# 彭国球：疫情之下常见的心理疾病有哪些？专家教你这样调整自己

2020年8月10日，人民网-科普中国

疫情给很多人的生活造成了方方面面的影响，不光是日常的衣食住行，还有可能导致心理疾病。彭国球表示，疫情之下，常见的心理疾病主要有三类。

第一，睡眠障碍。很多人因为疫情打乱了生活节奏，导致睡眠质量变差。也有人受到左邻右舍的影响，个人生物钟发生改变，睡眠节律打乱了。

第二，焦虑。焦虑在情绪方面的具体表现为：心里不踏实、心情七上八下像“坐过山车”；很难静下心来，不能完全投入到工作中；身体方面出现呼吸困难、唉声叹气、肢体僵硬等情况。

第三，抑郁。特别是以前有过焦虑或抑郁的部分病人，在疫情期间复发，出现情绪低落、悲观绝望、食欲下降、体重下降、月经不调、大小便异常等症状。如果症状持续半个月以上没有好转，一定要到医院及时寻求帮助。

彭国球表示，人的健康，包括身体健康、心理健康和社会适应三个层面。健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病，所有疾病的治疗都与心理有关。作为人体健康的重要组成部分，心理健康的维护需要很多因素，因此值得大家关注。

生活中，很多人偶尔会出现睡眠不好、头疼、肩膀痛、胃肠不好、呼吸不畅等症状，体检却没有任何问题，这些多是由心理疾病导致的躯体化症状。此时需要通过明确的诊断，对心理状态进行较全面的评估，从而选择合适的治疗方式。

生活中应如何保持心理健康？

日常生活中，我们应该如何调节情绪保持心理健康呢？彭国球表示，可以从以下几个方面入手：

首先，建议人人掌握一套适合自己的健“心”方法，比如找朋友倾诉、运动、舞蹈、瑜伽、正念、唱歌、音乐、美术、旅游等；其次，对自我和家庭发生的事情、对周边的人和事要有合理正确的认知；最后，学会感知自己的身体和心理健康状况，从而进行适当调节。

呼吸训练是一种最有效的健“心”方法之一，可以选择一个合适的姿势坐着或站着，平静地做几次自然呼吸，然后进行有意识的深呼吸。根据自身情况，深呼气后深吸气，憋气保持三秒钟左右，再把气呼出来，再憋气保持三秒钟左右，一般如此重复3~5次就会感觉到放松了许多。随后放慢呼气和吸气的节奏，重复几次后心会越来越平静。条件允许的情况下，可以闭上眼睛或眼睛看着鼻尖，吸气时双手握拳尽量慢慢紧张起来，憋住气保持一会儿，呼气时双手慢慢放松，再保持一会儿，再重复几次。

如果四肢无力、无精打采，可以在原地蹦蹦跳跳；可以坐着，两手十指交叉举过头顶，掌心向上，尽最大力量向上撑，同时眼睛看向双手大拇指和食指构成的三角形，快速用鼻呼气、鼻吸气3次；然后，双手放在脖子后面、掌心向前，双手肘部向后用力，打开双肩，十指交叉的双手向前用力，眼睛看向前方，快速鼻吸气口呼气3次；接下来，双手十指交叉放在臀部后方、掌心向下，挺直双上肢，双肩下沉，快速鼻吸鼻呼3次、鼻吸口呼3次、口吸口呼3次；最后双手十指交叉放在胸前或腹前，口快速吸气，鼻慢慢呼气3次。这样呼吸练习后，大脑和血液的氧含量会增多，全身肌肉激活，能够有效调节情绪低沉，增加活力。

最后，彭国球表示，建议大家多学习或了解一些心理学知识，不仅能够加强对自己或别人的了解，还能建立良好的人际关系，有助于应对生活中的各种危机，有利于个人成长和快乐。（受访专家：解放军总医院第四医学中心医学心理科副主任医师彭国球）