



中国多地迎战严峻疫情 如何科学调节自我情绪？

近日,全国多地疫情出现反扑,确诊病例呈现上升之势,新冠又一次让我们绷紧了神经。继广西百色后,深圳、吉林、上海等地均已出现规模性感染人群,持续增加的中高风险区和不断加强的防控措施,都提醒我们疫情尚未结束,防护不可懈怠。

多点散发与局部暴发的疫情,让人们不禁又想起疫情首次来袭时的紧张局面,有些人甚至开始出现恐慌、焦虑等情绪,心理压力也在逐渐增加。上世纪30年代美国大萧条期间,前总统罗斯福曾说过一句名言:“我们唯一恐惧的就是恐惧本身”,这句话放在今天也同样适用。

目前,中国凭借出色的疫情防控经验,探索出了良好的疫情防控模式,我们在认真防范疫情的同时,应该更科学地进行自我调适,增强自身的心理免疫力。

进行科学的自我调适

疫情之下,我们出现恐慌、焦虑等情绪,都是正常的。从心理学的角度来说,这些都不是症状,而是一种面对灾难事件的正常心理应激反应。我们宜从情绪调节和行动策略两方面着手,进行科学的自我调适。

1. 接纳情绪并调试好身心状态

我们不必刻意压抑或完全否定焦虑、恐慌等情绪,尝试去接纳它们。因为适当的焦虑情绪有助于我们保持对疫情防控的重视,但同时也要警惕过度的焦虑情绪,适当地保持自我觉察。在疫情之下,调试好身心状态,成为一个既关心他人,也关心自己的人。

2. 用科学做滤镜,以知识为力量

采取“刺激控制”的策略,对引发我们反应的“罪魁祸首”多一些科学的了解,并快速学习一些新型冠状病毒的知识,用知识来武装自己。

3. 选择性接受信息

疫情相关信息的接收并不是多多益善,在听取百家之言外,我们还应关注其真实性和权威性,擦亮双眼,只接受信源可靠的消息,而不是全盘照收。

4. 维持正常健康的生活作息

正常规律的作息能保持生活的稳定性,一旦作息出了问题,就可能让自己产生焦虑、愤怒等情绪问题。因此,我们应该坚持规律作息,合理安排饮食,保证新鲜蔬果的摄入,将肉蛋奶等动物性食物加热熟透后食用,及进行适当的运动。

5. 购买一份战疫保险,从容应对生活

我们都知道保险的作用就是防患于未然,当你拥有了一份分散风险的专属抗疫保险后,就能更从容地应对生活,降低焦虑。

如何科学配置战疫保险？

科学选择战疫保险是非常有必要的,那么在疫情当下,要购买什么样的抗疫保险呢?

首先,配置战疫险,新冠肺炎的保障一定是首选。疫情之下,生命重于泰山,在疫情还处于多点暴发的情况下,有新冠保障的保险就像及时雨一样。如果还能有其它抗传染病保障,那就是锦上添花了。

其次,保障责任要全面。简单来说,面对新冠肺炎,会出现一些不幸的情况:如感染后需ICU治疗、感染后不幸身故。无论是哪一种后果,都希望保险能保障并进行赔付。

最后,疫情结束时间也不确定,保障时间当然越长越好,最好为一年。当然,保费低高保额就更好了。

E生平安·疾病守护金介绍

关于抗疫险的产品还真不少,但是综合新冠、保障责任及保障期限、保费低高保额这四点说,推荐E生平安·疾病守护金升级版(个人版)(互联网版)这款“防疫精选”产品。

平安·E生平安 个人版
疾病守护金升级版
“新冠”等甲乙类法定传染病均可保



甲乙类传染病
新冠肺炎可保

升级危重型保障金

最高40万保障
不限行业与职业

防疫精选

(点击上图 立即投保)

保新冠:不仅新冠在其中,还包括其它所有甲乙类法定传染病,真正做到了“传染疾病”卫士。

保障责任:既有甲乙类法定传染病身故保障,也有危重型传染病保险金。如不幸被传染,确诊为甲类及乙类法定传染病,且出现休克、呼吸衰竭等达到“临床分型”危重型的,保险公司按照合同约定的保额给付特定传染病危重型疾病保险金。

保障时间:一年,365天的守护。

保费与保额:一年仅需18元起,就能享受365天的甲乙类法定传染病保障,保额高达20.2万。如经常外出人士及免疫力较弱的老人、小孩,推荐以每月不到10元,一杯奶茶不到的价格购买40万保额的高配置保障方案。

为了家人和你自己的安全,建议立即买下这份诚意满满的战疫险,让它减轻你的焦虑,从容地生活、工作。

购买路径:

方式一:应用市场下载好生活APP或者微信搜索“好生活”公众号——搜索该产品即可购买。

方式二: 购买链接:

<https://hczlife-static.pingan.com.cn/nci/productDetail/index.html?productId=2020021970129&saleCode=OISI20210922288829&title=Bar=no>

方式三: 扫码购码



最后的话

正如谚语所说:“没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会来临!”只要我们所有中国人万众一心,必定在不久的将来战胜疫情。

供稿:平安产险安徽分公司



安徽省车主省钱管家

兴动加油 兴享优惠



三步搞定 操作便捷



打开兴业银行手机银行 点击“多元金融”



点击“9.5折”加油



输入车牌号 按步骤完成操作即可

