

## 疫情反复

如何增强“控制感”  
来应对不确定性?

新冠病毒再次离我们这么近,各部门第一时间投入到紧张的疫情防控工作中。疫情反复,你的心理还适应吗?

自新冠疫情发生以来,存在着很多我们无法确定的东西,对人们来说,都是一种危机,包括身体和心理危机。这样的危机下,除了引发躯体疾病之外,一些人可能出现一些常态反应:紧张、担心、手足无措。还有一些人可能会出现应激反应:出现食欲不振或暴饮暴食、头晕、心慌、胸闷等。

同时,不确定性成为常态,也正是因为这些不确定性,让我们产生若干疑问,存在着各种担忧:还有没有感染者?还有没有密切接触者?新型病毒该怎么控制?疫情什么时候能够结束等等。

那么,面对危机,我们应该如何进行心理建设呢?

## 一、了解焦虑等情绪和行为产生的原因

疫情的出现会使我们产生一些负面的情绪,这些情绪一般是由行动受阻、人际交往受限、对于受限时间的迷茫以及对于疫情本身特征的恐惧等引起的。找到了负面情绪的原因,我们就能很好地进行心理重建。

## 二、重建内心秩序,重启内心主动性

外在的世界我们无法控制,内在秩序却是我们可以慢慢恢复的,我们得增强“控制感”来应对各种不确定性。只有内在有序,才不会惊慌失措。

## 1. 制定每日工作清单

把近期重要的工作任务写成清单,放在显眼的位置,逐一完成,逐一打勾,会极大地增强掌控感,同时也帮助我们有条不紊、不遗漏地完成各项工作。

可以为清单添加任何你认为重要的事情,包括了解自己家人的情况、提醒自己按时就餐、适当放松、陪伴孩子等等。如果总是感觉不踏实,可以同事之间互相提醒,或者问自己:今天还有什么事情需要做完我才会踏实一些?随时调整任务清单。正常的工作和生活节奏再次被打乱,随着疫情的发展,每个阶段的任务也会随之变化。所以,可以根据情形增减任务,把当下不能做到的、或者不重要不紧急的事情排除掉,且接纳和添加当下突发的、紧急的任务,以减少自己的埋怨和焦虑。

## 2. 为自己留出一个绝对放松的时间和空间

再忙再累,都为自己预留一个短暂休息的时间和空间。比如午饭后,靠在椅子上,彻底放松身体和精神,打个盹儿;工作间隙的5分钟,慢走几步,做做深呼吸、拉伸一下紧张僵硬的身体。

下班回家后,需要更为清晰的界限感。首先切换成在家庭系统中的身份,不把工作中的紧张感带到夫妻关系、亲子关系中。其次,在家里布置一个舒适的、不被打扰的空间,比如一个沙发角落,抱着抱枕,梳理一下当天的工作,然后做个放松冥想。

## 3. 允许自己适度紧张和焦虑

面对重大的或重要的事件时,适当的焦虑意味着我们的大脑在高速运转,会提醒机体现在是关键时刻,需要提高警惕去应对。所以,允许自己有一定的紧张感,提高工作的效率。

因为个体差异,每个人的焦虑阈值和焦虑程度不同。所以,不管自己焦虑程度如何,都不责备自己,积极想办法调整状态就可以。

## 4. 积极关注,积极调适

疫情再度袭来,有很多不确定性,我们感到慌乱、紧张、害怕都是正常的:危机不只影响身体,也必然会带来糟糕的情绪。但我们调动上一轮抗疫工作的宝贵经验,激活我们应对压力的智慧,可以做到对事件的积极关注,对自己的积极调适,可以保质保量地完成这一轮抗疫工作。

以下三个“关于”,送给疫情态势下,正在遭受心理困扰的你!

## 关于疫情

看到我们所拥有的资源和能力:我们了解病毒、有能力开展大规模核酸检测、能快速摸排和掌握各种信息、物资充足、医院救治能力强等等。只关注官方发布的可靠信息,减少信息过载带来的心理负担,尤其是睡前。我们有强烈的责任心,但着眼于当下能踏实做好的工作,并配合完成相应的调查和检测。对于我们无法参与的工作,则绝对信任各职能部门的能力。

## 关于同伴

在疫情面前,大家都是同伴。不管是确诊者、密接者、居家隔离的人、社区工作人员、医护人员、普通居民等等,我们共同要对抗的是病毒,而所有同伴,需

要我们紧密团结,形成坚定的“爱与支持”网络,不抱怨、不气馁,坦然面对意外发生的可能性、接纳无法预知的风险。

——用良好的心理状态,做好应对一切未知风险的准备:发生什么,我们就应对什么。彼此鼓励着,共同度过新一轮的考验。

## 关于自己

1. 做鼓励式的自我对话:“这又将是一段很重要的经历。”“我有些担心,但我也有能力面对。”“我有过成功应对压力的经验,这一次我可以做到更好。”“今天完成得很棒,明天加油!”临床心理学家杰森·莫瑟认为自我对话反映出的就是你内心对自己的看法,正确、适度的自我对话可以帮助自己提高自我认同感,让自己更加温暖、充满动力。

2. 使用确定性思维。让我们充满担忧和焦虑的,往往是生活中那些不确定的、无法掌控的部分,我们承认这个事实,同时,也要积极发现自己能确定的、能掌控的事情。比如“我会提醒我的家人,戴好口罩,认真洗手和消毒。”“我确定此刻我很健康,有足够的抗疫行动力。”“疫情在可控范围,我确定会尽力去做。”“我确定我会照顾好自己。”

3. 放松肌肉、拉伸身体,关注自己的身体感觉。即便只有工作空隙,只有短暂的几分钟时间运动,都可以增加心血管机能,增加自我效能感。

如果自己(或家人、亲戚朋友邻居等)有下列8种感受,并持续达到2周的,请记住,这不是谁的错误造成的,你或他,都可以寻求专业的心理支持。

—无法感觉安全

—对自己或其他任何人失去信心

—自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己

—感觉无助

—感觉空虚

—感觉变得迟钝和麻木

—变得退缩或孤立

—睡眠状况恶化

成都市金牛区社会  
心理服务指导中心 柳春燕

哭泣并非软弱  
而是一种宣泄方式

长期以来,根深蒂固的观念都一直教导我们:哭泣是软弱、脆弱的表现,能不哭尽量不要哭,对男人来说更是如此。这种观念和教育像一把无形的枷锁,让人渐渐学会压抑哭泣的本能。从小到大,我们常常想哭不能哭,该哭不敢哭。事实上,哭是人们情感的流露,哭往往是由于内心感到委屈或精神受到重大刺激而导致的。

研究表明:长期压抑哭泣本能的人,更容易患上焦虑症、抑郁症,也会危害生理健康,导致各类的身心疾病。因此,哭其实是一种很好的发泄方式。

哭对人的心理具有保护作用,特别当人遭到严重的精神创伤,陷入可怕的绝望和忧虑时,既不思食,又不能眠,如果这时能大哭一场,就可能得到拯救。哭还能排除人情绪紧张时所产生的化学物质,从而把身体恢复到放松状态,缓和紧张情绪。尤其是男性应该摒弃那种“男儿有泪不轻弹”的观念,男性为了回避在他看来是非常荒谬的眼泪,使用快速行动来表达情感:打架、喝酒或逃避。殊不知眼泪能够让人解压,减少暴力冲动欲望。

当然,频繁过度地哭对人的身心健康也有消极影响,比如会扰乱人体正常的生理功能,使呼吸失去规律,心跳不规则;不少人大哭之后,神疲力乏;若哭泣时间过长,会影响食欲,甚至引起胃炎。

所以哭也要适当。用压抑来对抗情绪,是无效且有害健康的,了解哭泣的真正意义和作用,放下对哭泣的偏见,合理释放,可帮助我们更快转化情绪,获得身心健康。

广东省第二中医院 希兰波