

## ■心理关注

“朋友、同事都阳了，感觉下一个就是我了?!”

# 缓解“变阳恐惧” 你可以这样做!

“朋友阳了，感觉下一个就是我了。”

“听说同事阳了，突然感觉自己也头痛、乏力。”

“出门一趟回家，感觉喉咙不舒服，我是不是阳了?”

……

这是不是你最近的内心独白?

总感觉自己“下一秒就要阳”，尤其是当朋友圈和身边的人都开始阳了，才真正感觉疫情开始了。于是“发现自己阳性了怎么办”上了热搜。

生活压力和担心“阳了”的新一轮恐慌席卷了我们，焦虑使得我们的心理负担增大，各种心理问题也渐渐显现。许多人开始各种囤药、对他人莫名的愤怒、行为处事过度的小心翼翼……这些心理上的情绪如果不及时梳理和处理，对我们的身体也会造成一定的伤害，甚至让我们的免疫力下降。

那么，面对“变阳恐惧”，该如何应对?

## 1. 去除焦虑、重建认知

有时候病毒还没有找上我们，我们就被自己的焦虑和恐惧打败了。如果你发现自己因为还没有降临的新冠病毒而恐慌，甚至过度忧虑，那或许就是你出现了灾难化思维。这时候你可以尝试着平复心情，告诉自己：这只是一时的情绪，你需要知道事实并不一定会像自己想的那么糟糕。

如果你确实感觉不踏实，那么你可以做一点“小事”，让自己重新获得生活的掌控感，建立新的认知，有效缓解压力下的负面情绪。比如你可以给自己做一顿美味的饭菜、将房间重新打扫整理一遍、和朋友线上视频聊天等等。

## 2. 接纳愤怒，照顾自己

面对感染性极强的新冠病毒，我们的安全问题似乎不止在我们自己身上，也在于其他人身上。所以往往这



时候我们没法对那些也许会“危害”到自己的人保持平静之心。部分人可能会长期处于易怒、抱怨的情绪之中。而长此以往这种情绪可能会让我们的心脑血管负担加重、免疫力下降。如果你有这样的困扰，可以尝试“蝴蝶拍”（通过有规律地拍打身体来增加自身安全感与情绪稳定的一种心理疗法），可有效改善情绪。

## 3. 改善睡眠，调节情绪

可以通过放松训练来降低焦虑水平，改善睡眠。减少影响睡眠质量的行为，如睡前玩手机、喝酒或吃夜宵，睡前剧烈运动，晚上失眠白天补觉等。除了这些小举动可改善睡眠外，还有冥想能够帮助我们，让我们好好睡觉，并帮助我们平复情绪。

邵阳市极墨心理 晴梳

## 多培养孩子一些心理技能

在任何情况下，一个人的心理能力的培养都是非常重要的，最后决定一个人这一辈子能够做得多好、多成功的，不是大学的专业，而是自己为人处事的行为和心态。

有很多心理学的科学研究证据已经表明这一点：在刚毕业时，一个人能赚多少钱，是由所学的大学专业以及毕业的学校决定。但过了十几年，一个人能赚多少钱，已经跟所上的大学和所学的专业完全没有关系了。真正和收入、财富有关系的，是看这个人有没有具备积极的心态。家长朋友们日常应注重孩子的心理构建，这是能让孩子一生受用的宝贵财富。

### 了解孩子的特长和天赋

很多家长其实没有真正关心孩子，不了解孩子的优势和特长，而是只关心学校的标准是什么。不要相信社会上的那些说法，比如哪些专业有前途、哪些专业会赚钱、哪些专业找不到工作……一定要让孩子做他自己最擅长的专业。

这个专业即使开始看起来很艰辛，或者是社会地位不高，但是如果他有天赋的话，不要担心他会被淘汰。因为一个人，能够把自己的优势和特长做出来的话，他在任何方面都可以做出与众不同的业绩的。

人生从来都不是由一场高考决定，也不是由一条起跑线决定，人生是一场马拉松。如果起跑很早，却没有足够积极的心态，孩子活得不开心、不幸福，那最后他一定是“跑”不下去的。所以，一定要从长计议，而不是按短暂的、即时的、现在的目标来判断。

### 给孩子足够欣赏和鼓励

“陪伴”是给孩子足够的支持、足够的欣赏、足够的

激励，要让孩子从他自己做得好的、做得成功的事情中得到一种积极的反馈，愉悦的心情。

因为人能够把一件事情做得最好的原因，就是内在驱动力，也就是他自己想做这个事情。人一般在做自己觉得好的事情的时候，大脑会分泌出奖励激素“多巴胺”，而这个奖励激素能够激发他自觉自愿地做自己的事情。

当孩子得意的时候，庆祝自己成功的时候，在欣赏自己快乐的时候，家长一定要允许他分泌多巴胺。但是很多父母亲见不得孩子休息、停顿、得意或是庆祝。

每次孩子做完一件事情很开心的时候，家长过来立马问：还有什么新作业，下一个作业是什么？那么，孩子一辈子被催促、逼赶，就会丧失积极向上的内在驱动力。缺乏内在驱动力的人，是做不成任何事情的。

### 培养孩子接受挫折的心态

人最重要的是耐磨、耐抗、耐挫折的能力，很多人即使做得很成功，但一受打击立马崩溃，所有的成功都成为泡影。所以，这种耐磨、耐抗、耐挫折的能力培养也非常重要。

为什么很多国家会提倡孩子参加竞技体育比赛，他们不是为了奖牌，而是为了磨练孩子的心态。因为比赛有赢有输，每个人都不可能总是赢，所以，有的时候还要学会输。

“输”会让孩子产生一种心理的保护机制，将来在人生中间，遇到挫折、打击、失落的时候能够熬得过来、挺得过去，而且挫折之后还能不断成长。

清华大学心理学系主任 彭凯平

来源：大众卫生报微信公众号

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅  
《大众卫生报》