

■心理关注

疫情放开后,却对“新生活”感到焦虑……

# 学会自我调节 重建安全感

“你阳了吗?”“你阳康了吗?”疫情三年,一种新的打招呼方式出现在了大家的生活中。随着疫情防控政策的优化调整,持续三年的防疫时代突然终结了,身边很多人都说感觉就像是做梦,有点措手不及。为此,有的人欢天喜地地庆祝出行自由,有的人看着朋友圈和网络上越来越多的人自爆“阳了”,内心又不免陷入焦虑和恐慌:

不知道自己什么时候阳?  
阳了以后,究竟会有多难受?  
年迈的父母能不能挺过去?  
阳过之后,会不会再次复阳?  
阳康后,会不会感染另一病毒株?

……

面对朋友圈里越来越多的“阳”,以及各种各样的焦虑,我们应该如何有效缓解呢?

## 停止“灾难化思维”

灾难化思维,会让我们把不好的事情进行无限放大,偏离客观实际,从而引发强烈的焦虑和不安。什么是灾难化思维?用一个简单的公式,可以帮助我们更好地理解“灾难化思维”。灾难化思维=过高夸大事件威胁+过低评估自己应对能力。

面对越来越多的阳性病例,有人焦虑的是这些:万一阳了,老人会不会因此进入ICU,甚至离世;万一阳了,我的孩子就毁了,但原本,他是可以茁壮成长的……其实,这就像是我们每个人出门都有被高空坠物砸中的可能一样,这个可能虽然存在,但却非常低。

我们不会因为这个可能性就不出门了。同样,我们不能因为新冠感染有死亡率,就给自己制造强烈的焦虑与担忧。

对于越来越多的“阳”,我们要做的是:尊重客观事实和规律,不要放大自己的负面想法,更不要把自己的负面想法扩大到“灾难化”的程度。

如果你感到自己已经出现了这种“灾难化思维”,可以尝试着用“如果—那么”句式,把思维聚焦在解决办法上,从而打破灾难化思维。

比如:如果我过分担心自己会阳,那么我可以提前囤些缓解症状的药物;如果我担心自己会感染死掉,那么我现在就可以开始适当锻炼身体,增强免疫力。

## 正确面对恐慌

前段时间,笔者在网络上看到一些感染新冠者的经历分享。其中一位感染新冠的内分泌医生说:“在阳了之后,我总是感觉自己呼吸很费力。在得到朋友家人的安慰后,我放松了一些,呼吸费力的感觉消失了;当我沮丧悲观,呼吸费力的感觉又会再次出现;在我手头上有事可做时,呼吸费力的感觉又消失了。呼吸费力是我过于焦虑紧张导致的主观症状,并不是新冠带给我

的客观体征。可见,‘心理暗示’对症状轻重的主观感觉影响很大。”

很多文章里都提到阳了以后,如果感到呼吸困难、心跳加速,就要尽快就医,因为可能是轻症转为重症的表现。但其实,他们漏掉了非常关键的一点:一个人如果在害怕、焦虑、担心过度的时候,也会出现呼吸困难、心跳加速的症状。

这种症状可能是真的存在,也可能是当事人自己想象出来的。在心理学中,这就是“恐慌症”发作时的轻微表现。

对于阳了以后可能产生的恐慌感,心理专家建议:如果阳了,同时感到呼吸困难、心跳加速时,可以先做几个深呼吸,或者做一段三分鐘的自我觉察,慢慢让自己放松下来,平静下来。然后,再来感受一下之前感到的症状是否还在,如果不确定,可以通过让家人用手指触摸脉搏的方式来查看自己的心跳速度。如果是轻微恐慌发作,那么通过深呼吸、做自我觉察的练习,是完全可以放松下来的。如果是真的呼吸困难、心跳加速,则建议马上就医。

## 获得生活的掌控感

我们所有人都需要安全感。如果你确实感觉不踏实,那么你可以做一点儿“小事儿”,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、将自己的房间重新打扫整理一遍、和朋友线上视频聊天等等。

三年疫情教给我们最重要的课程之一就是:我们一直都生活在不确定的世界里,它在不断提醒我们,不确定性正是这个世界的根本属性。因此,当面临极大的不确定性和失控感的时候,我们都会有种惴惴不安的焦虑感。

## 一切皆为体验

很多人说,人生就是一场体

验。感染新冠是什么体验?热搜话题之下,有很多网友留言。一千个人可能有一千种不同的体验。每个人体质不同,就算只是重感冒也会难受一两个星期;一旦出现重症,如呼吸困难、高热等可能涉及肺炎的情况,需要尽快就医。出门戴口罩、勤洗手仍然是面对新冠病毒时必要的防护。

人生就是一场体验,意味着我们要去体验自己人生中的一切,其中有好的、有让人感到快乐的,同时也有坏的、有令人感到难受的,焦虑、恐惧不如乐观地面对。

## 其他应对方式

1. 减少混乱的信息 网络上的信息鱼龙混杂,看的越多,反而越焦虑。因此,增加对病毒、疫情的认识需要通过专业的渠道去获取。这样能够减少信息混杂带给你的信息焦虑,进而减少信息焦虑再叠加到你本身的焦虑上,减少这种雪上加霜的情形。

2. 借助安慰剂效应 如果很担心,可以存点药物,比如降温的冰袋、退烧药、感冒药、润喉糖等。当然这些药物可以做的是平复焦虑的神经,让你感到安心;同时在病痛的时候,对病症加以缓解。从这个角度来说,它们会起到“安慰剂”的作用。毕竟每个人的精神和心理承受力是不一样的,有人大大咧咧,有人敏感脆弱,只要按照你自己的方式,把自己照顾好就行。

3. 专注此刻你正在做的 当我们有事可做,同时能够专注于此刻正在做的事情时,对于未来的焦虑和担忧就会消失。

为什么呢?因为我们无法一边专注于当下,一边在为未来担忧,两者不可兼得。所以,当你感到再次陷入焦虑时,就请温柔地把自己拉回到当下,去做那些能够掌控的事情,让自己沉浸在每一个当下里。

上海市山丘心理  
心理咨询师 柳殷

■心理辞典

## 共生效应

共生效应,指一定的参照群体中的人们,在从事日常的劳动、工作和学习时,受到群体中成员的智慧、能力及以往劳动成果的影响,在思维上获得启发,能力水平得到有效提高的现象。

共生效应,是自然界的一种现象。当一株植物单独生长时,显得矮小、单调,而与众多同类植物一起生长时,则根深叶茂,生机盎然。在优秀人才的圈子里,我们也主动把自己打造得更优秀,而在充满垃圾人的圈子里,优秀的人也会变得随波逐流。

这就告诉我们,共生是人类之间、自然之间以及人与自然之间形成的一种相互依存、和谐、统一的命运关系;人只有在交往与交流中互相影响、互相启发,才能共同进步;多与优秀的人交往,多受他们的影响,能让你我变得更优秀;企业之间除了竞争,还可以采用联合的形式来实现效益的最大化。

益阳市医学高等专科学校  
孔自来 张自展

## 心灵鸡汤

▲ 有时候,我们活得很累,并非生活过于刻薄,而是我们太容易被外界的氛围所感染,被他人的情绪所左右。

▲ 别有事没事跟别人诉苦,这世上没有感同身受,只有冷暖自知,大部分人听听也就烦了,还有少部分人会背着你当作笑柄到处宣传。

湖北 武夏

## 漫言漫语



理想是气球,但现实是铅球。  
陈英远(安徽) 画