

疫情防控 心灵护航

萍心而论 一周婚姻观察



疫情防控常态化下,人们反复强调预防措施,面对“德尔塔”病毒引发的新一轮疫情,也有了成熟的应对机制。然而,长期反反复复的疫情,带给人们心理的冲击,甚至对生活造成的影响,是否已引起足够的重视?记者昨日从市精神卫生中心了解到,自2020年新冠肺炎疫情发生以来,医院心理专科门诊中,一部分的患者是由于疫情导致产生各类心理问题,如焦虑、睡眠障碍、强迫行为、抑郁症,等等。

然而,仍有少数群众还存在“麻痹”“侥幸”“焦躁”的心态。记者由此采访了市精神卫生中心主任医师张惠芳,支招新冠疫情下的心理调适。

过于焦虑不敢出门

新冠疫情持续时间长,蔓延周期长,对人们的心理产生一定的影响,这是不可避免的。针对新一轮的疫情,多数人会出现紧张、焦虑、烦躁、担忧、恐惧等。“面对突发事件,每个人早期都会有上述表现,随着疫情管控的有力措施不断实施,人们心理会慢慢出现改变,学会不回避,选择面对、承认、接纳并做好防范,并有

针对性地调整心态。”

其中,有部分人因此产生严重的焦虑,影响到自己和家人的生活。前不久,市精神卫生中心接诊了一名患者,因长期受疫情影响,已经不敢出门。张惠芳说,接诊时,该患者把自己保护得严严实实,离医生远远的。该患者原先患有呼吸道疾病,自疫情发生后,几乎每天都在关注疫情动态,百

度查了又查。尤其是看到“德尔塔”毒株在没有任何身体接触的情况下,14秒完成病毒传播的新闻后,该患者就不敢出门,也不让家人出门,严重的时候怀疑空气里也有病毒,甚至不敢呼吸。经过心理测评,该患者为中度以上的焦虑。

像这样的例子,心理门诊中依然存在。记者了解到,也有很多人通过心理热线寻求帮助。

因计划赶不上变化而感到焦躁

“疫情暴发前我去了一趟外省,现在回来要隔离半个月,一大堆工作要处理,孩子的夏令营费用也打了水漂,烦死了。”近日,市精神卫生中心就接到了一个来访者的求助,这名来访者从入住隔离点后就多次来电寻求帮助,受到疫情影响,她心里一直都非常焦躁,每次都是通过心理热线工作人员

的疏导才有所缓解。

本来,这位来访者计划趁着暑假带孩子看看外面的世

界,然后再送孩子去夏令营研学一周,没想到疫情的反复,彻底打乱了她的计划。另一方面,因为隔离让她无法回到工作岗位,手上的工作全压在部门同事身上,也让她感到无比愧疚和自责,“这样的日子到底要多久才能结束?”

张惠芳对这位来访者进行了心理疏导,向她细致地分析了现在的防疫情况,并告诉她,这次的疫情跟此前不同,此前武汉疫情暴发的

时候,还处在不可知的阶段,社会各界都没有准备,对病毒的认识也不清楚。而这次疫情出现,社会各界对于如何防控,如何筛查已经有了丰富的经验,无论是人力、物力还是意识、经验都比之前要强得多,因此不用过分焦虑和担心。

听了张惠芳的话,这位来访者心里舒畅了很多,她自己也意识到,在已有的防控经验和执行力度下,用不了多久,这一轮疫情就会得到控制。

倾听是最好的共情

记者采访多地发现,心理疏导热线上,很多心理咨询师会尽量对来电者给出一些具体建议。针对疫情的心理援助热线更像是给受伤后的心灵一个“紧急包扎”,属于心理危机紧急处理。

张惠芳告诉记者,去年疫情刚暴发时不少人恐惧疾病本身,今年通过热线咨询的,更多集中在核酸检测、疫苗接种以及如何处理好居家隔离期间的家庭关系等具体现实的问题。

“外地来义人员和居家隔离的居民是寻求帮助最多的两大人群。”张惠芳列举了一

系列这些群体抛出的问题——为什么经常要做核酸检测、接种疫苗是否有效、隔离人员能否外出购物……“不论什么来电,有哪方面诉求,我们都会耐心倾听,支持和理解,帮助来电者疏泄不良情绪。”张惠芳直言,有些问题他们也解决不了,但会更多地去换位思考,去理解人们在突如其来疫情加重面前手足无措的心理,和生活被迫“拐弯”与“暂停”时内心的愤怒。

倾听、共情,也是义乌市精神卫生中心医护人员在抗疫心理援助中用到最多的专业技术。“求助者倾诉的过程,就是

一个自我疗愈的过程。”张惠芳说。梳理半个多月的热线电话台账,她发现,这些人群的诉求主要集中在三方面:因疫情出现了紧张、焦虑情绪;因疫情造成生活不便,情绪难以排解;或者求助者本身存在心理问题,被疫情再度激发。与此相对应的,她和同事们也总结了一套相对成熟的心理干预经验。“对方打来电话,我们首先态度要非常真诚,然后要学会倾听,这种倾听,不是说单纯的他在讲我在听,而是边听边给予适时反馈,对于他表达的情绪,要有共情的表达。”一般经过疏导后,大部分来电者的焦虑情绪会逐渐得到缓解。

咨询师观点

如何打赢疫情防控“心理战”?

随着疫情有反弹趋势,令我们本来渐渐放松的神经又紧张起来。各类焦虑、恐慌也在人群中逐渐扩散。张惠芳表示,实际上,疫情挑战的不只是医疗机构,也是对全国人民心理的考验。无论是普通群众、临床医护人员还是基层一线干部,要打赢这场疫情防控阻击战、歼灭战,守住历史千辛万苦得来的“战疫”成果,还需打赢疫情防控“心理战”。

首先,要绷紧防控这根弦,坚决摒弃“麻痹心理”。早在2020年2月,中国工程院副院长、呼吸与危重症医学专家王辰就提出,新冠病毒有可能转成慢性的,像流感一样长期在人间存在的疾病。这种可能性是完全存在的,对此我们要做好准备。今年5月,钟南山院士接受采访时表示,如果新冠病毒对人类健康的长期影响慢慢降低,它与人类的长期共存将成为可能。目前,全球疫情没有明显好转,今年6月,

张文宏医生采访中也提到,“中国可以做到清零,不代表世界上所有国家都能做到。只要其他地方清不了零,那么这个病毒就会在世界上一直传播、流转。”可以说,“与病毒共存”确实是科学界的共识。大战当前,“针尖大的窟窿能漏过斗大的风”,防控措施往前推进,有的人反而慢慢放松了警惕,“接种过疫苗就安全”“我们这边没事”“疫情防控主要靠政府”等心理也有所显现。接下来一段时间,提高警惕尤为为重要,切勿麻痹大意。

其次,要正确认识疫情。恐惧来源于未知,焦虑的根源是人们对现实不确定性的失控感。如果我们感觉到可以掌控自己的生活,就可以缓解焦虑。作为普通群体,我们可以通过正规渠道,科学、系统地了解疫情反弹的相关信息,检查现实问题对自己的威胁有多大。

良性的人际支持系统有助于心理健康水平的平稳发展,

尤其是和谐的家庭关系。疫情期间,尝试着给家人更多的理解 and 情感支持,通过视频等方式与亲朋好友互送祝福,将有助于家庭成员、亲朋好友恐惧和焦虑等情绪的调节,也有助于自己心理状态的调整。

如果有心理自助无法帮你摆脱焦虑困境也无法感觉安全,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,睡眠状况恶化等8种感受,并持续达到2周的,请及时寻求专业的心理支持。

“打赢疫情防控‘心理战’,需要每一个人的力量。”张惠芳提醒,当前,疫情还没有消散,每个人都要自觉遵守防控措施,切实加强个人防护,出门时勤洗手、戴口罩、少聚集,公共场合注意保持社交距离。在做好医疗防护的同时,也要增强身体素质,做好心理防御,提升身心抗逆力,客观积极地处理疫情下的各项事务。

破镜如何重圆?

全媒体记者 余依萍

“经历了离婚、复婚,虽然现在我们还在一个屋檐下,但我再也找不到当初相爱时的那种感觉了。”说起自己的婚姻生活,赵晴(化名)颇为感慨,语气中充满了失落。

赵晴和丈夫海涛(化名)是在大学时认识的,在一次次接触后,赵晴觉察到自己越来越离不开海涛了,只要他在身边,所有的问题就都不是问题,而且在她的眼中,海涛简直就是无所不能,他长得帅,上知天文下知地理,还十分会照顾人。

“当我看到海涛与其他女生说话时,总会不自觉地多瞟上几眼,如果海涛和她们谈笑风生,我整颗心都要被揪起来了。”赵晴略带不好意思地说,当时以为自己得了什么怪病,也不敢对别人说。“后来闺蜜看出了我的异常,在她的追问下,我才把自己的心事和盘托出,惹得她一阵大笑,还说我这是要恋爱了。”

在大三的一次活动中,赵晴实在按捺不住,就当全班同学的面向海涛表白。令她没想到的是,海涛居然走到她面前,拉起她的手,笑着对她点了点头。那一刻,她感觉满世界的花儿都开放了。

和海涛在一起的日子确实非常开心,两个人一起上课,一起在操场散步,一起旅行……“我感觉我们俩每天都要做好多多的事情,有时候我会把舍友间发生的趣事讲给他听,海涛也会和我分享他的趣事。”赵晴说,那段时光,也是两人生命中最甜蜜的时光了。

就这样,两人大学毕业了,各自也找到了满意的工作。此后,赵晴的婚姻大事时常被父母挂在耳边。之前由于自己还在求学,父母又反对校园恋情,赵晴从未向他们透露过与海涛的恋情,工作稳定后,她和海涛便商量着应该“坦白从宽”了。

赵晴的父母虽意外,但也欣然接受了,当即邀请海涛到家里吃饭。“见面后,我爸妈对海涛挺满意,婚礼的事也就被提上了日程。”赵晴说,父母之命媒妁之言,自己和海涛携手步入了婚礼的殿堂,整个过程快得让她感觉就像做梦一样。

在赵晴心里,海涛几乎满足了自己对另一半的所有想象。唯一让她介意,就是海涛爱喝酒,其实在结婚前海涛就爱喝酒,喝醉了还会耍酒疯。“尽管他在婚前向我保证过,结婚之后他会克制,尽量做到不醉酒,可婚后,我发现海涛并没有像他保证的那样,短短一年,平均每个月都要醉酒一次。”令赵晴不满的是,有了孩子之后,他依然我行我素。更令人生气的是,海涛喝醉回家,不是大吵大闹,就是摔东西,赵晴有时上去拉他,海涛就对自己骂骂咧咧的,甚至还摆出要打人的样子,孩子在一旁吓得哇哇大哭。

这样的日子过了三年多,赵晴实在无法忍受这样的婚姻生活。2018年,在赵晴的坚持下,和海涛离了婚,孩子归她。

直到2019年,有一次孩子突然发烧,赵晴独自抱着孩子去路边打车去医院,可等了很久也没打到车,心里特别着急。实在没办法,她拨通了海涛的电话。那一晚,海涛在医院陪了孩子整整一夜。他对赵晴说了很多,也向她表达了想要复婚的愿望。

经过反复考虑,去年年底,赵晴同意和海涛复婚。领结婚证的时候,海涛特别高兴,像个孩子一样。复婚后,虽然海涛在酒桌上还会喝两口,但是他一直克制着没再醉酒,对赵晴也是像之前一样好。可赵晴的脑海中却不时浮现出丈夫以前醉酒后的样子,怎么也对他好不起来了。

“虽然我和海涛也会有说有笑,但我心里明白,我可能没有以前那么爱他了。”赵晴说,之所以同意复婚,更多的是想让孩子有个完整的家,这样自己也不会显得太孤单。破镜重圆,镜子终究还是有难以抹平的裂痕。毕竟,修复一颗受伤的心,可能需要花费一辈子的时间。

“当我看到海涛与其他女生说话时,总会不自觉地多瞟上几眼,如果海涛和她们谈笑风生,我整颗心都要被揪起来了。”赵晴略带不好意思地说,当时以为自己得了什么怪病,也不敢对别人说。“后来闺蜜看出了我的异常,在她的追问下,我才把自己的心事和盘托出,惹得她一阵大笑,还说我这是要恋爱了。”

在大三的一次活动中,赵晴实在按捺不住,就当全班同学的面向海涛表白。令她没想到的是,海涛居然走到她面前,拉起她的手,笑着对她点了点头。那一刻,她感觉满世界的花儿都开放了。

晴实在无法忍受这样的婚姻生活。2018年,在赵晴的坚持下,和海涛离了婚,孩子归她。

直到2019年,有一次孩子突然发烧,赵晴独自抱着孩子去路边打车去医院,可等了很久也没打到车,心里特别着急。实在没办法,她拨通了海涛的电话。那一晚,海涛在医院陪了孩子整整一夜。他对赵晴说了很多,也向她表达了想要复婚的愿望。

经过反复考虑,去年年底,赵晴同意和海涛复婚。领结婚证的时候,海涛特别高兴,像个孩子一样。复婚后,虽然海涛在酒桌上还会喝两口,但是他一直克制着没再醉酒,对赵晴也是像之前一样好。可赵晴的脑海中却不时浮现出丈夫以前醉酒后的样子,怎么也对他好不起来了。

“虽然我和海涛也会有说有笑,但我心里明白,我可能没有以前那么爱他了。”赵晴说,之所以同意复婚,更多的是想让孩子有个完整的家,这样自己也不会显得太孤单。破镜重圆,镜子终究还是有难以抹平的裂痕。毕竟,修复一颗受伤的心,可能需要花费一辈子的时间。

记者手记 >>>

我们向往的爱情莫过于相遇在最美好年华,牵手到白发苍苍,择一人深爱终老,到年近时,彼此仍是对对方心中不可舍弃的宝。就像赵晴和海涛的爱情和婚姻,从最美的校园情侣到结为婚姻伴侣,一直是相爱相知,而且还能得到父母的甜蜜祝福,其感情经历是如此的完美和令人向往。

但需要注意的是,婚姻生活若不懂宽容,不懂担当,不懂一个人的成熟就是不断成长,那么,你的人生肯定不会收获幸福,更不会收获到一直到白首的爱情。

赵晴当下的苦恼是不能正确区分爱情和婚姻的不同,以为收获到最美的爱情肯定会顺理成章地收获甜蜜婚姻这颗硕果。但爱情和婚姻是不同的人生产阶段,恋爱时,恋人之间的花前月下,满满的甜蜜味道让人着迷和难忘;婚姻中,却需要面对柴米油盐的烟火,需要抚养孩子等,相处中肯定会有争执。赵晴的讲述中充满了对以前两人快乐相处的无限怀念,对进入婚姻模式后相处不快时所表现出的忐忑不安,其浪漫情怀只增不减。所以,与最爱的人进入婚姻后,无法忍受其醉酒的状态,甚至为了醉酒的原因放弃了这段婚姻,足见她的抵触。

反观复婚后的海涛,确实有在努力维护好这段失而复得的婚姻。但是幸福的婚姻是一场双向的奔赴,如果赵晴可以放下“破镜重圆终有裂痕”的心态,不要再沉浸在一个人的浪漫里,明白婚姻中不要一味去改变对方,而是学会接受对方,就不会再如此纠结。

要明白,婚姻需要感性的爱情,更需要有识得人间烟火的理性和担当。

以案说法

父亲立遗嘱财产归二儿子 其他子女就可以不赡养吗?

案例:冯某今年87岁,妻子已去世,共有四个子女,且称呼为冯大、冯二、冯三、冯四。2011年,冯某与各子女协商,写有一份遗嘱:“我现有住房一间半,百年后由冯二继承。冯二同意负担冯某的一切生活、医疗、丧葬等费用,其他姐妹兄弟无异议。”

近期,冯某身体状况不佳,晚上起夜频繁,起居依赖他人照顾,但冯某每月的城乡低保金只有750元,他希望四个子女分担费用,雇请保姆照顾。冯二首先表态愿意牵头落实雇请保姆事宜,但冯大、冯三、冯四均认为冯某已写有遗嘱,认为赡养事宜已有约定,与己无关。

律师说法:《中华人民共和国民法典》规定:成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。《中华人民共和国老年人权益保障法》规定:赡养人应当履行

对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务,照顾老年人的特殊需要。第十五条规定:赡养人应当使患病的老年人及时得到治疗和护理;对经济困难的老年人,应当提供医疗费用;对生活不能自理的老年人,赡养人应当承担照料责任;不能亲自照料的,可以按照老年人的意愿委托他人或者养老机构等照料。

赡养父母,使父母老有所依是中华民族传统美德,更是法律规定的强制性义务,子女不得因任何原因免除赡养义务。本案中冯某已87岁,生活不能自理,需要专人照顾,而其每月收入无法保证基本生活需要,故要求四个子女承担雇请保姆的费用理由正当。即便冯某曾与各子女协商,约定赡养义务由冯二一人负担,免除了其他子女的赡养义务,但自冯某变更意愿要求其他子女共同负担之日起,其他子女应重新承担赡养义务。

阻击疫情从「心」出发

「心理防疫进行时」系列报道 ①

全媒体记者 余依萍



图片来源于网络

