疫情防控 心灵护航

疫情下 如何面对隔离带来的不安?

□ 全媒体记者 余依萍 文/摄

“自从开始居家隔离,脑子里全是与疫情相关的信息,每天都紧张得睡不着觉,有时候甚至会觉得胸闷、喘不上气。”

“和花花草草说话已经满足不了我,我给自己的每一根头发都起了名字,今天我的‘玛利亚’掉了……”

“孩子面临高考,隔离半个月,得落下多少功课?真是急死人。”

当前,疫情防控形势严峻复杂,一线抗疫人员和居家隔离市民都承受了不少心理压力,甚至出现失眠浅睡、焦虑抑郁等状况。

0579-85012355,是“亲青帮”工作室24小时心理咨询热线。近段时间,心理热线的接线量较往常大幅提升。他们中,有居家隔离市民,有一线抗疫不堪重负的医护人员,还有因上网课而产生亲子矛盾的家长和学生……

国家三级心理咨询师贾春梅通过电话安抚隔离人员。

居家隔离触发家庭矛盾

丈夫的一次因公出差,回家后当地发生疫情,陈倩(化名)一家被社区通知要求居家隔离。

“我和老公都只能居家办公,两个孩子也上不了兴趣班和托班,我、老公、两个孩子、婆婆,五口人开始了宅家朝夕相处的日子。”陈倩说,一家人原本的生活节奏完全被打乱,第一天很新鲜,第二天彼此还能开开心心说话,第三天、第四天……一星期过后,家里鸡飞狗跳。居家隔离期间,她用“鸡飞狗跳”“矛盾重重”来形容自己的婚姻生活。

距离产生美,在这一次居家隔离后,陈倩有了更深的体会。她说,以前自己和老公白天早早地上班,白天心思在工作上,晚上下班回家。虽然很忙很累,但夫妻之间有沟通,晚上也能好好陪孩子,晚上的时间是婆婆自己的,婆媳相处还算和睦。然而,居家隔离这段时间,一切都变了。

首先是两个相差三岁多的孩子,从早到晚都吵吵闹闹,抢夺玩具,抢遥控器,争零食,一天不得安生。“我突然很怀疑,以前那两个可爱懂事的孩子去哪了?为啥眼前这两个孩子越长大越不听话、越闹人了?”陈倩说,她和婆婆也是长时间相处,好像感觉婆婆哪里做得不对,婆婆做的饭菜不合口味,婆婆太放纵孩子,总是各种叨叨,心里引发了对婆婆强烈的不满。

不仅如此,陈倩和老公的感情也受到极大挑战。两人居家办公,总是有种种不便,再加上孩子吵闹影响心神,心里就变得十分焦躁。一方面要工作;另一方面,要安排两个孩子学习,身心俱疲。同时,和老公抬头不见低头见,越来越多地看到他身上缺点,觉得老公怎么如此邋遢、不讲卫生,自己在家除了办公,还要做些家务和管孩子的学习,而他只需要工作就行,心里越来越感觉不平衡,两人经常因为一点小事动口角。

居家隔离一个多星期,陈倩心中烦躁和焦虑达到了顶峰,心理承受力也到了极点,家里到处充斥着低气压,除了两个孩子还能没心没肺地在那吵吵闹闹,三个大人都小心翼翼。“我每天晚上都失眠,现在一听到孩子吵闹就心慌,没办法集中注意力,人也变得易怒。”长时间隔离带来影响的未知感让陈倩焦虑不安。

隔离期间无收入,打工者陷入焦虑

“隔离人员出现心理问题,连续两天不肯吃饭,怎么办?”数天前,在某隔离酒店里,疫情防控工作的志愿者小刘(化名)遇到了这样一个难题。

在一次送餐过程中,小刘发现隔离人员金辉(化名)的上一份饭菜没有拿进房间。他当时并没有在意。可在第二天送餐时,金辉仍然没有取饭菜,小刘有点担心了:“这小伙子不会出什么问题了吧?我得联系他,劝他吃饭。”

小刘试图加他微信,一直得不到回复;接连给他打了几个电话,金辉都是沉默以对,仍然固执地不取餐食。

细心的小刘辗转打听到了金辉的情况:金辉今年20出头,是一个快递员。疫情发生以来,他由于健康码变红,被隔离在指定酒店里。“隔离酒店费用自理,这对于金辉来说是个负担,加之他一个人呆在房间里,难免会心情沮丧,有些郁闷。”小刘担忧地说。

最终,小刘通过热线电话联系上了心理咨询志愿者,在隔离酒店医疗专班的允许和严密防控下,再一次送餐时,志愿者穿好防护服,进入金辉的房间。

“金辉,我了解你的难处,你在酒店的费用,我们已经向上级部门反映了,政府部门已经开会研究你的问题了。”志愿者开门见山地对金辉说。

听到这句话,金辉的眼泪唰地一下就流了出来,慢慢向志愿者敞开了心扉。

原来,金辉家里生活特别困难,妈妈生病在家。金辉在义乌送快递,平时赚的钱大部分贴补家用。今年3月初,小刘自己攒钱买了一台电动车送外卖,就想多挣点钱。突如其来的疫情,让金辉暂停了工作,没有了收入,巨大压力之下,金辉对配送的餐食也产生了抵触和厌烦情绪。

封控中的基层干部,一心想到前线抗疫

“我是一名基层干部,同事们都在前线抗疫,我却隔离在家,什么都做不了。”心理热线电话接通了,来电者老杜(化名)的声音带着焦躁和无助。“我觉得自己拖了大家的后腿……”

他自述自己因为执勤时接触到了阳性病例而被封控。时间过去一周了,但谁也说不清还要封闭管理多久。作为基层干部,许多同事此时都奋战在抗疫一线,他每天焦急地联系相关部门,希望能早日回到岗位上,和同事们并肩作战……

“如果我们帮助对方缓解了当下的焦虑情绪,他们会发自内心地说谢谢,这时我会很开心。但有些当事人遇到的问题超出了接线员的能力范围,我们除了安抚,其实能提供的实质性帮助非常有限,这时我会有挫败感。”心理咨询志愿者表示,来电者在电话里哭诉,心理咨询志愿者需要时刻与对方共情,并给出积极回应,这对他们来说是精力和情感的消耗。

◈咨询师观点

如何给我们的心灵穿上“盔甲”?

人是社会性的动物,对自我的认知和定位,需要来自各类社会关系的反馈中。由于隔离造成的环境改变,我们感觉自己仿佛进入了一个“陌生”的空间里面,似乎以往的各种生活习惯、行为方式都不适用了,很多人会产生恐慌、焦虑、害怕、抑郁等不良情绪,而且有一种自我怀疑、自我否认的陌生感觉,不断过度思考与新环境相关的事情。

其实,这是我们面对陌生环境时最自然的反应,它是人体的一种自我保护机制。随着时间的推移,我们会重新建立与周围事物的关系,重新构建自己对外界事物的认知,这时的我们,已经慢慢适应了新环境,不良情绪随之消散。那么,从“陌生”到“熟悉”这个过程中,为了让心理上的不适减少,我们可以做些什么呢?义乌市城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅给出了几点建议。

对外界的信息要保持畅通,不要自我封闭。我们可以定时关注正规渠道或官方发布的疫情信息,理性、客观认识疫情的信息,这样,可让我们的内心获得一份确定感,有利于稳定自己的情绪,从而避免因片面、不实、情绪化的疫情信息引起不必要的情绪波动。

打破空间界限,获得更多心理支持。不管是居家隔离,还是独自隔离在酒店,这都只是身体被限制,属于物理意义上的隔离,我们不妨换一种思路,即换一个方式与社会发生链接,如通过网络、电话、视频等方式,让自己的思想能时时自由地与外界接触、交流,说不定在尝试过程中你会发现新的创业惊喜和生活惊喜。

“抓小放大”,做一些自己力所能及的小事。疫情当前,既然很多事情不是光凭自己努力就可以改变的,那我们就重新衡量一些工作或事情的可行性,去做一些自己目前可以做的事情。这期间,最重要的是,我们在做事过程中,不管自己做得如何,最后结果怎样,一定要学会用正面的语言及时肯定自己、赞赏自己。

人这一辈子,难免会遇到一些突发状况,对我们生活的影响或大或小,但不管怎样,我们都要学会用积极的心态去面对它。疫情只是一个意外事件罢了,它迟早会过去。或许若干年后我们再回头看,你会发现疫情只是我们人生中遇到的一个“小沟渠”、小插曲。我们顺利通过这次疫情考验,就会极大地提升自己的适应能力、抗挫能力,甚至由此打破自己的思维局限性,让自己变得更成熟、更强大了。

扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

“坦诚相待,让我再次收获幸福”

□ 全媒体记者 余依萍

当婚姻走到尽头的时候,很多人选择放手,让彼此“一别两宽,各生欢喜”。也有很多人会用这样一句话劝慰女人:能凑合过就别离了,二婚没有那般美好,真的太难了,尤其是做后妈的女人,似乎怎么做都得不到好。

其实,生活里有许多“二婚”过得很幸福,也能够很好地与对方子女相处,一家人生活幸福美满,其乐融融。这主要是看你选什么样的婚姻对象,以及再婚后自己如何去经营。

今天,我们分享一个单亲妈妈勇敢为自己赢得幸福的故事。

爱琴(化名)是个单亲妈妈,离婚6年,女儿10岁。离婚后,爱琴原本打算一辈子单身,不再把时间浪费在恋爱和婚姻上,独自将女儿抚养成人。

缘分来得很奇妙,前年年初,爱琴在一次工作中认识了志强(化名),两人十分投缘,工作外也渐渐有了交集。“他比我小5岁,前一段婚姻是闪婚闪离,没有孩子,得知我离异带着女儿,依然向我求婚。”爱琴说,不过她迟迟没有答应,不是矫情,而是因为她家里还有一个患有精神疾病的父亲。她不想隐瞒,但又害怕志强得知真相后离开。

“我从小就知道自己跟别人不一样,都说父爱如山,而我却只有一个被大家喊‘神经病’的父亲,沉重的父爱,就像一座大山压得我透不过气来。”爱琴说,她不但得不到父亲的呵护,而且很小就学会了照顾父亲。“我觉得我爸爸很可怜,我要对他更好。”爱琴说,多年来,周边一群热心的亲戚朋友一直帮助自己家,让她拥有了还算开朗的性格。

爱琴跟前夫是高中同学,不管是恋爱还是结婚,都因为父亲的存在遭到了前夫家人的强烈反对。即便是结婚后,公公婆婆也一直对爱琴不冷不热,甚至有些嫌弃。爱琴心想,只要自己对二老好,时间久了,他们自然会了解她、接纳她。毕竟父亲的精神病不是先天的,而是因为一场失败的手术才变成这样的,从病症上看,父亲没有攻击性,也不会遗传。

可事实并非如此。爱琴的母亲去世后,她跟婆家的矛盾还是爆发了。“我要把我爸接到自己家里照顾,公公婆婆和老公都不同意,一定要送他进养老院或者精神病医院。”爱琴说,其实她父亲的脾气一直很温和,基本生活也能自理,她怎么舍得把父亲送进医院呢?就这样,双方争执不下,爱琴无奈地跟老公离婚了。爱琴回忆,那个时候,她万念俱灰,就想着照顾好孩子和父亲,其他事情都不去想了。

如今,爱琴又遇到了心仪的男人,志强各方面条件都不错,她不想错过。可是她心里又“打鼓”,“万一他介意我爸有精神病怎么办?”身边的亲朋好友都劝爱琴把父亲送进专业的养老机构,不要告诉他实情。“我也知道他们都是为我好,因为我爸爸身体健康状况不太好,医生说他可能没几年时间了,或许拖一拖就不用面对这个问题。可这样合适吗?对得起生我养我的父母吗?我为什么要这样欺瞒自己喜欢的人?这样我会活得很累。”一连串的问号,让爱琴越想越沮丧。

思量再三,爱琴还是决定告诉志强实情。“我不是一个善于隐瞒和说谎的人,即便过些年因为我爸过世了,我不用再面对这个问题,可我过不了自己内心的那道坎。”爱琴说,退而言之,如果志强介意,那即使两人结婚了,他通过别的途径知道,一样会介意的。后来,爱琴找了一个时机将父亲的情况跟志强全部讲清楚了,也希望他不要一时冲动,一定要想好了再跟她讨论结婚的事。

很幸运,志强并不介意爱琴父亲的事情。“他跟我说,我能坦诚告诉他,说明我是个真实勇敢的人,也更值得他珍惜。”爱琴说,今年2月2日,两人在这个最有爱的日子登记结婚了,她带着女儿和父亲一起搬进了志强的房子里。

婚后,志强不仅对爱琴的女儿视如己出,也十分照顾父亲。“咱就当生了两个孩子,我一定会努力让家里的一家老小更幸福的。”听志强说完这句话,爱琴感动地留下泪水,自从母亲去世后,她一直沉浸在失去亲人还遭遇前夫一家伤害的悲痛中,这久违的温暖让她看到了生活的光。

历尽磨难,最终有情人终成眷属。现在的爱琴以过来人的身份,云淡风轻地讲述自己的故事,她说:“不管是爱情还是婚姻,遇到难题的时候,最好不要逃避,勇敢面对或许不一定会赢得幸福,但心底坦荡会让自己安心,也希望所有勇敢的女人都能跟我一样获得幸福。”

◎记者手记>>>

如果一个男人说他爱你,却不能接受你的家人,那要么他说的是假话,要么就是一个十分自私的人。与这样的人生活在一起,只能同甘,而很难共苦,所以放弃这样的一段婚姻也没啥好遗憾的。

很多人问,二婚为什么那么难处理好各种杂事呢?其中最根本的原因是彼此都没有信任和坦诚。信任和坦诚是婚姻里最重要的因素,不论你是初婚还是二婚,都应该把信任作为婚姻的基础,把坦诚作为婚姻的保障。

就像爱琴说的,勇敢面对或许不一定会赢得幸福,但心底坦荡会让自己安心。幸运的是,你赢得了幸福。这是一个真正爱你的人,好好珍惜。

人与人之间的真心都是彼此真诚换回来的;彼此之间的那份亲情都是真诚真情相处来的;身边的伴也是自己修行得来的。只要婚姻里的两个人都对对方用信任和坦诚真心真意相待,才会有稳稳的幸福生活。

◈心理答疑

凡事从自身找问题导致很累怎么办?

问:从小父母就教育我,凡事从自身找问题,因为我不能改变别人,只能改变自己。表白失败,我会想我要是再耐心一点、温柔一点不就行了;项目出了问题,虽然是同事的错,但我会想,要是我能调节同事心理或者自己的能力足够强,弥补他的错误不就行了……我凡事都找自己的问题,努力提升自己,但随着工作难度、学习难度的增大,以及年龄增长,我感觉我很累,累得怀疑自己。我这样想是对的吗?

心理咨询师答:你这么多年一定很累很辛苦吧!从自己身上找原因当然没问题啊,一点问题都没有。但关键是,你找出的是什么问题。是觉得自己很糟糕,自己很不完美,自己要不停地去奔跑吗?你自己找出了问题,但是不改,会不会就轻松很多了呢?人是有问题,但我可以选择不改吗?或者改得少一点,轻松一点,可以吗?比如我找出我的问题就是我比较内向,而且无法融入世俗文化里去,比如那些打麻将啊,吃饭啊,K歌啊,和所谓亲戚搞好关系啊,我都不会,我也知道这些是我的不好,也影响我工作,但是我不改,因为改起来太痛苦,我就改工作,就轻松多了。允许自己有毛病,只改那些改起来暂时不那么累的,改一点是一点。加油!

怎么让孩子改掉啃手指甲的毛病?

问:我家孩子10岁了,从4岁开始,他就养成了啃手指甲的坏习惯。4岁之前,孩子跟着爷爷奶奶生活,4岁以后,孩子才被我和他爸接到身边。可谁知道他竟养成了这样的习惯,无论怎么打骂都没有用,啃得流血,他自己说疼的,而且啃指甲还导致新换的牙齿都出了问题。但是他却改不了,你说这是不是什么病啊?

心理咨询师答:从你的描述里,可以感受到你是非常担心孩子的,看到孩子有这个习惯,你觉得这不仅伤害了他自己,现在还导致新换的牙齿都出了问题,所以你迫切地想要他去除这个“毛病”。一般有这种习惯,从生理上会考虑是不是缺锌,建议你可以先带孩子去测下微量元素。从心理的角度,孩子是从被接到你们身边才开始咬手指甲的。从一个熟悉的环境到一个陌生的环境,孩子的内心充满了不确定感,吮吸和啃咬的动作,是孩子从婴幼儿期就有的可以带给自己满足和安全感的本能行为,所以,这时候会无意识地用这个行为进行自我安抚。啃手指甲,本质上来说,是一种自我伤害的行为。当压力很大,心里焦虑,担心和不安时,有些人会通过自我伤害的方式来释放压力。你可以观察一下,看看孩子在被责骂之后,是不是指甲被咬得更频繁了?感情是一切的基础,你的情况,建议先和孩子建立良好的关系,毕竟孩子从小不是你带的,突然来到你们身边,本来就没安全感,再加上你们盯着缺点,孩子的心理上会觉得你们不爱他。