

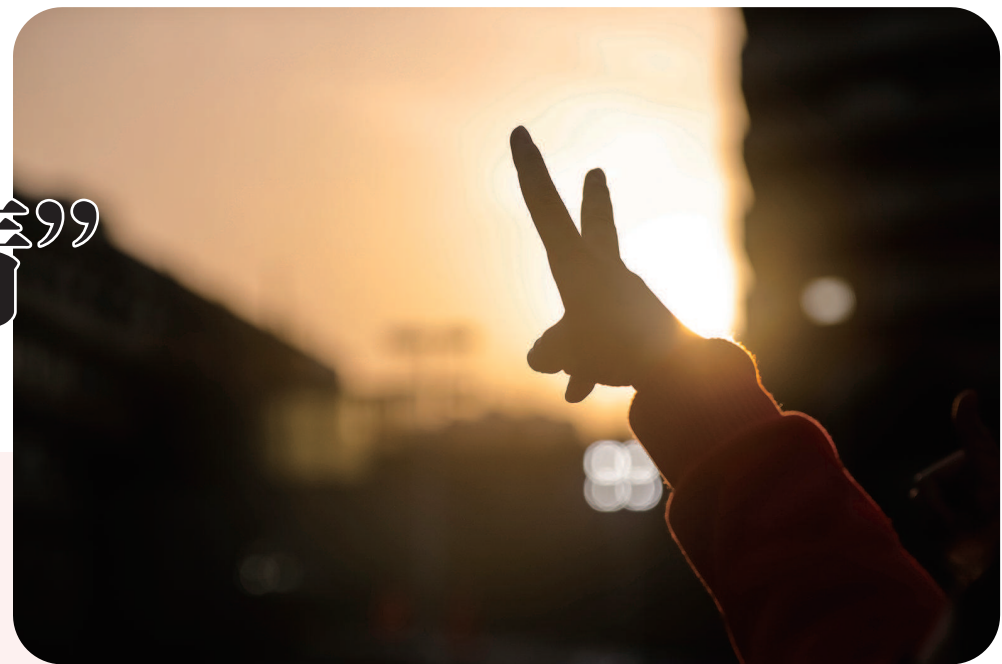
每个人都是参与者,好好利用这种力量

团结抗疫中,处处有“共情”



新冠肺炎疫情发生以来,中国人民表现出的荣辱与共、一方有难、八方支援的精神震撼了海内外,让很多人感叹中国人的团结。

近日,中国-世界卫生组织新型冠状病毒肺炎联合专家考察组评估称,正是由于中国采取的果断措施,避免了少则万余、多则数十万病例出现。其中,令外方组长、世卫组织总干事高级顾问布鲁斯·艾尔沃德印象深刻的是,中国能够举全国之力防疫,其中既有武汉“封城”等果断措施,也有湖北以外的省份倾力支援,他将之形容为“真正意义的团结”。在这份团结中,我们看到了很多共情的影子。



▲ 武汉方舱医院休舱仪式后,医疗队员做出胜利的手势。
▼ 医护人员进入病区查房前为同事和自己鼓劲加油。

感同身受 助力凝聚抗疫共识

共情是体会和理解他人情绪的能力。共情在生活中无处不在:看到别人痛哭流涕,我们不禁悲从中来;听到他人开怀大笑,我们就体会到其乐不可支;看到有人瞋目切齿,我们就明白他为什么怒火中烧。

共情不是现代人的产物,也非局限于人与人之间的情感交流。中国古籍中就记载了有关共情的典故。《黄帝内经·素问》记载黄帝看到患者的痛苦后说:“余念其痛,心为之乱惑”。《庄子·秋水》中记载,庄子和惠子在桥上散步,庄子看着水里的鱼说:“儋鱼出游从容,是鱼之乐也”。

共情是人与人之间情感交流的重要桥梁。通过共情,人们不仅可以透过语言或文字了解到对方的想法和感受,还可以通过对方的面部表情和肢体动作,与对方的感情产生共鸣,理解到对方的想法,体会到对方的感受。

研究发现,共情让我们“感同身受”:共情会直接激活大脑中情感控制

和表达相关的区域;当我们看到他人情绪面孔时,大脑就已经开始处理与情绪相关的信息;而当我们看到他人的疼痛时,我们的大脑反应就如同我们自己受到了疼痛刺激一样。

共情在此次抗击新冠疫情中起到了不少积极作用。面对新冠疫情,绝大部分群众能够理解抗疫一线人员和封城地区人民,选择宅在家中。每天,在社交媒体上,有人传递着坚强、有人传递着感动、有人传递着悲伤。因为共情,我们看到坚强时坚定信心,看到感动时热泪盈眶,看到悲伤时感同身受。

在抗击疫情的初期,小部分人麻痹大意,与亲朋聚会。但是,当钟南山院士含泪请求大家呆在家里,切断传染途径时,千千万万个家庭开始把“宅在家里”当成了使命;当看到抗疫前线的医务工作者被口罩磨破了脸颊时,我们会到了“最美逆行者”的艰难与坚强,越来越多人开始呼吁把最需要的防护物资送到前线去。

▲ 一线战“疫”护士在卫生纸上创作的简笔画。



过犹不及 勿让外界信息控制情绪

缺少共情会引发一系列社会问题。比如,有人在网上传播谣言,造成恐慌;有人不遵守居家隔离规定,瞒报漏报接触史,增加了疫情扩散的风险等等。如果当事人能够善用共情,站在别人的角度思考问题,上述社会问题就有可能避免。不过,共情的作用并非总是积极

的。钟南山院士说:“我非常相信一句话:健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。”

研究发现,普通人在共情时都会产生“有益共情”和“有害共情”两种成分。“有益共情”会促进人们关心他人,照顾他们,愿意为他人提供帮助;而“有害共情”会让人们感到痛苦,使人们开始计较自己的得失。因此,“共情痛苦”问题严重的个体,会变得更自私,常常会通过逃避共情,以求减少自己的内心痛苦。

过度共情也有可能给我们造成巨大的心理负担,产生被称为“过度共情综合征”的心理问题。有过度共情问题的人往往会对他人情绪的变化表现出过分地敏感,他们常常让自己的情绪被外界信息所控制而变得不稳定。过多的负面情绪会给日常生活带来诸多负面影响,比如压力过大、睡眠质量差,进而降低人体的免疫力。

此外,有过度共情问题的人,也会有“不帮助别人不行”的强迫意识。他们极易从自己的角度为他人提供帮助,如果对方不理睬或者不领情,往往容易产生被排斥感、受挫感等,从而造成人际关系紧张或其他社会心理问题。

七招减压 为复工开学营造健康心境

当前,我们正处在抗击疫情的关键时期,最需要的就是清醒的头脑、坚强的意志和健康的身体。这里有七点建议,可以帮助大家正确地运用共情,减少心理压力。

第一,量力而行。我们应该对自己的共情能力、心理承受能力,以及心理抗压能力有正确的认识,并根据自己的具体情况调整相应的共情行为。

第二,尽量避免在早晨起来第一件事就收看灾难信息。人们对早上第一时间了解到的信息记忆非常深刻,一早看到负面信息可能会影响一天的心情。

第三,尽量避免睡前收看灾难信息。一方面,人睡前收看灾难信息容易造成失眠;另一方面,人睡后,大脑认知加工功能处于休息状态,无法正确处理新接受到的灾难信息,可能会引起噩梦或不明缘由的惊恐。

第四,尽量避免在饿得发慌的时候收看灾难信息。大脑可能将饥饿给身体带来的心悸等生理反应,误判为是灾难信息引起的惊慌和恐惧,从而给心理造成不必要的混乱。

第五,适当进行有氧运动。有氧运动会帮助人们改善心情。练习八段锦是一个不错的选择。八段锦有柔筋健骨、养气壮力、行气活血、协调五脏六腑的功能。

第六,及时和亲友沟通。为家人做一道好菜、和家人谈谈心、给许久未见的亲朋写一封信,这些小事可能会让你发现,很多的担忧和痛苦都会在沟通中烟消云散。

第七,适时适度地转移注意力。练练书法、学学绘画、或捧起一本一直想读却没有时间阅读的书籍。从这些活动中找到快乐、享受宁静。

总之,我们要发挥共情的积极作用,团结一致,抗击疫情;切勿过度关注负面信息,避免过度共情给我们造成心理负担。此时此刻,放下手机,关上电脑,泡一杯茶,打开一本书,也许你会发现,烦恼、焦虑可能慢慢消失了。为自己的心灵营造一片世外桃源,为复工开学做好充分准备,这也是我们现阶段最需要做的。

(中科院心理研究所胡理研究组供稿)

杨紫嫣

一场突如其来的新冠肺炎疫情,给人们带来了巨大的心理冲击。其实在日常生活中,我们不可避免地会遇到一些威胁和困境,比如收到负面信息、经历各种各样的失败、遭受拒绝或排斥等等。此时,与其被动接受,不如主动利用各种心理资源调适自我,积极、健康地应对生活的挑战。

敬畏

南宋大儒朱熹曾在《中庸注》中言:“君子之心,常存敬畏。”所谓敬畏之心,就是指人们面对那些广阔、浩大,以及超越当前认知范围的对象时,所产生的某种情绪体验。对大自然的敬畏,有助于减少、避免人类与自然间的冲突。但是当冲突已经发生,疫情已经蔓延,敬畏也可以作为一种心理资源帮助人们应对疫情。

心理学研究表明,敬畏可以使人产生一种自我超越的状态,可以提升人们的幸福感,减轻威胁引发的消极情绪。在这个特殊时期,我们可以通过回忆曾经让自己感到敬畏的经历,比如曾经看过的自然奇观,或者观看大自然的图片、纪录片等,来让自己产生敬畏之心,帮助自己积极应对非常时期的困境。

怀旧

怀旧是一种对过去经历的情感性的怀念。作为一种十分常见的情绪,人们每周都会产生数次怀旧体验。怀旧金曲、经典影片、儿时玩物等,都会在不经意间引发怀旧情绪。心理学研究表明,怀旧有利于人们的心理健康,可以让人们感受到社会支持,感受到人与人之间的爱与联结,减轻孤独感、无聊感,帮助人们积极地应对生活中的逆境。闲居家中,大家不妨翻一翻童年时的相册,找一找从前视若珍宝的音乐唱片,和家人一起重温儿时的影视作品,一起享受怀旧的感觉。

自我肯定

自我肯定是指人们通过关注和肯定自我价值,或者自我的其它重要方面来维护自我完整性。这是一种非常重要的心理资源,也是一种有效而健康的应对方式,可使人们在维护自我的同时,从威胁中学到有利于适应的信息,减少不利于适应的行为。

身处疫情之中,自我肯定可以让人更容易地接受那些威胁自身健康的信息(如疫情信息),并实践一些利于健康的行为(如戴口罩、减少外出),减轻应激或压力导致的生理和心理问题(如焦虑、恐慌)。一项最新研究也证实,自我肯定干预可以降低此次新冠疫情引发的焦虑、抑郁等心理反应。

自我肯定的方法有多种,在我国最常见、最有效的方法就是思考对自己和家人最重要的价值,例如经济、社会关系、知识、品格、艺术等。

正念

正念是一种有目的地、不评判地将意识与注意力集中于当下的方法。正念的作用非常广泛,可以提升人们的心理健康,增强心理调适能力,降低焦虑、抑郁、冲动等负面情绪,缓解心理和精神疾病。正念训练的方法有很多种,比如正念冥想、正念呼吸、正念太极等。

(作者系中科院心理所博士后)(作者系中科院心理所博士)

▼ 方舱医院医护人员在等待出舱时互相鼓劲。



王葵

心理健康研究领域有一个有趣的现象,就是“问题”取向的研究偏好。以焦虑、抑郁、恐惧为主题的研究,要远远多于以希望、信心、爱这样主题的研究,因为科学探索总是以了解问题和解决问题为目标。

确实,在人们的认知中,问题还没有解决,谈希望太奢侈。真的是这样吗?也许不是。

希望并不仅仅属于那些看起来“很有希望”或者应该“很有希望”的人,它可以属于任何人,甚至可以出现在处于任何境遇的人身上。即便是临终之人,虽然从医学角度看已经“没有希望”,但希望对他们却更加重要。从这个意义上看,如果这些即将离去的人都有这么多希望,向死而生,那么无论什么境遇中,我们都可能有希望之光照亮。

因为,希望本身就是一味良药。不同的人,面临相同的逆境时,主观

方舱医院休舱,“让人看着看着就笑了”的广场舞一辈子难忘

希望,本身就是一味良药

上的压力程度往往是不同的。能够生出希望的人,在挫折事件中感受到的压力程度更低,在困境中表现出更高水平的心理弹性。面临逆境时,他们更愿意直面问题,其典型思考方式是“我能做些什么,使得情况变得好一些”。因为总是在积极应对,所以这部分人不那么容易过度焦虑。在心理咨询过程中,能够生出希望感的人,往往也会恢复得更快。

回到这次新冠肺炎疫情。许多人看到疫情的消息,有时会非常难过,会暗暗期待“拐点”的早日到来。这是一种问题取向,想着的是问题和答

案。尽管问题和答案很重要,它与一个个生命、与千万个家庭紧密相关,但这远远不够,我们需要更多动力,方能远离徘徊和悲观。

在与疫情相关的消息中,让很多人第一次感觉到自己看着看着就会笑起来,大概就是武汉方舱医院中的广场舞。尽管还在封城,尽管街道和广场还很安静,但是认真的舞者们让我们体验到了久违的欢乐;尽管感染了病毒,但有什么关系呢?动起来,舞起来,这就让人看到了积极的力量,看到了希望。

希望本身还能点燃更多的希望。

很多人因疫情而感到忧虑,有时未必只是出于自己患病风险,而是为了许许多多的不确定性,特别是那些有亲朋好友尚在治疗中的人,担忧会更多。但当方舱医院里的广场舞跳起来的时候,那些为武汉高高举起的心,也可以稍稍放下来些。

与口头语言相比,肢体语言无需翻译谁都懂。这些认真沉醉的舞者,直接向舱外明白地透露着一个讯息:“我在这里,不仅没有被问题压倒,还能看到希望,还在乐观认真地生活中”。

这种乐观的情绪,对缓解其他患者、一线医护人员,以及所有人的焦

虑很重要。无论舱内还是舱外,无论武汉、湖北还是其他地方,这大概是承担着封城重压的武汉人民,送给所有人的礼物。

当身处风暴眼的方舱人能够乐观地接纳一个“坏”结果的时候,我们对“坏”结果也就不那么担忧害怕了——苦难在,笑颜也在,尽管还带着泪。

人就是这么奇妙的生物,在悲沉和重压下,也可以滋长出积极的东西。中国科学院心理研究所最近的调查显示,疫情下有很多人经历了积极的应变过程:接受调查者中,74%的人更加注意锻炼身体,65.6%的人表示自己比以前更加注意个人卫生,57.7%的人从医务人员和志愿者的无私奉献中体会到世界充满真爱,还有53.8%的人意识到世事无常,决定以后做一些更有价值的事情。

这些,永远都在,也是我们一直都在追寻的希望。

(作者系中科院心理所副研究员、二级心理咨询师)