

时下,上海所有高校实施封闭或准封闭管理,如何舒缓封控带来的“小情绪”?上海市精神卫生中心支招

过好现在的每一刻,20个“心理锦囊”助你解忧

■本报记者 唐闻佳

时下,沪上高校步入了一段特殊的时期:为落实全市疫情防控工作的部署和要求,校园切入了“准封闭”或“封闭”管理模式。

写给学生的锦囊

与人倾诉,可以让你收获“一把伞”

写给老师的锦囊

先照顾好自己,再把“阳光”分给别人

**锦囊1** 隔离几天了,我的情绪有点不对劲,经常感到不耐烦,怎么办?

**答:**当前,大学生在配合学校做好防疫管控的同时,学习和生活节奏均发生明显变化,出现情绪波动很正常,此时,你可以这样做:

第一,认识和接纳当下情绪。在面临“以往平衡”被打破时,精神会处于紧绷状态,这很正常。面对灾难、危机时,焦虑和恐慌都是人类的求生本能。

第二,换一个角度看待“发脾气”。这是一种情感宣泄,一味压抑可能产生抑郁、躯体不适等问题。

尽管“发脾气”对人际关系具有破坏性,但它确实可以暂时缓解人们过大的精神压力,让人获得些许轻松感。

第三,分散注意力是一个好方法。当认识到自己在“发怒”时,尝试分散一下注意力。例如,当下喊停,问问自己:“我为什么发火?”只要几分钟,就能让你平静下来。也可以做一些感兴趣的事,听歌、看书、看剧等都是很好的方式。

总之,不必太自责,顺其自然,为所当为,如有需要可向专业人士求助。

**锦囊2** 不知道为什么,隔离这几天同学们的脾气都很差,经常因小事争执,怎么办?

**答:**这主要和两个原因有关:

第一,隔离带来学习和生活上的困扰。隔离期间,有的同学实习暂停、出国计划被打乱、毕业论文没着落,还有的同学本计划回家看望亲人……

当这些计划被“封控”限制,表现出的就可能是易激惹、易争吵。

第二,隔离的环境更易让人胡思乱想。不会感染新冠、大学生活就那么几年都被疫情耽误了、无法出院区吃美食和玩耍……这些常见的隔离期间想法都会引起内心压抑,此时发生的争执可能是发泄不良情绪的行为表现之一。

**锦囊11** 该如何判断自己的心理是否健康?

**答:**当心理状态或行为模式与平常不同时,多数人需持续数日才有所自察。建议从这几个方面入手觉察:

第一,识别“异常”。大多数常见应激反应,属于个人心理调适的弹性范围内。只有当焦虑、失眠等症状严重影响生活时,才可能归于“异常”。

第二,心理状态正常与否,至少要从压力强度、平时个性、情绪行为变化程度及持续时间、生活受影响程度、应对有效性、社会支持网络等众多维度来考察。

第三,难以评判时,怎么办?最便捷的方式是通过专业机构提供的线上或线下评估(如自评问卷、热线咨询)获得较客观的结果。还可借助评估反馈的信息进行自我调适,改善心理状态。

**锦囊12** 我们能否迈过这次难关,走出阴霾?

**答:**一定能!疫情中的心理阴霾,最终都能随着疫情终结而消散。只是有人快些,有人慢些。能较快走出心理阴霾的,通常有较多“保护因素”,较少的“风险因素”。

重要的保护因素包括:个性开朗、爱好广泛;生活、工作较稳定;有较完整的社会支持网络,如和谐的家庭、友善的同事、亲密的朋友;具备一定的健康(包括疫情)相关科学知识和应对心理困扰的技能;能便捷获得必要的心理支持。

主要的风险因素有:平时具有焦虑、抑郁等倾向,或身体健康状况不良;疫情前后生活、工作不稳定或有变故;社会支持网络不健全;健康知识、心理应对知识或技能缺乏;大量暴露于负性刺激(如负面信息)中。

**锦囊3** 封控多日,基本生活不成问题,但大部分时间在发呆、很无聊。我可以做些什么?

**答:**生活节奏改变容易让人无所适从。隔离前,每天的作息和学习生活安排得满满的,会给人确定感和安全感。隔离打破了这种规律,让人从井井有条的充实状态进入了无所事事中,当然就会出现无聊空虚感。

此时,需要重新建立生活秩序,可以从拟定每日计划开始。比如,参考隔离前的作息安排,规划好每天起床、吃饭、学习、娱乐的时间段。同时,也需要尝试补充和发展一些新的生活内容,来替代因隔离暂停下来的事。比如,以前去健身房、游泳馆运动的时间,可改为在宿舍内进行室内运动;平时和同学们线下聚会的安排,可改为网上聊天或刷一部自己喜欢的影视剧。

感觉无聊的另一个原因可能是心理疲劳。当下,我们的大脑受到海量疫情信息的轰炸,如果在隔离期出现无聊、常发呆的情况,就要考虑下是不是出现了心理疲劳。如果仅是单纯无聊,或是因为心理进入调整期,几天后会缓解。如果伴有思维缓慢、学习效率低、食欲下降、睡眠问题等症状,就要考虑寻求专业帮助了。

**锦囊4** 室友好像有点抑郁,说天天隔离的生活没意思、对人生很失望,该如何给予帮助?

**答:**听起来这位同学确实有些抑郁的表现,作为室友,可以这样做:

第一,观察一下室友有没有其他抑郁症状,比如不想动、不爱说话、记忆力减退,询问他/她是否有人睡困难、早醒、肠胃不适等情况。

第二,只要出现其中部分症状,且持续几天没明显改善,你需要将室友的情况及时报告给辅导员或心理老师,一起帮助室友接受干预。

第三,密切观察室友的情绪反应和行为表现,避免其做出伤害自己的行为。

第四,以接纳的态度与之交谈。比如,“我相信你所有的感受都是真的,我知道你一定很难过”,你的支持、理解和陪伴也将在无形中帮助他/她。

**锦囊5** 我是学生志愿者,工作繁忙,但有时还要面对同学的不理解,身心疲惫,怎么调整?

**答:**在此向你道一声“辛苦了”!抗疫的艰辛,亲历者懂。在身心俱疲时,你可以通过这些方法来自我调节:

第一,保证身体健康。保证足够睡眠和规律饮食,强健的身体是完成所有工作的前提。

第二,及时减压。在心情受到影响时,可以通过深呼吸、冥想、听音乐、简单的肢体放松等舒缓心情。

第三,适时倾诉。可与挚友倾诉遭遇,别人的真诚理解对你的内心很可能是一把伞,支撑着你。

第四,调整认知。换一种看待问题的方式,比如“这名同学与人相处的模式就是如此,并非针对我自己”“他并非不理解我的工作,而是他的压力也很大,没控制好自己情绪”“如今遇到的所有困难,都是对我的考验,促我成长”等等。改变认知模式,不是刻意委屈自己,而是寻找更乐观的信念,改善自己的情绪。

**锦囊6** 大家都不能外出,同学见面打招呼也很“无力”,这是怎么了?

**答:**疫情反复和突如其来的隔离生活,对同学们来说都是一种急性应激,人们的反应各有不同,但几乎都需要付出努力来解决应激问题。这种努力体现在身体、情绪、认知和行为方面,有多重表现。身体上的反应包括食欲下降、失眠头痛等,情绪反应包括紧张、压抑、沮丧、过分敏感和警觉等。认知方面表现为注意力不集中、持续关注应激事件即疫情、学习效率下降等。行为方面表现为活动和言语减少,社交退缩逃避与疏离等。

“麻木”和“回避”是应激时常见的心理防御机制,可以让人提高警惕性、进行自我保护。知悉这些应激反应,就能理解同学们见面打招呼显得很“无力”,实为自我保护的一种方式。但要注意的是,如果同学们持续表现出明显的应激状态,就要接受专业的心理疏导了。

写给学生和老师的锦囊

找到一个可依赖的锚点,找回对生活的掌控感

**锦囊15** 不能外出非常无聊,每天的作息乱七八糟,内心很反感这样,要怎么调整?

**答:**很高兴你意识到了自己的问题所在,说明你开始迈出了主动适应的第一步。不过,想法和行动间是有距离的。出于自我保护,我们的身体在突发事件下有时会关闭主动应对系统,而重启这个系统的最好办法就是行动起来,用行动激活活动!可以先评估一下自己的情况,布置一个目前可实现的任务,尽全力完成。也可邀请朋友督促你或和你一起完成。执行任务本身及实现目标带来的成就感会让大脑分泌多巴胺,让你获得愉悦感,也会给你执行下一个行动的动力,形成良性循环。所以,与其纠结,不如现在就行动起来!

**锦囊16** 我好像得了强迫症,明知隔离是安全的,但反复担心身边人会不会被感染没测出来、盒饭会不会携带病毒……我该如何调整自己?

**答:**明知道自己的想法不合理,但控制不住,这种感觉不好受。说实话,要控制这种想法真的不容易,而且你会发现,越控制,焦虑就越强烈。这就是焦虑这种情绪狡诈的地方。尝试去接纳而非控制它。学习一下正念呼吸,对自

对师生们来说,或是被隔离,或是“足”不出校园,连续多日下来,一系列情绪上的“小问题”就找来了。

为此,上海市精神卫生中心党委书记谢斌领衔中心各团队的专家,专门为高校师生们送上了20个“心理锦囊”。

**锦囊7** 我是一名老师,隔离期间我发现自己“不在状态”,做事效率特别低,怎么办?

**答:**首先要说:“老师,你辛苦了!”五张“心灵处方”也许对你有帮助:

处方一:调整自己的工作量。近期建议适当减少工作量,安全度过“非常时期”。

处方二:保持专注。可尝试制定工作清单,并在规定时间内完成;也可排列工作优先顺序,按紧急程度完成。

可将清单打印出来,放在显眼处,每完成一项任务就划去一项。看着自己已完成这么多事情,会觉得“很爽”。

处方三:适当放松。紧张工作之余,务必留出放松时间,喝咖啡、听音乐、活动肢体等。放松后,再全身心投入工作。

处方四:保证睡眠。优质的睡眠和规律的作息是保证高效工作的前提。

处方五:建立沟通。如果工作量已超个人承受能力,试着与上级、同事沟通。良好的沟通是工作中必不可少的部分,也可以常和伙伴交流,“抱团取暖”很有效。

**锦囊8** 以前经常聊天的同事和学生,突然觉得很有距离感,怎么回事?

**答:**新冠疫情让每个人对生命都有了新的认识,出现“距离感”或与这些有关:

第一,隔离期间各自担忧生活和健康。隔离之际,师生都会担心自己是否被感染、担忧生活物资不充足,而学业压力大、无法外出游玩、无法见家人等状态会加重压抑情绪。如此,聊天说笑的心情自然少了很多。

第二,因交集少而话题少。隔离期间,生活较以往单调不少,因交集少、变化少而话题少,这或是产生“距离感”的原因之一。更何况,疫情防控要求下,戴口罩、保持社交距离成为常态,这也会造成“距离感”。

接受这种感觉,给自己一段时间,从擦身而过的一个微笑、一个热情招呼开始,让情感升温,“距离感”自然消融。

**锦囊17** 我曾患有精神障碍,现在还服药,药快没了,怎么办?

**答:**作为精神障碍患者,疫情给你带来的烦恼会比其他人更多,药物是其中之一。请不要过于担心,互联网医院可以解决这个问题。目前,上海市精神卫生中心和长宁区精神卫生中心都开通了互联网医院,按提示注册、提交资料,在线可完成全部诊疗,并快递送药。相关问题还可咨询上海市心理热线“962525”。另外,许多学校和医院开通了绿色通道,可与学校管理部门联系协助解决。

**锦囊18** 如何减少被通知隔离的慌乱感、让自己“更有准备”?

**答:**可从三方面帮助自己平静心态,有序做好隔离:

第一,获悉隔离相关的要求和信息。比如何时开始隔离,自己可以做哪些相关准备,知道可能要面对的情况,可以减少恐慌感。

第二,尽快梳理好隔离期间自己已有的和需要补充的物品、食物等必需品,列一个清单,在允许的范围內自己或通过亲友、老师同学等帮助采购、拿取。

**锦囊9** 孩子在家上网课,我被隔离在学校,好焦虑,怎么办?

**答:**既然无法改变现实,唯有学会接受和自我安慰。

第一,如果孩子的生活需求有保障,也有人陪伴,请接受目前隔离在校的现实。可多与孩子视频通话,减少自己在孩子生活中的角色缺失感。

第二,因疫情导致你在校被隔离并非你所愿,对孩子解释后,寻求孩子的理解很重要。与此同时,嘱咐家人照顾好孩子的起居及学习,这能减少你的焦虑。

第三,如果你因为孩子上网课是否认真而感到焦虑,可以先想一想,究竟是什么原因让你焦虑:担心孩子上课注意力不集中?担心过度使用电子产品伤眼睛?可以向有经验的家长取经,看他们是怎么成功解决的。同伴的支持和鼓励,会让我们更有力量。

**锦囊10** 这些天,我自己的情绪也不太好,还要管理、关心学生,觉得有些心力交瘁,怎么办?

**答:**还是要与老师道一声“辛苦了!”可以试着做出这些改变:

第一,关注自身。在任何情况下,我们都需要最先关注自己的心理和躯体状态,只有保证自己是健康的,才能更好地帮助他人。

第二,接纳自己的情绪。在所有师生都在接受隔离管控的情况下,面对繁重的工作和心理压力,任何人都有可能出现情绪波动,以不评判的态度接纳自己的感受和情绪,才能进一步找到解决办法。

第三,减少内疚感、积极暗示。“因为不能很好地照顾学生,而感觉无比内疚”,相信这是很多老师会有的想法,但这只会增加“内耗”。您需要不断看到和肯定自己的付出,及时摆脱过多的心理负担。

第四,积极求助。出现情绪问题时,千万别碍于老师的身份而羞于求助。其实,求助并不代表自己是懦弱的,相反,这恰恰可以给学生树立榜样,即遇到任何问题时,都可以向周围人或专业人士求助。

第三,在基本物资落实后,尽快让自己安顿下来。如果在熟悉的环境中隔离,可以通过网络与家人朋友沟通,获得支持。如果处于陌生环境,熟悉一下环境,认识下周围的人,总之让自己和现实建立好联接,可有效稳定情绪。

**锦囊19** 刚被隔离,没储备日常用品,在房间里团团转,做点什么能让我平静?

**答:**可采取这些方法增加控制感、缓解焦虑。

第一,列一个“焦虑事项清单”。把所有担心的具体事项尽可能详细罗列,如:哪些物品还没准备好、哪些学习或工作计划被打乱。

第二,将所列事项分类——可控的、需努力或借助资源可控的、不可控的。

第三,对可控的,从清单中剔除;对需努力或借助资源的,写下解决方案;对不可控的,尝试求助他人。

完成“焦虑事项清单”和解决问题的过程本身就是对焦虑的缓解,当我们陷入负性情绪时,最好的方法之一就是行动起来,重新找回掌控感。

**锦囊20** 这几天总想念家人,晚上忍不住偷偷哭,我是怎么了?

**答:**孤独、无助感在隔离生活中是常见的,易诱发悲观、抑郁等负性情绪。这时,最好做一些事来自阻抑郁情绪,比如给好朋友打电话倾诉,或吃自己喜欢的零食,把注意力转移到现实的事务上,让自己逃离“坏情绪”。

换角度看问题也很重要。被隔离不是什么倒霉的事,而是配合防疫,一起迎接挑战的事!

最后请注意:情绪长期低落会带来身心健康的问题,自己要主动进行心理调节,可以尝试运动、听音乐、玩游戏等。其实,哭泣也是情绪释放的一种方式,好好哭一场,切换状态也不错。但如果自我调节没起色、反而加重,要尽快寻求心理老师、专业机构帮助,比如拨打上海心理热线。