

# 隔离日记

負肩按：本文仅分析处在隔离中容易焦虑又容易盲动的一名普通人。

为了避免涉及其他方面，本文只叙述心理内容，剥离实际的场景。

只叙述心理内容

只叙述心理内容

只叙述心理内容

重要的事情說三遍！！

## 前言

疫情从2020年的前夕爆发，当年7月份就得到有效的控制。自此，只有小规模性的感染，并且也能有效控制。这种小规模性的感染也经常出现在新闻，隐约知道他们要接受特殊管理，隔离一段時間。在隔離的期間，会限定在居住的地方或某個房間，接受身体观察，外出購買生活物資和進行社交活動都被禁止。基層組織會積極供應物資，滿足生活需求。在特殊時期，採取必要措施顯然是最低成本而且是最有小的。作為局外人是深刻認同其合理性。但是，作為身處漩渦中心的被隔離者，也會如此坦然地認可其隔離政策嘛？接受隔離政策後又會安靜地等待接受管理，不陷入盲動嗎？等等。

接下我将以第一视角讲述个人经历的前兩天的隔离心理经历，以及回憶整件事情過程中產生的一些疑問。

## 正文

### 背景

上个月的一个早晨，照例在开完会议（约11点20左右），准备趁中饭时间组内伙伴一起吃顿好的。一来开完会时间比较充裕，其次会后气氛比较适合小团队的活动。但是还未来得及出園區，接到整个区域被封的通知。

### 第一階段：難以接受

当听到封禁的通知，我们感到有些气愤，半只脚已经踏出去了。为什么会被这样无端地一刀切？我们处在这种简单的社交环境，也能被感染？有些太敏感了？显然，我们个人对行程和处在环境的安全系数过于自信。更重要的是，我們對於這樣一個“突發事件”難以接受，難以接受已經安排好的行程被突然打斷，雖然我們還沒有預知到將有更多的活動安排被打斷，當下的吃飯活動受阻已經難以讓我們接受了。

## 第二階段：盲動

我們對於緊接着不斷地有“微信聊天截圖”開始涌入。逐漸意識到事態的嚴重性---隔壁單位的A接觸到PD地區的陽性感染者，而且與這位感染者有密接的其他三位感染者都已經呈陽性（顯然這名PD地區的感染者攜帶病毒的感染能力較強，密接者A的風險性較大）。

突然腦子裡的弦開始繃緊了，我被暴露在冠狀病毒的死亡風險中。對死亡本能的恐懼，讓我產生激烈的應激反應，不知道該不該吃飯？該不該去人流密集處？我們的意見開始不一致，大家有想去吃飯、有想去全家買東西、有想去看能不能出去、有人勸大家退回工位。

最後，草木皆兵的我們在吵吵鬧鬧卻沒有一個集中意見的情況下，選擇退回到工位，在等到12點40左右，我們開始意識非常需要解決中飯問題，所以我們才準備去食堂吃中飯。結果排隊將近到1點半才能吃飯。

在最初的階段，顯然我們就已經暴露出許多的問題：

1. 對於“封禁”敏感度比較低，沒有足夠的重視，還在擔心自己已有的活動受到影響，而不是自己的生命健康問題。
2. “封禁”後意味着生活物資等問題和外界溝通的局限，缺乏自身的規劃，在面對焦慮的問題時陷入一種盲動，不知道具體
3. 對隔離需要準備的物資一無所知，我們已有的條件是非常差的，沒有糧食、洗滌、保暖設備，而且不知道有哪些渠道

## 第三階段：吃瓜

中飯後，我們慢慢趨於冷靜，開始有条不紊地通過外賣購買物資（收貨實行非接觸式，這一權利也是通過團體代表進行協商獲取）。此刻，我的情緒已經發生了變化，不再那麼地焦慮反而轉換到了另一個對立面。早前的應激反應此刻已經開始趨於平靜，反而回歸到日常的一種平靜狀態。但是，我們身處某個疫情的中心，這種親臨者的視角让我们的平靜狀態不那麼地平靜。我們開始對“封禁”的相關細節進行詳細的探究，並且我的視角已經悄然轉換成了一個看熱鬧的最佳視角。覺得有點新奇、有點被挑動到內心的躁動、甚至會為接下來無聊的生活有點淡淡地煩。此刻的心情，讓我難以聚焦在任何一項工作上，但是討論探尋這個“封禁”背後的逸事（俗稱吃瓜）完全能夠滿足我此刻複雜的心情，既符合我內心的好奇心，吃瓜這種娛樂方式及其帶來的快樂，又掩蓋了煩和躁。當然這種奇怪的情緒很快就會消散。

## 第四階段：放縱

新奇感很快會被一種無聊感所替代，我們開始意識到被局限在工位將是漫長的時間，而且睡覺也只能在這個不能放平的椅子上勉強湊合（這只是我當時的想法，並不代表後續的休息條件）。不論是時間的長跨度還是休息條件的苛刻都在無時無刻不在挑戰我們的耐性。所以我們需要去找一些樂子，需要去玩一些遊戲，來讓我們沉浸，遺忘這種隔離生活的各種弊端。此刻我們一驚從旁觀者變成了一個沉淪者，我們在已有的環境中開始尋求一種快樂，並且在這種快樂中迷失，借以潛抑內心對於弊端的不接受和無可奈何，待到遊戲結束已經睡意漸起。這樣很快乐地度過了第一天。

## 第五階段：步履依舊匆匆

第二天起来，大家仿佛和往常一样。有条不紊地开始了工作，按照通知吃饭，做核酸。大家，學會调节自己並且适应，继续合理安排自己的工作、作息和饮食。再这样规律的安排中，一天很快又过去了，相较于昨天，今天大家看起來非常地冷静和平稳，甚至不太像发生了什么。

## 結尾

封禁还在继续，人的心情还会被催发更多的变化。仅记录其中的前两天作为自己的反思。（第二晚写）

後續，隨着封禁時間的推移心理狀況也會發生相應的變化，暫且寫到此吧。

## 經驗

1. 存在需求一定要通過團體組織進行合理的溝通，團體組織在這一時候能夠有效的和行政組織進行溝通。

## 疑惑(歡迎大家對此私信我討論)

a) 微信的私密对话，是否已经成为公共获取消息的一个重要来源？私密性是否是对“公共”的最大讽刺？

首先談一談微信何以成為公眾獲取消息的主要來源。

第一點，我們先解析”重要“的兩個含義：第一，微信在通信的技術實現上和軟件的操作使用上，打破來群體壁壘，讓大音毫無疑問，微信在程序設計和技術實現都非常成功，讓大部分的人都能進入到這一社區，沒有任何的門檻，每個人都可以在這一社區中的每個人都一定程度上與其他人保有社交關係，基於這種關係，一些”狀況“發生後，往往很容易被描述後，相較於媒體的報道週期，微信的傳播可謂是沒有任何的週期，只有轉發那1s的延遲，不需要考量消息真偽或者全面狀況、隨着網絡的發展，從信息獲取的渠道、信息的時效性、信息的獲取成本，無可避免推動社交媒體成為信息的重要獲取渠道

其次談一談，私密性是否是对“公共”的最大讽刺？

在科技時代，它毫無疑問成為重要的信息獲取渠道，難道它是存在合理性的嘛？私人的對話消息，被暴露在公共視野中是.....額額額，求大佬給個解釋，我回答不下去了，哭了。

b) 为什么我从一个焦虑的当事人，很快变成一个看热闹的人？这种情绪变化的根源在哪里？是否为一种病态？

首先我們分析一下，焦慮的狀態如何產生。毫無疑問是對已有疫情產生恐懼的本能應激反應。在這中應激狀態下，我們疲

## 個人批判點

a) 身處在新環境的我們，為何能如此快速地接受这样一个环境并且重新适应它开始有条不紊的生活？我們是否對此開始質疑？

我們容易保持一種生活的慣性，並且依賴這種慣性進行生活，從高中到大學，從大學到研究生，從研究生到就業？我們是