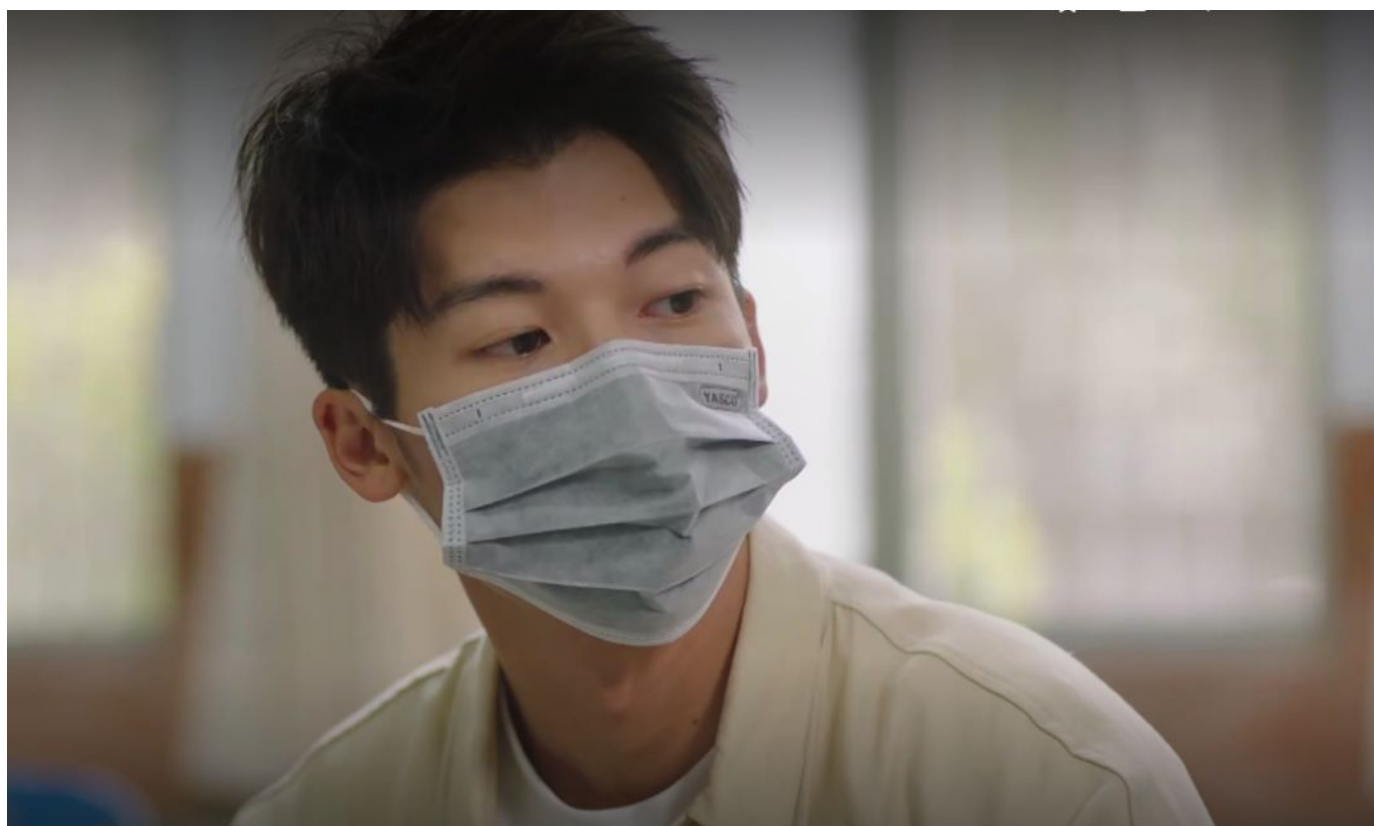


面对风暴，不要让自己患上“情绪瘟疫”

原创 罗屿 新周刊



戴好口罩，保护自己。/《想见你》

在这场疫情防控阻击战中，每个个体在关心当下时事时，也要学会体察自己的情绪与心理。


食欲不振，作息紊乱，凌晨仍抱着手机不停翻看妄图穷尽所有与新型冠状病毒肺炎有关的信息，唯恐错过朋友转发的每一条或真或假的视频。

当各种信息接踵而至，有人心神不宁，有人情绪黯然。

“如果已经出现这种情况，试着把手机关掉。大量的负面消息，只会加重焦虑、不安、无助感与孤独感”，在武汉蓝天卢林心理工作室主任医师卢林看来，在这场疫情防控阻击战中，每个个体在关心当下时事时，也要学会体察自己的情绪与心理。

可以说，汹涌的疫情牵动着每个中国人的神经。



丁香医生 

#最新疫情地图# 最近一小时更新：

全国：确诊 6086，疑似 9239，死亡 132，治愈 115

1月29日晚19:35 数据。

1月27日，中国社会科学院社会学研究所发布的《新型冠状病毒肺炎疫情下的社会心态》报告显示：

从民众的情绪反应来看，在积极情绪方面，民众面对新型冠状病毒肺炎疫情不强烈的乐观、平静体验居多，分别为42.8%和53.9%。

在消极情绪方面，首先是有较强烈的担忧，占比79.3%，其次有较强烈的恐惧，占比40.1%，再次是有较强烈的愤怒，占比39.6%，表明担忧是民众目前面对新型冠状病毒肺炎疫情较占主流的情绪。

01

人在焦虑和抑郁的情况下免疫力会下降

其实，从心理学角度而言，人类遇到危险出现紧张恐惧，遇到困难压力出现焦虑，遇到伤害出现抑郁无助，某种程度都是正常的、下意识的生理和情绪反应。

经历过“非典”、汶川地震等危机干预救援的北京大学副教授、临床心理学博士徐凯文，在《被传染的不仅是病毒，还有恐慌》一文中就提到，面对灾难和危险，人们出现恐慌是一种必然，是正常人类应对不正常情况的正常反应。

“这些反应在一定的程度范围内，不仅是正常的，甚至还有增加生存机会的作用。例如这次疫情中购买和使用口罩，避免不必要的外出，不去高危的场所，积极获取相关医疗信息等。”






非典十年祭 (2013)



导演: 李拆
编剧: 李拆
主演: 李拆 / 陈晓楠
类型: 纪录片 / 历史 / 灾难
制片国家/地区: 中国香港
语言: 汉语普通话
首播: 2013-04-08(中国香港)
集数: 5
单集片长: 29分钟
又名: 凤凰大视野 非典十年祭

豆瓣评分

9.4  12713人评价

5星  73.1%
4星  24.7%
3星  2.0%
2星  0.1%
1星  0.0%

面对灾难，恐慌是一种正常反应。

在卢林看来，“首先我们要正视自己的这种生理和情绪反应”，而且她相信大部分人群，会逐渐建立起一些心理防御机制对抗焦虑，“但不排除有人会出现急性应激障碍”。

自武汉“封城”后，卢林便组织志愿者团队为疫区提供心理援助，他们接到的电话中，就出现了一些出现急性应激障碍的人，比如有人说自己会过度洗手洗到破皮，有人则彻夜难

眠.....

“甚至还有武汉之外的人打来电话，说自己出冷汗、肚子疼、头痛、头昏、手脚麻木”，卢林认为，在排除躯体病症后，这一系列反应很可能是一种身心障碍。

“少看朋友圈，少看转发的内容。每天给自己规定上下午两个时间段看手机，每次只看半小时。”而对于某些非常焦虑、恐慌甚至激动的人，她建议要适时拨打心理热线寻求帮助。

不止一位心理学者提到，在突发性公共事件中，许多损失可能不是事件本身造成，而是由于人们的过度恐慌导致。



戴着口罩的路人。/图虫创意

正如徐凯文在“被传染的不仅是病毒”一文中强调的，过度的恐慌会导致一系列身心乃至社会后果，造成次生灾害，“这种社会层面的心理次生灾害所造成的负面影响可能比灾害本身更严重。”

因为，首先对个体而言，焦虑会削弱人的免疫系统。曾担任儿科副主任医师、神经内科主任医师的卢林说：“人在焦虑和抑郁的情况下免疫力会下降，因为你体内的激素会有所改变，你的免疫活性物质也会有改变。”

卢林觉得，做好保护与防护措施，本身也是避免焦虑和抑郁的重要方式。“因为人在不知如何保护自己，不知该做什么时，最慌张最愤怒最无助。知道怎样保护自己了，某种程度也会放下心来。”

02

当感觉过于兴奋、过于愤怒， 一定要切断和负面信息的联系

对群体而言，当灾难和危险发生时，往往也是谣言四起之时。

如今社交网络能够穷尽一切的事件细节和多方声音，数不清的视频、图像则让灾难和苦痛赤裸裸地展现在大众眼前。

“人在与世隔绝的时候，获得的信息是不完整的。我注意到我每天沉溺于手机，刷屏关于‘武汉肺炎’的消息，一方面是想借助他人的不完整，拼凑出想要的信息完整，好让自己有点掌控感，一方面是身体仍然处在恐慌当中的逃避行为。”武汉心理咨询师黄红玲在一篇自述文章中，如此描述在“封城”的日子里如何面对自己的恐慌。

【🔔转发辟谣！#这些疫情谣言不要信#】钟南山建议全国人民在家隔离两周？吃大蒜胜过杀病毒的口腔药物？吃香蕉会得新型冠状病毒肺炎？香油滴鼻孔可阻断传染？人中涂风油精可预防呼吸道疾病？熏白醋能消毒空气？……这些传言通通都是假的！#最新疫情谣言汇总#，转给身边人！



过度恐慌时，人们更容易被谣言影响。

黄红玲提到的那种人人渴望的“掌控感”，恰恰与谣言产生有某种联系。

就像徐凯文也提到，“当人们处在紧张、焦虑、失控和恐惧中时，总是期望尽快控制局面，解除焦虑，因此会格外关注危险的信息。这种本能的关注会使人增加对危险的易感性，处在高度紧张、警觉的状态中。在信息爆炸的时代，这又会使人们接收并相信大量的负面信息。恐慌情绪的相互传递、传染又在不断‘印证’谣言的可信性。”

因而，当网络能穷尽各种声音导致谣言盛行时，我们如何分辨真伪？

关注权威科学信息，关注官方媒体，是众多心理学人士给出的答案。

“有些自媒体，是靠贩卖焦虑，增加点击率和关注度。如果我们接收到这样一些信息，一定要和官方说法、正规媒体报道进行比对，要找正确渠道进行澄清”，在卢林看来，澄清很重要，这样才能让人保持思考与辨别能力。

“因为人本身的猎奇性，特别糟糕的消息很容易让人兴奋，所以一定要帮自己设定界限，当感觉过于兴奋、过于愤怒，一定要切断和负面信息的联系，恢复自体稳定的思考能力。”



保护好自己，关注权威信息。/图虫创意

至于如何进行信息的比对与澄清，卢林认为，可以找平时信任的朋友沟通，也可以打正规热线交流。

“这样你就可以找到一个参照物，当这个参照物是稳定的，你可能就觉得自己不那么慌了。就像我们开车，在上坡或下坡遇到红灯，我们明明已经踩了刹车，怎么感觉前面的车在向自己靠拢？就那一刻你会心慌，会怀疑是不是自己没有刹住。

这时，你看一下旁边的参照物，比如稳定的电线杆，当发现自己跟它没有位移，你就会感觉稳定，你会知道是前车在动，之后你可以鸣笛示意对方。”

卢林说，寻找参照物其实是普通人生活中都会用到的稳定化技术，“当参照物稳定，它提供给你的资讯就是稳定的。”

03

无节制的同情， 只会让对方感觉自己更渺小更脆弱

其实当信息过载，面对各种真假传言，人们除了无助，也会产生心理学中所谓的“无节制的同情”。

因为“当自己处在安全环境，对于不安全的人我们会有愧疚感，甚至罪恶感。人在不知道自己可以做什么的时候，是很难过的”。

但卢林表示，这时我们每个人都要忍住所谓“拯救别人”的冲动，因为那只是你内心认为自己无所不能的自恋成分的表现，“那是害人的。无节制的同情只会让对方感觉自己更渺小、更脆弱。要鼓励对方的心理建构重新稳定，才是最重要的。”



中国日报

截止时间 2020年02月02日 14:10

7.3万
参与人数

你家今年取消拜年了吗？

投票选项(单选)

取消了，改电话线上拜年	5.7万票
没取消，家人坚持去拜年	8639票
取消了，但是亲戚来家里了	7815票

对于普通人而言，目前更多的是要按照已经广为传播的公共卫生安全常识做好自己的本分，减少外出和社交，保护好自己和家人，另外在避免过度关注信息的同时，努力寻找一些有意义的事情。

“你可以利用被隔离的大块时间，做平时没时间做的事，比如学一门课程”，卢林有个朋友，在武汉“封城”后从网上买了8.9元的编程课，调侃自己要在7天内搞定编程，而卢林在组织心理救助的同时，准备翻译一本学术专著。

“当你要做的事情，恰好具有成长性，也会让你在此时获得一种成就感”，卢林说，这不仅会稀释焦虑，而且会增加人的信心。

正因为人类文明史就是一部与病毒抗争的历史。因而大疫当前，每个人内心温和坚定的信念与力量，才显得更为可贵。



中国之声

【对疫情感到恐慌怎么办？#青岛市启动新冠肺炎疫情心理危机干预#，心理援助热线24小时开通】面对疫情，一线医护人员、病患及家属身心均承受着巨大压力，普通民众也体验到恐慌焦虑的情绪，亟需专业的心理支持服务。今天，青岛市疫情防控指挥部办公室宣布成立市、区市两级心理危机干预专家队伍，开通24小时免费心理援助热线0532-85669120，面向市民提供与本次疫情相关的心理援助工作。以青岛市精神卫生中心为主，共设16个专家组，各区市共设置19个专家组，共有114名心理危机干预专家提供服务。转发周知！（总台央视记者 张明）[面对现状，你如何克服焦虑？](#) [收起全文](#)

今天19:57

目前，青岛市已启动疫情心理危机干预。

NEWEEKLY

预防疫情感染，如何进行心理调节？

第一，照顾好自己

1. 尽可能维持正常的生活作息，要有适当的休息，尽量保持生活的稳定性。

记住，危机事件的发生会让人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。

2. 给自己列一个令自己感到愉悦的to-do清单，并执行它。

平日你一定知道做什么事情会令自己开心。列出来，执行它。例如，允许自己哭一哭，写出你的想法或感受，玩一些不费脑子的小游戏，运动，深呼吸，抱抱可以慰藉你的物体，泡泡热水澡或冲澡，找出令你愉悦的事，与人聊天等等。

当负面情绪要淹没你时，这些是你应该做的事。



武汉90后拍摄短视频称：“遵守公共秩序，做好自身防护，就是我们对这件事最大的贡献。”

第二，处理负向情绪

1. 减少因信息过载带来的心理负担

在危机时，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过分关注相关信息，不道听途说，关注必要的信息，减少杂音。

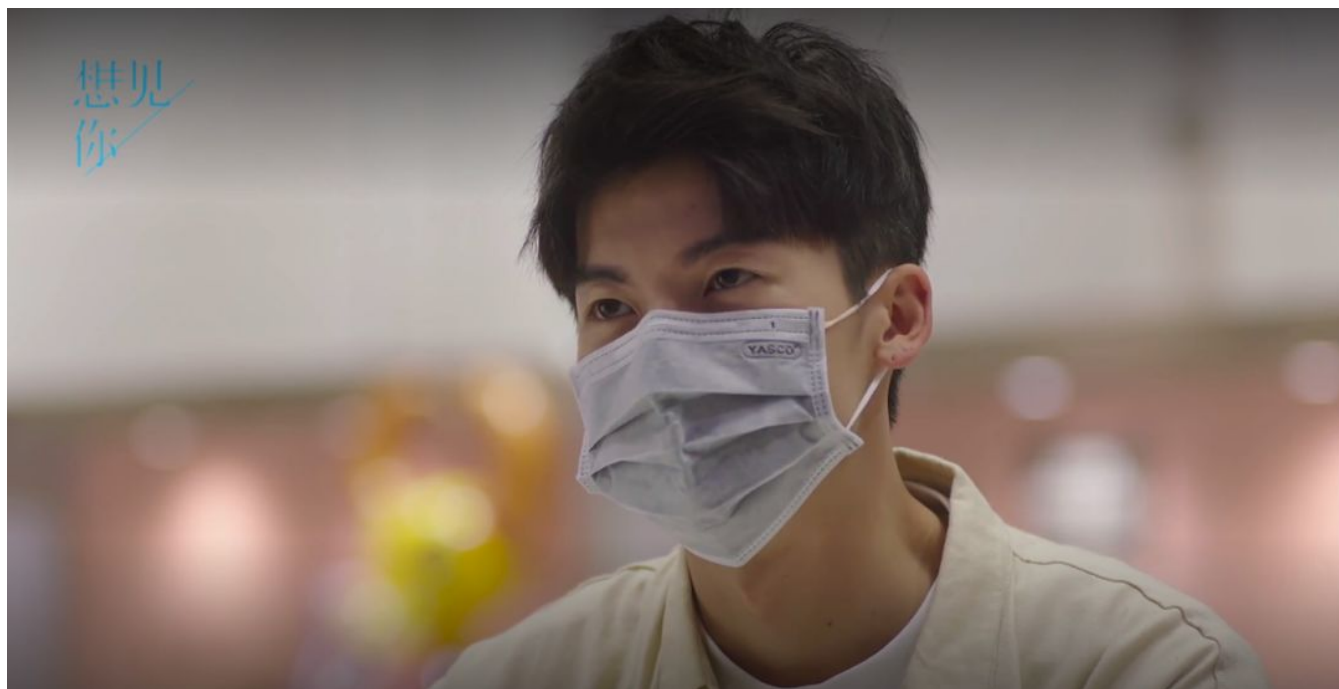
2. 与自我对话，自我鼓励

身为人类，我们都有一种自言自语的特殊能力，不论是大声地或无声地自言自语，你都能利用这种能力训练自己克服艰难的挑战。

因此你可以这么告诉自己：“它可能不好玩，但我可以应付它”“这会是一段很重要的经历”“我不能让焦虑和生气占上风”。

3. 运动

运动的好处在于帮你减少精神上的紧张，增加心血管机能，增加自我效能，提高自信心，降低沮丧等。哪怕你被隔离，也可在隔离地方做做运动，可以很好地调整心态。



刷刷剧、跳跳舞，都有助于调整心态。/《想见你》

4. 正向思维

面对“新型冠状病毒肺炎”时，可以运用如下的思考方式：

1 不要只往坏处看，很多文章也许只是在贩卖焦虑。注意每日的资讯中，其实正面信息是多于负面的。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等）。

1 多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对。重新肯定自己身为一个个体的能力。

1 以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度了解问题的影响，问题会带来短暂的影响，但长远而言事情最终能改善及成为过去。保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。

同理，当你很担心自己和家人将会受到感染，感到很大的心理压力，也建议你继续正向思维：

┆ 不能肯定将来会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，我可以继续努力生活。

┆ 我也可以提醒我的亲人，保持个人和家庭卫生，戴口罩，以及认真洗手和消毒。

┆ 我可以加倍留意自己和家人的身心健康，让自己有开心的时间。

┆ 即使我真的生病，也会有很多人陪伴我一起面对。



春天会来的。/图虫创意

如果你或周遭的人有下列的感受或状况，并持续超过2周以上，请尽快寻找专业心理咨询师求助。

1. 恐惧，无法感觉安全
2. 对自己或是其他任何人失去信心
3. 自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己
4. 感觉无助

5. 感觉空虚
6. 感受变得迟钝及麻木
7. 变得退缩或孤立
8. 睡眠状况恶化

(以上内容引自蓝天卢林工作室“冠状病毒小蓝书”)

✍ 作者 | 罗屿

欢迎分享到朋友圈

未经许可禁止转载

广告合作请联系微信号：xzk9681

NEWEEKLY

推荐阅读

点击标题即可阅读全文

真功夫没落是因为抄袭吗？是因为难吃啊



承认爱过这部片，是最让我羞耻的事情



忙于带盐的陈欧，把聚美优品齁死了



十年后，这部国产鸡毛剧成了非洲人的《还珠格格》



新周刊

NEW WEEKLY

有态度地生活



长按 · 识别 · 关注

