

科学战“疫” 专家解疑



栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

疫情期间 所有人都可进行心理干预

本报记者 沈静



本期特邀专家:王卫红

重庆市科学传播专家团成员,西南大学心理学部硕士生导师,社区心理研究室主任,中国心理学会社区心理学专委会委员,重庆心理学学会秘书长,重庆市委组织部干部专家考评组成员,重庆市人民政府危机干预专家组成员,主编《抑郁症、自杀和危机干预》《简明心理学》《决胜高三,心的力量》等书籍,获重庆市首届发展研究奖、重庆市科协系统先进个人等荣誉。

随着疫情形势的发展,一些人表现出焦虑、担忧甚至恐慌的情绪。面对疫情,人们该如何调整自己的情绪,不因情绪而影响免疫力,更有效地保护好自己呢?学生如何做到不因情绪影响学习,从而更好地投入到学习中呢?

记者:疫情期间,人们如何判断自己是否需要接受心理干预?

王卫红:疫情逐步缓解后,生活开始逐渐走向正轨,企业复产复工。但受疫情影响,很多传统的办公和学习方式发生了改变,这些改变必然会产生一定的不适应性。在应对这些突发事件时,人人都会出现不同程度的心理应激反应。这不仅与应激源本身有关,还与个人的认知水平、个性特征、

社会支持、应对方式有关。

心理干预是心理专业人员通过交谈、疏导、抚慰等方式,帮助遭遇危机的人进行调整,帮助当事人从失衡状态中走出,尽快恢复正常心理状态的一种心理援助方式。因此,所有人都可以采取相应的心理干预,或矫正当前的不良应激反应,或预防未来可能出现的情况,促进个体更好地发展。

具体到某个人,可先用觉察等方式进行初步判断,应对方法有找朋友倾诉、自己看一些轻松的电影等。当你产生了自己无法控制和改变的情绪或行为表现,并且没有或者不能采取有效的应对方式处理情绪时,就需要考虑接受心理干预。

记者:疫情期间,哪些情况进行心理调适?

王卫红:疫情期间,不仅疑似和确诊病例面临感染、救治的问题,医务人员也面临身心耗竭和紧张担忧等问题,几乎所有人都会面临一些问题,需要处理疫情下的心理反应。很多人出现了恐慌、紧张、担心自己和他人感染等心理症状,还会引起失眠、头痛、出汗、尿频、频繁测体温等身体行为。出现了这些情况,就需要进行心理调适。

心理调适是指用心理技巧维护个体心理平衡,消除心理问题,使心理更加健康。自我暗示,增强信心,选择适合的放松训练法,达到转移注意力的效果。可以选用呼吸放松和肌肉放松方法,找一个安静舒适的环境,确保5分钟内不被打扰;找一个很舒服的姿势,可站可坐可躺,可睁眼可闭眼,双手放在腹部,尝试腹式呼吸,将双手抬到水平位置,指尖朝上,用力将手掌做出推东西的动作,感受前臂的紧绷,再把两手慢慢放回大腿上,然后感受肌肉放松的状态。

疫情期间可自我学习,阅读一些心理学书籍,如《自控力》《正能量》《情绪急救》等进行心理调适,达到科学认识疫情,正确对待风险,积极调整情

绪,学会自我放松。

记者:如何开展心理调适?

王卫红:人们需理性认识,乐观面对。科学了解实情,做到三“不”——不传谣,不信谣,不造谣;同时,自己要“三有”——有健康,有事干,有人爱,形成乐观心态;健康应对,主动出击。主动制订计划,充实生活;充分准备,迎接未来。疫情终将过去,我们必将迎来胜利的那天,不妨现在就积极准备起来,面对未来,做好充分准备。

记者:疫情结束后,人们是否需要团体心理辅导,应该如何进行辅导?

王卫红:团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式,它是团体为对象,运用适当的辅导策略与方法,通过团体成员间的互动,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,激发个体潜能,增强适应能力的助人过程。疫情结束后,人们可以根据自身需要自愿选择加入或者不加入团体心理辅导,而我们提供这样一种方式,能够更好地更有效地达到疏导的目的。

团体辅导通过相识、热身、设立契约来建立安全感,彼此信任地进入开始阶段,然后设计一定的主题,如“疫情给我们生活带来的变化”等,帮助成员澄清疫情期间大家生活状况的改变,以及带来的影响和变化。成员之间彼此真诚分享,相互给予和滋养,接纳自己和他人,激发内在力量,促进团体成长。最后相互支持,确认并肯定成长,处理未完成的事件,评估团体效果,告别。

疫情结束后,网络团辅和线下团辅都可进行,人数、场地和主题都可以根据参与者的情况而定。但是网上团体辅导对网络设备、上网环境、个人隐私和保密等伦理规则有更加细致的要求,需要带领者进行充分准备。

记者:疫情期间,高三、初三学生如何放松心情投入学习?

王卫红:对于考试,正确认识。考试只是这一段时间学习成果的反馈,反映知识是否掌握,能够帮助老师了解情况,以便更好地帮助大家。面对考试,学生要树立正确的归因观,相信努力是取得好成绩的原因。

对于目标,恰当有效。设定适合实际情况的目标,才能让自己以平和的心态去进行日常学习和考试,最大限度地激发自己的潜力。

对于困难,知己知彼。了解当前的困难是什么?紧张焦虑,知识准备不充分,身体不适,还是不够努力。找到自己的原因,寻找合适的方法,对症下药。

对于现状,积极应对。避免灾难化,事情并没有想象的那么糟,劳逸结合,调整自己的生物钟,保持头脑清醒,当自己无法解决时,可以寻求帮助。

记者:在家期间中小学生学习如何高效学习?

王卫红:在家期间,相比于在学校少了学习氛围和老师的监督,更加需要调动自己的自主性和提高自觉性。中小学生学习主动学习,讨论、研究自己和他人的错误。错误不仅是由于不会做,更多的是因为粗心或是失误,相互探讨可以避免更多的错误,反思总结、举一反三。学生可以借助思维导图厘清思路,找到解题规律,学会独立思考;实践出真知,在实践中运用所学知识解决问题;刻意练习,尽量在学习区(难度恰当)进行练习,在舒适区(太容易)中的练习只是简单的重复,容易进入自动化;在恐慌区(太难)练习则可能会打击自信,产生挫折感;及时收集精准的反馈,改正错误;养成独立思考的习惯,能把自己所学知识“教会”给他人是学习的最高层次,可以自己练习能否把知识点讲解清楚;制定目标,计划和目标要适合自己的能力和水平,具有可行性,达成后可给予自己一定奖励。

在面对疫情,心理上难免产生波动,因此在做好相关防护措施的同时保证心理健康同样重要。那么在防控期间人们如何确保心理健康?家长又应如何有效陪伴并帮助孩子度过这一特殊时期?近日,上海理工大学副教授、东方佛教心理学研究院副院长、中国心理学会临床心理学注册心理师徐维东博士,广州优医汇心理科心理主任卢雪等心理专家给出了建议。

徐维东首先从心理层面解读了人的行为,她认为人会因为外部信息的变化而影响自身的认知观点,继而带来不同的情绪感受,并有可能引发各种相应行为。当我们理解了这一点之后就能明白,在这个特殊时期,产生恐惧、焦虑其实是正常现象,不过度解读,更要避免放大负面情绪。

疫情期间需行为谨慎 精神放松

李晓璐

我们可以时时自我觉察自己产生这个情绪的背后认知是什么,逐步调整引发那些会带来负面情绪的行为,并积极吸收正面信息,有意识地为自己营造安全感。

徐维东表示,长期居家确实会让人的感受产生变化,因此找到适合且行之有效的舒缓方式格外重要。最重要的是,我们要对国家、对政府充满信心,要相信科学,理性获取权威信息的来源,避免不必要的心理波动。

同时,针对全国各地企业正逐渐复工,有一些人或许会因此感到害怕,心理上产生恐慌的现象,卢雪表

示:“我们在做好所有保护措施、认识到可能产生的危险同时,也可以有意识地进行自我暗示、自我肯定、自我安抚和自我激励,用理性的观念看待问题,保持对大自然的敬畏之心,拒绝野味。”她建议在外办公人群可以在行为上谨慎,精神上放松,空闲时,通过冥想、正念、内观、运动、阅读、做美食等方式调节心情。无论是居家办公还是在外办公,都要合理安排作息,给自己充分的时间休整,并制订一个疫情结束后的计划,比如寻觅美食等,让自己对未来充满期待。

