

# 宅家心态起伏,咋给情绪降温 防疫的同时也要“防抑”!

受此轮疫情影响,加上烈日炎炎,许多人宅在家里,每天的固定任务除了居家办公、一日三餐,还多了去思考怎样让生活更加丰富多彩。

不过,居家时间久了,人们也难免心烦气躁。各类对“内”关怀的渠道,以随时守候、温情陪伴,化解着人们特殊时期种种心理不适。



## 自我调适

### 享受与家人相处时光

自阳光城市花园C区参照中风险区管理以来,高女士和两个女儿就过起了宅家生活。由于工作繁忙,高女士平时陪女儿的时间较少,现在终于有机会全天候陪着两个孩子学习和玩耍。可没过几天,高女士就开始烦恼:“我正忙着办公,两个捣蛋鬼时不时会干扰我工作,还要时不时劝个架,真的快招架不住了……”

为了让孩子们体会到父母工作的不易,高女士决定带大女儿参加小区志愿者活动,“我征求了女儿的意见,她欣然答应。”于是母女俩一起报名当了志愿者。“参加了几次志愿者活动后女儿的改变挺大的,做事更踏实仔细了,做饭时会给我搭把手,还会在我工作时主动照看妹妹。”高女士欣慰地说。

“这次‘窝里蹲’最大的收获就是陪老爸过生日。”羊蝎子、腊肉、烤鱼、黄鳝、蛋黄焗大虾……近日,俞霖杰在朋友圈晒出了一张摆满丰盛菜肴餐桌的照片,分享一家四口为父亲庆祝63岁生日的喜悦。

在基层从事宣传工作的俞霖杰告诉记者,之前不是在抢抓新闻热点的一线,就是在疫情防控卡口值班,每天早出晚归的他已经很久没和父母一起吃饭了,“这次居家没想到正巧赶上父亲的生日。”7月9日中午,俞霖杰和母亲一起用心准备了一桌佳肴,不善表达的父亲虽然嘴上没说什么,却主动开了瓶红酒,“父亲患有糖尿病,平时不喝酒,那天他兴致很高”。

除了用心陪伴,俞霖杰也趁此机会向父母说明在工作中自己会做好防护,打消他们的担心。

## 邻里互助

### 用热心耐心化解矛盾

“这轮疫情什么时候才能结束?”……春潮花园一区的租户小薛和小王在家刷着手机,关注着小区群里的各种动态。

“我俩都不太会做饭,家里连锅都没有,这可怎么办?”正当两人急得团团转的时候,楼道长万明珠上门来摸排情况了。耐心倾听完两人的烦恼后,万明珠一边安慰他们,一边将情况反馈到社区志愿者群里,群友们纷纷出主意:“我就住在他们对门,我帮他们做点菜送去。”“那下一顿怎么办?要不给他们送些厨具,正好锻炼一下厨艺?”“我有个全新的迷你电饭锅可以送给他们。”……看到邻里的暖心回复,小薛和小王的焦虑一扫而空:“没想到邻居们这么热心贴心!”现在,两人用邻居送来的电饭锅和炒锅做起了三餐,“自己动手,丰衣足食!”

有些居民对防疫政策不了解、不理解,会有热心邻居及时普及解释;有些居民在群里传播未经证实的芜杂信息造成大众焦虑,会有群友上线辟谣安抚;遇到空调坏了、水管堵了等生活困难,也会有爱心邻居上门帮忙……就如万明珠所说,“有了大家的互相安慰、互相帮助,负面情绪就会少很多,我们也能早早战胜疫情。”



## 专业疏导

### 心理咨询缓解“情绪中暑”

“老师,我睡不着,能找你聊聊吗?”“老师,我快闷死了,你能救救我吗?”……疫情期间这样的求助电话一次次响起。市妇联的家庭教育指导师和心理咨询师们通过线上心理咨询服务、举行公益直播心理辅导、制作心理疏导和家庭教育指导小视频等多种形式,携手筑起抗疫“心”防线。团市委12355青少年服务热线也在为有需要的青少年、学生家长等提供专业的心理援助,引导消除紧张、焦虑、恐慌心理。

7月5日,家庭教育指导师曹丽霞所在的小区防控措施升级,部分人员被转移隔离,很多居民因此产生了紧张焦虑的情绪。曹丽霞主动申请加入邻居情绪疏导的志愿者队伍,耐心为有需要的居民做心理疏导。“房间没有冰箱,但婆婆吃的药必须冷藏;担心5岁的女儿会不会被感染……”邻居冷女士向曹丽霞诉说了自己的种种忧虑和不安。“如果只是盯着负面和不足,优点就成了盲点。所以要放松心情,状态好了才能看到事情更多的角度。”曹丽霞在接纳冷女士的情绪后,慢慢引导她缓解情绪,思考如何解决问题,“家长的焦虑会传递给孩子,家长首先要放松下来,再去跟孩子沟通”。

曹丽霞每天都会和冷女士聊聊天,冷女士的精神状态也越来越好,每天都和孩子一起读绘本、讲故事。更令冷女士惊喜的是,懂事的女儿还安慰她说:“我们一家人好好地在一起就是最大的幸福”。

在隔离点长期工作的医务人员同样也会“情绪中暑”。市妇联家庭教育专职心理咨询师程华24小时待机,前几天,一名护士因为太过“操心”导致失眠而找到了程华。“隔离点的工作不容出错,这名护士的责任心特别强,事事都要亲力亲为、事无巨细。”程华开导她学会“放下”,“给别人成长的机会,不放心可以在旁监督”。经过4个多小时的开解,这名护士接纳了程华的建议。

在经开区心理关爱热线值班的迟卫莉曾接到有家长求助如何化解因孩子长时间玩手机而产生的亲子矛盾。迟卫莉认真倾听并同家长一起分析孩子长时间玩手机以及不愿和家长沟通的原因,探讨解决问题的办法,同时也给这位家长普及了青春期孩子的心理特征。长达两个小时的心理咨询后,家长的焦虑减轻不少。之后,她又为这位家长做了两次公益心理咨询,现在亲子关系缓和多了。

(晚报记者 潘凡 冯成 卢雯)

## 居家人员防疫心理小课堂

宅家的你不妨为自己制定一个合理的生活计划,尽量保持与平时类似的作息模式,确保每天有一定的事情可做,这样既可避免“骤停”带来的不良影响,也有助于避免“重启”后的不适应。

在隔离期间,应劳逸结合,适量运动、均衡饮食、充足睡眠不仅有利于保持良好免疫力、抵抗力,也有助于提高情绪控制能力。要及时觉察并接纳自己的负面情绪,可采用呼吸放松、正念冥想等方式进行情绪管理,并加以练习。可通过电话、网络、视频等方式跟家人、朋友保持联系,让自己的社会支持系统正常运行,避免处于孤立无援的状态。

此外,也有研究表明,有目的、有选择地进行音乐活动,包括听音乐、演奏乐器、身体律动、演唱等等,可有效地降低心率、血压、呼吸频率,同时对焦虑、烦躁、抑郁等情绪能起到很好的缓解作用。

贴士

