

疫情时期 关注心理健康 心理学家为你答疑

公益服务

一群活跃在英国医疗和心理学领域的专业人士，旨在为英国华人的身心康福尽微薄之力

The Chinese Health & Wellbeing Clinic (CHWC) is a voluntary service supported by highly qualified medical doctors and psychotherapists devoting to helping Chinese in the UK improve their physical health and psychological wellbeing

新冠肺炎在全球大流行，英国也深陷其中，关注心理健康，更好地应对疫情，心理学家，心理治疗师为你答疑

沈雯

心理学专业博士 (DPsych)

英国心理协会注册的皇家特许心理学家 (BPS)

英国卫生保健行业委员会注册的执业咨询心理学家 (HCPC)

警惕潜在的心理危机

疫情时期，除了最常见的恐慌性焦虑 (panic attack, anxiety)，还存在一系列潜在的心理危机。老问题可能卷土重来，现有问题可能雪上加霜：比如强迫症 (OCD) 患者，在卫生尤其洗手问题上，会更加不能自拔；一些新问题可能会出现，比如疑病、妄想 (hypochondriasis, paranoia)，空间以及人群恐惧等各种形式的恐惧症 (phobia)；有的人可能会感染病毒，不堪面对；有的人不得不经历丧亲之痛；因为各种形式的隔离需要，潜在的空虚无聊和生活方式的突变，会使一些人难以适应，于是赌博，网瘾，抽烟，酗酒，暴饮暴食等，往往趁虚而入，这些都需要我们提高警惕，早做预防。

下面我首先来谈谈，如何应对疫情时期的焦虑和恐慌

1. 正确理解焦虑情绪 (Emotion knowledge and awareness)

“情绪”具有生物遗传的意义，每种情绪具有其特有的功能。根本上是为了保证我们有效生存。焦虑情绪是人对外界刺激的正常反应，是风险提示。当我们遇到危险的时候，压力激素升高，

危险信号通过神经中枢传递到身体各器官，于是出现心跳加速，血流加快，肌肉紧张等一系列生理反应，从而让我们严阵以待，做好对危险“或攻或避”的准备（fight or flight）。

所以我们对“疫情”的焦虑，是正常的情绪反应：没有焦虑，就不会重视，不重视，就不会有动力去了解，认识和评估风险，并作出最相应的行动反应，所以它是积极的。

我们对缺乏认识，尤其掌控无力的新事物，会有本能的焦虑。而焦虑程度主要与我们对危险程度和自我应付能力的评估，这两项指标有关，并不取决于实际风险。所以我们对疫情的恐慌，并非仅仅因为新冠病毒，对我们健康的实际威胁和杀伤力，更重要的是对该病毒认识上的“未知”（unknown）和应付能力的“不确定”（uncertainty），这是焦虑甚至恐慌的关键。

但是，焦虑好比警报，收到信号，只有从情绪模式，转换到认知和/或行为模式，最优化地解决问题，才是情绪的终极意义：“我能做什么？”而焦虑过度，会妨碍这种转换。

2. 水能载舟，也能覆舟：情绪，管理好情绪！（Emotional self-regulation）

如果大脑中的边缘系统（limbic system），尤其是其中主管情绪的杏仁体部分（amygdala）控制失调，压力激素高居不下，情绪冲天，白热化的焦虑，升级为持续性恐慌，就会适得其反，从生理角度，不仅影响正常生活，让我们食不知味，夜不能寐，干扰免疫系统工作，反而增加被病毒感染的机率；从心理角度，过度的焦虑，会压制和削弱认知能力，如记忆，注意力，判断，做决定的能力都会倒退，最终影响到我们更有效地应对危机。那些被我们视为“脑子进水”，不可思议的“愚蠢”行为，比如毫无理性的狂购和囤积，迷信不可理喻的治疗等等，都是因为这个原因，并非某人真的有了智障。

3. 如何缓解压力与恐慌性焦虑（stress management）

情绪，行为，认知，和生理的互动，成为影响我们心理的四个最关键要素。在这些维度上做出调整，可缓解过度焦虑。

相关的行为调整

疫情时期，关于病毒和疫情的消息铺天盖地，如何从中受益，而不作茧自缚？

- 1) 选择科学可靠的媒体获取信息。比如官方报道或如NHS这样的专业网站，避免在纷乱的信息中，不知所措，扰乱情绪。
- 2) 控制自己每天投入关注的时间，避免沉溺其中。
- 3) 多和情绪稳定的人接触，讨论听取别人对疫情的看法，学习别人的应对方式，采纳最适合自己的。

4) 适当转移注意力，在共同面临的灾难前，人抱团取暖，相互帮助的群体意识会增强，即使在居家隔离状态，也可以可行的其它方式，和家人朋友保持互动。

5) 对突如其来的生活方式的改变，一定要有心理准备，提前做好特殊时期的生活安排，保持作息规律。因为有更多时间居家，可以给自己制定小目标，完成平实忙碌时，无法做的事情，满足未了的心愿，让生活更充实愉快。

认知调整

学会抽离情绪，关注在解决问题的方案和行动上，问问自己以下的问题：

- 1) 为什么焦虑？
- 2) 最大的担心和最坏的结果是什么？
- 3) 活在当下，同时围绕自己的焦虑，想想你能做什么？

通过这些问题，能帮助自己从情绪模式，过度转移到解决问题的认知和行动上来。可把困扰你的难题，按程度排序，逐一思考你的解决方式。并不需要真正解决，一旦你有应对方式，焦虑情绪就会缓解。

而在解决问题时，本着以下原则：

- 1，能做到的，全力以赴，所谓“谋事在人”。
- 2，无力把握的事，尝试接受，所谓“成事在天”。
- 3，要么改变外部状况，要么调整自我状态。

中国人讲：“境由心造”，认识和态度影响情绪和感受，

疫情时期，担心的事一定很多，比如：是否储备了足够的生活必需品，超市后续物资供应，是否能跟上；停工停业停课后的种种后果；政府是否有能力应付此次疫情；因为疫情，华人是否正在遭受不公平，甚至歧视等等。如果不加分析和思考，抱定“只”怀疑批判，就会生出委屈愤怒恐慌等各种消极情绪，让自己越发没有安全感，更加缺乏信心，而这样的情绪和心态，又最终影响我们解决问题，进入一个螺旋向下的恶性循环。看专业客观的报道与分析，关注数据和事实，以一种更有弹性的多角度思维，来看待疫情和目前你面临的种种困难，关注在解决问题上，更能稳定情绪。

一般的减压“技巧”

深呼吸，坐禅冥想，伸展运动，开怀大笑，琴棋书画音乐，甚至能让自己精神放松的身体假动作，都可以瞒天过海，骗过身体的紧张反应，让人暂时镇静安定。

热线求助

如果你感到孤独无助，无论因何种情绪不能自拔，可随时拨打这条英国24小时免费心理热线：
Samaritans 116123

每个人的生活状态，身体条件，个性，心理基础等不同，以上的介绍，不是指导在疫情时期，大家如何采取一个普遍适用的策略，解决现实问题，而是如何不被情绪操控，以最佳的心理状态，最有效地去应对危机，做最适合自己的正确的事。

后续：To be continued...

为什么英国人恐慌性囤积厕纸？(Why are British people panic-buying toilet paper?)

如何看待疫情时期，华人遭遇的“歧视”？(How to understand the discrimination against Chinese in the UK during the Coronavirus outbreak)

...



©英国华人心理学家