



疫情防控 心灵护航

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

疫情如「镜」,「照」出了婚姻不同的模样

疫情没结束,但生活还要继续。年前发誓过完年就办理离婚手续的艾米,就在居家留观的14天里,改变了主意,她说,打算和丈夫好好生活下去。

她提到的一个细节是,自己在娘家怀疑自己被感染的每一天,丈夫都会给她和家人送水果和蔬菜,这个一度被她嫌弃的男人,就这样坚持了14天,风雨无阻。

“他虽然不善言辞,其实是在用行动爱我吧。”她说。

疫情如“镜”,“照”出了婚姻不同的模样。这场疫情,也让许多原来隐藏在婚姻背后的“积怨”放大和爆发。

2月18日,市婚姻登记中心逐步恢复婚姻登记办理工作,每个工作日受理婚姻登记业务30对。据有关数据显示,相比于新人结婚的迫切愿望,离婚的人也不在少数。正常上班一周,前来办理离婚手续的共有87对,最多一天达17对。

“疫情结束,我们就离婚。”阿雅不止一次在心中默念,这样的心声仿佛就是那一片黑暗夜空最刺眼的星星,憋着一口气,等到这个机会,做了这个决定。得知市婚姻登记中心上班了,马上和丈夫办理了离婚手续。

阿雅和丈夫都是上班族,当得知丈夫单位延迟复工的时候,阿雅实在开心不起来。与丈夫结婚的5年,每个春节丈夫都和表兄弟打牌,今年的疫情让一家人都宅在家中,没有了牌局,无所事事的丈夫成天在床上打起了手机游戏。

“前几天时时刻刻手机不离手,仅仅陪了女儿两个晚上,他就受不了,血压升高,心跳加快,然后就要去医院做检查。”阿雅心想,现在谁不是亚健康状态呢,做各种检查自然不能保证每项结果都在规定的范围内。于是劝阻,“现在是疫情防控期间,如果不是急症,最好不要去医院。”

丈夫冷冷地看了她一眼,换上衣服直奔医院,当晚就没有回家,直接住在市区的公寓里。理由是检查结果不太好,心情郁闷,医生建议他不能劳累,不能熬夜,注意休息。

阿雅说,丈夫抽烟喝酒,人又胖,不上班以后天天不运动,吃饭都要她端到房间内,一天走不了一百步,身体不适不排除这些原因。看着家中才4岁的小女儿和未周岁岁的儿子,想到丈夫白天去医院接触了那么多人,阿雅也没有劝说丈夫回家。

第二天晚上睡觉前,小儿子开始哭闹,女儿摸摸儿子的头说:“弟弟,你想爸爸了吗?找爸爸好吗?”阿雅听着心中一阵酸楚。她多么想让那个自私的男人亲眼看看这一幕。“你配孩子这么惦记你吗?你一个人享受清闲的时候,你见过两个孩子吗?”晚上9点,她拿起手机给丈夫发送了一条信息,而丈夫的回应,她等到了天明,终究没有盼到。

“你发什么疯,孩子都被你这种人带坏了!”忍不住拨通了丈夫的电话,丈夫一通指责,让阿雅彻底崩溃。想起平日里“丧偶式”的婚姻,疫情期间丈夫依旧一个人躲清闲,白天连跟孩子视频都想不到,瞬间击垮了阿雅心中的最后一道防线。

“之前我一直认为作为孩子的父亲,血脉相连,天性使然,他的内心绝对是疼惜孩子的。为了给孩子一个完整的家庭,我隐忍着跟他继续过日子。”阿雅说,突如其来的疫情把千家万户隔绝在家,作为男人作为父亲,现在有时间有精力陪伴孩子,教养儿女,而自己的丈夫呢?他做了逃兵。疫情期间丈夫“抛妻弃子”不说,对其父母的关心也是少之又少,表现出来的自私,令他唏嘘,更加心寒。

2月下旬,阿雅丈夫的单位复工了,发视频问她:“我还回来么?”

阿雅说:“那表情那口气生怕我喊他回来。我说不用,直接民政局见吧。”

记者手记 >>>

庚子年春的这场疫情,有人越发亲密,有人闹着分开,一场疫情,成为一面“镜子”,照出爱情不同的模样。

俗话说患难见人心,人在最脆弱的时候那不堪的一面就暴露出来了,婚姻中就是不断地包容与理解才能维系这段关系。而有了孩子的家庭更是如此。两个人更应该有家的责任,夫妻就是幸福合伙人,不要因为一些琐事就伤了和气,多沟通多交流,不要让孩子在争吵不断的环境中成长。

其实,这场疫情更像按下了一个暂停键,让很多人有了思考的时间,懂得了世事无常,珍惜才是最该做的事,于是重新对重要和次要的事情做了排序。要相信,无论多大的灾难挫折,都有冲破黑暗迎接黎明的时刻。疫情如此,人生亦是。

心理答疑

产后心情低落怎么办?

问:我是一个新手妈妈,一个人在家独自带孩子,这段时间经常注意力不集中,感觉特别的烦躁,看什么都不顺眼,很容易发脾气,睡不好觉,每天都感觉很累,好像对任何事情都失去了兴趣,总是提不起精神,情绪低落,我这种情况是不是产后抑郁症?

市妇保院心理咨询师答:你现在这种情况需要自己做一些生活方式或者生活状态的调整,否则很容易变得更加焦虑。围产期抑郁症是一种孕产期常见的心理疾病,要勇于面对。抑郁症是一种慢性疾病,并不是有些大众认为的“只是睡不好觉,吃不好饭,心情不好”而已。作为一个新手妈妈,平时要时刻注意自己的状态去做调整,平时多和家人及爱人沟通,多出去散步,和朋友倾诉,如果不易自己调整,应该及时就医,寻求更专业的帮助。至于是否属于抑郁症,需要去正规医院的精神科进行诊断。



居家学习 家长应该如何陪伴孩子?

“我们的亲子关系都快破裂了!”
“我们的家庭关系都快破裂了!”
在班级群里,有些家长开始调侃宅在家的生活。由于疫情的影响,我市各大学校继

续推迟开学,学生们,也就是家长眼中的“神兽们”,仍需宅在家里。显然,随着时间慢慢地推移,家长们已经开始有点“招架”不住了。

孩子沉迷游戏,家长很焦虑

“我小孩现在很消极,每天做作业上课,嘴上老是喊烦死了,整天一副萎靡不振的样子,作业不想做,即使装模作样做,思想也游离,拖拉,怕背书,怕写作文,积极性怎么都鼓动不起来。”前两天,家长小梅(化名)给义乌市心桥社会工作服务中心(以下简称“心桥社工”)成员、国家二级心理咨询师吕美花发来了这么一段话。

小梅的孩子是一名初中生,网络授课开始以后,孩子经常一个人拿着ipad在房间里,都不让

家里人进去。有一次,小梅半夜醒来,发现孩子黑灯瞎火地拿着ipad在玩游戏,看到她马上关掉了。“后来我每到晚上就去把ipad没收了。”小梅说,“他在这种状态我很焦急,初中学业压力大,他又一点不上心,这种状态也学不扎实。”

吕美花说,像小梅这样因为孩子沉迷于网络而焦虑的家长不在少数。

“我是一位初三孩子的父亲。最近,孩子不爱学习,特别

爱打手机网络游戏,逆反严重。这孩子让全家都不知咋办了,苦恼啊。”这是另一位署名为“老七”的家长添加吕美花的微信时发来的内容。

“你的心情可以理解,当前因为疫情,学校延迟开学,孩子如果自控能力不够,再加上对学习不感兴趣的话,这个时候就比较容易转移注意力,出现网络游戏沉迷的现象。”吕美花安慰“老七”。

一番了解之后,吕美花得

知,“老七”的儿子正在读初三,疫情期间沉迷于网络游戏,家里人只要去阻止玩游戏,他就会情绪爆发,“就像吸过鸦片后疯了一样”。平时,父子之间也缺乏沟通,家长好说歹说,跟孩子之间也有协定,孩子往往置之不理,“就是和你对着干,道理讲不进去。”即使是约定好了,时间到了也要耍赖不学习。

“都是电子产品的危害!提到学习就躲厕所或锁房门。”面对这种情况,一家人束手无措。

有六条建议,也许能帮到你

改善情绪。

建议二:制定全家日常作息表,做到规律有序生活。家长可以和孩子一起把全家一天的生活、休息、健身、学习、娱乐等安排做成一张时间表,还可以列出每日愿望清单,如做手工、画画、亲子游戏、室内运动、制作美食、打理植物等,由全家共同来完成,共度美好的亲子时光,使居家生活变得健康更有序。

建议三:给孩子一定独处空间,多一些理解信任。随着与孩子在家里共处的时间增多,亲子矛盾和冲突可能也会增加。家长可以给予孩子一定的独处空间,尤其是对青春期的孩子,要尊重他们对独立和独处的需求,

学会看到孩子的优点和进步,更加包容、理解和信任孩子,多一些商量和鼓励,少一些管制和唠叨。

建议四:制定电子产品使用规则,防止孩子沉迷网络,配合学校开展居家学习,做到停课不停学。家长要及时了解、掌握学校教育教学的有关要求,帮助学生完成居家学习计划。与孩子确定好双方都认可的规则,明确使用手机和网络的时间、时长和内容等,并要求认真遵守,保护好孩子视力和身体健康。

建议五:加强生命教育,增强孩子自我保护意识。家长可以利用孩子从媒体上看到或亲身经历的抗疫事件,引导孩子认识生命

的价值,建立对生命和自然的尊重与热爱。引导孩子提高自我防护的意识和能力,学会对自己的健康负责,对自己的安全负责,对自己的未来负责,做到关爱生命,关爱健康,关爱大自然。

建议六:分享抗击疫情感人事迹,传播社会正能量。要让孩子了解,在抗击“新冠肺炎”这场战斗中,有无数工作者牺牲了休息时间,放弃了与家人团聚的机会,冒着被感染的危险,坚守在各自岗位上,默默守护着大家安全。引导孩子关注那些奋战在一线的抗“疫”勇士和感人事迹,学习他们勇于担当、舍己为人的崇高精神,树立正确的价值观和崇高的理想信念。

全媒体记者 左翠玉



本版图片来自网络