

疫情防控 心灵护航

把“心”安顿好 就地过年亦精彩

全媒体记者 余依萍 文/摄

春节将至,人员流动增加,境外输入病例增多,加上近日国内多地报告本土疫情,疫情防控形势依然严峻复杂。

当浓浓年味遇到“返乡隔离”“就地过年”,导致原有的出行计划被打乱,处在此类境况中的人,极易产生烦躁感或焦虑情绪。正常的情绪反应有助于适应变化,而过度的焦虑则会对人的身心造成巨大的伤害。那么,如何帮助自己或他人调整焦虑情绪呢?针对不同的情况,心理咨询师/心理治疗师、市精神卫生中心心理科刘建辉医生给出了应对方案。

接受落差 创造满满仪式感



在我市一家企业车间,腊八粥温暖就地过年员工。

“是否被逼婚?是否被相亲?何以解忧,唯有留守。”最近,这条有点调侃意味的“就地过年”宣传语在网上火了。

在市区一家企业任职2年的河南姑娘小吴(化名),被这句宣传语戳了心。往年春节是个甜蜜的负担,回老家过年虽说被亲戚催婚弄得有点尴尬,但无论如何,从小到大习惯了一大家子热热闹闹地吃团圆饭。由于近期河南出现本地疫情,小吴和父母商量后决定,今年春节她选择留义过年。

随着春节日益临近,小吴心里

很不是滋味,特别是看着同事开始准备春节回家的年货和行李,她躲在房里哭了一场。

“春节不能回家团聚,心理难免会产生落差,会有无聊、寂寞、不安的情绪。”刘建辉说,我们日常在公司里同事之间往往充斥着工作,邻里之间更是少有见面交谈的机会,而有了假期就各回各家,这导致了都市人的孤独感,因而春节团聚是当代人少有的可以好好放松心情和享受亲密的机会。如果因为疫情不能回家,不如趁此机会,与留守公司的职员,或是小区邻里,好好相识一

下,大家一起过一个不一样的春节。往年都由家人帮你张罗的东西,如春联、福字、鲜花、零食……如今与新老朋友们一起筹办,也是别有一番乐趣。

往常春节回家,虽然一家团聚很开心,但是免不了相亲、应酬酒局等各种场面。如今在工作生活同城前,与来自五湖四海的同龄人或者朋友一起过年,说不定别有一番轻松趣味。而促进与同事和邻里的关系,会缓解我们在一个城市的孤独感和陌生感,让我们在日后的工作和生活中更加有归属感,感受到更多愉悦和幸福。



党员志愿者为就地过年人员及其家属送去新年礼包。

加强沟通 亲人“失陪”不失爱

往年快到春节的时候,陈奶奶(化名)早就拉着购物小车,和老伴儿金大爷一起到副食品市场置办各种年货了。“闺女女婿、儿子儿媳都要回家来过年,还得带着小孙子、小外孙,大大小小八九口人呢,能不多准备点年货吗?”除了鸡鱼肉蛋、水果蔬菜,金大爷还得给孙子、外孙备上各种零食礼包,光超市都得跑好几趟。

可是今年,老两口却没了心情,连菜市场都不想去。因为在广州的女儿和在国内的儿子都打来电话说,今年就在自己的小家过年,不回家了。老两口很沮丧,“今年春节正赶上老老头的80岁大寿,我们本想

着一家人能好好相聚,给老头子祝贺祝贺,谁知现在他们都不能回来了。”陈奶奶说,“老头子刚听到这个消息,一下就落泪了。”

得知父亲情绪低落,金大爷的女儿提出自己回家过年,却又遭到了父亲的拒绝,“回来一趟有风险,隔离又耽误事……”随着春节的脚步渐近,金大爷每天都郁郁寡欢,食欲不振,这让家人十分担忧。

“对于子女过年不能回家的父母来说,出于对孩子的思念以及对孩子安危、温暖的担心,也可能产生焦虑、抑郁等不良情绪。”刘建辉提醒。对这类人群而言,预防和缓解不良情绪可以通过现代通信手段,如微信语音视

频等,拉近与子女的时空距离。

长辈们总是一辈子为子女操劳,极少有为自己考虑的时候。恰逢此次疫情子女们没有回家,长辈们可以把注意力放到自己身上。身边的老伴陪了自己一辈子,但是老夫老妻之间却极少去表露感情,反而多数时间更习惯于吵吵闹闹的方式沟通。借着这次机会,老人之间过一个属于两个人的年,一起回顾一下这数十载的人生路,对身边陪伴自己这一路的伴侣表达感谢和爱意。幸福不仅仅来自子孙满堂,更来自夫妻之间的恩爱。

对于子女而言,看到在老家的父母互相照顾恩爱,他们虽然远在异地,仍然会感到安心和喜悦。



苏溪镇里宅村开展红色递送服务,为留义人员免费寄年货。

深度放松 独自跨年不空虚

广林(化名)是个来义乌工作不久的四川小伙,早就和老家的同学、发小相约春节回老家好好聚一聚,喝喝酒。最近,听说很多老乡都在工作的城市就地过年,父母也劝他留在义乌过年,为此,他感到有些失落。

“忙碌了一年,春节假期本该是好好休息的时候,但很多人的春节忙于走亲访友,喝酒应酬,日子过得黑白颠倒,假期过后反而身心疲惫。”刘建辉建议,不妨利用今年就地过年的机会,进行一次深度放松。面对漫长假期,许多人并不会

好好利用休闲时光,反而在闲下来的时候倍感无聊。其实此时正是与自己相处的好时机。作为一个临床心理咨询师,刘建辉发现患者们有一个普遍的特征:不认识自己。他们或许能力很强,懂很多道理,朋友也不少,也具备积极向上的正能量,但是他们却成了“心理障碍患者”。在当今社会,大家的注意力都被外界社会所掠夺,极少有机会关注自己的内心世界。最终出现“心理障碍”时他们的疑惑是:我到底怎么了?

“有句话说,人要学会享受孤独。其实孤独只会带来痛苦,有什么好享

受的呢?人真正要学会的是借着孤独的机会学会独处,面对自己。”刘建辉建议,可以给自己长期遭受忽视的心灵一个温暖的拥抱,告诉自己:辛苦了,不管成功与否,你都尽力了,我为你骄傲。

其实,即使在休闲的时候,生活质量还有很大提升空间,值得一提的是,仅有主动式休闲才能创造好的生活体验。如阅读、电影、爬山、美食、散步,这些都是我们在独处时可以去做的事情,给自己的心灵一个放松的机会,给自己一个与自己相处的机会。

就地过年 如何调整失落情绪?

心理咨询师观点

对中国人而言,春节是一个感受亲情、增进情感、快乐团圆的日子。今年,因为疫情防控需要,很多人响应国家号召,选择就地过年。每逢佳节倍思亲,春节不能与家人团聚会不会给一些人带来心理影响?有了情绪波动又该如何调试?

刘建辉建议,首先要正确看待,乐观对待。面对同一事件,不同的人有不同的认知反应,任何事情都有两面性甚至多面性。虽然就地过年给我们平添了许多思乡之愁,但同时也带来了许多自由的时间,让我们从忙碌的状态停下来,有更多的时间去思考和规划未来,要利用这段时间做自己喜欢的事,比如可以读读自己喜欢的书,做自己喜欢的菜,追自己喜欢的剧,让自己的生活丰富多彩。

其次,要保持与家人朋友的情感沟通。互相给予情感上的支持,可以有效减轻孤独、焦虑、寂寞感。现在,通讯方式非常发达,可以通过电话、微信视频等手段向爱人、父母、子女报平安,通过聊天,把自己的爱心、孝心、思念之情传给他们。还要保持和朋友的交往,过年期间可以在网上给老朋友、老同学拜年,通过彼此间的相互交流,诉说各自的情感,舒缓情绪。

亲密和独处,是我们每个人的需要,这两种需要是互补的。春节这个话题就涉及了我们这两个矛盾而又互补的需要。有的人日常生活疲于奔命,需要独处,那么春节就地过年就成了他最好的享受;有的人忙碌之余,渴望与人相处的温暖,那么春节期间与留守的同事和邻居过一个别开生面的春节就是一个好的选择。在情绪背后,我们要去看到自己内心的需要,并想办法满足和补偿自己,这才是心理健康的关键。

春节是我们中华民族一年中最隆重的节日,响应国家号召“就地过年”顾全大局的同时,刘建辉也建议大家通过积极的合理安排、正向的心态和情绪来面对这个独自自在的“悠长假期”,轻松、愉快地开启新的一年。

心理答疑

3岁小孩爱说谎 家长应如何引导?

问:3岁的小朋友上了幼儿园以后,爱说谎怎么办?

心理咨询师答:说谎的原因有很多,千万不要给孩子贴上道德标签,好像说谎就是道德有问题,将来就会坑蒙拐骗。并不是这样。

导致年幼孩子说谎的原因,第一个是孩子还无法完全分清现实和想象,谎言只是一种取悦自己的愿望或想象。比如孩子说他去了游乐场,或者自己做了些什么事情,并且形容得绘声绘色,实际上他并没有去,也并没有做那些事情。这种情况并不是说谎,而是他的一种想象。

第二种情况是,当说真话时注定遭到父母的惩罚,而说谎有时却能保护自己,那孩子自然就不愿意说真话了。所以要避免孩子说谎,父母先要给孩子说真话的空间。让孩子感觉到,即便做错了事,说出真相来,并不会给他带来灾难。当孩子确认说实话没有坏处时,他们会本能地更加乐意做一个诚实的人。

如果发现孩子经常说谎,那么在评判孩子有道德问题之前,要先思考一下:是不是对孩子过于严厉?是不是让孩子感觉到撒谎是必须的?当孩子承认事实的时候,不论他所犯的错误有多么严重,都不要再打骂他。鼓励孩子拥有诚实的品格,比惩罚他更加重要。

另外,有些父母发现明明是孩子做的事情,问他就是不承认。这时最重要的一点是,不要明知故问,而是要直接陈述事实,比如孩子把花瓶打碎了,不要故意问:“是谁打碎了花瓶?”而是直接说:“我看到你把花瓶打碎了。”然后再和孩子沟通。同时,沟通的目的是解决问题,而不是证明孩子的错误。很多父母在发现孩子有过错时都喜欢明知故问,这往往会引起孩子“防御性”撒谎。很多时候,孩子不是没有勇气改正自己,而是没有勇气面对父母的责罚。

“儿子生病后,我终于下决心离婚”

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

“孩子生病之后,日复一日地消磨,我对婚姻的绝望达到了顶点。不到你快要崩溃的时候,你永远不知道自己身边的这个男人有多不靠谱。”近日,敏儿(化名)向记者道出自己与前夫离婚的始末。

敏儿儿子被确诊为抑郁症已经有两年时间了。2个月前,孩子尝试不再服用药物,医生也说孩子的情况比较乐观。“两年来,我第一次发自内心地感到轻松,这也更证明了我当初离婚的决定是正确的。”敏儿说。

今年39岁的敏儿,身材消瘦,看上去比实际年龄大很多。回忆起这段不幸的婚姻,敏儿用“备受折磨”来形容。她说,自己跟前夫是相亲认识的,那时大家都年纪不小了,两家人催着就结婚了。“要说他有什么大的缺点,我还真说不上来,只能说我们两人生活在两个思想平行的世界里,彼此毫无交集。”敏儿的前夫是重点大学毕业的理工男,单位的业务骨干,为人刻板,没有生活情趣。与前夫相反,敏儿是一个生活讲究品质和情调的女人。当初跟前夫结婚,敏儿心想着做一对互补的夫妻。可真的结婚后才发现,自己的想法多么幼稚可笑。

“他对自己的规划是任何人都无法改变的,一日三餐吃什么,每天几点睡几

点起,都有着严苛的规定,周末也全身心投入工作,几乎没有娱乐,就像个机器人一般。”敏儿说,前夫常常觉得自己太散漫,对生活没有明确的目标,得过且过。结婚后不到一年,敏儿就有了离婚的念头,但又觉得前夫没犯什么大错,担心惊动两边的老人,就想着这样凑合过吧。

儿子上了小学,敏儿心中离婚的想法日益强烈。“前夫是典型的理工男,不可否认,智商确实很高,除了语文外,儿子所有的功课都是他在辅导。但问题就是他太严厉了,儿子思维稍慢一步,或是开个玩笑,常常就是一顿严厉的批评。”敏儿说,前夫给她定的目标也很苛刻,每次考试总分不能低于全校前三。争气的儿子基本从未跌出过前三,老师们也都跟她说,虎父无犬子,儿子是块读书的料。听了这些话,敏儿心里更难受了,一个才上小学的孩子,他承受了多大的压力呀!关于儿子的教育问题,敏儿不敢跟前夫说,只要她一说,前夫必定说她头发长见识短,是个不求上进的家庭妇女。

“我第一次发现儿子不对劲是在孩子小升初的暑假,我喊他吃饭的时候,发现他正对着墙壁说话。”晚上,敏儿跟老公说了这件事,对方却毫不在意,说她吃饱了撑的,没事找事。就这样过了几个月,不想事情越变越糟糕,儿子的性情大变,有时前夫正在指导他作业,他会突然

指着爸爸说:“我恨你,你去死。”甚至还动手打过父母。

敏儿察觉儿子出了问题,要带他去看心理医生。可前夫说什么都不愿意,他说这样等于向全世界宣告,自己有个精神病儿子,以后他还怎么做人?“我以为我可以忍一辈子,但是我发现根本不可能。”为此,向来好商量的敏儿第一次跟前夫发生了争吵,坚持自己的意见。后来,医生告诉敏儿,儿子的抑郁症已经是重度,必须吃药和心理辅导同步进行。

“可笑的是,儿子得了抑郁症,前夫却搬出了家,住到自己父母的家里去了。”敏儿说,前夫给出的回答是没法接受自己有个精神病人儿子,需要冷静一段时间,但生活费会照样给母子俩的。那时候,她的身体和心理都经受了最痛的打击,暴瘦了十几斤,前夫却一句问都没有,依旧按照他的节奏上班下班。

几个月后,敏儿提出了离婚,前夫看着她,表示不可置信,认为敏儿没法平衡好工作和家庭,经济能力也不允许她离婚。“我那时根本没想那么多,就觉得是他毁了儿子,而我那么多年不管不顾也是助纣为虐,现在我离开他,是为了自己也是为了儿子。”敏儿说。

最终,敏儿和前夫办理了离婚手续,她争取到了孩子的抚养权。现在敏儿带着孩子生活在一起。“虽然只有我们两个人,但

是我们比过去更开心了,家里也没有压抑的气氛了,更多的是笑声和温暖。”离婚后,儿子休学在家,身体情况一天天好转,单位的领导和同事也对敏儿格外照顾,她有一种重获新生的感觉。医生告诉敏儿,过完年,儿子可以重返学校,对她来说,没有比这更好的消息了。

说完整个故事,敏儿长舒了一口气,“还好,我是一个勇敢的人,在最关键的时刻迈出了对的一步。现在,我也不怨恨前夫,只希望,未来大家都能越来越好!”

◎记者手记 >>> 明明没有感情,或三观不合无话可说,但为了面子或他人的感受,勉强维持婚姻,看起来似乎顾全大局,实际上对自己和对方,都是一种伤害。对敏儿而言,如果发现问题早点解决,孩子或许不会到抑郁的地步。当然,孩子得病,也不能全怪前夫,这样的结果肯定不是他希望看到的。既然已经选择离婚,那就抱着善良的心态,彼此祝福吧,更要祝福的是,孩子能早日恢复健康,积极阳光地面对今后的生活。当然,给孩子提供一个和谐温馨的家,从来不是母亲一个人的责任,而是夫妻两个人共同的努力。请男人们去理解婚姻——所谓婚姻就是,你有义务让对方快乐。因为夫妻都快乐,婚姻的底色才是暖的。