

疫情防控 心灵护航

# 疫情反复之下 如何拯救你的“年终焦虑”?

全媒体记者 余依萍 文/摄

转眼2022年的第一个月都要结束了,农历新年也近在咫尺。然而,对于很多人来说,年终岁尾意味着的不是憧憬和希望,而是数不清的焦虑和烦恼。在搜索引擎上键入“年终焦虑”,几千万条数据,让我们知道自己不是一个人。

“想回家过年,因为疫情防控,家里的人都让我不要折腾”“到年底了,要评优评先,很焦虑”“说好了今年要存10万,到年底了还差5万”……最近,不少市民朋友开始感慨,一年一年时光飞逝,可是每到年底,慌张焦虑总是多于欣喜,再也没有儿时那种过年的兴奋与激动了。

年末了,你喜提的不一定有年终奖,还有那无处安放的焦虑之情。“年终焦虑”来源于哪?记者对此进行调查,并专访了义乌市中心医院精神科心理治疗师崔国因,解答如何拯救你的“年终焦虑”。

## 长期加班引发焦虑

春节指日可待,但对于上班族志君(化名)来说,过去一年的日子并不好过,经常不由自主地焦虑、心情烦躁、易怒,甚至晚上失眠。

“刚去又来的疫情,打乱了刚喘口气的工作。心烦、郁闷,有时候还失眠,我知道我是焦虑了。”志君说,“时间已经排得满满的,估计只有年三十才能稍稍喘口气。”忙啥呢?他数了下,先是一拨各种年底工作总结、各种评优评先,第二拨是下一年的计划安排、材料报备等,听起来很简单,志君却倍感焦虑,感觉琐碎的事情特别多。好不容易忙得差不多了,疫情卷土重来,年假估计都要缩水了……

年终,就要有总结,要立来年的目标。所以,有

些人的年终焦虑和指标考核有关。

“疫情暴发后,公司转战线上销售,前大半年直播带货,年底到处催账。”小麦(化名)感叹,大多数账要得十分困难,完成起来难度极大。有时她在外面忙碌一天,晚上睡到床上,想着应对策略想到焦虑。最重要的一点是,新的一年,按照公司制度,考核目标要同比上升10%,简直太难了。

记者采访了解到,上班族工作压力大是产生焦虑的主要外因之一。往来自过去一年定下各项目标,仍有部分没有完成;在新的一年里又将面临更高更难的要求。新旧工作堆积如山,造成部分上班族的心理厌倦,产生不安、焦虑的情绪。

## 年底压力各有不同

“回不回家过年,真的是让我愁掉了很多头发。”晓楠(化名)的老家在西安,他告诉记者,自己去年就没回过家,今年很想回家看看。但是一系列疫情防控措施,让他有点打退堂鼓。他说,就怕回家要隔离,回到西安还要隔离,与其这样,还不如待在义乌独自过年。

与晓楠不同,除夕夜在在哪,也成了不少新婚小两口争执的焦点。“前年在江西过,去年原本要回安徽老家的,由于疫情没回去。今年,我说要回娘家过年,老公不停地劝我在江西过。”祖籍安徽的赵女士说,不仅如此,

年底了还要考虑给亲戚送礼、礼尚往来等,又是一大笔开支。

年底的压力不仅来自工作,还来自生活和家庭等。上班三年的邱邱(化名)苦笑道:“我这个天天忙碌的‘打工仔’,背井离乡来到义乌,一年忙碌挣的辛苦钱,一到过年,就要撤出去好几千元的红包,为啥亲戚家的孩子这么多,我也想自己还是个孩子。”她说,家里人以为她在义乌大公司都是赚大钱的,一个月工资过万,回家包几个红包,请几次客不是理所当然的吗?现实是:月入过万,却月光。

有不少上班族认为,春节的红包、亲友的聚会等等,对于他们来说是一笔较大的花费,微薄的收入该如何支付这笔庞大的数目,这也成了他们焦虑的根源。



图片来自网络

### ◆咨询师观点

## 用行动应对焦虑,让内心更趋平和

每个人的人生都有自己的四季,也许这个时候的你正处在自己人生的“冬季”——学业上的停滞不前、情感上的一潭死水、职场上的碌碌无为、银行卡的捉襟见肘、生活中的悲欢离合……特别是再对比老同学的风生水起,好朋友纷纷脱单结婚生子,朋友圈里晒不完的马甲线、出国游,名校offer,名企工资……再加上突然严峻起来的疫情,对每个人生活和工作的影响,都在这个时候被无限放大,让我们变得越来越焦虑。

年末是一个很关键的时间节点,在这个时候,我们总是会习惯性地回顾过去的一年。很多人做年终总结时,觉得自己除了年龄增长,头发变少外,竟然一无所获,感觉自己又白活了一年。接下来便陷入对来年的担忧,觉得自己依然会“一无所获”,虚度光阴。

“其实反观这种挫败感,未尝不是一件好事,因为我们知道:每一份年末焦虑的背后,都是一个希望变得更好的自己。”在崔国因看来,有挫败感说明我们曾有期待与希望,说明我们建立目标的时候对自己充满信心,只不过在发展途中由于各种客观、主观因素阻碍了理想的结局。

也许你会说,道理我都懂,但看见同龄人这么厉害,内心还是焦灼,怎么办?对此,崔国因给出了四点建议:

1. 找到属于自己的节奏

“很多时候我们的焦虑感,来自与他人盲目的比较。”崔国因表示,处于纷繁复杂、信息过载的现代社会之中,我们很容易就会迷失自己,找不到自我认同感。所以不论是面对客观环境还是自己的内心时,我们都要做好自己,知道“我是谁”“我想要做什么”。理性面对内心的冲突,找到属于自己的节奏,不论前路多曲折,只要

大方向明确,最后总会殊途同归。因为你属于你的春天总有一天会来的。

2. 降低期待值,活在当下

心理学上有一个著名的“瓦伦达效应”,讲的是著名高空钢索表演者瓦伦达在一次重大表演中不幸失足身亡,他在上场前总是不停地念叨:这次太重要了,太重要了。而以前每次成功的表演,他只想走着钢丝这件事本身,而不去管这件事情可能带来的后果。

我们可以看到,一个人对自己的过度期待与苛刻要求反而适得其反。且如果你总是患得患失,顾虑太多的话,结果也许不能如你所愿。所以在焦虑来袭,已经对生活产生影响时,要合理降低期待值,不拘泥于成败与否,不被过度焦虑影响实际效率;对于立下的目标,比起“一定要完成”的Flag,不如将精力集中在任务本身,避免瞻前顾后,活在当下,认真执行。

3. 将所想化之为行动

很多时候,我们的年末焦虑是因为想法很多,付诸实践的很少。但其实,很多事情只要开始做,就已经成功了一半。因为实际上大多数成功的

结果都是在行动中去修正,不断探索中求发展。伟人有言:“实践是检验真理的唯一标准”,大到家国社会,小到个人发展,原理都是一样的。想法很多的人大有人在,但要万事俱备再行动,往往错过了最佳时机。

因此,不要拖延,不要总觉得来不及,不要再每天患得患失瞻前顾后了,缓解焦虑最好的办法,就是去做。

4. 适度宣泄不良情绪

疫情反复,带给人们心理冲击,甚至对生活造成影响。春节临近,多地发出就地过年倡议,这让部分市民由此产生一系列心理问题和焦虑恐慌情绪。对此,崔国因建议,在疫情防控常态化下,应该用科学防控行为替代过度焦虑。平时做好正确的防护措施,如戴口罩、勤洗手、不聚会等,同时做好心理调节,做一些能够让自己放松的事情,如听音乐、练习瑜伽等。此外,如果出现失眠等状态,要及时寻找心理专业人员的帮助。

“市民要提醒自己从前无忧无虑的生活,暂时回不去了。”崔国因表示,在新冠疫情下,每个人都要学会正视自己的心理,适度宣泄不良情绪,尽量让生活如常。



崔国因疏导患者焦虑情绪。

# 晚婚趋势依旧,离婚少了,复婚多了 2021年度义乌婚姻登记大数据出炉

## 萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍 文/图

2021年已经翻篇,在过去这一年有多少人牵着另一半的手走进婚姻殿堂?日前,记者从市民政局婚姻登记中心获悉,在2021年,共有5409对新人如愿领到“红本本”。数据显示,晚婚趋势依旧,离婚少了,复婚多了。

关键词:领证

5409对情侣登记结婚

在2021年,全市共办理内地居民结婚登记5409对,补领婚姻登记证书1411件,结婚登记办件量较2020年减少253对,同期下降4.67%,复婚人数达740人,占2021年结婚总量的6.84%。

对此,有专家分析,当前,25—29岁仍是主要结婚年龄,对应的是90后、95后,多是独生子女,人口基数本来就小。

2021年是充满“爱”的一年,不少小情侣打算在这一年领证结婚。过去的一年,选择在“好日子”排队领证的也很多,比如2021年的元旦,义乌有80多对小情侣用红本本开启新的一年。寓意着“我爱你”的5月20日,义乌有201对新人守候“爱的承诺”。此外还有“七夕”情人节、9月9日“爱你久久”、国庆节等日子成为准新人们心中领证的“好日子”。但婚姻幸福与否,与登记日期是否为“好日子”无关。专家表示,百年好合的美满婚姻决定于男女双方的情感基础,过好了每天都是良辰吉日。

关键词:年龄

晚婚趋势依旧

2021年,义乌男性初婚平均年龄28.4岁,女性26.6岁,与2020年同期相比,男性

晚0.2岁,女性晚0.4岁。其中,内地居民结婚登记年龄高峰段,仍为25至29岁,男性2332人,占男性结婚人数的43.11%,女性2373人,占女性结婚人数的43.87%。

从结婚人员的年龄差来看,差1—4岁的人最多,有3330人,占总数的30.78%,其次是双方同年龄的1796人,占总数的16.6%。从文化程度来看,本科人数3132人,占总人数的28.95%,专科人数3111人,占总人数的28.76%。

这样看来,义乌人对待婚事并不着急。专家分析,受教育程度提高、大城市化等因素使得结婚年龄不断推迟,晚婚的人越来越多。除了客观原因,婚恋观念也在变化。作为目前结婚的“主力军”90后、95后,对待结婚更是有想法。

28岁的王先生表示,目前自己正处于职业上升期,2021年接了一个项目,一整年都把精力投在了上面,也因此接到了家里人不少催着相亲的信息。“我想把手上工作先做好,然后以一个比较好的状态去和别人约会,所以也不是很着急,先立业再成家吧!”王先生说。

已经和男朋友交往了近1年的陈女士,今年29岁,她说,希望多给自己留点时间,更加了解另一半后再结婚。“对我来说,不能为了结婚而结婚,两个人一定要同频共振,毕竟和一个人结婚就是一辈子的事。”

关键词:离婚

“冷静期”初见成效

在一部分人初尝婚姻甜蜜的同时,也有夫妻过不下去,选择了离婚。2021年,义乌有1404对夫妻分道扬镳。专家表示,对于夫妻来说,一定要懂得互相包容,积极处理家庭小事,彼此共同分担。

2021年是《中华人民共和国民法典》离婚冷静期规定施行的第一年,新调整后的离



新人在颁证大厅“打卡”留念(资料图片)

婚登记程序包括申请、受理、冷静期、审查、登记(发证)五个环节,自婚姻登记机关收到离婚登记申请之日起三十日内,任何一方不愿意离婚的,可以向婚姻登记机关撤回离婚登记申请;决定离婚的,自离婚冷静期届满后三十日内前往婚姻登记机关,办理离婚登记手续。

“冷静期”实行后,大数据显示,2021年义乌共办理内地居民离婚登记申请2070对,离婚登记1404对,离婚登记办件量较2020年减少537对,同期下降27.67%。

从离婚当事人婚姻维系时间看,6—9年的有310对,占总人数的22.13%,其次是2—3年的有236对,占总人数的16.85%

关键词:服务

不再“为爱奔波”,仪式感满满

在义乌,年轻人只管真心相爱,领证服务就交给民政部门。这一年来,在义乌登记领“红本本”的新人们纷纷点赞,“体验到了便利服务的同时,领证的仪式感满满。”

自2020年起,我省婚姻登记实现全省通办。2021年,全市跨区域办件总量达1055件,较去年

净数值增加906件;其中办理结婚事项业务占53.18%,办理离婚事项业务占16.21%。全年共办理结婚生育户口“一件事”联办4223件,实现婚姻电子证照共享应用和省内内地居民婚姻登记全省通办。2021年共办理涉外及港澳台居民结婚登记10对,离婚登记5对,补领婚姻登记证2件。

近年来,我市积极推进婚俗改革,创新结婚颁证服务模式,通过政府购买服务等方式建立婚姻家庭辅导长效机制,探索开展婚前教育活动,提供离婚冷静期心理咨询辅导,倡导适婚青年开展婚前医学检查,传递健康的婚姻价值观,促进家庭和谐、社会稳定。2021年开展离婚冷静期辅导共2218人次,离婚劝导和调解成功率20.74%,辅导满意率达100%。婚姻登记中心积极推动“多元化”颁证服务,举办“首届家庭文化周”颁证活动、“迎建党百年·结一世情缘”颁证活动以及“以国之名·见证爱情”国庆颁证活动,联合多部门进社区进企业开展婚俗改革宣传活动,开展“同心向党,为爱护航”系列婚姻课堂活动,进社区开展党建+活动,及“幸福护航 让爱回家”婚姻家庭辅导员专题培训活动,受到群众广泛好评。

### ◆以案说法

## 配偶去世了,未出生宝宝能分遗产吗?

案例:准妈妈孙女士的丈夫因病去世,名下有一处房产和银行存款若干,婆婆都尚在世,她肚子里未出生的宝宝能不能分得遗产?

孙女士的丈夫生前未订立遗嘱,也未与他人签订遗赠扶养协议,且其亲生父母都在世,根据《民法典》规定,江某的遗产应按照法定继承办理。江某的配偶、子女将成为遗产的第一顺序继承人。那么江某未出生的孩子,算是法律意义上的“子女”吗?

法官说法:《民法典》第十六条规定:涉及遗产继承、接受赠与等胎儿利益保护的,胎儿视为具有民事权利能力。但是,胎儿娩出时为死体的,其民事权利能力自始不存在。民事权利能力始于出生,终于死亡。根据上述法律规定,胎儿享有部分民事权利能力,包括继承权、受遗赠权和受赠与权、人身损害赔偿请求权、抚养费损害赔偿请求权、身份权请求权等。胎儿取得部分民事权利能力应以“娩出时为活体”为条件,胎儿在母体尚未出生时享有上述权利,但是只有待其出生真正成为法律上的“人”时,才能溯及既往以自己的名义行使。

根据胎儿出生时是否为活体,会产生不同的处理结果。

情况一:如果胎儿出生时是活体的,那其成为真正法律上的“人”,该婴儿应得到所属保留的份额,一般由其母亲以法定代理的身份代为保管和行使有关权利。

情况二:如果胎儿出生时为死体,那么上述相关权利实际就未取得,则该保留的份额由继承人的继承人再分割。

情况三:胎儿娩出时是活体,但是旋即又死亡了,此时还是应视为他已经成为过法律上的“人”,此时为其保留的遗产份额成为这个婴儿的遗产,按其死亡办理法定继承。