

疫情防控 心灵护航

居家隔离,情绪来了?心理专家——“动起来”,让身心充满能量

全媒体记者 余依萍 文/摄

本轮疫情发生以来,部分市民由于疫情防控需要,进行居家隔离或集中隔离。那么,在被负面情绪包裹时,会遇到哪些心理困境,我们该如何更好地应对这段隔离时光呢?

本期《心灵护航》为大家分享几个真实案例,他们或许和你我一样,面对疫情引发的各种不确定性,虽然也充满焦虑和不安,但仍然努力战胜病毒带来的困扰,寻找自己的安定和快乐。

“宅”出健康 “动”出活力

这几天,中国台湾男星刘畊宏的“毽子操”直播火爆全网,很多网友纷纷跟着直播一起锻炼。一周5天,每晚7:30,刘畊宏带着妻子一起跳操,简单的动作配上“人鱼线马甲线我想要,腰间的赘肉咔咔掉”激励的话语,再搭配周杰伦经典的《本草纲目》,让网友们都在争做“刘畊宏男孩或女孩”。

“坚持了一周时间,现在浑身都得劲,瘦了四五斤呢!”4月27日晚,刚结束一系列的热身运动,晓丽(化名)就迅速进入状态,一气呵成练完刚学会的一套“毽子操”,并将视频上传至抖音,她管这叫“给刘教练交作业”。而她口中的刘教练,正是前段时间爆红的艺人、健身达人刘畊宏。

晓丽家目前处于本轮疫情的“封控区”内,从4月21日开始,她便把“每日一练”排上了日程。“自己之前就很喜欢健身,会经常去健身房,在家也常备瑜伽垫。最近刷短视频,实在忍不住稀里糊涂就成了‘刘畊宏女孩’,节奏太上头了。”晓丽告诉记者,因为有一些健身基础,刘畊宏的“毽子操”强度还算可以,但有种“根本停不下来”的感觉。

疫情之下,不少居家隔离的群众被焦虑、恐慌、抑郁、寂寞等负面情绪包裹着。这几天,晓丽学着刘畊宏,拖上一家人一起健身,并加入了“刘畊宏女孩”的社交群,释放了居家隔离带来的压抑情绪,也帮助家人排解了焦虑。

宝妈带娃隔离 生活多姿多彩

居家隔离“云健身”、制作甜品、绘画创作……与晓丽一样身处“封控区”的哈哈(化名),在隔离的这段时间里,与家人一起做了很多有意义的事情,为枯燥的隔离生活添上一抹亮色。

小区从4月21日开始管控,虽然家人出现了担忧的情绪,但哈哈十分淡定:“我们听从街道和社区的安排就好了。自己平时工作忙,正好有机会和家人聚在一起享受生活。”

隔离第一天,哈哈变身“小厨娘”,开启“居家做饭模式”。金黄的南瓜,做成香甜可口的月饼;雪白的面粉在她的巧手下,成了香喷喷的小蛋糕。“大白”为居民做核酸采样、志愿者现场维持秩序、社区工作人员送来物资……她与儿子一起开动脑筋,用画笔创作了一幅幅漫画,拉近了母子之间的距离。

“我们还一起进行‘居家隔离云健身’,在家人的陪伴下,孩子玩得可开心了,对我们说以后也要多抽出时间陪他。”哈哈告诉记者。

虽然不能出门,但也要和邻居积极“互动”。白天,哈哈与儿子一起和其他居民隔空打招呼、互相问好;夜晚在小区群里,大家互相鼓励打气。居民们的乐观心态,驱散了疫情的阴霾。为了给家人和邻居们打气,哈哈把自己家的花式隔离生活拍成照片,发在了抖音上。

看着“大白”们每天忙碌的身影,居民心中汇聚一股暖流,用自己的方式表达对“大白”们的感激之情。哈哈将自己和儿子创作这些作品整理后发布在朋友圈,引来好友纷纷转发点赞,不少邻居还向她投稿,希望汇编成册。

“非常感谢守护我们生命健康的‘大白’们,他们是最可爱的人。”哈哈表示,每一幅作品都充满情感,她想用自己的方式传递正能量。

居家隔离 增强亲情

因为疫情原因,昌盛(化名)响应政府的疫情防控政策,选择居家隔离、远程办公。作为企业管理层,他一度不敢想象,不到办公室该如何工作?

“意外事件无法改变,能调整的就是自己的心态。”昌盛第一时间联系公司行政,反馈居家隔离情况,“不能因为隔离就不上班”是他的直接想法。隔离对工作肯定有影响,但也是对公司同事的安全负责。

对于昌盛来说,隔离期间最大的收获就是父母的陪伴、亲情的关爱。

刚开始,父母在客厅还会看电视,正常说话交流,“后面几天发现家里非常安静,电视声音几乎听不到,老人之间也少了拌嘴争吵,原来是怕打扰我工作。”昌盛说。尤其是母亲,在他办公期间,会悄无声息打开书房门,送来一杯温水放在桌子旁,进来时轻手轻脚生怕弄出声响。

“放下工作,和爸妈一起吃饭、聊家常,实在是一件幸福的事情。我会跟他们分享工作,聊聊遇到的难题。父亲还会像对待孩子一样,讲一些大道理给我听。静下心来感受,这或许就是生活,就是幸福,也让我更加理解生活的意义。”昌盛深情地说。

孩子有个明星梦,让追不让追?

现在,断崖式下降,一次比一次差。王女士着急了,照这样下去,就算艺术满分也进不了什么好的大学。可女儿不但不反省自己,最近又提出要去杭州参加为期一个月的集训。“还有1个多月就高考了,每一分每一秒都很宝贵,她居然还想扔掉学习去培训,我恨不得去学校陪读盯着她学习了!”

上周,王女士夫妻认真真跟女儿谈了一次,希望她能抓紧最后一个月的时间冲刺下。毕竟首考的成绩摆在面前,按照这个成绩估计三本都考不上。女儿却不以为然,说如果考不上本科就读大专,反正她想好了,要跟同学一起去韩国发展,在国外当一段时间的练习生再回来发展。

高考已经开始倒计时,王女士跟老公急得像热锅上的蚂蚁,而女儿心态却非常好,“她说再不济自己在家开直播,当网红也能挣大钱。”王女士十分崩溃,到底该拿她怎么办呢?

●记者手记 >>>

女儿这么任性,跟家庭教育有很大的关系。小时候不注重培养她的个人修养和学习习惯,长大后再纠正就很难。青春期末来就是一个很难沟通的特殊时期,这个时候孩子逆反心理很强,父母的话很难听进,大多数家长都没辙。就如她家的情况,听之任之,结果显而易见,好的大学上不了,明星梦也十有八九破灭;强行劝阻吧,孩子不会安心念书,将来还会把梦想破碎的责任推到父母身上。

可以说,王女士的女儿,在我们身边绝非个例,这在当今是一个比较具有代表性的社会现象。孩子们做明星梦也无可厚非,但问题的关键是,有几个孩子是真诚热爱艺术表演的?我想百分之九十以上的孩子们,都是被偶像头像的物质光环光芒照得头晕目眩,才成为其粉丝的吧?谁为孩子们盲目的明星梦买单?要知道,其付出的代价,有可能一生都因之改变。

但是,如果孩子真心热爱这件事,愿意为自己的这份热爱付出,再苦再累都不后悔,那其实是一件好事,家长应该做的就是给予一定物质上的支持和帮助,往更专业的方向继续培养孩子。上学是为了找工作,找工作是为了生活,如果孩子确实能有一样拿得出手的本领当作未来的职业,而且还是他自己喜欢的方向,何乐而不为呢?与其在孩子完全不喜欢甚至极力排斥的事情上死磕,为什么不能换一条路走呢?只要能达到孩子在未来社会上自给自足目的,走哪条路其实都一样。毕竟,现在是一个多元化的时代,一个人只要能真正地为社会上其他人提供价值,那么就完全可以在社会上立足。

心理答疑

问:前几天我还在正常上课,突然就被通知要居家隔离,完全没有心理准备,觉得生活一下子乱了,每天不知道做什么好。

心理咨询师答:最近这段时间,疫情给我们的生活带来新的挑战。突然遇到这样的事情可能会紧张、不安、焦虑,但是我想告诉你,积极乐观的情绪可以让我们的免疫力大大增强,所以调整自己的心态很重要,同时也是考验个人自主学习能力很好的机会。

突然被居家隔离,怎么适应?

问:前几天我还在正常上课,突然就被通知要居家隔离,完全没有心理准备,觉得生活一下子乱了,每天不知道做什么好。

心理咨询师答:最近这段时间,疫情给我们的生活带来新的挑战。突然遇到这样的事情可能会紧张、不安、焦虑,但是我想告诉你,积极乐观的情绪可以让我们的免疫力大大增强,所以调整自己的心态很重要,同时也是考验个人自主学习能力很好的机会。

怎么样让父母相信我已经长大了?

问:我是一名初中生,每天都会关注疫情新闻,可爸妈怕影响我情绪,都不让我看。其实我比他们想得坚强懂事多了,该怎么让他们相信呢?

心理咨询师答:首先,我想告诉你,爸爸妈妈在关照你的情绪,可以理解,因为疫情影响了一部分人正常生活、工作和学习,确实也给一些人带来情绪上的波动。只是,爸爸妈妈没有想到的是,你已经悄悄地长大,你比他们想得坚强懂事多了,在这里要先为你点个赞。你想每天关注疫情新闻,我觉得这是关心社会、关心他人的积极表现,挺好。那么怎么让他们信任你呢?我们可以从管好好自己的事情做起,少让父母为我们操心,比如能独立完成学校的功课,学着安排好自己的课余生活,勤锻炼,读好书,发展自己的兴趣爱好,还可以帮助大人分担一些家务,多和爸妈主动聊天,表达你的想法……让爸妈看到你的表现,让他们真心觉得,我们家的宝贝长大了,能管好自己,有自己的想法,是个懂事、能干、坚强,关心他人、关心社会的小大人。

萍心而论

一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

倒退10年20年,我们的梦想基本上都是要当警察、科学家、医生、飞行员等等。如今,随着互联网经济的快速发展,越来越多的孩子梦想变成了“我要当网红、明星……”

每个人都有许多憧憬与梦想,但是对于女儿近几年执着的明星梦,王女士(化名)和丈夫感到十分崩溃。

“离高考只有一个多月了,我那让人不省心的女儿又开始‘作’了。从初二开始,她就一心只想当明星,天天晚上回家躲在房间里直播,根本没心思读书,我跟老公都快被她气疯了。”王女士说,女儿从小爱唱歌跳舞,幼儿园开始,夫妻俩就给她报了舞蹈、声乐、钢琴等兴趣班,一直持续到小学六年级。虽然涉猎很广,但是王女士十分客观地认为,自己女儿算不上天赋异禀,在同龄人里面并不拔尖。“给孩子报培训班的初衷主要是培养她的艺术细胞,没想让她朝专业化方向发展。”

进入初中以后,王女士把女儿的这些兴趣班都停了,在她身边的同学也差不多都这样。到了初二,女儿突然提出要继续学习声乐和舞蹈,她说高中招特长生,可以加分。王女士特意去打听了一下,这种特长生招得很少,得过权威奖项的才有可能。

如果要重拾舞蹈和声乐,就要浪费不少时间,而且成为特长生的概率很小,加上她和丈夫一致认为舞蹈就是吃青春饭,还是稳当学文化课好,所以她和老公都没同意。

这一举动就像是触碰到女儿的“逆鳞”,平日里乖巧的女儿一反常态,回家就哭闹,不肯上学,还以绝食威胁夫妻俩。这下爷爷和奶奶可心疼坏了,于是二老加入支持女儿的队伍,一起跟王女士夫妻抗议。最终,他们赢了。王女士跟老公只得妥协,让女儿上各种艺术培训班。

“我气得血压飙升,但一点办法也没有。结果在我的预料中,特长生没考上,中考分数仅仅达到最低普高线。”结果出来后,王女士快速调整好自己的心态,宽慰自己“普高就普高吧,只要她认真真读书,总能上大学的”。

然而,女儿并没有因为中考失利而正视自己,根本没有吸取中考的教训,高中开始又折腾起艺考。“她非要报考什么播音主持,说以后要做一个明星。”王女士坦言,自己女儿的外貌并不出众,艺术水平也很一般,凭啥做主持人、做明星?于是自己好好帮女儿分析,没成想女儿一点都听不进去。在爷爷奶奶默默支持下,女儿没经过父母同意,高二开始用自己压岁钱报了艺考培训班。

女儿文化课成绩从高二开学到

现在,断崖式下降,一次比一次差。王女士着急了,照这样下去,就算艺术满分也进不了什么好的大学。可女儿不但不反省自己,最近又提出要去杭州参加为期一个月的集训。“还有1个多月就高考了,每一分每一秒都很宝贵,她居然还想扔掉学习去培训,我恨不得去学校陪读盯着她学习了!”

上周,王女士夫妻认真真跟女儿谈了一次,希望她能抓紧最后一个月的时间冲刺下。毕竟首考的成绩摆在面前,按照这个成绩估计三本都考不上。女儿却不以为然,说如果考不上本科就读大专,反正她想好了,要跟同学一起去韩国发展,在国外当一段时间的练习生再回来发展。

高考已经开始倒计时,王女士跟老公急得像热锅上的蚂蚁,而女儿心态却非常好,“她说再不济自己在家开直播,当网红也能挣大钱。”王女士十分崩溃,到底该拿她怎么办呢?

●记者手记 >>>

女儿这么任性,跟家庭教育有很大的关系。小时候不注重培养她的个人修养和学习习惯,长大后再纠正就很难。青春期末来就是一个很难沟通的特殊时期,这个时候孩子逆反心理很强,父母的话很难听

进,大多数家长都没辙。就如她家的情况,听之任之,结果显而易见,好的大学上不了,明星梦也十有八九破灭;强行劝阻吧,孩子不会安心念书,将来还会把梦想破碎的责任推到父母身上。

可以说,王女士的女儿,在我们身边绝非个例,这在当今是一个比较具有代表性的社会现象。孩子们做明星梦也无可厚非,但问题的关键是,有几个孩子是真诚热爱艺术表演的?我想百分之九十以上的孩子们,都是被偶像头像的物质光环光芒照得头晕目眩,才成为其粉丝的吧?谁为孩子们盲目的明星梦买单?要知道,其付出的代价,有可能一生都因之改变。

但是,如果孩子真心热爱这件事,愿意为自己的这份热爱付出,再苦再累都不后悔,那其实是一件好事,家长应该做的就是给予一定物质上的支持和帮助,往更专业的方向继续培养孩子。上学是为了找工作,找工作是为了生活,如果孩子确实能有一样拿得出手的本领当作未来的职业,而且还是他自己喜欢的方向,何乐而不为呢?与其在孩子完全不喜欢甚至极力排斥的事情上死磕,为什么不能换一条路走呢?只要能达到孩子在未来社会上自给自足目的,走哪条路其实都一样。毕竟,现在是一个多元化的时代,一个人只要能真正地为社会上其他人提供价值,那么就完全可以在社会上立足。

问:前几天我还在正常上课,突然就被通知要居家隔离,完全没有心理准备,觉得生活一下子乱了,每天不知道做什么好。

心理咨询师答:最近这段时间,疫情给我们的生活带来新的挑战。突然遇到这样的事情可能会紧张、不安、焦虑,但是我想告诉你,积极乐观的情绪可以让我们的免疫力大大增强,所以调整自己的心态很重要,同时也是考验个人自主学习能力很好的机会。

问:我是一名初中生,每天都会关注疫情新闻,可爸妈怕影响我情绪,都不让我看。其实我比他们想得坚强懂事多了,该怎么让他们相信呢?

心理咨询师答:首先,我想告诉你,爸爸妈妈在关照你的情绪,可以理解,因为疫情影响了一部分人正常生活、工作和学习,确实也给一些人带来情绪上的波动。只是,爸爸妈妈没有想到的是,你已经悄悄地长大,你比他们想得坚强懂事多了,在这里要先为你点个赞。你想

首先,居家期间生活要有规律。学校老师一定会安排一些学习内容或体育锻炼,你就根据这些要求有序完成,学业不会耽搁,日常生活也会很有规律。可以根据自己学习的吸收程度,针对个人薄弱处多加复习。其次,可以在休息或空闲的时间寻找有意义的娱乐活动,比如阅读、拼图、画画等。最后,要听从社区居家指令。日常做到不信谣,不传谣,关注权威渠道发布的疫情消息。要相信一切都会好起来,只要做好科学防护,大家都会健健康康的。

扫一扫看新闻

●●●●●●

●●●●●●

●●●●●●