

# 疫情下的心理热线

一场毫无防备的疫情,究竟给人们带来什么样的改变?近1个月,我们采访了几位心理咨询师后发现,新冠病毒疫情产生的影响远远超出隔离病房的界限,冲击着每个普通个体的心灵。

## 群体情绪的集中爆发

2月初的一天,志愿者陈建接到一个在开头“喂”了很久的电话。

“我想去上班。”来电者是一位40多岁的单身上海男士,和父母同住。“闷”在家十多天,两代人的矛盾一触即发。“以前和他们(父母)聊得不投机的话,可以选择离开、回避。现在一家人就在同一个空间里呼吸。逃无可逃。”他说。

对于儿子的“单身之害”,父母在这个非常时期有了更充分的论点:如果一家人中真有人意外病例,连一位能照顾得上的年轻女性都没有——他感受到,父母对于生死问题的焦虑和自己的大龄未婚问题被捆绑在了一起,集中爆发。

一位独居老人也接受了陈建的心理援助,在电话里哭着说自己的慢性病药就要吃完,但不想让儿子冒险送她去配药——她有更为深层的恐惧:万一自己被感染,孩子都无法在身边照顾。

职业危机、大龄单身的家庭压力、独居老人的安全感缺乏……陈建感觉在一天里看到了散落在城市里的各种群体表情。“如果没有这次疫情,大家都会尽力克制、压抑这些负面情绪。现在,无疑是一次集中宣泄。”陈建说。

## 热线的功能范围

心理咨询中的一个基本原则是不能给咨询者具体的建议,比如在12320-5热线室中,一张贴在墙上的注意事项中,有句话引人注目:不要做出超出心理危机干预范畴的承诺。但这次,咨询师们决定对这些来电者尽量给出具体建议,因为许多来电涉及就医咨询指导,比如距离最近的发热门诊在哪儿,或者哪里能获得线上就医渠道。

王琪是师大心理健康教育与咨询中心的专职心理咨询师,她说,一般情况下来电者的焦虑情绪会逐渐得到缓解,比较难以疏导的是那些原本底子不好的人。



上海精神卫生中心疫情专线现场。 摄卫中心供图

所谓“底子不好”,指的是那些原本有精神障碍或心理疾病的来电者。一部分来电者的心理危机是从“断药”开始的。疫情严重期间,不少医院的心理科暂停门诊,开通网上门诊,而一些需要

定期复诊的患者并不知道网上可以诊疗拿药,状态也随之“失控”。

小杰因断药出现重度抑郁症的急性发作症状,甚至在电话中透露“自己已经想好了用耳机线结束生命”。对于这样的高危来电,咨询师认为就需要突破心理咨询的保密原则,告知其家长,并请家长对小杰进行24小时监护,尽快送诊,必要时

入院治疗。

“心理援助热线的功能有点像120,只做情绪疏导和紧急处理,而对有些已经形成疾病的求助者,还是建议去精神专科医院或综合性医院的心理科就诊,进行药物介入、心理咨询或治疗等等。”廉彤说,几乎所有咨询者都想通过一通电话得到一个明确的答案,但这超出了热线的功能范围。

## 像一次故事交换

“我在2月每天接的援助电话大概三四个,就像是加入了好几部真实的灾难电影。”这段时间的公益心理援助中,赵颖运用到了更多的共情。

在深夜1点多和一位叫阿仁的年轻人的电话中,赵颖说出了尘封内心多年的故事。电话里,男生把自己责备得无完肤背后,其实是他对无法承担起“最差结果”的无力感——赵颖理解了这一层后,和他分享了自己也曾遭遇过父亲忽然昏迷,在重症监护室躺了几十天的经历。

忽然感觉自己被“读懂”,阿仁松地下来,向赵颖提出自己想先放下手机去喝杯水、上趟洗手间。听到这儿,赵颖明白转机来了——心理危机最严重的时刻过去了,才会有别的生理需求涌入大脑。

根据平台规定,咨询师可以根据自己当日的状态,量力选择接受帮助的对象。最长的一次中场休息,就是赵颖挂断了阿仁的求助电话后,因为他已经有了轻微的自杀倾向,属于高危来电,她当时的精神状态也高度集中。那通电话后的白天,赵颖关闭了咨询通道,放假一日。

“这些日子心理咨询和往常很不一样。以往我和他们的生活是完全的平行线,但现在我们其实处于相同的境遇之中。有时,我能从他们的所思所想中看到自己的影子。”赵颖有时难免“代入”。

## “后疫情时代”

大概半个多月前,赵颖接到一位在新冠隔离病房工作的医生通过平台的留言——想做一次简单的心理疏导。等到预约好的时间,接通电话后,这位女医生忽然变得并不愿多说什么。没聊几句,她就主动提议:“今天要不就先这样,我刚能休息一会儿,实在是太累了,什么也不想说了。”赵颖当即表示理解她的处境。

这个通话时长不足1分钟的电话结束了,这其实也是赵颖在加入疫情心理支持平台后接触到的唯一一个一线医护人员。

“情绪都是滞后的,眼下医护人员都是靠透支自己在支撑,在慢慢耗竭,我们目前没有为他们‘包扎伤口’的机会。”她说。

廉彤也说,目前医务人员的来电不多,自己只接到过两个,他认为是因为他们现在还在一线忙着挽救病人,没有太多时间关注自身。等到疫情放缓,医护人员的心理问题,主要是创伤后应激障碍可能才会慢慢浮现,而这需要两三个月甚至更久。(摘自《解放日报》)



# 走出“穷忙”的怪圈

陷入“越穷越忙,越忙越穷”怪圈的人,要做的就是斩断厄运链。

越是落在别人后面,就越想通过并行处理多做点事情,结果错误百出,和别人的差距越来越大。这时候,不妨停下来,想一想,做减法,把各种不必要的事情从清单上删除,而不是花更多时间在低回报的道路上狂奔,那样只会让人失控。承认自己过去用的方法不得当,过于贪婪,需要用一种开放的心态。

很多人能够走出越穷越忙、越忙越穷的怪圈,是因为他们愿意反省自己的得失,接受新的思维方式。但是,对于另一些人而言,真是很难做到的事情。我们通常觉得老年人保守,不愿意接受新的东西,更不愿意尝试新的东西,但是很多年轻人也是如此,他们是“年轻的老人”。这些人在遇到一个和自己过去长期接受的概念不同的概念时,第一反应不是思考,不是花时间搞清楚新概

念,而是陷入惯性思维的泥潭无法自拔。

比如,很多人一旦形成自己的观点,就会对符合自己观念的想法坚信不疑;遇到一些和已有认知不同的想法时,就会本能地反驳。我们在不得不接受别人的新思维时,至少要在心里否认自己一次,这是很多人不愿意去做的。

很多人不愿意接受新东西,改变旧习惯,仅仅因为他们习惯了一种生活和工作方式,满足于低成就的快感,用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰。而我们都清楚,如果方向错了,越努力离目标越远。

当遇到困境时,我们首先应该慢下来,斩断厄运链。然后重新审视目标,做减法,讲究效率,这样走出“越穷越忙、越忙越穷”的怪圈不是什么难事了。

(摘自《格局》)

# 《红楼梦》中的咏梅诗



有红学专家认为,梅花是《红楼梦》的魂,清心傲骨,独立冰雪。借用梅花来形容一个人的高洁品格和为人,曹雪芹笔下的一个个性格迥异的女子就是范

本。“酒未开樽句未裁,寻春问腊到蓬莱。不求大士瓶中露,为乞嫦娥槛外梅。入世冷挑红雪去,离尘香

# 笑一笑十年少

健忘

周先生下班回家,突然想起太太托他寄的一封信,便赶紧将全身口袋掏了一遍,没有发现才踏进家门。他大声叫道:“太太,今天总算没忘记帮你寄信,信已寄出去,不在我的口袋里了。”周太太自房中出来,说:“别胡说了,今天早上我忘了将信交给你了。”

后悔来这世上

小时候,我有一次被老爸摸过后躺在床上,刚好那时候在换牙,有一颗牙要掉了。我拿手摇摇,牙就出血了。我往地下吐了两口口水,老爸进来看见后吓呆了。我想起武侠片的情节,呻吟道:“我估计不行了,真后悔来这世上。”老爸立刻抱起我跑去医院,一路痛哭……回来的时候,我被摸得真的后悔来这世上了。

大胆一点

老师上课提了一个问题,叫一名同学站起来回答,那个同学轻声地说了句“我不会”,老师鼓励他要相信自己,大胆一点儿。于是那个同学很骄傲很大声地喊了一句:“这道题我不会!”

好强

心理医生:“你的问题是好胜心有点儿强,不过没关系,我年轻时也和你差不多。”病人脱口而出:“不可能,你好胜心肯定没我强。”

考试

以前,我考试只要考到八九十分,回家就有各种好吃好喝的。有一次一努力考了个101分,我爸妈这才知道满分是150分。

情侣装

妹妹让我帮她买情侣装,才上高中啊,就知道什么是情侣装。于是,我问她:“知道什么是情侣装不?”答曰:“就两件一样的呗。”于是我给她寄了两条一样的裙子去。

乖孩子

小时候不写作业,有一次老师检查,我就说忘在家里了。老师摸摸我的头说:“你是个乖孩子,一定不会骗我,老师相信你。这样吧,你先重新写一份,下课前交上来。明天再把忘在家里的那份也交上来。”

# 诗林拾趣

另一只脚

在参观名人博物馆之后往回走的路上,老师问金尼:“当哥伦布把一只脚踏上美洲后,他最先做的是什么呢?”金尼回答:“不知道‘你真笨!’”他的同桌汤普森抢着说,“难道他不赶紧把另一只脚也踏上来吗?”

筹集资金

年轻的牧师去一个社区办讲座。结束后,工作人员递给牧师50美元,说:“这是你的报酬。”牧师说:“我能捐给你们吗?”对方开心地说:“太好了!我们正在筹集资金,这样下次就可以请一个好点的牧师了!”

畅销书与名著

在上文学课的时候,一位年轻的女学生问教授是否看过一本当时非常流行的畅销书,教授承认没有看过。女学生惊讶地大声说:“哟,这本书都发行三个月了,您怎么还没有看过?”教授不紧不慢地对女学生说:“姑娘,你读过但丁的《神曲》吗?”女学生:“没有,没读过。教授:‘那你可要抓紧啊,它都问世好几百年了!’”(摘自《中国剪报》)

# 开心乐园

SHINSUN 冠廷 | 中国地产 TOP 27

中央华府 CENTRAL MANSSION | 城市之星 CITY CENTER BAY

# 区政府旁 压轴2栋 双公办学校环抱

承文脉 城市之星,书香筑家承文脉,兴隆街小学、兴隆街幼儿园双公办学校环伺周边,学风蔚然,书声琅琅。

108-161㎡城央高层 热势难当



0531 VIP LINE

81173377

接待中心: 龙嵩路与安康街交汇处济北中学北邻200米