特殊时期　特殊关爱

工会心理咨询师为职工开出六副疫期“心灵处方”

□本报记者 张晶/文 郜怡明/绘图

2020年转眼已经过半，疫情的持续，生活的改变，让不少职工都感到压力倍增。为帮助广大职工减轻心理困顿，保持科学理性的心态参与疫情防控，自今年2月1日起，北京市总工会便开通了职工心理援助热线4000151123、4000251123，帮助职工稳定情绪。近日，针对职工普遍关注的心理问题，本报记者采访了北京市职工服务中心心理咨询师，为职工朋友开出了六副“心灵处方”。

【问题1】

特殊时期，如何营造良好家庭氛围?

心理咨询师：

家庭永远是我们的避风港。心理学中，家人是社会支持非常重要的一部分。因此,家人互相鼓励、打气,一起“搀扶”着走过这段特殊时期,是十分重要的。

在这段时间，家庭话题难免围绕着疫情展开，与其一起担忧、着急，不如分享一些实用、积极的信息，例如：上下班路上如何有效防疫，哪些省份或城市的新冠确诊病例已经清零等等，还有，当家人误信谣言时，一定要及时辟谣。

由于大家外出时间减少，家人集中居家矛盾就更容易产生，例如：有人想听音乐，有人却想安静休息。我们可以找一些大家都感兴趣的事情来做，既能够丰富生活，还可以营造良好的家庭气氛。例如：一起玩拼图、包饺子、打扑克、比赛平板支撑等等都是不错的选择。

当有家人情绪不良并向你倾诉时，请不要用“冷静一些”“你太激动了”等话语打断对方。而是要自己保持冷静，并且耐心、专注地倾听对方，等待对方释放完不良情绪，自然能够冷静下来，然后再进行探讨或提出建议。

【问题2】

居家学习期间，家长如何帮助孩子顺利应对?

心理咨询师：

孩子缺乏应对困境的经验，看到大人如临大敌或者生活方式发生了巨大改变，可能无法适应，并出现一些反常的表现，例如：哭闹、烦躁、厌学等。家长需要帮助孩子积极应对，而不是粗暴地指责或批评。

孩子的生活也在受着疫情的影响，刚开始是不能出门玩、然后是推迟开学，现在可能是居家上各种网课、完成大量作业等。针对不断改变的情况，父母需要加强与孩子的沟通，鼓励孩子说出自己的感受和困惑，并耐心引导孩子思考和解答疑问，而不是直接告诉孩子“你怎么能这么想”“你这样不对”。

家长在这段时间因为防疫和工作的双重压力，可能自身情绪不稳定，容易对孩子说话大声或态度不好，使孩子也感受到不良情绪，这被称作“踢猫效应”。在和孩子相处时，家长应该注意自身情绪的稳定，多与孩子进行良性的互动，比如：每天抽出一些时间，专注地陪伴孩子做一些他们喜欢的事情。

为了不让孩子“荒废”待在家里的时光，一些家长会给孩子布置一大堆任务，如练琴、做习题、朗诵等等，让孩子感到困在家中备受束缚。制定孩子居家的作息表时，应该让孩子一起参与，共同制定出劳逸结合且孩子乐于接受的计划。因为人们往往更容易对自己做出的决定负责，孩子也是如此，更容易遵守自己制定的计划表。

【问题3】

这段时间总是莫名其妙发脾气，该如何调整心态?

心理咨询师：

在心理学上有一种“挫折——攻击模型”，即在我们感到不顺利时，会通过攻击他人来缓解自己的不良感受。疫情可能给我们的工作与生活均带来了困扰，导致我们的脾气变差、攻击他人。

心跳加速、肌肉紧张、情绪亢奋、呼吸急促都是我们要发怒之前的征兆，应当及时自我察觉，并且通过科学方法让自己冷静下来。例如：找一个可以独处的空间，闭上眼，深呼吸，慢慢从1数到10。

再次交流时，为了避免使用过激的言辞与人产生冲突，我们应该尽量少使用“你总是”“你不该”“你应该”等指责别人的词语，多使用“我理解”“我感到”“这是我的想法”等表达自己感受的词语。也要注意换位思考，即使对方的做法不合我们的意，也尽量考虑对方的处境，体谅对方的难处。

解决问题需要理性的逻辑思考，可以将我们从过于感性的情绪中“拉出来”。所以，请问问自己：“我为什么发怒？是因为他告诉了我这个坏消息，还是坏消息本身?”“孩子以前也很磨蹭，为什么我今天特别生气?”找到自己不良情绪的源头，尝试理性解决问题。

【问题4】

工作环境变化，调换新部门后感觉不适，怎么办?

心理咨询师：

要适应新的环境，需要一步步来。可以先从建立社会连结开始，避免让孤立无助的感受增强自己的失落感和不确定感。

归属感是我们的基本心理需要，如果对新工作团队缺乏归属感，便会丧失工作的动力。因此，除了开会、汇报等正式沟通外，也要注意与新同事进行非正式沟通，拉进彼此的距离，对这个小集体逐渐建立归属感。

其次，不用羞于向你的领导求助，让其帮助你在当下的混乱中尽快找到明晰的路径。包括认清当前工作的重要事项、设定阶段性目标、学会怎样处理工作中的常见问题等，从而避免在不熟悉的环境和事务中毫无头绪地“游走”。只要是抱着想把工作做好的心态与领导交流，相信对方会十分乐于帮助于你。

另外，遇到困难时要坚持克服，告诉自己，每跨越一个障碍，就在适应新环境的道路上又前进了一步。在完成同样的工作时，也许暂时需要花费比同事更多的时间，但请不要将其看作是“无能”的标志，也不必因此自暴自弃。相信只要通过努力，很快就能够适应现在的工作，并且将自己以往的经验融会贯通在其中，完成得十分出色。

再有，压力大的时候不要独自承受，可以跟家人聊聊自己的感想，获得家人的支持与关怀。家庭是社会和情感联系的一项重要资源，即使家人无法提供实质性的建议或者帮助，他们的倾听也能很好地帮助你缓解压力。

最后，新的开始并不意味着与过去切割，还可以跟旧同事联系，聊聊彼此的近况，相似的境遇可以让你们互相理解、支持和打气。

【问题5】

长时间近距离相处，反而让夫妻关系更疏远，该如何改变局面?

心理咨询师：

疫情期间，我们与自己的另一半、与孩子都有了更多相处的时间，长时间的朝夕相处，难免产生一些矛盾，这很正常。幸福的婚姻需要经营，如果夫妻之间的感情不再亲密，可能并不是没有了爱，只是长期的情感不流动，让婚姻“生病”了而已。再加上疫情的影响，出现在彼此眼前的时间多了，却还是没有给予对方想要的呵护，彼此心里积累的不满越来越多，距离也就越来越远。

若想改变局面，就要积极行动起来。从现在起，遇到矛盾点，要“就地解决”。在以往的沟通中，如果出现过类似于这样的对话：“就这样吧，你说了算”“我不想跟你争论这种话题了”……这就说明彼此的沟通出现了问题，有时候，我们为了避免关系恶化，争论的话题总是戛然而止。可越是这种时候，我们越应该表达自己当下的想法：此时我的心情是怎样的，我想听听你的建议，想知道你的感受……

同时，为了使上一条建议良好的实施，在沟通中切忌“批判思想”，即无论对方说什么都是错的，必须证明自己是对的。这种沟通气氛会让对方害怕表达，于是干脆不表达了。所以，在交流的时候，我们要做一个合格的倾听者，让交谈的气氛和谐融洽，让对方能够充分表达。

【问题6】

看疫情报道时总会不自主地担忧害怕，怎么办?

心理咨询师：

每天看大量关于疫情的报道，很容易产生诸如“我们的生活会不会继续受到影响”之类的担忧,这些会带给我们二次创伤。

由于消极性偏差，我们本能地更易关注坏消息，久而久之会忽略好消息，变得沮丧、悲观。海外疫情让我们担心，但又感到无能为力，那就控制自己少看一些负面消息。如：可以关闭手机新闻的自动推送功能，每天规定自己只看15分钟新闻，或者只关注两三个权威新闻媒体等。

社会正在恢复活力，众多企业复工复产，大家可以多关注生活中的此类积极变化，投入更多的精力到现实生活中。

当自己出现“肯定好不了了”“这下完了”之类的灾难化想法时，请与自己来一个脑内辩论，多问问自己“真的如此吗?”你会发现，情况其实一直在好转，我们对新冠病毒已经有了一定了解，也建立起来有效的防控机制，自己的灾难化想法是不合理的，当然也就不必为此过度担忧了。