

第一节 肺炎阴影下，你是否已陷入过度恐慌和焦虑

用心于你的家庭幸福，大家好，我是燕呢喃。

最近大家都很关注新冠肺炎疫情，假期在家里没事就刷刷看，又出了什么新消息，但是信息多了以后，难免又出现恐慌情绪。最近微博，公众号都出现了“替代性创伤”的热搜词。许多人说，自己快要被淹没在各类负面信息中，情绪过度卷入，但又好像无能为力。

其实，这很可能意味着我们正在经历心理学上所说的“**压力应激反应**”（**stress response**）。

这是一种荷尔蒙导致的情绪反应。当你身处于一个压力性环境——比如经历重大社会创伤（2003SARS疫情、2008汶川地震、2020新型肺炎疫情等），就会在我们的脑海中牵引出一系列的身体反应，比如：情绪或生理上出现失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷等。

它是一种下意识的生理和情绪反应，是正常的。因为我们都处在社会生活中，和每一个人都息息相连。不要说亲历其中，即便是目睹一起负面事件，人们都会出现类似的创伤反应。

所以，我们需要首先正视这种反应，这是正常人的心里和生理反应，但是我们也要调整这样的情绪，因为如果持续，会对我们的身心带来一定的影响。

这次“压力应激性反应”为什么如此强烈，是因为这是大家首次经历的、不寻常的特殊经历的一次经历，也是一个群体性的反应。“封城”“新型病毒”“口罩断货”，粪口传染……看看这些词吧，这次负面事件对于许多人来说都太特殊了，尤其是年轻人，几乎没有经历过如此严重的大型灾害。再加上生活，医疗物资短期内紧缺，部分病患无法得到有效救助和隔离，同时因为为控制疫情，建议不外出，我们在10多天的时间一直在密闭的家庭环境中，而外界又是全国性的情绪压力。所以恐慌情绪尤为严重。

当我们面对重大社会压力的时候，首先要快速的自检。看看我们是陷入到“压力应激反应”还是“共情疲劳”？

以下这几种表现可以帮助你进行自我判断：我是不是已经陷入过度的“应激反应”了？

- **行为层面、**

活动力增加或减少，很难进行交流，无法听进疫情之外的话题，情绪激动，易怒，经常和人争吵。没办法休息或放松，持续关注疫情相关信息，无法正常工作，每过一会就得看看疫情进展。最近我接到好几起婚姻和个案咨询，都是关于情绪易怒，和伴侣争执，冲突，或者和孩子之间发生强烈冲突。

- **身体层面**

肠胃问题，头痛，其他酸痛，视觉障碍，体重减轻或增加，出汗或发冷，震颤或肌肉抽搐容易被吓到，慢性疲劳或睡眠障碍，免疫系统疾病

- **心理/情绪层面**

感到压抑，难过或无力感，否认现实，焦虑或恐惧，抑郁，愧疚，冷漠，悲伤

尤其注意的是我们还会出现一种情绪问题“极度共情”

极度共情

经常哭泣，与医患、无助者陷入“极度共情”状态。我们会对武汉无法入住医院的患者极度共情，看到物资缺乏，对医院工作人员极度共情，2月1号晚上朋友圈开始发布疫情下，亿万底层人到底有多难，关于一个老人在寒风和无人的街道上，还在卖糖葫芦，我们陷入了对一些劳动者的季度共情。这让我们会高度警惕，过度担忧，看到任何相关消息，都要转发给周围的人。

- **思维层面**

记忆问题，失去方向感、时常困惑，思维过程缓慢；注意力不集中，无法决定事件的优先级、

无法做决定，失去客观性

- **社交层面**

自我隔离，责备自己，感觉自己尤其渺小，什么忙也帮不上，难以给予他人、或难以接受帮助，无法享受快乐或乐趣，无法忍受任何娱乐性活动

这些症状，都是我们面对创伤事件的正常反应，一般来说会随着时间推移逐渐缓解。

除了应激反应外，我们在现在多种负面新闻的轰炸上，也很容易出现共情疲劳。

关于共情疲劳

共情疲劳指助人者在向服务对象提供援助服务的过程中，因共情投入或承受救助对象的痛苦而使得助人者自身能量或兴趣减低，是由于了解个体的经历或遭遇的创伤性事件而自然产生的一种行为和情感结果，一般出现在医生，护士，社区人员，警察等提供助人服务的人。

简单来说，就是我们共情太多，导致共情“累了”，所以对一些人和事的痛苦产生不了什么感觉。

共情疲劳的症状表现分为三个层面：身体症状、心理症状和人际关系症状。

- **身体症状可能会出现：**

长期的耗竭感、疲劳感、失眠、生理不适以及频繁的小病小痛，像恶心、呕吐、头晕、胸痛、头痛、心跳加速等。

- **心理症状可能会出现：**

我轻视感、工作满意度低等。在情绪上的表现，可能为麻木、沮丧、压抑、烦躁、极度敏感、疏忽、逃避、焦虑、易怒等，而认知上会出现改变，例如对灾难性事件感到习以为常，由助人者变为“一点忙也帮不上”的旁观者，丧失理想、乐观以及觉得世界不公平，甚至对世界感到失望。

人际关系症状可能会出现：

不想继续从事助人行业，如不想做咨询师，不想做医生和护士；不愿意进行正常的人际交往等。实际上，共情疲劳不是你的错，当工作压力太大，任务太紧，还有承受的心理压力太大的时候，这是很容易出现的。

所以通过自检，看看你是否进入到了应激反应，极度共情，或者共情疲劳。如果短期内有这样的身体和情绪反应，我们可以进行自我调节，但请你注意，如果这些症状中有几项持续超一个月，并影响到日常生活和人际关系，你就有患创伤后应激障碍（PTSD）的可能，请及时寻求专业人士的帮助和辅导。

所以在这个艰难的时刻，希望每个人首先照顾自己，才能照顾好别人。

谢谢大家。祝福平安。

疫情当前，呢喃家陪您共度难关。

呢喃家开展针对疫情中的心理创伤和抑郁情绪提供免费专业心理干预，请扫描下方二维码进行预约。



疫情艰难 呢喃家陪你一起 共渡难关

免费公益咨询 已开启

针对此次疫情，
我们为以下症状人群提供免费
公益咨询：

1. 疫情中遭遇心理创伤
2. 抑郁情绪干预

每次25分钟免费咨询，
每日三个名额
一起加油



扫码预约咨询