

第二节：如何调节自己的负面情绪

用心于你的家庭幸福，大家好，我是燕呢喃。

我们最近都被吓坏了，知道了太多信息，积极的，消极的，让我们觉得反而觉得惶恐不安。

你需要面对这种恐慌感、判断自己恐慌的程度，然后分情况去采取措施，

应对恐慌的第一步，是承认和理解自己的“惶恐感”。

其实，在危机中，“惶恐感”是有价值的。最近面临在疫情信息不明朗、网上谣言难辨真伪、集体性恐惧和焦虑状态下，你体验到适度的焦虑和恐慌是正常的、也是健康和有意义的。它提醒你该花精力来保护自己，保护家人，对于现实中发生的事情要作出一些计划，行动和改变，当家里老年人不肯戴口罩的时候，你让他知道事情严重性、体验到焦虑感；他们才肯付出行动保护自己。你先体验到焦虑感，才会隔离在家，去买口罩、备消毒水、勤洗手、不聚众。而这些行动如果是在轻松的情绪下很难作出这样的决定。

然而这些保护措施你都做完了，但你在短期内仍陷入焦虑感、不能正常生活，怎么办？

这个时候你可以做6件事缓解。

1 接纳你的情绪，并和自己积极对话

情绪有很多种，分为四大类，喜怒哀惧，压力应激反应容易出现“焦虑”“恐惧”“抑郁”

“愤怒”“无能”等等情绪，首先接纳你的情绪，告诉自己，我的这些情绪是正常的，告诉自己：我是感到焦虑了，感到抑郁了，或者感到恐惧了，记住我们接纳情绪的时候用到“感到”而不是我焦虑了，抑郁了。感到只是一种情绪，而我焦虑了是一种心理暗示，觉得自己好像生病了。觉察情绪及想法后，然后建立友善的自我对话。我们的焦虑恐惧，很多时候和我们的灾难化想法有关，面对疫情时，我们的生存本能会让我们不由自主地出现很多闯入性的担忧和联想：我万一被传染上新型冠状病毒感染的肺炎了，怎么办？我接受快递被传染了怎么办？我最近感冒有些发烧，我一定是得了肺炎了等等。这个时候也许我们需要去问一问

自己：“我的想法符合现实吗？”“如果不符合，那符合现实的想法是什么？支持和反对这个想法的证据是什么？除了我现在想到的可能，还有其他的可能/解释吗？”“如果我的想法符合现实，那这些想法对我有什么影响？是帮助我解决目前的困难还是让我变得更加害怕，让我束手无策，坐卧难安？如果我的朋友处于和我现在一样的处境，我会和他说什么。最后问问自己那么现状和我恐惧的原因直接现状是必然的联系吗？还是我恐惧的原因是自己放大了情绪呢。当你开始尝试监测和识别自己心理反应的时候，尝试着接纳自己的情绪、生理反应，允许这些反应的出现，而不是否认和排斥。接纳当下发生的一切，积极和自己对话时，改变自然就会发生。

2 情绪宣泄

如果你觉察到自己的情绪变化时，你需要找到合理的途径去宣泄情绪，表达你的脆弱。可以试试这些方法。每天可以用5-10分钟，写下你脑子里的感受，想法；和家人，朋友发语音，视频，微信来倾诉；听喜欢的音乐，画画，也可以下载一个全名K歌，在家里唱唱歌，唱歌也是很好的情绪宣泄的方法。如果真的感到难过，悲伤，绝望，也要允许自己通过哭泣的方式来安抚自己。

3 学会放松

当你感觉到紧张，失眠的时候，你需要学会使自己保持平静，可以使用呼吸法，例如：深呼吸，从1数到4，然后缓慢地呼出气。正念冥想被证实可以提高人的免疫力，促进康复。手机里有关于冥想的APP，可以每天花点时间练习，回到当下，关注呼吸，将注意力锚定在腹部、鼻腔，或者双脚与地面的接触，进行自然而缓慢的腹式呼吸，疏解压力，改善情绪。

具体的步骤：

(1) 第一步：合上双眼，用一个舒服的姿势平躺或者坐着，轻轻闭上嘴，用鼻子缓缓吸气，心里默念“吸”。吸气的时候不要让胸部感到过度的扩张和压力。

(2) 第二步：用鼻子缓缓的呼气，心里默念“呼”，呼气的过程不宜过快。

(3) 第三步：在反复的呼吸过程中，尝试将注意力放在自己的呼吸上面，感受气流与鼻腔之间摩擦的感觉、鼻腔内温度的变化。

(4) 第四步：重复前三步，保持5~15分钟，如果这个过程中注意力无法一直集中到呼吸上，这是很正常的，不必为此勉强或自责。

4 正视疫情信息

当我们接纳了情绪，我们需要理性，客观的认识疫情的信息，帮助我们稳定情绪状态很有帮助。今天早上我先生在看疫情地图，他说你看这两条曲线，确认病例和疑似病例在2月4号有个交集，他前几天就在说后面会很快有个交集，一旦有交集说明几个情况：现在更多的人被确诊，可以救治，同样潜在的人数在下降，证明防护做的比较好。估计过几天疑似会更低。这个就是他在理性的分析，而不是看到确诊人数增多后，盲目的恐惧。

5 定计划：给自己建立一个生活秩序

被困在家中，日常的工作和社交都很难如愿完成。这对于你的心理健康有一个隐形的破坏：你的生活失去了秩序。你不再需要按时起床、按时吃饭、和朋友同事见面、在相对固定的时间中做预期内的事情。虽然这是我们日常梦寐以求的生活.....但实际上这会增加很多内心的失秩感。在这种情况下，你更有可能无限地刷负面新闻、任由自己的注意力被情绪控制。

因此，我的建议是，制定一个在家里的计划。比如每天早上几点起床，工作，学习，陪娃，让你的生活规律起来，尤其是在家办公的人，更要有仪式感，你要和原来的工作尽可能同频，早上起床后梳妆打扮好，在书房或者客厅进行工作，为了高效，可以用25分钟的番茄钟时间。工作25分钟然后休息5分钟。中午可以做饭休息，下午继续工作。也可以安排一些运动等。

这些生活中的小秩序，能够帮助你面对绝大多数失控的情绪。

6. 控制负面信息的摄入、多花时间做令你感到高兴的事情

每天控制自己刷新闻的时间，如果看到一些负面信息的时，你感觉情绪开始低落，去做一些让你感到高兴的事情。可以看看想看的书和娱乐节目，听听喜欢的音乐，做手工，做饭，织毛衣，花花，搭积木，运动等等。这些都可以不进转移你的注意力，而且刺激你的多巴胺分泌，让你感觉好起来。

如果你的现实环境安全，不存在危险或潜在的危险，或未来疫情危机解除，我们回归正常生活之后，你还反复地陷入恐慌、怀疑、焦虑不安，影响到你的日常生活的话，建议你寻求专业的心理咨询的帮助。呢喃家在疫情期间也为有需要的人提供免费心理咨询，如果你有需要也可以扫二维码进行预约。

我们还在危机之中，不免在未来一段时间内，还会体验到愤怒、焦虑、不安等情绪。情绪的反复是一件正常的反应，那么从以上的方法中寻找更适合自己的调整方式。让自己好起来。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