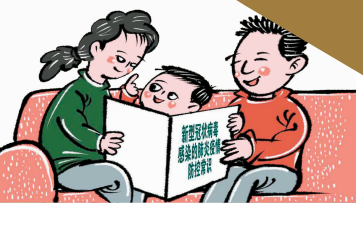


新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来,各地陆续采取封闭隔离措施。居家隔离,每个人多多少少都会出现一些心理上的反应,没错,不是症状也不是问题,而是反应。  
居家隔离的家庭成员容易出现哪些心理反应呢?由此会带来哪些问题?又有哪些解决办法呢?

# 心理疏导



## 居家隔离,容易出现的16种心理反应

- 1.失眠**  
疫情期间,我们会随时关注各种疫情信息,所以会紧张、焦虑、心烦。就算以前没有睡不好的这种情况,但在疫情期间,人的情绪起伏比较大,所以会失眠。
- 2.情绪起伏大**  
我们会因为疫情的好消息而觉得特别高兴,如雷神山、雷神山医院的建成;也会因为坏消息感到失落,如不断上升的确诊人数、救助物资不到位等,所以情绪起伏也会非常大。
- 3.莫名的想哭**  
大年三十的晚上,一边看着热闹的春晚,一边刷着手机,尤其是看到全国各地的医护人员,乘直升机去支援武汉这样的一些照片,还看到武汉的一线医护人员吃着非常简单的年夜饭,这些点点滴滴都会让人想哭。
- 4.感到恐惧**  
目前还没有正式告诉我们,有特效治疗的药物出现,全靠自己的免疫力。所以我们就会设想各种的可能性,甚至,看到很多病人过世的报道会联想到自己,恐惧感就产生了。
- 5.易怒**  
当我们看到有一些人发国难财,故意抬高一些救灾物品的价格,就会非常的愤怒,是很正常的。
- 6.强迫行为**  
强迫行为,就是一些你自己明明不想这样,但是又控制不了,就这么去做了,做完了之后心里更加烦躁。好不容易下决心把手机放下,睡不着,就又打开再看群里的各种信息。明知道这些行为不能再这样持续下去了,但是自己控制不了,可是这么做了之后,就越发自责,越发慌乱。
- 7.兴趣丧失**  
刚开始隔离在家,还打打游戏之类的,现在好像觉得玩游戏也没意思了;以前挺喜欢唱歌的,现在也不感兴趣了……会出现一种好像马上就要抑郁了的感觉,感到各种兴趣都在丧失、降低。
- 8.注意力无法集中**  
刚开始听说隔离这么多天,在家心里挺高兴的,觉得好多没看的书终于可以看了,以前攒的很多片子终于可以看了,但是发现自己没有办法集中注意力,什么也干不下去。
- 9.担心和焦虑**  
担心家里的老人、孩子不戴口罩,或者出门去超市买东西回来,心里特别担心自己或家人会不会染上病毒,会产生过多的担心和焦虑。
- 10.对信息过载的烦躁**  
有的朋友已经觉得必须关闭朋友圈了,看见群里发什么都烦,看见亲人朋友给他发什么都烦,看见任何消息都会觉得非常非常的烦。
- 11.对周遭世界的不信任感**  
社区运营人员给大家转发一些疫情相关的官方消息,来自央视新闻、人民网等等,但会有人怀疑这消息的真假,其实就是他对周遭的世界开始产生一种不信任感。
- 12.幻灭感**  
这两天不止一次地听到周围有人说,这个春节实在是太魔幻了,那么魔幻的其中就会有一种幻灭感,就是确实不知道“这个疫情到底什么时候能结束?”“对自己有多大的影响?”等等问题。
- 13.持续不断的感到悲伤**  
今年由于疫情的影响,全国各地都开始严查从湖北来的人员。所以有部分湖北地区的朋友们心里面有很深的创伤感,甚至觉得被地域歧视了。
- 14.加倍的无助感**  
到目前为止,我们每天看到的疫情数据,全国很多地区还在不断地增长。所以可能会引起全国各地隔离封闭在家的人们心理上无助的感觉。
- 15.心理退化**  
执着于“我的问题马上要给我解决”,好像退化到像小孩子一样,我的袜子踩脏了,你必须要把新袜子给我,必须要给我洗干净,只有小孩子才会这样。
- 16.严重的恐慌**  
由于疫情信息不断的更新,一些朋友还会出现生活不能够正常的进行,极度的恐慌。



## 面对16种心理反应, 家庭关系会出现6种问题

- 1.家庭成员之间的恐慌会互相传染**  
比方说一大早起来,有一个人突然大叫:“天呐!昨天晚上这个数字涨了这么多呀!这可怎么办?疫情看着更严重了。”然后家里其他人马上打开手机说:“这怎么办呢?这样下去这样不行。”恐慌会互相传染的。
- 2.由于过度焦虑而出现的大量矛盾**  
如戴不戴口罩的争执,洗不洗手、洗几遍的争执,要不要出门溜达的争执等。
- 3.人际距离过近而引发的持续不断的紧张感**  
人与人之间的距离与人际交往的关系是这样的:  
亲密距离:15cm~44cm。(只限于恋人和夫妻)  
熟人距离:46cm~122cm。  
社交距离:120cm~370cm。  
公众距离:370cm~760cm。  
有一个经典的比喻很恰当:人就像刺猬,离得远觉得冷,离得近觉得扎,过近的距离会引发焦虑。孤独和独处是不好的,但能给人带来慰藉。每个成年人都是这样,我们一方面需要亲近感,另一方面也需要距离感,我们需要一定的归属感、安全感,希望得到别人的希望支持和爱,又想独立自由,有自己的空间,这两种需求看起来是截然相反的,但这两种需求其实是贯穿我们一生的。  
当我们是婴儿的时候,我们完全依赖于父母。2岁左右我们开始

## 改善家庭关系的6种方法

- 1.要更理解家人的情绪**  
人在经历一些自然灾害时,会有一些心理创伤应激反应,在疫情肆虐的当下,我们每个人都来了解一些心理学知识,就能够更加地理解自己,也能够更加地理解家里人。  
心理创伤应激反应:  
①否认。这种事怎么会发生在我身上呢?其实这是一种心理防御机制,因为太害怕,所以否认危险的存在。  
②愤怒。“幸存者内疚”引发愤怒。其实我们每个人至少目前为止,都是此次疫情的“幸存者”,这时看到一些如混乱的管理、救灾物资的去向等等,此时我们产生的愤怒便是由“幸存者内疚”引发的。  
③讨价还价。面对疫情,我们突然觉得似乎什么都做不了,便会出现一些不切实际的祈祷和交换,如用xxx来换我的家人不得病等等。  
④抑郁与哀伤。因为铺天盖地的疫情消息而产生的不自信、不信任、恐惧、悲伤等,会逐渐进入一个濒临抑郁的状态,但是也有一些人的心里自愈能力较强,所以他的抑郁和哀伤的阶段会比较短。  
⑤接受。接受了疫情,接受了居家隔离、接受了目前灾害正在发生,我们正在全力的救助和解决,这一切真的正在发生,我们现在在全然的接受它。  
⑥重建。最后一个阶段,我们开始重建自己的生活,重建自己的心理秩序。包括家园的重建、自己健康的重建、家庭关系的重建等等。
- 2.从自己做起**  
让生活正常和有序起来,该吃饭就吃饭,该睡觉就睡觉,不要把注意力全放在疫情上,生活还是要继续的。
- 3.尊重家人的情绪**  
不要强迫家里人和你一样正常有序,不必保持家庭成员的一致性,不要在这个时候做家庭的监工,尊重接受每个家人的情绪反应。你只需要做好你自己,就可以改变家人了。
- 4.设立家庭共同时刻**  
隔离期间,每天固定一个时间段,设立一个家人可以一起参与的运动游戏,或者一起做家务、谈心等等。
- 5.帮助家人重拾生活**  
帮助每个家庭成员找回生活的乐趣和目标,前提是他想,千万不要冷嘲热讽。比如说家人要现在开始减肥,或者现在起每天做100个俯卧撑。他自己想这么做,你不要去嘲笑和奚落他,请帮助他,鼓励他去完成。
- 6.睡前聊天**  
一定要注意睡前,睡前是特别重要的一段时间,在睡前关心一下每个人今天的感受,今天你觉得怎么样?今天吃饭怎么样?身体状况怎么样?今天是不是看了很多疫情的消息?心里难受不难受?关注家人的感受,好好跟家人道晚安。

## 典型问题巧处理

- 疫情这个突如其来的意外改变了原有的生活节奏和秩序,如何处理好自己应对它的情绪?  
首先接纳自己的情绪。现在由于疫情的发生,人们的生活节奏和秩序都被改变了,这是正常的。接纳所有的这些情绪,然后逐步的恢复秩序。
- 家人在微信群里看到一些未经证实的谣言容易焦虑,而且还传播焦虑,多次劝说无果。直到官方辟谣,他们才会认为那是谣言。劝说家人不信谣不传谣有什么好的方法?  
和父母谈谈感受,问他们原因,并认同父母的感受,他们的恐慌就会降低一大半。也可以用一些巧妙的方法,比如父母把这个转发给我,或者我看到他们特别关注这样的消息,就会告诉他说,不要转,千万别转,转发后你的微信号就被封号了,他们一听吓住了立刻就不会转了。
- 家人外出买菜或去超市时不愿意戴口罩,在这个非常的时期,提醒他们戴口罩,反而会引发他们的反感,从而产生矛盾,这时该怎么处理?  
其实这是一种不成熟的心理防御机制,盲目自大,自我合理

