

压力和韧性

在灾难中生存，学习，和成长



许珂

- 耶鲁大学医学院精神科副教授
- 美国康州退伍军人医院精神科主治医生
- 耶鲁大学精神科住院医师
- 美国国立卫生研究院博士后
- 广州精神病医院精神科医生
- 华西医科大学学士，硕士，博士

内容

- 新冠病毒灾难和心理健康 4.4.2020
- 哀思的心理经历和康复 4.10.2020
- 同伴互助的心理康复 4.16.2020
- 新冠病毒灾难的跨文化心理反应 4.22.2020

世界卫生组织——新冠病毒灾难下的心理健康警示

- 1. COVID-19 已经传播在世界上多个国家。它的迅速传播与任何人的种族、国籍无关。对于那些被COVID-19所影响甚至感染的各个国家的人们, 我们需要尽我们可能理解, 同情与帮助他们。
- 2. 请不要称呼感染的人们为“COVID-19 病例”、“受害者”、“病毒家庭”、或者是“灾难”。他们是“受COVID-19 感染的人”, “正在接受COVID-19治疗的人”和“从COVID-19康复的人”。与我们一样, 康复后的他们将会继续他们的工作, 回归他们的家庭和爱的人。
- 3. 很多新闻会让我们焦虑和苦恼, 所以我们尽量不要去观看和收听。而那些提供具体行动方案来保护我们自己和家人的信息, 才是我们应该去搜索和接受的。我们每天至多一到二次, 在固定的时间去搜索这些信息。因为关于这场疫情的新闻, 不论是突然出声的或者是持续报道的, 都会是任何人感到担心。所以 为了筛除那些谣言, 我们要尽量从可靠的网站获取信息, 例如WHO官网或者地方官方卫生部门。
-
- 4. 我们既要保护自己也要帮助他人。在别人需要的时候伸出援手, 既是帮助他人, 也是帮助自己。
-
- 5. 如果有机会, 我们要尽可能去分享身边那些积极的事例。比如那些与病毒抗争最后康复的人的故事。又或者始终如一支持被感染的家人康复的故事。
-
- 6. 对于医护人员和这场疫情中保护我们的人, 我们要给予他们敬意。我们要明白是正是他们的付出, 我们与我们的家人的生命才得到了保护。

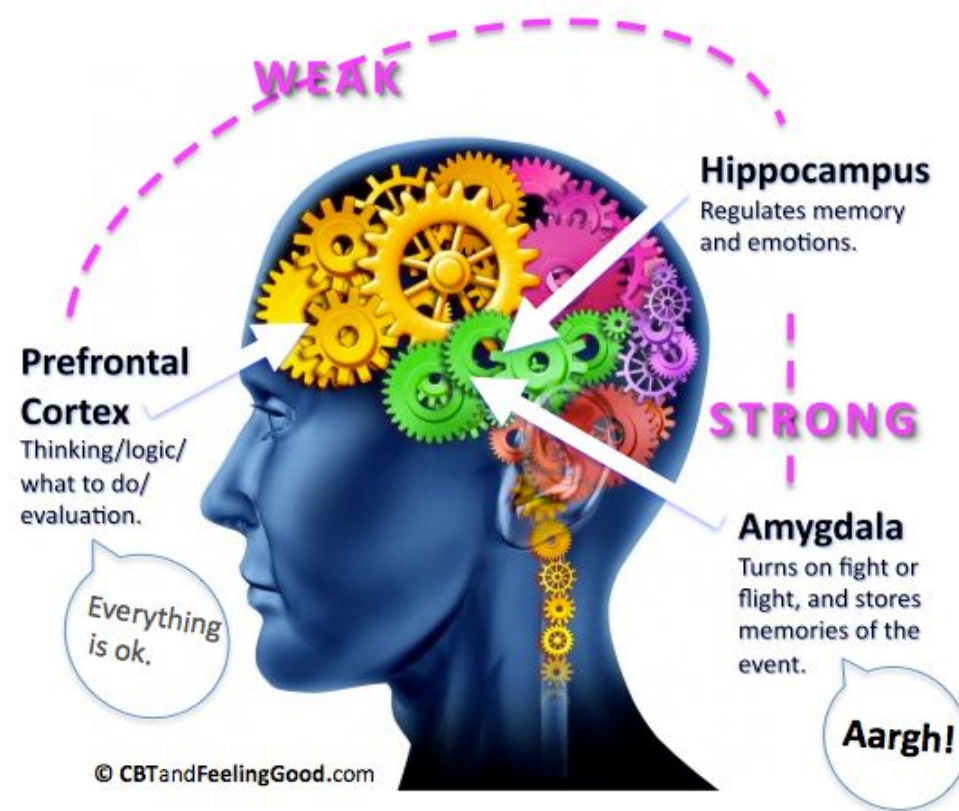
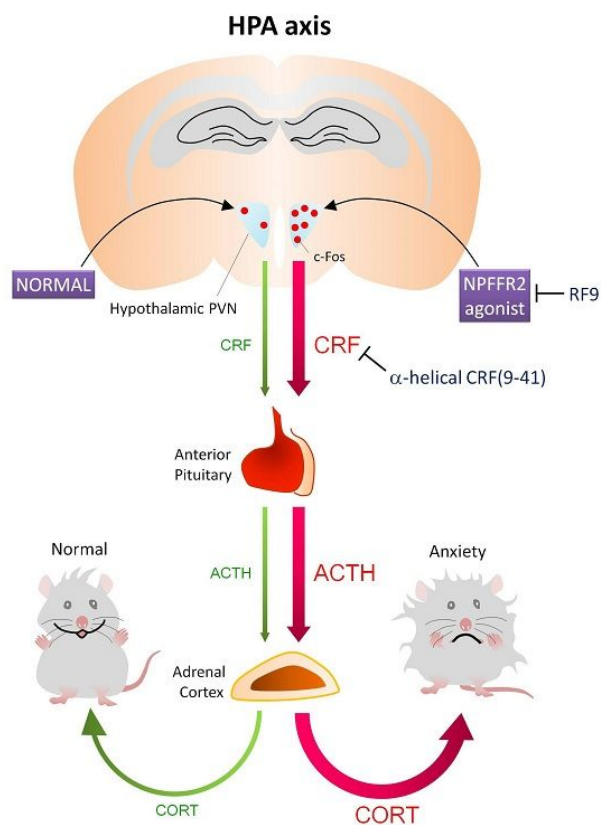
新冠病毒下的世界

- 我们入睡时，是一个世界
- 醒来是另一个世界
- 突然间，
- 迪斯尼失去了魔力
- 巴黎不再浪漫
- 纽约不再站立
- 长城不再是堡垒
- 麦加成了空城
- 拥抱和轻吻
- 突然间成了武器
- 不访亲友变成了爱
- 突然间，你意识到
- 权力，美丽，和金钱
- 都变得一文不值
- 无法买到你赖以生存的氧气
- 这个世界依然美丽，
- 只是啊，把人类关进了笼子里

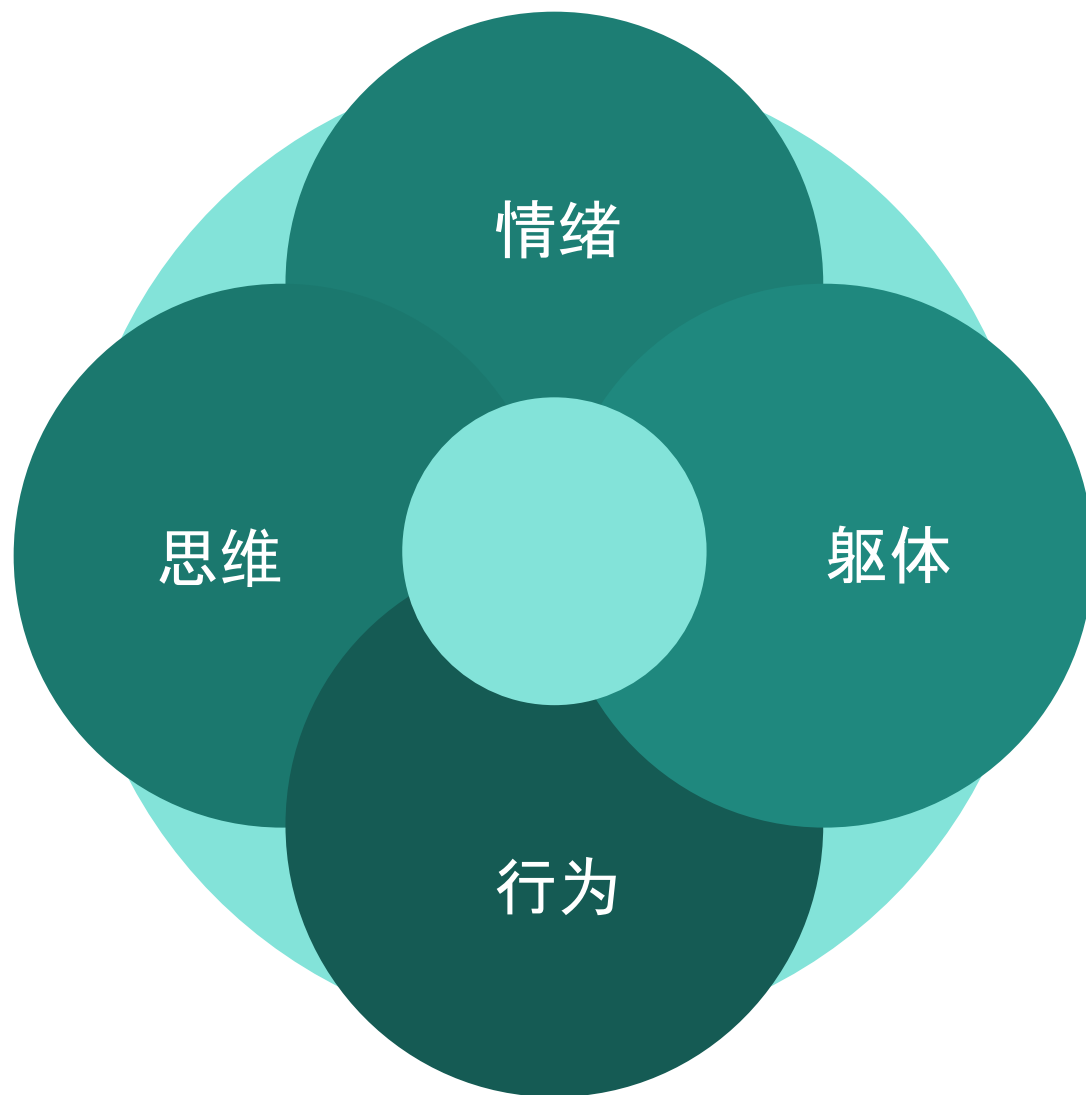
灾难的应激反应



压力的神经脑科学



灾难的身心反应



情绪

- 恐惧
- 害怕和焦虑
- 忧郁感
- 内疚
- 愤怒
- 无法控制的躁动不安
- 无所谓
- 充满悲伤
- 无助和无望

思维

- 困惑和迷茫
- 犹豫不决
- 思维缓慢, 混沌
- 记忆下降
- 负性想法

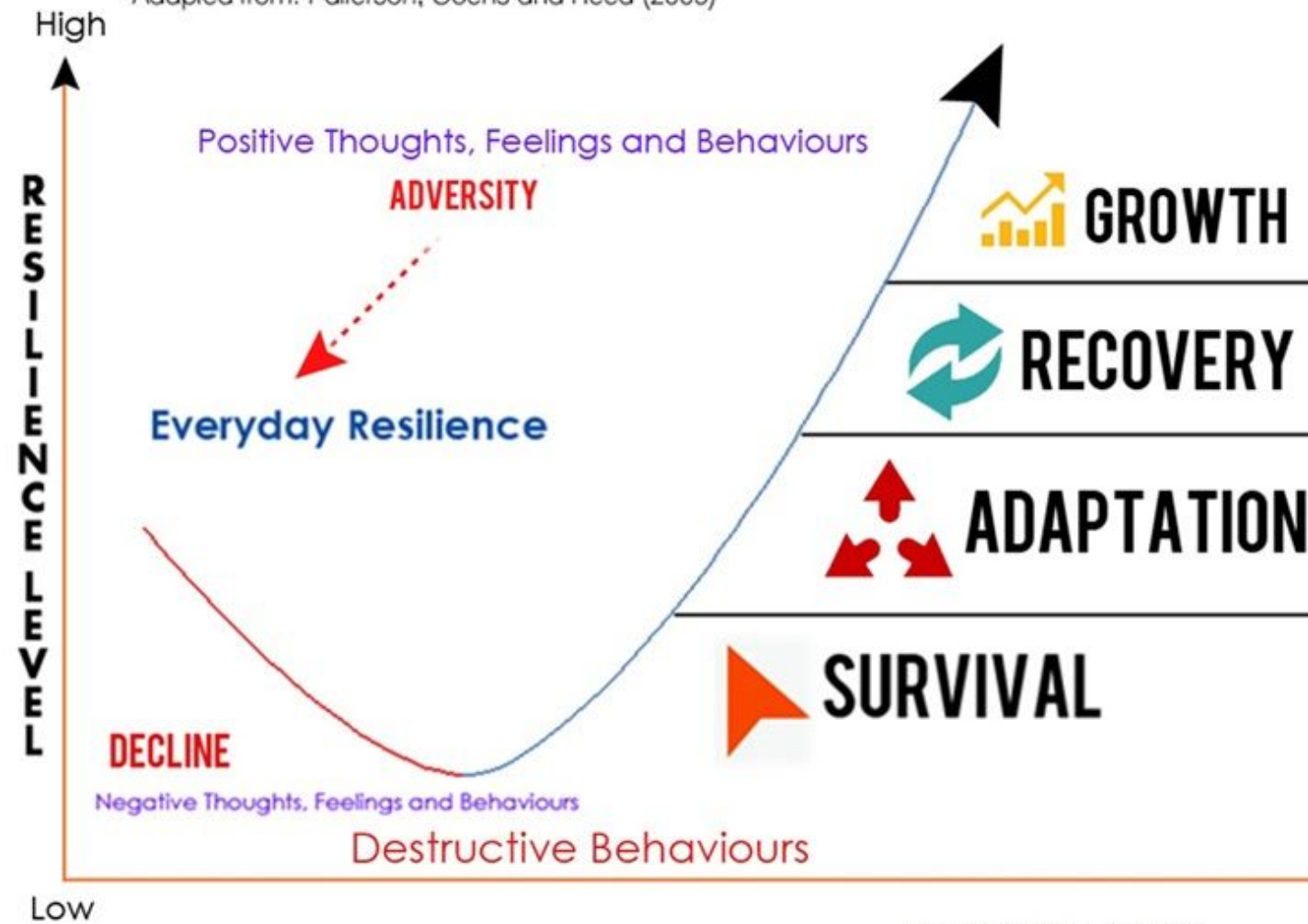
躯体反应

- 失眠
- 食欲下降或增加
- 头痛, 疲乏, 全身痛
- 难以放松
- 出汗, 发冷
- 发抖, 肌肉抽动
- 易惊吓

行为

- 烦躁易怒，与人争吵
- 哭泣，伤感
- 过度的担忧
- 指责他人
- 活动下降或兴奋躁动
- 难以沟通
- 难以接受或给予帮助
- 退缩
- 无法体验喜悦感
- 酗酒，吸毒
- 发脾气

Adapted from: Patterson, Goens and Reed (2009)



培养韧性

- 建立与他人的联系
- 关注自己的健康
- 找到痛苦的意义
- 接纳积极合理的理念
- 寻求帮助

减压的方法

控制看新闻的时间

获取可靠的信息来源

保持良好的健康习惯

- 避免过量咖啡和酗酒
- 保证睡眠
- 锻炼

减压练习：冥想，呼吸，肌肉放松

与喜欢的人交流

关注身体，情绪，和精神世界

