

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---4.11.2020
- 同伴互助的心理康复—4.18.2020
- 新冠病毒灾难的跨文化心理反应 ---4.25.2020

我们已失去或正在失去的...

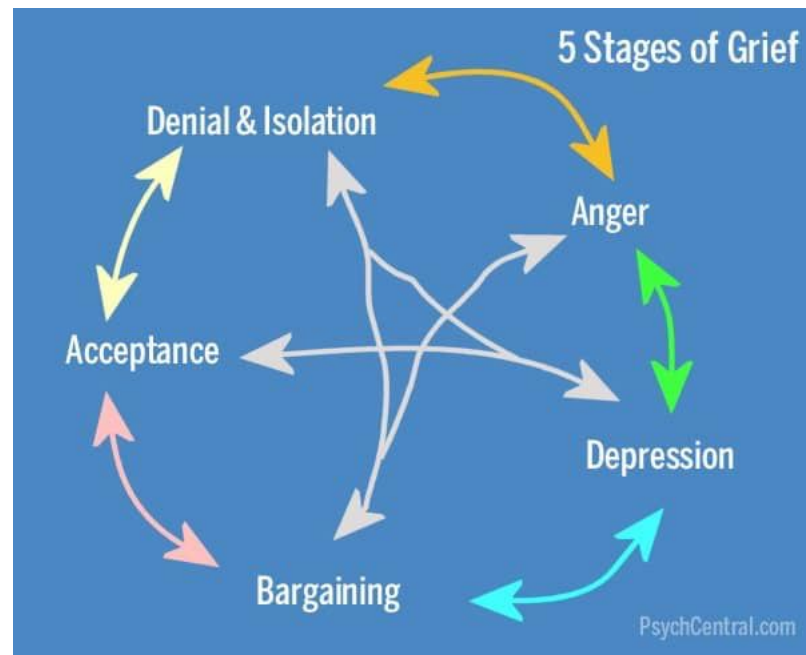
- 家人
- 朋友
- 你认识的人
- 工作
- 日常生活
- 其他?

哀伤的特征

- Elisabeth Kübler-Ross 在其1969年的著作《论死亡与临终(*On Death and Dying*)》中, 将“哀伤”分为五个阶段。
- 这五个阶段并不一定按照顺序发生, 且可以混合存在。
- 哀伤因人而异 -- 每个人会按照自己的节奏、方法、时间来度过

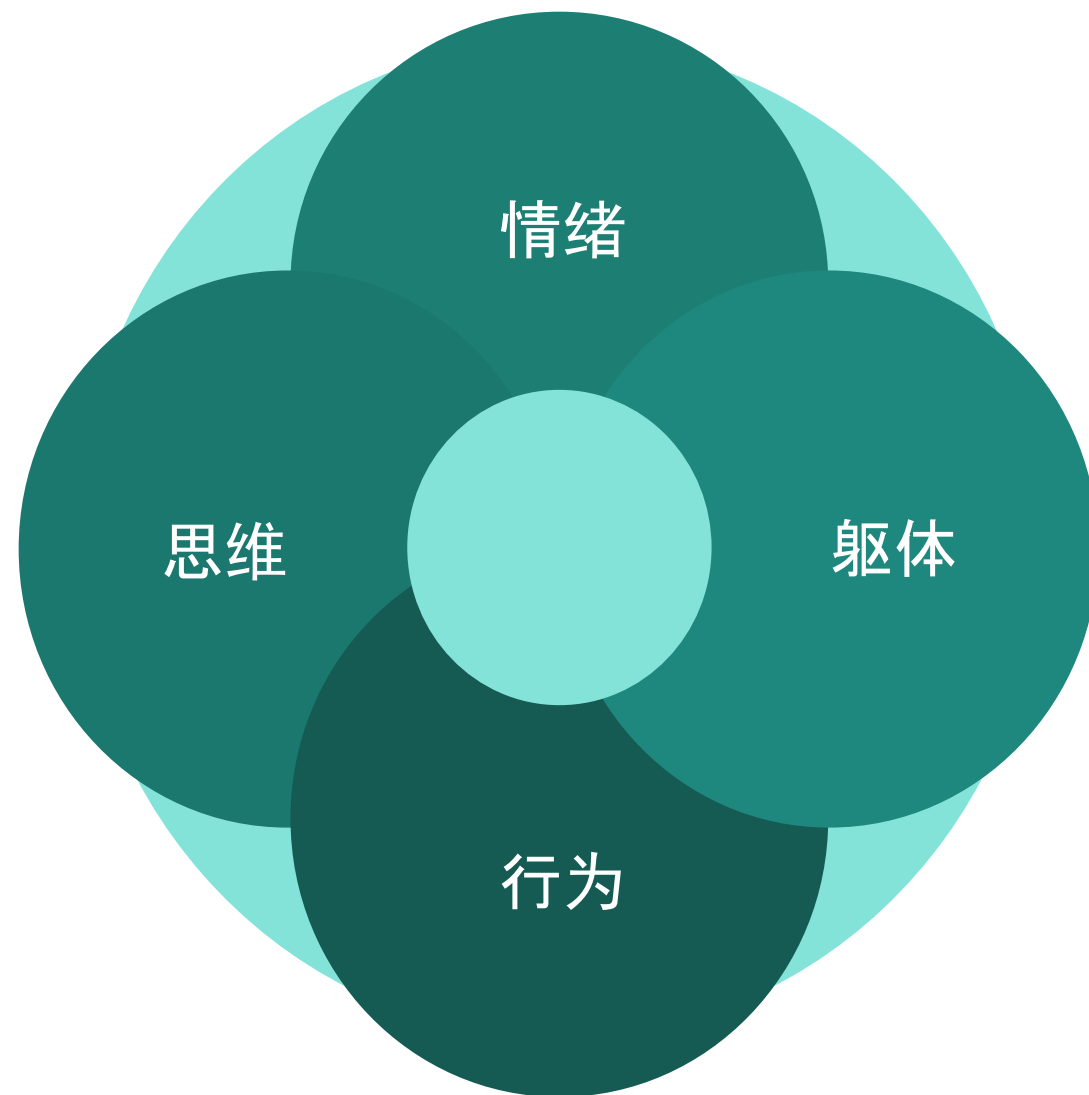
哀伤的五阶段

- 否认
- 愤怒
- 抑郁
- 讨价还价
- 接受



哀伤的身心反应

- 愤怒
- 焦虑
- 经常无故哭泣
- 抑郁
- 疲惫、无精打采
- 内疚
- 孤单
- 疼痛
- 伤心
- 难以入眠



从哀伤中恢复

- 经历哀伤是从中恢复的必经之途。
- 不要试图加速或逃避这一过程，否则哀伤不是一个完整的过程。
- 避免作出重大改变或重大决定。
- 建立自己的仪式。

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

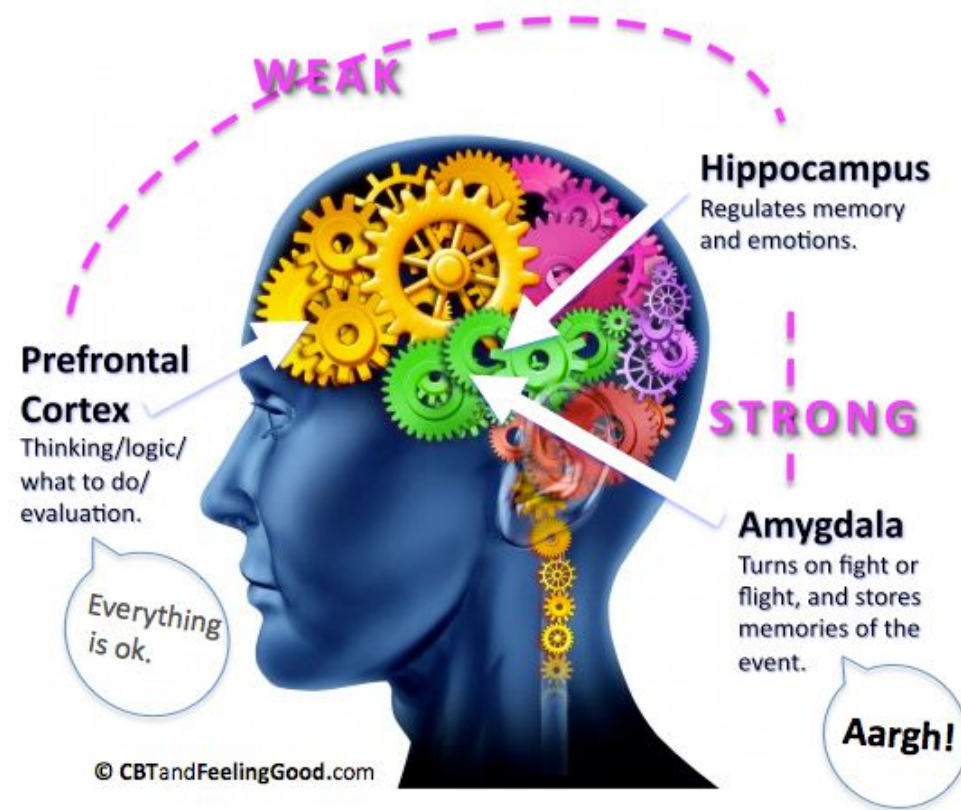
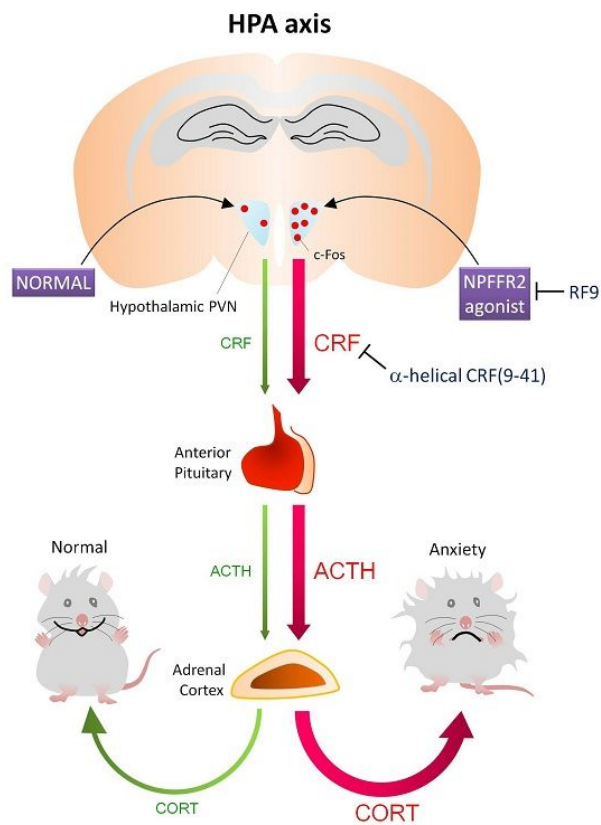
- 避免过量咖啡和酗酒
- 保证睡眠
- 锻炼

减压练习：冥想，呼吸，肌肉放松

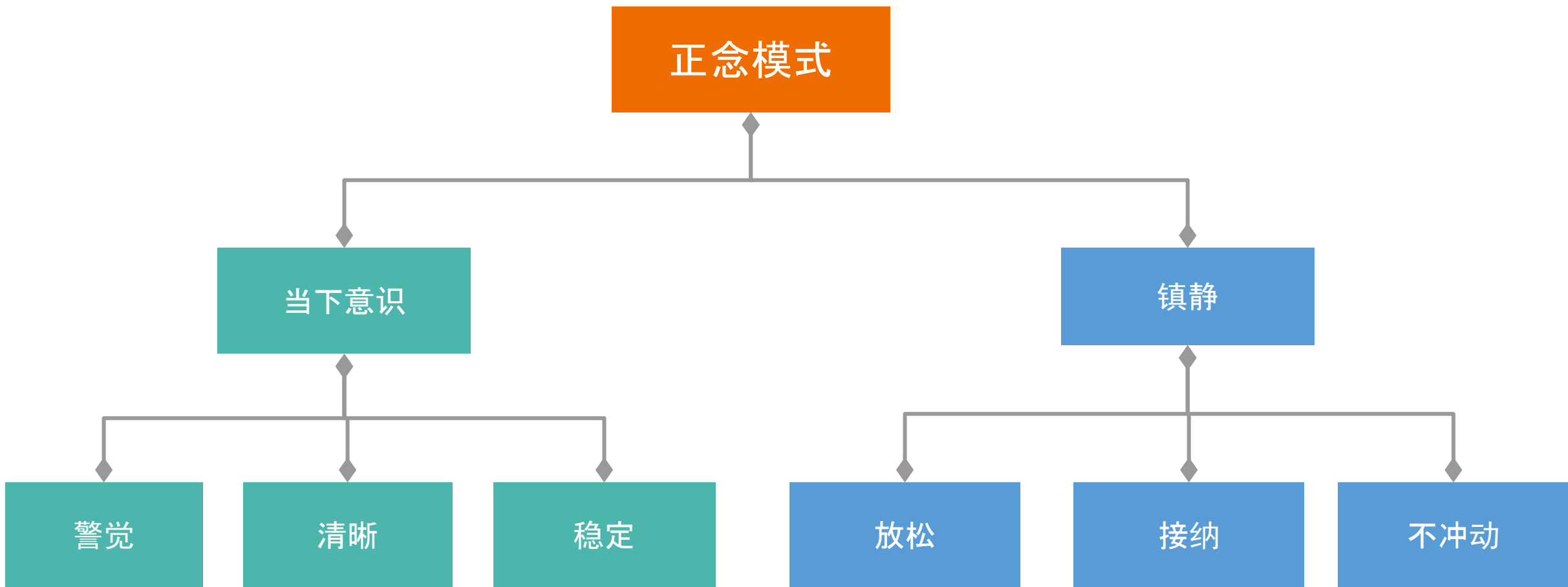
与喜欢的人交流

关注身体，情绪，和精神世界

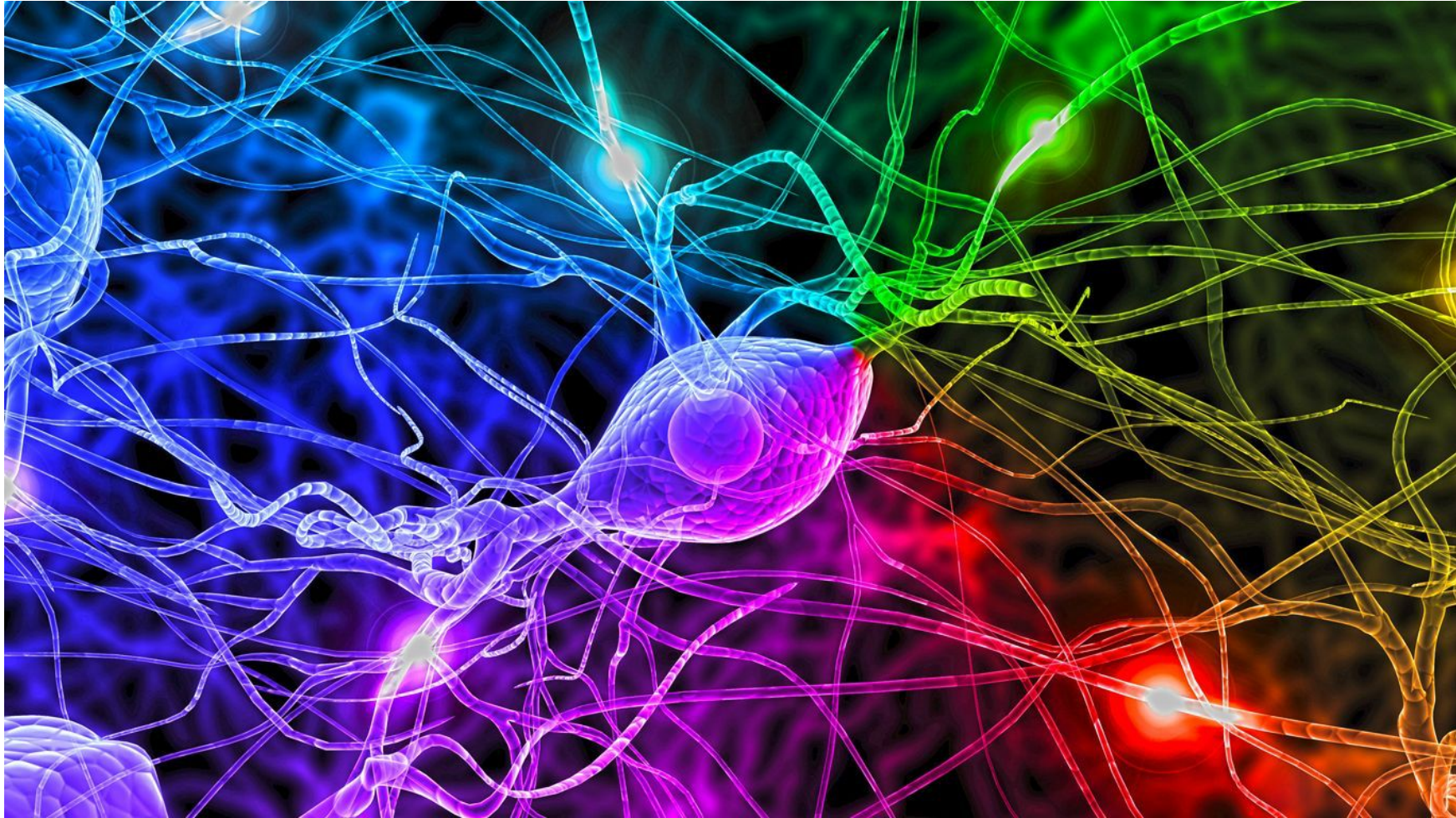
压力的神经脑科学



正念



增加神经细胞的可塑性



增加大脑不同脑区的连接

