



OSID

新冠疫情下一般民众应激反应及心理疏导

罗亚莉^{1,2}

(西南政法大学 1. 意识形态战略研究中心; 2. 马克思主义学院, 重庆 401120)

摘要:新冠疫情这一突发公共卫生事件下,人们通常会出现生理、情绪、认知和行为方面的应激反应,情绪抑制、负性防御机制、自我破坏、成瘾行为等不良应对常常被过度使用。为减缓应激反应引发的负性后果,应及时对民众进行心理疏导,包括加强疫情相关讯息的传播增加确定感,建立社会支持网络提升安全感,开展应激反应正常化、功能化、具体化教育获得稳定感,培育民众关注正面信息、对疫情形成合理认识、倡导健康的生活作息及生理放松等应对方式强化掌控感,帮助民众有效减少疫情的影响、恢复内心平衡。

关键词:新冠疫情; 应激反应; 心理疏导

中图分类号:G448

文献标识码:A

文章编号:1008-6390(2020)06-0086-04

新冠疫情的突然暴发并全球蔓延,其后果的严重性及影响的广泛性,给民众带来强烈的心理冲击。习近平总书记曾指出,“当前疫情防控形势严峻复杂,一些群众存在焦虑、恐惧心理,宣传舆论工作要强信心、暖人心、聚民心,更好维护社会大局稳定。”因此,结合疫情期间民众的焦虑、恐惧等应激反应,开展及时有效的心理疏导,通过心理疏导理顺并化解负性情绪,促进民众认知观念发生适应性转变,将心理疏导转化为支持防疫工作的强大力量,达成思想共识增进精神力量,以使更多人能够从危机中得以恢复甚至获得心理的成长至关重要。

一、新冠疫情下一般民众的应激反应及不良应对方式

应激是个人感受到某种应激事件,无法摆脱和解决而产生的一种身心紧张状态^[1]。应激事件又称应激源,生活中突如其来的事件,包括自然灾害、事故、公共卫生事件和社会安全事件等,只要对个体或群体产生足够大的压力而超过应对能力的冲击性事件都是应激性事件。正全球蔓延的新冠肺炎疫情让所有人都身陷其中,疫情的威胁以及由疫情引发的无序生活状态让人们处于危急与危险之中。当这种重大公共卫生事件使个体感到难以解决、难以把握时,内心的紧张不断积累,就会因应激而陷入有机体失衡的危机中。应激在本质上是一种主观反应,但

是应激并不都是消极的,而是能够起到一定的保护作用。

(一)新冠疫情下一般民众的应激反应

面对应激事件,应激反应包括生理的、情绪的、认知的和行为的反应。新冠肺炎疫情中不同群体由于所处的角色及受疫情影响的程度不同而有着不同的应激反应。根据国家卫健委印发的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》,将新冠肺炎疫情影响人群分为四级,一级人群包括住院的重症患者、一线医护人员、疾控人员和管理人员;二级人群包括居家隔离的轻症患者及就诊的发热患者;三级人群包括一、二级人群的亲属、朋友、同事等有关人员以及参加疫情应对的后方救援者;四级人群即受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群和普通公众。这里的三、四级人群是本文所指的新冠肺炎疫情下范畴一般民众。虽然他们在疫情中卷入的程度相较前两个群体要轻,但是受疫情影响,这部分民众在心态上也会发生明显的变化,比如恐慌、盲目消毒、失望、易怒等。具体有以下几个方面的表现:

一是在生理方面可能出现睡眠问题,如入睡困难、早醒多梦,还会出现食欲降低或暴饮暴食,心慌胸闷,虽然天天待在家里仍备感疲劳等自主神经功能紊乱症状。

二是可能出现紧张、害怕、恐惧等情绪,出现缺

收稿日期:2020-06-18

基金项目:重庆市教委人文社会科学研究基地“文学平名师工作室”重点项目“新时代高校思政课心理疏导功能研究”(20JD002)

作者简介:罗亚莉,博士,副教授,硕士生导师,研究方向:发展与教育心理学。

乏安全感、担心被感染的焦虑情绪,尤其是过度浏览负性信息,焦虑感不断攀升,也可能出现悲伤沮丧、心情沉重、情绪低落等抑郁情绪;有时还可能表现为过分敏感,因一点小事就急躁、发脾气等愤怒情绪。

三是由于疫情的影响,人们处于不同隔离状态,在认知方面极易出现注意力收窄,从而放大一切负性信息的认知偏向,还可能出现记忆力减退、反应迟钝、受暗示性普遍升高、容易受传闻和谣言影响、判断能力下降、总是沉浸在疫情中无法自拔等情况。

四是在行为层面,由于警觉性增加而出现担忧被污染而过度洗手、消毒,抢购、滥用“预防性药物”以致产生副作用等现象,还可能出现冲动性行为,一言不合与人发生言语及肢体冲突,也可能不愿说话,与人交往主动性降低等情况。

以往的研究发现,危机事件中民众会出现对威胁事件的悲观感知、回避行为等认知行为反应,以及焦虑、抑郁和敌对等情绪反应和躯体化症状^[2],在突发公共卫生事件下应激反应以疑病和焦虑为主^[3],这些都是人类在面对危险或压力时常见的应激反应。

(二)一般民众对新冠疫情应激反应的不良应对方式

新冠疫情的突然暴发给民众带来强烈冲击,出现种种应激反应,为了缓解应激反应带来的不舒服、不愉快感,人们会采用一些方式去调节和应对。然而,有些应对方式不仅不能有效缓解压力,反而可能带来一些破坏性后果。

1. 情绪抑制

情绪抑制是压抑不被个体所期待的情绪思想、情绪感受或情绪表达的一种策略。美国情绪心理学家 Gross 基于情绪发展的不同时期,提出情景选择、情景修正、注意分配、认知再评及表达抑制五种情绪调节策略。其中,情绪表达抑制是人们常用的情绪调节策略之一。相较其他情绪应对方式,情绪表达抑制更具有社会适应性,可以给个体提供足够的时间去衡量在当前情境下应该做出何种正确的情绪反应才更有利于维持良好的人际关系。然而,情绪抑制并不能减弱主观情绪感受与体验^[4],抑制情绪反而引起交感神经激活,使被抑制的情绪在生理上得到更长时间的维持,长期不恰当地使用,会引发个体的身心疾病^[5]。著名的白熊效应有力地支持了这一观点,要求参与者尝试不要想一只白色的熊,结果人们的思维出现强烈反弹,很快在脑海中浮现出白熊。白熊效应证明逃避、压抑或控制负性情绪、困扰与创伤将导致这些症状以更负面的方式回归。因而,在重大公共卫生事件的应激情景下,采取情绪抑制的

方式应对应激反应,并非一个有力的调节策略。情绪压抑本质上是将应该表达、宣泄的情绪压抑在心头,通过无视、不承认问题的存在来缓解内心的焦虑。但是,长时间的情绪压抑会切断大脑情绪反馈机制,使得掌管情绪的那部分大脑失去功能,从而表现出情绪、情感的麻木及情绪表达能力的降低,产生各种各样的身心问题。

2. 负性防御机制

当个体面临重大事件、挫折等情况时,有减轻内心不安、以恢复平衡与稳定的适应性倾向,这就是防御机制。防御机制通过宏观调配自身价值体系,提升自尊及自我价值感以调整认知、缓解情绪、减轻冲突并改变外在行为来适应外界环境,从而保护自己免受伤害,防御机制的合理使用有助于个体恢复正常功能。从防御机制的作用和性质来看,可分为积极的防御机制和消极的防御机制。消极防御机制包括压抑、否定、退行、逃避、幻想等,如有些个体遭遇挫折无法应付时会退回到小时候的状态,表现出与其年龄不相称的幼稚行为,即是运用了退行这一防御机制。这是一种反成熟的倒退现象,让自己退回到儿童状态,变得软弱、娇气,一味寻求并依赖别人的支持、保护,这种状态意味着放弃了自身的努力,不去面对困难,不去解决问题,逃避成人的责任。如有的个体在无法应对挫折、痛苦或不满时,会用一种非现实的想象即幻想来逃避问题,这是一种思维上的退行现象。幻想使人暂时脱离现实,使个人情绪得到缓解,但幻想并不能解决实际问题,经常沉浸于幻想中,混淆幻想与现实的区分,容易夸大妄想。又如否认或回避等防御机制,虽能暂时减少焦虑、抑郁等负性情绪体验,但同时也阻止了人们据实考虑问题和采取有效的行动。过度运用这些负性防御机制,不仅容易造成心理障碍,还会使不良的防御机制固定下来,甚至形成人格缺陷。

3. 自我破坏

自我破坏即当人们处于压力状态时,很难进行自我觉察和觉知,会习惯性地投向外部指责别人,或投向内部指责自己。自我破坏有两种机制:一种是将原因归于外界,如指责政府的无能,指责社会的不公,指责他人的冷漠,指责家人防疫意识不强、防疫方法无效;另一种是给自己强加各种限制,将一切理由归结为自己,否定自己、自责、贬低自己,是缺乏自信以及自我低估的结果。这两种机制有一个共通之处,即在现实压力下对现实持续地不接受,从而产生错误结论,导致关系破坏及自我妨碍。自我破坏的机制有三个最常见的表现:一是持续性,如认为疫情总是处于失控状态;二是个性化,如认为倒霉的事总

会发生在自己身上;三是扩大化,如认为疫情的严重程度远远超过媒体的报道。情绪不稳定、自我调节能力差、孤僻、自私、喜好刺激、冲动的个体在遭遇突发性事件时,更容易产生向内或向外的冲动性攻击行为^[6],以自我破坏的方式应对突如其来的冲击与压力。这是一个螺旋式下降的应对方式,因为感觉不好而做出让其感觉更糟的行为,引发更糟的体验而陷入不良循环中。

4. 成瘾行为

成瘾行为是借助其他行动来压制自己的负面感受,是人们常常采用的应对方式,如网络游戏、看电视、玩手机、抽烟、喝酒等,从表象上看是对成瘾目标的渴望,深层的原因在于逃避某种负面的感受。法国社会心理学家古斯塔夫·勒庞认为,某些观念的暴发并付诸行动,有时看起来显得十分突然,然而这只是一表面上的结果,在它背后肯定能够找到一种延续良久的准备性力量^[7]。这种准备性力量,无疑就是人们因疫情而不断累积的、破坏性的负性情绪。有研究发现,负性情绪与手机依赖等成瘾行为之间呈正相关^[8]。减轻痛苦、焦虑、不安等负性情绪是成瘾行为的主要动机,成瘾行为可以让人短暂地从负性情绪中解脱出来,缓解痛苦和逃避现实,但是却进而增加了破坏性行为,导致控制感的降低,带来更多痛苦感受,增加成瘾行为,形成典型的情绪与成瘾行为的循环。从长期来看,成瘾行为并不能降低压力,反而会增加压力。

除以上四种不良应对方式外,人们还可能会采用减少运动、打破惯常作息、熬夜等不良方式应对,这些应对方式皆可能带来一定的负性后果。

二、消解新冠疫情应激反应负性后果的心理疏导

习近平指出,要高度重视群众的心理健康,动员各方面力量全面加强心理疏导工作^[9]。结合疫情中民众的应激反应及采用的不良应对方式,积极开展心理疏导、彰显人文关怀、干预社会心态失衡迫切且必要。

(一) 及时传播疫情相关讯息,增加民众心理确定感

新冠肺炎疫情作为非正常事件猝不及防地发生了,由于缺乏必要的心理准备以及新冠病毒的不确定性,带来了安全感的丧失以及对现实生活掌控感的威胁,造成强烈的担忧和恐慌,民众被极度的惶恐、惊慌、疑虑等情绪所笼罩。面对这种情况,消极堵塞不是彻底解决问题的办法,正确疏导才能事半功倍^[10]。疏导是凝聚共识的有效渠道,因此,结合新冠肺炎疫情,直接面向民众传播疾病相关知识与

信息,使其获取足够的科学而准确的资讯至关重要。习近平总书记指出,要多层次、高密度发布权威信息,加强对健康理念和传染病防控知识的宣传教育。因而,根据群体身心应激特点,通过正规媒介的新闻专题片、专家访谈、电子读物等多种形式有针对性地发布防控新冠疫情的动态与知识,理顺情绪,引导社会舆论,让民众及时了解疫情信息,积极鼓励民众根据防控知识调整自己的行为方式,从认知层面、行为层面应对疫情引发的不适反应,能够增加民众的确定感。官方媒介传播疫情相关知识与信息,及时化解疫情防控中的不稳定因素,有效疏导社会矛盾及心理冲突,这本身就是一个非常有力的帮助民众获得确定感、稳定情绪、疏导恐慌的有效方式。

(二) 建立社会支持网络,增强民众心理安全感

在新冠疫情防控期间,处于集中隔离或居家隔离状态下,物理空间的封闭、社会交往的收窄,会让人产生心理空间的自闭。强化社会支持、增加社会连接感可以减少人们的恐慌情绪和孤单感,增强安全感。社会支持网络把个体和建设性的资源联系起来以达到有效的个人适应,社会支持越丰富,应激反应越低^[11]。社会支持联系是最稳定的、有显著保护效应的因素,他人提供的社会支持能缓冲应激事件对群体应激的波动,减轻应激反应,且大幅降低应激水平。社会支持作为来自外界的使个体免受不利环境伤害的支持力量,包括家人、密友、同学、工作单位、社团组织等的支持,当个体能够确认自己的社会支持网络,明确自己能够从哪里得到具体的帮助,包括情感支持、建议或信息、物资帮扶等,并能制定计划去寻求和获得社会支持时,社会支持即可发挥最大化效用,增强民众的安全感。

(三) 开展应激反应疏导教育,强化民众心理稳定感

面对新冠疫情给民众带来的巨大负面影响,把握应激状态下民众可能出现的种种反应,开展应激反应正常化教育、功能化教育、具体化教育,是帮助民众重获稳定感的重要举措。首先,应激反应是个体处于非常态下的正常反应,应激反应的正常化教育即让教育对象了解应激事件会引起哪些应激反应,以及这些反应是正常且合理的^[12]。当人们处于紧急而危险的情况下时,皆会出现一些常见应激反应,应激源消除后,大部分人的应激反应会在一个月内逐步得到缓解。心理疏导可以帮助民众形成正常化理念,充分调动自身力量应对应激反应,从而增强稳定感。其次,应激是人的一生中必须面对的一个正常现象,应激反应以很多形式来帮助人们提高工作效率和刺激人们的警觉性^[13]。从这个角度来看,

即使消极情绪,也存在积极的进化意义,如恐惧会在行为层面促使个体远离危险从而获得安全,焦虑是对身边或不远的将来可能发生危险的预警,促使个体集中力量作好准备应对危险。因而,心理疏导要以引导民众对疫情引发的不舒服感形成合理认知,理解应激反应带给人们的除不愉快的体验外,还具有积极正向的功能与作用,看到事物的另一面,这样的引导能够帮助民众更好地接纳自己的应激反应。再次,应激反应的具体化过程是引导人们觉察自己,帮助自己识别出各种因危机事件而导致变化的过程,包括躯体层面、认知层面、情绪层面及行为层面的具体变化。这种具体化教育与澄清引导是一种有效的情绪疏导方法。应激反应正常化、功能化和具体化教育是层层递进、步步深入的过程,能够帮助民众获得稳定感而减少应激反应的负作用。

(四) 培育积极健康的应对方式,提升民众的心理掌控感

新冠疫情打破了惯常的生活方式与生活习惯,民众感到处于失控的状态,如何减少人们的失控感,是进行疫情心理疏导的重要内容。首先,增加正面信息,减少负面信息。情绪一致性效应认为,当人们处于某种情绪状态时,倾向于选择加工与该种情绪相一致的信息。获取与疫情相关的负性信息越多,担心、害怕等消极情绪就越多,人们会更偏向阅读负性信息,加剧内心的恐惧、焦虑,从而陷入恶性循环。因此,心理疏导需要增加正向信息对民众的影响,如深入宣传、充分报道疫情防控的成效,防疫抗疫一线的感人事迹等。习近平总书记指出,让群众更多知道党和政府正在做什么、还要做什么,对坚定全社会信心、战胜疫情至为关键。通过正能量的宣传引导,激发正向的积极的情绪情感体验,将增强民众的掌控感。其次,引导民众对疫情危机形成合理认知。古希腊斯多葛派的哲学家爱比克泰德指出,扰乱人们的不是事件本身,而是他们对事件的判断。疫情的突然暴发,民众在恐慌情绪支配下理性思考减少,“想当然”的认识会随之增多。要及时就民众存在的不合理认识进行解答,对模糊认识及时廓清,对错误看法加以纠正,促使民众调整看问题的视角,不仅看到事件的A面,更要看到事件的B面。如疫情的暴发培养并改善了全民的卫生习惯,增强了人们对不高于疫情危机事件的耐受力与应对力等。认知的转变将直接带来情绪及行为方式的变化。再次,倡导健康的生活作息方式。疫情防控期间,无序的生活状态易产生消化不良、胃口不佳、精力不足等状况,更容易引起对生活、对环境的失控感。拟出并执行日常任务清单,尽量保持生活正常化和有序化,维

持健康的作息、保持生活的稳定性,才能保持积极心态应对疫情。最后,生理放松缓解压力。美国心理学家沃尔普提出的交互抑制理论认为,个体不能同时处于焦虑与放松状态,它们会相互抑制。心情放松与精神紧张是两个相对的心理表征,生理的放松可以对抗精神的紧张、焦虑等,运动、腹式呼吸、肌肉放松、听音乐、幽默等方式皆可以实现生理的放松而达到缓解压力的目的。

面对突如其来的新冠疫情,积极展开心理疏导,建立社会连接感和社会支持,稳定情绪,发展应对技巧,树立必胜信心,能够帮助民众更好地处理应激反应,增加个人内在力量,不仅能够恢复疫情后适应社会的正常功能,还能提升应对突发事件的能力,从危机中获得成长。

参考文献:

- [1] 姜乾金. 医学心理学[M]. 北京:人民卫生出版社,2005: 80-82.
- [2] 韦波,唐峥华,苏莉,等. 群体性食物中毒事件中少数民族人群心理反应[J]. 现代预防医学,2007,34(23):4406-4412.
- [3] 刘宏,黄达峰,韦蝶心,等. 突发公共卫生事件下青少年应激反应与应对方式[J]. 中国心理健康杂志,2017,25(8):1235-1239.
- [4] 黄敏儿,郭德俊. 原因调节与反应调节的情绪变化过程[J]. 心理学报,2002,34(4):41-50.
- [5] 齐冰,杨丽珠,姚屹北. 不同情绪诱发下的情绪调节策略对初中生教育材料记忆的影响研究[J]. 心理与行为研究,2019,17(2):202-208.
- [6] 唐雪. 负性生活事件、心理资本与初中生攻击性的关系[J]. 教育导刊,2019(3):47-52.
- [7] 古斯塔夫·勒庞. 乌合之众——大众心理研究[M]. 冯克利,译. 北京:中央编译出版社,2005:62.
- [8] Faasse K, Petrie K J. Stress, coping and health[J]. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2015:551-555.
- [9] 习近平. 为打赢疫情防控阻击战提供强大科技支撑[J]. 求是,2020(6):4-8.
- [10] 习近平. 妥善化解社会矛盾全力维护社会稳定[J]. 求是,2004(3):21.
- [11] 李权超,王应立,蓝新友,等. 社会支持和应对方式与军人心理应激的相关性研究[J]. 健康心理学杂志,2004(2):107-109.
- [12] 高雯,杨丽珠,李晓溪. 危机事件应激管理的结构、应用与有效性[J]. 中国健康心理学杂志,2013,21(6):953-957.
- [13] 刘花,刘仲梅,张全英. 应对应激和焦虑的转换及补充疗法[J]. 国外医学护理学分册,2004,23(2):62-63.

[责任编辑 乡 下]