

护身健心厚积薄发——写给疫情下的同学们

李芬¹ 李团团²

(1. 洛阳铁路信息工程学校, 河南 洛阳 471000)

2. 河南推拿职业学院, 河南 洛阳 471000)

摘要: 面对疫情, 我们心力憔悴, 做好防护、强身健体、提高免疫力固然重要。但是, 心理健康同样不容忽视! 下面, 我就此次疫情对同学们造成的一些心理困惑进行剖析, 保持心理健康。

关键词: 健心; 疫情; 情绪

一、疫情来袭, “我心不安”

疫情期间, 我听到了不少这样的“心声”: “延期开学这么久, 我在家黑白颠倒, 站着没有躺着的时候多, 三餐并作两餐却依然斤两不少! 除了参加网课之外, 感觉真的已经迷失自我了!” 你有类似焦虑、无助、迷茫的困扰吗? 这些变化正常吗? 我们又该如何应对呢? 想必这一刻, 你更需要心理的关爱和指导。

二、解剖情绪, “我心从容”

(一) 心理应激

此次由于疫情压力引发的多变情绪反应, 从心理学的角度来讲就是一种应激反应。那么, 要如何看待心理应激下的负面情绪呢?

(二) 正确看待心理应激

1. 自我觉察。首先, 我们已经确认的是, 疫情爆发, 的确会给我们带来巨大的压力, 甚至造成心理创伤, 我们会出现身体不适、甚至情绪上的焦虑、恐慌等都是十分正常的心理应激表现。这是人类在长期的进化过程中, 大自然赋予我们自我保护方式的最强段位——趋利避害, 可以推动我们及时采取措施, 远离危险。

2. 保持理性。疫情当前, 恐惧疾病, 是人类天性; 但过于恐慌, 就显得矫枉过正。咳嗽、发热, 搁在以前我们司空见惯, 但在此时却倍受关注。不管是你还是身边同学有了症状, 第一时间都应该找医生鉴别, 而一定不能草木皆兵、随意传播某某患了“新冠病毒肺炎”, 否则就会给自己以及疫情防控带来严重影响。就像某些谣言闹出的麻烦, 造成严重后果的, 甚至会有行政和刑事的处罚。

三、多管齐下, “我心健康”

(一) 规律生活

经历过疫情, 大家原有的生活习惯被打乱, 如今回归组织, 一定要养成良好的作息规律, 早睡早起、按时吃饭, 提高身体免疫力, 因为自身的免疫力是抵抗病毒的最佳良药。另外, 建议大家把每天要做的事情列出清单并一一完成, 在日常生活中去体验完成任务后的充实感、价值感。

(二) 转移注意

再者, 转移让你不安的焦点也是一个行之有效的方法。疫情期间, 李兰娟奶奶、钟南山爷爷的走红, 用事实告诉我们, 知识就是力量! 所以, 多读些书吧, 只有知识才能改变命运!

但是, 同学们, 如果确认自己情绪压力过大, 记得千万不要“超载”, 及时“卸货”才是保证“安全身边你我他”的最佳攻略。

(三) 学会宣泄

记日记: 有种既简单又有效的方法, 叫做记日记。记日记这种方法, 对于表达、宣泄情绪是非常有用的, 用文字记录你的经历、你的想法、你的感受, 而这写出来的情绪日记, 就是一种情绪宣泄。同学们, 让我们利用每一个小自习、晚自习, 一起来写日记吧!

整理内务: 心理学研究发现, 干净整洁的环境会让人心情愉悦、有安全感。所以, 在心情差的时候整理下个人卫生, 然后, 再拖地搞卫生, 随着环境越来越整洁, 心情也会变得越来越美丽。通过整理内务, 你会发现, 不仅身体因体力的付出而兴奋, 环境的整洁, 也让心情上的不愉快, 烟消云散。让我们, 从今天起, 做一个幸福的人, 在整理内务的道路上, 嗨起来吧!

校园运动: 当然, 如果在宣泄情绪的同时又能锻炼身体、提高免疫力的话, 就更好了。像简单又方便操作的广播体操、跑步、跳绳、仰卧起坐等就很好。在强度方面, 每周三次以上, 每次不少于 30 分钟, 一定能够赶走负面情绪、促进自己的愉悦感和幸福感。除了运动, 还可以进行一些放松训练。

(四) 放松训练

1. 肌肉放松: 首先选择一个舒适的放松姿势, 坐着、躺着都可以。

动作要求: 紧张动作持续 7 秒, 放松 15 秒; 动作一: 握紧拳头, 绷紧手臂肌肉 (7 秒), 放开拳头, 放松 (放松 15 秒); 动作二: 手指朝天, 绷紧前臂肌肉, 然后放松 (放松 15 秒); 动作三: 手臂抬起, 绷紧肱二头肌, 然后放松 (放松 15 秒); 动作四: 耸肩, 绷紧颈部肌肉, 然后放松 (放松 15 秒); 动作五: 低头, 绷紧后颈肌肉, 然后放松 (放松 15 秒); 动作六: 扩胸, 绷紧后背肌肉, 然后放松 (放松 15 秒) 建议同学们每日进行 1-2 次肌肉放松训练, 可以放在睡前、醒后或者你感到紧张、焦虑的任何时候, 每次 15 分钟, 循序渐进、坚持训练, 一定会取得很明显的效果, 让你能量倍增、满血复活!

2. 腹式呼吸: 还有一种世界公认的最快速、便捷、有效缓解焦虑恐惧的方法——腹式呼吸法。让我们一起来体验一下吧! ①先找到一个舒服的姿势, 坐着或躺着都行。②通过鼻腔, 慢慢的, 将空气, 吸入肺的最底部, 同时从 1 慢数到 5, 在这个过程中尽可能的把空气吸到身体的最深处, 把手放到腹部, 当你吸气的时候会感到肚子慢慢的鼓起来。③屏住呼吸, 慢慢的, 从一默数到 5。④通过鼻子或嘴, 缓缓地将气呼出, 同时慢慢从 1 默数到 5, 如果这个过程需要更多时间, 就多数几个数。⑤确定气体完全呼出后, 再, 正常呼吸两次。⑥重复上述步骤, 每次练习 3~5 分钟。

亲爱的孩子们: 请相信我, 未来也许坎坷, 也许困难, 但是, 只要我们携手同行, 心中充满希望, 那张开双臂“尽情拥抱”的时刻定会到来!

参考文献:

[1] 吴为. 厚积薄发再上潮头——华夏心理咨询师远程培训五周年庆典 [J]. 中小学心理健康教育, 2008 (005): 41.

[2] 董秀敏. 让学生的身、心、脑协同发展——访甘肃省嘉峪关市第一中学周哲校长 [J]. 教育研究与评论 (技术教育版), 2015 (002): 21-23.

[3] 李薇, 陈莉萍, 魏秀云. 健心运动处方对提高大、中学生心理健康水平的实验研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2003 (02): 151-153.