

WCCA 疫情期间医护心理支持讲座

陈志红

(MSW RSW 注册社工心理咨询师)

从疫情还没大爆发时，医护人员就开始了至今都天天承载的危险，繁重，紧张，身心疲惫的工作。可想而知，咱们大多数的人们每两周才出去买一次菜两小时，人群中的阳性确诊毕竟是百分数低的，尽管如此都要小心加小心，都要处处防护。买菜的这个小心终归是回到家后，会有十三天不出门的没有感染机会的安心。可医护人员，每天满额的工作量，担心弥漫在每天的每一个小时。医护人员的身心负荷量，已经到达了无法言状的身心疲惫。

今天非常感恩咱们 **WCCA** 专门在护士节前夕为辛苦的，勇敢的逆行者，咱们敬爱的医护人员和一直在医护人员身后支持的医护家属，专门举办这个心理支持讲座。

疫情扭曲了人们日常通常有的想法，情绪心理反应和行为方式。彻底地改变人们对日常危险的认知度。在疫情期间，人们调整自己的工作方式，人际交往的形式和频率，也使得人们之间的信任感和容忍度大大降低。能够减低感染风险的做法和举措使得自己生存的可能性占据优势。但医护不同，不能通过减少接触来减低风险，不能通过回避来保护自己，相反却坚持在比平时更危险的境地上。明知医护工作的危险，还要鼓励自己坚持工作，也就是逆向生存本能。

很多医护出现了以下两种几近相反的情感：左边红色的和右边蓝色的。右边蓝色的是当左边红色的得不到疏导而促成的持续负面情感。

心慌 焦虑 不安	⇔	无助 挫败感
恐惧 随时防范	⇔	抑郁低落无助情绪
冲动行为	⇔	回避逃避
愤怒，暴躁	⇔	情感麻木冷漠
灾难及创伤闪回	⇔	记忆力减退脑空白
睡眠障碍（睡少）	⇔	睡眠障碍（睡多）
愤愤不平反社会	⇔	自责愧疚
提心吊胆 警觉	⇔	精力不集中

没有哪种情绪是错误的，每个情感都是在自己成长经历中提炼总结而得的认知，在此认知的驱使下而出现的身体心理和精神上的表现。只是进入到一个正向/负向循环来找到替代的或平衡的情感。刚才听到咱们很多医护就在自己，家人，同事，朋友，专业人员的支持下，调整到中间平衡的状态。

今天讲座我的部分是给大家展示易懂，易学，易练习，不会忘的集中消除难受情绪的方法。

1. 电视屏幕（十秒钟）
2. 腹式吸管夹臀增氧呼吸（一分钟）
3. 放松自催眠入睡（增加睡）（十分钟）
4. 空椅子（两到十分钟）
5. 54321（十到十五分钟）
6. 放松全身扫描（十到三十分钟）

1. 电视屏幕（十秒钟）

如果有人遇到非常恐慌的感觉，一想起刚才或以前发生的事情，历历在目出现了突然的短期强烈恐惧，例如可能包含心悸、流汗、手颤抖、呼吸困难、麻痹感、汗毛竖起，或是有非常严重的事即将发生的感觉。这个时候，下图是最快的暂时消除恐惧的方法。将两个手摆成取景框状，两臂伸直，想象着把刚才那个可怕的场景框在这个框里。闭上眼睛，一只手像转动老式的电视开关一样，拧动电视开关，关掉电视，睁开眼睛。这个方法以最快的自暗示的方法，从自己的明意识告诉自己的潜意识，景象没了。关了。消失了。结束了。我 OK 了。此时潜意识就有影响力去驱动明意识去淡定的行事了。有朋友会问，陈老师，网上说的显意识是不是就是你这说的明意识。是的。这样听觉上易于区分这两个名词。这个 10 秒钟的关电视效果很快。



2. 腹式吸管夹臀增氧呼吸（一分钟）

疫情期间，医护戴口罩时间长，血氧浓度有时不高。还有是，当人们有恐慌，焦虑，抑郁，睡眠不足时也会有血氧不足的时候。二者相互影响。这个一分钟的呼吸法，能快速提高血氧度，暂时消除恐慌，和其他难受的情绪。



找一个咱们平时喝饮料的吸管。剪下大约两寸长就行。放在嘴里，这时吸管大约一半在口中，一半在外。站起身来，两腿站直，用鼻子进气的同时，双臀的肌肉夹紧。然后从吸管把气呼出去的同时，双臀的肌肉放松。这样反复三次，血氧立刻提升。难受的情绪立刻有缓解。

3. 放松自催眠入睡（增加睡），54321（十到十五分钟），放松全身扫描（十到三十分钟）这三个比较长，请医护和家属们进到 www.mindpluscc.com 里的喜马拉雅的音频里有细致的示范方法。

4. 空椅子（两到十分钟）



Images are from pexels.com

有宗教信仰的人们可以意象空椅子上邀请来坐的是咱们的天父，耶稣，天使，牧师，或是诸佛菩萨如来势至，法师，或是天尊，或是远古圣人，或是我们崇拜信任的人，或是正面认可咱们的亲人朋友，甚至或是咨询师，来和咱们谈论关心的焦虑的心慌，恐慌的心理和身体反应，一筹莫展的忧郁。意象时，我们可能会隐约看到，听到邀请来的人对我们的认可。那是我们**内心的我 inner self 的声音。是强大的那个我，不评判的那个我，有耐心的我，听的进劝的我，不拧巴的我，逻辑和情感思维平衡的我，淡定的我，平静的我，认可自己的那个我。**就像刚才有护士分享，自己在疫情中的表现是让自己佩服的，是有意义的。同事的支持，感觉自己不孤独。家人的认可，觉得自己没有给家人增加危险。社区的医护心理支持讲座，感觉全社区都关注着自己的奉献，关心着自己的安危。被认可感，被关心感和被爱戴感在心中成为精神支柱的一部分。

刚才咱们分享了几种应对难受情绪的方法，总结一下就是找到：**眼耳鼻舌身意** 对应的是咱们的身心可接受的调节方法。例如，有人愿意洗个澡舒服，那就是身体内外感觉最明显。有人愿意听音乐，就是从听来调节。有的人喜欢熏香，是走的鼻这个通道。有的人喝茶，是味觉的调节通道。刚才说的 54321，是把这几个感官都涵盖了。

有的朋友会问，我刚才一直在说，这些实用的方法是状况出现时快速的暂时消减恐慌，焦虑，抑郁，不平，无解等情绪。那么还有根除性的，永久性的方法吗？是的。请看下图：

青年期: 自我认同/角色混淆 (13岁=>30岁)
明确的自我概念/彷徨迷失

少儿期: 勤奋/自卑 (6岁=>12岁)
得到赞赏、更加勤勉/遭遇挫折、自卑

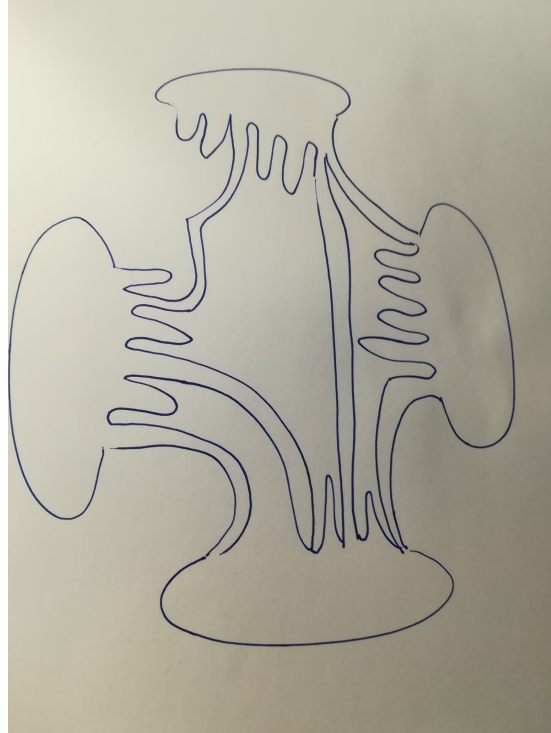
学前期: 进取/罪疚 (3岁=>6岁)
主动好奇/因不能达到别人要求而内疚退缩

幼儿期: 自主/羞怯疑惑 (9个月=>3岁)
自信地学习/处事缺乏自信

婴儿期: 信任/猜疑 (0=>9个月)
信任别人、有安全感/焦虑不安、无助

人在成长过程中，情感的生成，感知，应对，障碍，调节是有次第的。例如嫉妒或羞辱感就不是一个小宝宝的第一个情感。而满足，高兴，伤心，生气等不及，害怕就会在很小的宝宝时就会产生。如果在很小的孩提时代，某种情感联系着某个事件，例如内疚感，在3-6岁的时候甚至以后6-18岁，没有被养育我们的人或老师指明内疚的定义，内疚的由来，内疚的影响，内疚的影响面，内疚的可掌握度，内疚的调节方法，那么这个人在今后的生活中会被内疚缠绕的情况会多。回溯孩提和往昔生活的内疚点，找到最早，最重，最深刻的那次事件，和咨询师一起时光倒流回到那个场景，慢动作的把内疚的定义，内疚的由来，内疚的影响，内疚的影响面，内疚的可掌握度，内疚的调节方法都缕顺。那么这个结就全打开了。以后再有任何事件发生，内疚就不是个打结的地方了。

下图是我在做 EMDR 心理伤痛治疗时用的连接蘑菇根图。 **一个情感绝不独立存在。一定是和别的情感相连的。** 找到情感相连点，就能大幅度的提高人的情商，逆商，和人格的提升。



随着解封的范围的扩大，医护的疫情忙碌可能还要持续一段时间。我原定 2020 年 5 月 31 日截止的免费安省心理咨询热线会一直为**滑铁卢地区的医护和家属**开放到今年 8 月底。如有需要，我再延长。我做为咱们 WCCA 的一员很荣幸能在这时和 WCCA 的义工们一起为医护及家属分忧排虑。最后感谢参加今天讲座的医护和家属，WCCA 的义工们，祝大家平安健康！