

国庆假期被“打折”? 这些方法舒缓失落

□本报记者 刘伟芳

鉴于当前疫情形势复杂,为响应国家防疫号召,福建多所高校调整国庆假期安排。绝大多数的高校只放1~3天,且非必要不得离校。这让不少大学生表示理解的同时也觉得很失落。对此,国家二级心理咨询师王辉建,提供了一些方法,舒缓失落情绪。

◆ 维持一定的生活和学习节奏,保持生活的稳定性

短暂的休息不要过度熬夜、报复性疯玩,珍惜假期但不挥霍假期。在感到焦虑不满时,好好吃饭,好好睡觉,适当运动,让自己有事可做,仅仅是做到这些,便有足够的弹性和去面对人生大部分的情绪困扰。

◆ 制定小计划,实现小目标

为自己出不去的假期制定一个简单的小目标,并制定计划去实现它。

比如一天背几个单词或看完一本期待已久的书,也可以是来一次宿舍大扫除。每天脚踏实地做一点自己觉得有意义的事。在

力所能及的范围内一点点向自己的目标靠近,是获得安全感和控制感的关键。

◆ 运动

运动可以有效促进人体的新陈代谢,还能够有效地刺激下丘脑,增加大脑的多巴胺和内啡肽的分泌,进而产生一些愉快、酣畅的体验,从而大幅度提升人们的快乐因素,让我们平静、放松下来,达到积极的心理健康状况。

当我们的活动范围受到限制,无论是在家隔离或是处于校园管控状态,运动都可以有效缓解焦虑和抑郁,使我们保持身心舒畅。

◆ 参加团建

在保证自身安全的情况下

适当地参加一些文娱活动,如在宿舍、班级内自行组织小聚会,丰富课余生活、陶冶情操的同时还可以创造与他人相处的机会、增加社会联系,放松身心。

◆ 学会自我对话

当你被负面情绪所拉扯时,不妨“大声鼓励自己”(小声也没关系)。

还可以找一个小本子,把自己的经历、体验、想法写下来,然后再把它念一遍,以一个旁观者的视角重温自己写下的内容,用语言重构事件,拼凑起那些零散的、不深入的、非理智的场景和画面,这可以帮助你

直面和再评价一些你原本认为很糟糕、很严重的生活事件和想法,你会发现一些当时你认为不可能应对的东西,其实远没有那么可怕。

◆ 寻求社会支持

多和在意的人联系,打个电话、通个视频,分享自己的经历和心情。和他人的联系很多时候能够很好地帮助我们从小情绪情绪的淹没感中走出来。

随着疫情的持续,我们对于疫情的认识越来越丰富和深入,无序和恐慌在逐渐减少,新的秩序和生活习惯在逐渐重建。但由于病毒的复杂性、疫情的长期性、个人经历的多样性和对网络信息的认知存在差异等原因,会不断产生一些新的问题,增加焦虑。

情绪上出现波动和反复是很正常的,焦虑、抑郁等负面情绪也是我们生活的一部分,适度的负面情绪有助于我们提高警惕应对疫情,不必过分排斥它们,更不必因为焦虑而焦虑。保持平常心,重视、照顾好自己。

30人,平均30岁,这支年轻的抗疫队伍越难越往险中行! ——龙岩人民医院援莆医疗队工作纪实



时光易逝,倏忽之间。转眼,龙岩人民医院援莆田核酸采样队抵达仙游县开展医疗援助工作已近20天。惊涛骇浪从容渡,越是艰险越向前,十余日间,这支全部由80后青年医务人员组成、平均年龄30.4岁的队伍经历了长途跋涉、高温酷暑、任务繁重的考验,越发成熟而坚定!

时而雷声阵阵、暴雨倾盆,时而艳阳高照、气温飙升,初秋的仙游,天气的变化让人措手不及。在仙游县西苑乡,队员们无畏高温“烤”验,穿着密不透风的防护服,戴着防护面屏和橡胶手套,工作期间完全不能喝水、不能去卫生间,翻山越岭、走村串户,为行动不便、长期卧床的群众们采集核酸。

在仙游县的全员核酸采集队伍中,有一个小男孩怯生生地躲



在妈妈身后,幽怨的小眼神透露出对全身上下只露出双眼的医务人员的恐惧。为了拉近与小朋友的距离,队长卢俊双膝贴地,与小男孩平视,用温和的语气告诉他:“不要害怕,叔叔是奥特曼,我们一起打倒病毒怪兽好吗?”小男孩似懂非懂地点了点头。就这样,小男孩配合地完成核酸采集,并在结束向“大白”竖起了大拇指。

指,嘴里嘟囔着:“谢谢叔叔,让我们一起打倒病毒怪兽!”

队员们的真诚付出也收获了孩子们天真的回馈。在一次完成采样任务后,孩子们精心准备了图画和手工贴纸送给队员们,稚嫩的字体写着“大白护士姐姐辛苦”“医护人员哥哥姐姐辛苦了,祝你们早日打倒疫情”,收到礼物的队员们备受鼓舞,在艰辛的采样工作中再次燃起了斗志!

连续作战数日后,正当进入休整期时,队伍忽然接到指挥部调度,紧急前往仙游县鲤南镇、郊尾镇、度尾镇三个中风险区乡镇进行跨区域支援。

清晨6点全员整装出发,到达后立即分配任务,迅速投入战斗。当日最高温度达37℃,在阳光的暴晒下,地面温度急剧升高,考验着大家的体力与耐力。中午1点,太阳最是热情,核酸采集的场所在操场、教室、户外遮阳棚等,队员们的护目面屏下,只能模

糊地看到布满血丝的双眼,防护服里浸透汗水,睫毛上挂不住的汗珠滑落到眼睛里,直感觉到一阵阵的刺痛。

此次跨区域支援任务,为期三天,最多的一次一日工作时间超过12小时,累计采样人数3万余人。其间,有队员因在烈日高温下连续工作超过6小时,体力不支晕倒在地,当地村民为此自发运来大冰块为队员们降温消暑。脸上的勒痕、发梢的汗珠、皱褶的双手……化成一帧帧疫情下的特写,令人动容,队员们用自己的努力和汗水为莆田加油,为仙游加油。

“有五星红旗的地方,就有信念的灯塔,信念有颜色,那一定是中国红。”经过半个多月的艰苦奋战,在全省抗疫工作者的不懈努力下,莆田疫情得到有效控制。休整期间,卢俊队长带领队员们在党旗前宣誓,开展主题党日活动。

正是凭着坚定的革命信念,龙岩人民医院医疗队让闽西抗疫的星星之火在莆田的土地上熊熊燃烧,勾画出一笔浓厚的老区红。我们坚信在党的领导下,抗疫斗争终将取得胜利,众志成城的时代画卷正在我们面前徐徐展开!

(林鹭 黄洁)

