

2月2日 2月5日 2月10日 2月13日 2月21日 2月28日 3月5日 3月7日 3月10日 3月17日 3月26日 4月8日



2020年4月4日，美国弗吉尼亚州阿灵顿，市民戴着口罩在一家超市外排队。

下，大量时间打游戏。每个人都在寻找重建“新常态”的过程中。心理工作者的作用是帮助来访者理解、面对、适应疫情所带来的身心全方面的变化。

尹丽对此做了一个形象的比喻：出现焦虑、抑郁情绪的人，就好像是一堵歪歪扭扭快要倒塌的墙壁，心理咨询师的作用就是给这堵墙糊上泥巴，不让它倒塌。换言之，就是不要让人丧失希望。之前，出于对个人隐私保护的考虑，加拿大政府一直未放开心理咨询远程服务的授权。现在政府的相关机构大开绿灯，允许咨询师开展远程咨询工作。此外，还增加了医疗保险中心心理咨询的范围和额度，让有需要的人能够及时得到心理救助。

杨意则介绍，在卡特丽娜飓风后，美国联邦紧急事务管理局成立危机咨询项目，政府拨款，对受害的一万多民众提供心理援助。项目工作人员会在各个社区走访，确保幸存者得到需要的心理援助。

“我们知道，重大事件带来的心理伤口，通常在事件结束后的一个月，更容易浮出水面。所以项目特别强调评估幸存者在灾后的状态，教育民众哪些是常见症状，如果遇到没有胃口、疲劳、嗜睡或失眠，即使自己没有意识到症状或没有意识到症状与灾难的关系，也鼓励他们接受专业心理援助，给他们提供转介服务。”

加州大火后，也有心理咨询师积极帮助民众处理恐惧等不良情绪，增进和他们的交流，理解他们的哀伤，并告知他们应对哀伤的一些小技巧。同时，还教育民众熟悉人对灾难的常见反应，特别关注弱势群体——儿童、社会经济地位低的人群。

就疫情大暴发的当下而言，紧急的危机干预目的是要帮助

人们在危机中恢复身心社会功能，减少形成长期心理创伤的危险。杨意介绍，一般人和自己的固定心理医生还是保持着正常的联系，只是现在的咨询有一部分转到了线上。每个州也都有心理热线平台，以网络或电话为平台提供危机干预心理援助热线，帮助民众稳定情绪。

咨询师要做的工作中，一项最重要的工作是告诉当事人，出现应激反应是正常的，是人对非常处境的正常反应。让每一个咨询的个体感到被尊重，特别要注意去污名化。一度，在海外的华人因为戴口罩而受到歧视、殴打，还有一些遭遇了人身安全方面的威胁，这都需要帮助他们稳定下来，冷静下来，认识到自己在一定程度上是安全的，可以采取一些处理方式恢复正常的生活。

“保持健康的心态非常重要，它有助于增强我们每个人的免疫力。过度的焦虑情绪会造成对身体的消耗，我们不能在身体可能遭到感染的同时，再让心理上受到二次伤害。”杨意特别指出，在危机干预中要小心因重大刺激诱发精神分裂症、躁郁症等重症精神病症状的复发或加重。所以要了解和特别关注精神病患者或有精神病家族史的个人，及时采取药物干预或住院治疗。

“人性都是一样的。之前武汉人民遭遇了什么，现在的欧美人民就在经历什么。武汉疫情暴发初期，很多人总怀疑自己得了新冠，不相信医院的检查结果。现在留学生、华人华侨中怀疑自己感染的也不少，明显是草木皆兵的应激反应。”尹丽特别告诫，海外华人华侨不能生活在微信圈里，要试图让自己的信息来源多样化，及时关注当地疾控中心和政府发布的信息和规定，做好自我防护和最基本的心理照护。如果遇到或者发现一些情绪不稳定、有自杀倾向等严重心理问题的亲朋好友，一定要及时进行干预。

杨意说，灾难发生后的危机干预哪怕时间不长，但它所产生的积极效果可以是长久的。以“9·11”恐怖袭击的创伤后应激症状调查研究为例，预测一个人在恐怖袭击发生的6个月是否有创伤后应激症的首要因素就是她/他在恐怖袭击发生的两周内所采用的应对方式——在积极应对的人中，出现的创伤后应激症状的相对少，而否认、放弃、不应对的人中则有更多人出现创伤后应激症状。

“因此在灾难刚刚发生的时候，需要及时采取干预，来稳定当事人，缓解症状，注入希望，预防后期恶化形成慢性心理障碍。尽管如此，灾难后有相当数量的人群仍然是需要长期心理咨询和治疗的，所以转介、后续服务很重要。”