

疫情焦虑的心理调适

袁加锦 / 西南大学心理学部教授

李红 / 深圳大学心理学院教授

疫情引发的焦虑及其生理心理特征

自2020年春节以来，新型冠状病毒疫情使得我们不得不长时间宅在家里。我们不但需要将生活空间限制在狭小的“鸽子笼”中，还需在居家环境下坚持线上办公，推进学习工作进程。长期丧失自由活动的空间，学习和工作任务带来的压力，以及充满干扰的居家环境对个体学习工作带来了适应挑战，这些因素的共同作用很容易让人们变得烦躁不安、易激惹、愤怒、恐惧、身体机能下降、睡眠质量降低，甚至出现易惊、躯体疼痛、腹泻等心理生理症状。

这些情绪与生理特征，是个体对疫情压力所产生的典型的焦虑症状。那么如何缓解、消除疫情焦虑呢？我们首先要弄明白焦虑到底是什么。

简单地说，焦虑是人们在面对具有不确定性的威胁或挑战时，在主观上感受到的恐惧、愤怒与忧虑等负面情绪的综合体。因为威胁是不确定的（比如我是否会被传染），所以个体无法做好充分的应对准备，因而导致易惊、愤怒、不安、紧张等焦虑体验。值得注意的是，焦虑情感固然是我们神经系统对威胁、挑战产生的警示，但焦虑的出现也

有助于更好地动员我们的身心资源，从而提高机体应对环境压力或挑战的能力。

当我们在赶一个截止日期时，如果任务是容易搞定的，我们就不会焦虑；但如果发现了一个可能导致错过截止日期的困难时，我们就会焦虑。重要的是，尽管焦虑情感会让我们体验到紧张、愤怒等负面情绪，它却可以维持我们自主神经系统的激活，保持大脑皮层的活跃，帮助个体以更快的速度、更集中的注意和更强的动机寻求问题的解决。所以，焦虑并不仅仅是一种我们通俗理解的烦人的负面情绪，也具有重要适应意义。比如，焦虑促使我们重视疫情和自我防护，减少个体被疫情伤害的可能。

疫情焦虑的有意调节及其局限

面对疫情焦虑，我们可以这样解释：“疫情焦虑可以提高我们对疫情的警惕度和辨别力，降低被感染的风险，我们应该看到焦虑的积极意义和价值。”也可以这样解释：“疫情之下我们出现焦虑反应是正常的，是人面对威胁的自然反应。”前者是积极解释，后者是接纳。这是通常应对焦虑的两种情绪调节方法。

但问题是，人们会本能地、自然

地将焦虑情感进行负面的解释，如“不知道疫情什么时候结束，我的感觉真的很糟糕”。而且，由于焦虑具有防御动机激发功能，如“我害怕被传染，所以想到没有疫情的地方去”，人们对焦虑源本能的行为倾向是防御（如逃避）而不是接纳。从这种意义上说，无论采用积极解释还是接纳，其调节过程都与人们本能的、自然的反应倾向相违背，因此调节的过程经常是费力的。由于程序的复杂和训练周期长（12-16周），采用认知行为疗法进行临床焦虑、抑郁干预经常导致患者中途退出率居高不下。由于人的认知资源总量是有限的，而情绪调节过程需要消耗很多资源，因此，当个体认知资源匮乏（如疲惫）或者情绪唤醒过高时，便很难再进行情绪调节（精疲力竭、分身乏术）。

无需费力的自动化情绪调节

在日常生活中，我们经常说“凡事预则立，不预则废”。也就是说，做任何事情如果提前有准备，事情做成的可能性就比较大，而不做准备事情往往不能做成。情绪调节其实也是如此，如果我们在情绪发生之前做好情绪调节预案，当情绪真正发生的时候我们成功调节的可能性就会大大

增加。事实上，自动化情绪调节的核心理念正在于事先建设好情绪调节预案，从而达到“治病”于“未病”前的目的。在做好情绪调节的预案以后，一旦情绪出现，经过大脑“演练”的预案可以自发性被启动，从而实现无需费力的情绪调节。

那么，该如何进行情绪调节的预案建设呢？

建立执行意图。顾名思义，执行意图就是个体计划具体以何种方式来实现既定的情绪调节目标。执行意图一般表现为“如果……那么……”的形式。例如我们想要早起（目标），就可以形成这样的执行意图：“如果我听到闹铃声，那我就要立刻穿衣起床。”当我们在大脑中将“听到闹铃”与“穿衣起床”的行为经过复述形成稳固联结以后，一旦出现既定的情境（闹铃响），相应的应对方式（穿衣起床）就会被自动触发。这里，形成执行意图是自动化调节情绪的前提。如，改变认知是一种行之有效的情绪调节策略，但改变过程是费力的。但如果执行意图与改变认知相结合，我们可以这样做：“我要每天都有好心情（目标）。如果宅在家中不能出门，那么我想，这是陪伴孩子的好机会”。这样就在心中形成执行意图，一旦出现“不能出门”的问题，“陪伴家人”的应对方式便自动出现。

这种方法已被证明能显著降低大脑在线情绪加工的认知负荷，具体而言，基于执行意图进行负面情绪调节时，大脑认知控制网络、记忆提取网

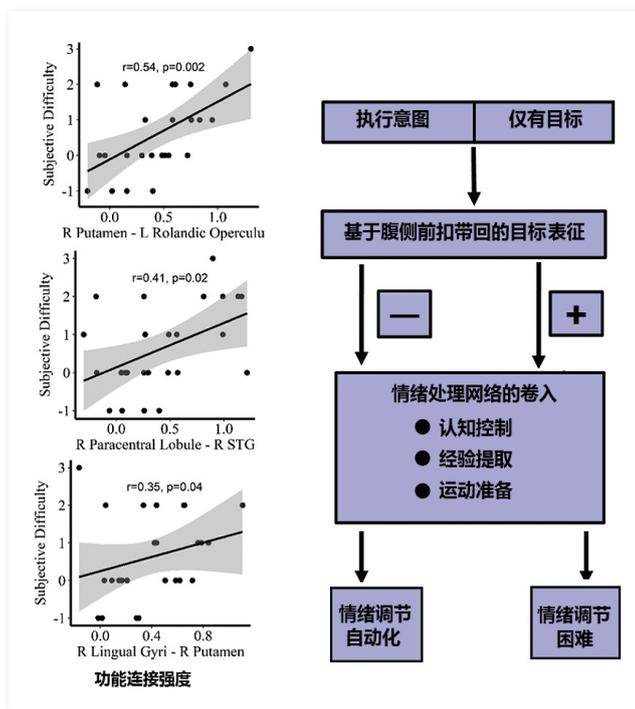


图1. 情绪加工网络的连接强度与情绪调节难度的正相关(左), 以及基于执行意图的情绪调节降低认知资源消耗的示意图(右)

络、运动准备网络等情绪加工网络的卷入相比无执行意图显著减弱;而这些网络的连接强度越强,个体情绪调节的难度则越大。这提示,执行意图让原本费力的情绪调节过程变得轻松简单,无需费力。

这种方法也可以用于改变不良习惯,建立好的习惯。比如,锻炼身体是个好习惯,但是宅在家中我们很容易被手机所吸引,吃完饭就瘫在沙发上玩手机。那么我们可以通过执行意图将“玩手机”与“广场舞”相结合,增强我们锻炼身体的积极性:即建立起“我要保持身体健康的目标,如果我想玩手机,那我先跳半小时的广场舞”的执行意图。只要我们通过多次复述,把已有习惯(玩手机)和新的反应方式(跳广场舞)形成联结,那我们头脑里一想到“玩手机”,“跳广场舞”这种应对方式就会自动

出现。从而帮助我们比较容易地去掉不良习惯,养成更健康的生活习惯。

启动认知信念。我们知道,个体所持有的信念对行为具有重要影响。对于不善于情绪调节的个体来说,若通过适当方式,将适应性应对方式内化成其所固有的信念,则情绪调节也不难实现。比如,如果能让一个不善于接纳情绪的人持有“接纳”信念,那他以后遇到压力自发性接纳情绪的可能性就会大大增加。比如,面对疫情带来的种种不便,我们可以给自己确立“接受现状、平静生活”的信念,睡前默默地、缓慢地复述,将其内化

成自己所持有的稳定信念,从而实现在情绪发生时,自发性接纳的目的;再比如,我们可以写一幅具有接纳意义的名言警句(如“海纳百川”)挂在家里,个体在耳濡目染之下,不知不觉之中学得“接纳一切”的宽阔胸襟。现有证据表明,这种方法对负性事件导致的快感缺失与生理激活均具有显著调节作用,并且与执行意图一样,能显著减少认知资源的损耗。

自动化情绪调节是将适应性调节策略内化成具体的执行方法或稳定的认知信念,从而帮助个体在遭遇情绪压力时,自发性完成情绪调节的过程。不同于传统情绪调节方式,该方法能显著减少情绪调节造成的认知资源损耗,从而提高情绪调节的效率,减少情绪压力对认知功能的损害。所以,如果你感觉自己存在情绪调节困难,不妨试试上述方法。🏠