

被意外长期隔离，怎么办？

——新冠病毒疫情下的家庭应对建议

背景

作为人类，我们对于危险、危机和未知的事物有天然的反应。

最为常见的是对抗或逃离。对抗就是捍卫自己，而逃离就是从环境里逃跑，这是在高度紧张和威胁的处境下的两种心理反应。

当我们经历人生，面对不同的情况时，我们会成长和学习怎么应对，然而，当不可预知的事情发生，或是我们以前从未面对过的新情况出现时，如新型冠状病毒疫情，当我们发现自己处于一个全新的境地时，我们往往会回到过去，用我们基本的本能作出回应。

如果不知道何时能结束，会让压力和创伤变得更难处理。如果我们知道这是一段有限的时间，人们也能向我们保证一些事实，隧道尽头会有亮光，那么我们今天所面对的往往会更容易。

我们会怎样应对？每个人对于新型冠状病毒（或者其他类似被隔离或困住的情形）的反应是不一样的（详情请看后文“[我们每个人都不一样](#)”部分）。

一些基本的建议：

➤ **形成有规律的生活：**当周围情况一团糟的时候，保持我们生活中有一些事物是稳定和确定的是非常重要的。一种方式是形成并保持一些每日/每周规律性的活动，制定一个小小的时间表，列出一些事情并坚持下去。

比如：

- **起床时间：**请注意，这不一定是你的固定时间。这可能是一个睡懒觉（如果你喜欢的话）或晚睡或早睡的好机会，但重要的是要在这段时间里保持一个规律。
- **锻炼身体：**即便被隔离在公寓或者酒店，你的身体仍然需要活动。实际上，如果你的身体动起来，你的头脑和情绪也会更加积极，你应对整体环境的能力也会随之增强。我们能做什么？看看周围！你有多少空间？有什么可以用的？你总是可以伸展身体或做一些简单的有氧运动，网上有很多课程。如果你有孩子，这一点更为重要，因为孩子确实每日都需要活动。发挥你的创意，玩一些需要身体活动的游戏。
- **家庭时间：**在一周里面选择一个时间（或几个时间）一家人共同进行一项活动（建议请看后文）。
- **和上帝亲近：**既可以固定一个时间一家人一起亲近上帝，也可以个人单独花时间亲近上帝。
- **孩子的课业：**确定了什么时间做功课，孩子才知道什么时候可以玩。你的孩子要跟上学校的学习进度，这一点很重要，但在特殊情况下，不要有太大的压力。孩子也会感觉到事情不正常，他们需要时间来消化和适应。

➤ 留下回忆

抓住这个机会，留下特别的回忆。那些能让你们一起成长的回忆，那些能让你们回首往事时说：“你们还记得吗？”

在接受现实的同时关注积极的一面

- 在危机时很容易感觉挫败，尤其是当我们看不到结束日期的时候。就像疫情期间，你的假期并非出于自己选择被大大延长，因而不得不长久待在家，很容易感到被迫陷入一种境地，在突如其来的长时间里被困在一起而压力徒增。人们很容易把注意力集中在恐惧和愤怒上，而不是积极的方面。重要的是要关注新闻，甚至可以在你自己的日记或文件里记录发生的事情，这些会帮助你事后回顾和处理自己的经历。
- “把握当下”。我们都很熟悉“把握当下”和“闻闻花香”这两个俗语，但在这样的时期，这实际上是一个很好的机会将它们付诸实践。下面是你可以考虑做的事情的清单。

可以做些什么？

- **休息和睡觉：**也许你平日工作过度，感觉疲劳，这是你补上休息和睡眠的机会。还要记住，即使你不认为自己经历了危机，你实际上正面临着一个意想不到的情况，这使你的身心比平时累得多。
- **做那些你平时没有时间做的事情：**我们中的大多数人在生活中都有一些从来没有做过的事情。我们发现在想：“哦，我应该把拖了很久的这件事做完”，“我真的需要把这本书看完”，然而生活很忙，被各种事情塞满，有些事常常被落在后面，即使我们知道我们应该这样做，或者真的想这样做，比如和我们所爱的人在一起。如果你这时和家人住在一起，就可以利用这个机会一起做些事情。因为被困在一起，也许你不得不重新学习如何长时间地和他们相处。
- **那么在这样的时候我们能做些什么呢？**
 - 每天尝试做一些特别或有趣的事情，一些你平常不会做的事。
 - **发挥创意！**也许你们可以一起绘画或者涂色。如果你有带图片的杂志，可以一起拼贴，或者独自拼贴。
 - **玩游戏。**你也许会想“没有我们想玩的游戏”。想一些用很少的东西就可以玩的趣味性游戏吧。可以是猜字游戏、文字游戏，如果你有小孩，也许是一些简单的英语游戏。也可以创造自己的游戏。如果你有一副牌，就可以玩很多游戏。
 - **每天锻炼几分钟。**你可以在网上找到有氧运动的介绍去锻炼或者做一些简单的伸展运动。
 - **分享你童年的故事。**如果你有孩子，让他们问一些关于你童年的问题，也许是关于你父母和亲戚的问题。画一颗家谱树！如果你和父母住在一起，可以利用这个机会记录他们的人生故事。他们长大后是什么样子？他们是怎么上学的？他们小时候做过什么？他们玩什么？他们怎么会有信仰？如果你和你的配偶“困”在一起，情况也是一样的：抓住这个机会多了解对方。
 - **分享回忆。**和对方分享一些有趣的回忆和一些艰难的回忆。另外告诉对方，你是如何经历天父的手在自己的生命里工作的，他是一个慈爱的好父亲。
 - **玩得开心！**
 - **一起做饭，**如果你有烤箱，也可以一起烤东西。
 - **崇拜、学习神的话语并一起祷告。**有很多在线的资源，私人定制一起与神亲近的时间。
 - **写点什么！**写一首诗，记一篇日记或手帐。
 - 将你的衣柜、抽屉和架子上可能不需要的东西整理干净，或者至少摆放整齐一些。

我们每个人都不一样

上帝按照自己的形象创造了我们，但他决定把我们创造成不同的个体，每个人都有自己的个性。作为上帝，全能的上帝，他可以使用机器，把我们造得像流水线上出来的产品，不仅看起来一样，在情感和身体上都一样，但他没有。他让我们与众不同，他创造了我们每个人自己独特的个性。最重要的是，生活也塑造了我们，这取决于从我们出生的那一天起，直到今天，我们的童年、经历和处境。

重点是一直记得，我们每个人都不一样，当我们与周围的人一起生活、工作或服侍，与他们分享和经历生命时，以及遇到危机时，更是要记住这一点。也许有人会说：危机？这不是危机，我们只是有更多的时间在家里；而其他人可能会感到非常紧张，为不确定性担心。“会在这里呆多久？”“生病的风险有多大？”“有足够的食物吗？”“收入会受到影响吗？”当有人平静下来时，而同一个房间和家庭中的其他人可能还是非常担心和紧张。两者都是正常的，没有一个比另一个更好，没有人比其他人更有罪。

我们还需要记住，有人表现得好像一切都很好，但内心可能不是这样。有些人通过说话来处理问题，说，说，更多地说。而另外一些人退后，变得非常沉默，比平时更安静。这些人是要小心的。当人们把自己的情绪和感觉锁起来时，内心的忧虑和想法会把他们引向一个阴暗而沉重的地方，那里可能潜伏着抑郁。你不能强迫任何人分享他们的想法，但你可以鼓励他们分享。

在这种情况下，当人们退缩，更喜欢独处和睡觉，或什么都不做的时候，让他们有空间独处是很重要的。这需要一段时间。不过你要确保他们保持饮食，即使不想吃也要吃一点。他们可能吃得比平时少，这是完全可以的，但一天吃三餐很重要，就像保持某种习惯一样（见前文）。如果一个孩子不想吃东西，尽量不要强迫他/她吃，因为这可能会引起更多的麻烦，但是尽量让她/他至少吃一点，为了这样做，也许可以做他/她最喜欢的食物。

当我们面对一个不寻常的情况，超出我们的控制时，一些人的反应是愤怒和沮丧。看起来和听起来像是愤怒和对抗的东西，释放的信号实际上可能是，他们与沉默或悲伤的人有着同样的担心。

当我们面对这样的情况并感到不知所措时，人们之间产生愤怒和争斗，包括好基督徒之间的愤怒和争斗，都是正常的。更糟糕的是我们会失望，对自己、配偶、父母、孩子或家庭成员感到失望。当我们终于有了这次在一起的时间，最后却以争吵结束！怎么回事？！这很正常。就如一家人去度假，或夫妇特别留出时间二人独处，却不难发现他们比在日常生活中有更多的争吵，更激烈的讨论（或称冲突）。

为什么？部分原因是人们的期望值过高。也因为平日里，我们并不总是有那么多时间在一起，没有足够的时间和精力来处理关系中的问题。如果我们只是在日常生活中擦肩而过，我们可能没有时间对配偶如此恼火。我们很长一段时期每天在一起长时间相处。那我们能做什么，而不是互相生气呢？“又发火了”，没关系，对对方感到恼火和不安，不要紧，偶尔为之。确保不要养成坏习惯就好，养成习惯就很难突破了。对你的情绪要诚实。如果感到担心、害怕或不安，就和对方分享，一起祷告，互相安慰。

孩子们怎么办呢？

正如我们成年人是不同的和独特的，我们的孩子也是。在一个有几个兄弟姐妹的家庭中，这一点常常可以很清楚地看到。有时我会看着自己的三个孩子，事实上我知道他们有着相同的父母，并问自己，他们怎么可能如此不同？同样的父母，同样的规则，却成长的如此不同。情感上也是如此。有的孩子不太担心，而另一个孩子可能非常担心，并表现出明显的压力症状。

我们如何才能最好地与孩子们应对这样的情形？

- **诚实。**他们需要知道，爸爸妈妈也会不知道要发生什么。当父母诚实时，孩子会感到安全。只是说“一切都会好的”并没有帮助。最后他们可能自己会意识到情况也许不是这样。我和孩子们一起度过的最美好、最特别的时刻是我们一起哭泣的时候，当泪水从我的脸颊上滚落时我分享，这对妈妈来说也很难，“妈妈也很伤心”。
- **汇报并分享你所了解的情况。**根据年龄和孩子的情况，你不必分享每一个细节，但要诚实，分享你所知道的，“是的，有人快死了。有些人正在康复，从医院回家。”
- **回答他们的问题。**有些孩子确实有很多问题，而另一些孩子把问题藏在心里。试着鼓励他们勇敢地问你问题，尽所能的回答他们，要诚实，同时确保他们感到安全。
- **提醒他们，上帝是一位好父亲，他在掌权。**聆听、分享，与你的孩子一起祷告。

高莉思
20200211