

战疫期间居家如何防“抑”？

疫情之下,面对病毒我们需要关注身体防护,同时也要关注心理健康。目前,疫情防控积极向好的态势进一步巩固,居家隔离的人们心理状态较之前发生了一些新的变化,也出现了一些新的问题,亟须我们密切关注、科学化解。

面对亲人离世,如何平复哀伤情绪

北京师范大学心理学部防疫科普团队王建平教授认为,疫情下的亲人离世,由于各种原因,比如来得很突然,无法在临终时陪伴,无法在亲人离世后告别,亲人离世前的状况无法得知,没有遗物留下,这些都是预测哀伤转变为病理性哀伤的高风险因素,会使得哀伤的平复过程变得更加艰难,甚至发展为复杂性哀伤或者病理性哀伤,严重影响丧亲人群的身心健康,同时也给哀伤心理辅导人员带来极大挑战。

丧亲及哀伤辅导是一个多学科交叉的专业领域,涉及多个专业方向的联合攻关协作;哀伤辅导和危机干预不同,是需要长期进行的工作,保证服务提供者的专业性以及连续性非常重要;同时还要认识到我们国家在哀伤及其哀伤辅导方面还处于起步阶段,缺乏专业的研究,缺乏专业的人才,甚至缺乏专业的意识,很多干预还停留在人文的关怀和支持方面。

因此王建平建议,在当前疫情情况下,应该尽量让家属对病

人的病程以及临终时的状态和遗言有所了解,同时尽量保留患者遗物。这些信息有助于帮助家属获得真实感,逐步接受这个现实。同时,成立由多学科组成的专业人员队伍,根据丧亲者的特点和需求,分阶段、分层次分、分专业地提供服务。此外,政府有关部门要出面协调各地相关机构,努力及时筛查出和联系到需要帮助的丧亲人群,协助专业人员与不同层次的需求者对接,并做好持续性支持工作。

疫情有所好转,可否放松

北京师范大学心理学部防疫科普团队聂熙伦认为,眼下大多民众在家中减少外出的时间大多超过一个月。起初的焦虑、紧张、担心和害怕的情绪得到了缓释,大部分人在经历了较为剧烈的心理冲突后都找到了生活的新节奏。焦虑和担心的情绪在某种程度上会让我们处于备战状态,这种状态是我们不习惯也不喜欢的。备战状态下人的神经高度紧绷、会对周围的刺激格外敏感,这有利于我们在危机状态下及时进行自我保护。当居家封闭时间达到一定长度,人的生活开始适应新的习惯后,焦虑和担心的情绪开始减少,逐渐在新的环境中习得稳定和安全感。

看着大部分城市新病例“零增加”或增加幅度放缓、一些城市逐渐复工复产、快递和外卖也变得多起来,这些信号都会让我们误以为疫情快要过

去,迫切希望生活能早一些恢复常态。这个时候人们可能进入松懈的状态:频繁出门、去热门餐馆门口排队、外出不戴口罩、减少消毒或洗手的次数等等。然而事实上,疫情仍在继续,过度的松懈会让人降低本该有的警惕,可能造成二次交叉感染的风险,增加患病概率。

而应对懈怠和松懈的情绪,可以留意以下几点:一是提醒自己,疫情尚未结束。虽然疫情从数据上态势减缓,但疫情防控形势仍然没有乐观到出门不用戴口罩、随意集会的程度;二是人在长时间的紧张和焦虑下会出现麻木和同情感疲劳,这是正常的,但我们也需要时刻提醒自己,那些每天增长的疑似、确诊数字不仅仅是数字,还是一条条鲜活的生命;三是死亡和确诊病例数据的减少,是一线医护人员连夜奋战、甚至用生命换取来的,尊重他们付出、尊重自己生命最好的方式依然是要规范防护,懈怠对疫情的减缓没有丝毫帮助;四是客观地看待事实,不过度悲观、也不过度乐观,在恢复工作、学习和生活的同时,也要保持清醒,未雨绸缪。

孩子居家学习,亲子冲突如何解决

北京师范大学心理学部防疫科普团队璩泽认为,疫情使不少人的生活方式发生了改变。学校为了保障学生安全,制定了推迟返校、网上授课的措施,家长们也开启了居家办

公模式。这样的方式虽然使得亲子相处时间大大增多,但同时也出现了一系列问题。不少家长看到孩子在家无法专心学习,效率低下,十分着急,导致亲子矛盾的出现。那么,这些问题如何解决呢?

从孩子的角度来说,要找到在家学习效率低的原因。“自控力”不足是原因之一。像学习这种需要大量精力的活动,自控力会不断被消耗,消耗的自控力需要一段时间才能被慢慢补充上来。孩子在学校时有其他学生和他一起学习,学校的环境、周围同学和老师的鼓励与示范,会促进学生把精力持续放在学习上,这一过程叫作“社会助长效应”。但在家里,孩子周围充斥着诸如游戏、小说等大量诱惑因素,使他们无法专心学习。

要想帮助孩子增强自控力,提高学习效率,可以从以下几点入手:一是设置学习环境。收拾好书桌,在学习期间把与学习无关的用品收起来,设置与学校类似的环境,帮助孩子在一个模拟的环境中专心学习。二是恰当设置目标。每天学习前,让孩子设置一些具体的、可达成的、有衡量标准且与学习总任务一致的目标,可以帮助孩子量化学习成果。三是劳逸结合,适当奖励。在休息时要让孩子充分休息,做他想做的事情,注意劳逸结合,满足他们独立的需求。

从家长的角度来说,要找到担心的原因,这可能与家长自身的焦虑情绪有关。面对孩

子的学习,尤其是初三、高三等升学年级孩子的家长,其自身的焦虑水平就不低,再加上疫情所带来的心理压力,使这种焦虑情绪被无限放大,从而影响了家长们对“学习”这件事的解读和认知,认为孩子在家只要不学习,就一定会落后于别人,从而导致考不上好学校等一系列严重的后果。适当的焦虑对我们来说是有好处的,但当焦虑水平过高,会导致无法正常和孩子沟通交流。

家长如何缓解自己的焦虑,既关心孩子,又不会引起亲子冲突呢?专家建议,首先要了解焦虑情绪。既要了解自己的焦虑状态,又要认识到孩子可能也处于焦虑情绪中,你的唠叨、管教都可能会使他不耐烦。其次要理性沟通,多倾听少指责。家长和孩子沟通时需要一定的沟通技巧,要多听听孩子想说什么,不要着急打断,也不要过多批评指责他们。你可以多试试用“你的想法很不错,我觉得还可以……”这样的表达方式來提供你的建议,但不要使用“你应该……”这种命令式的口吻。最后,如果遇到争吵,尝试按下“暂停键”。在遇到情绪要爆发的时候,先让自己冷静一段时间,想清楚自己为什么生气,让自己平和下来后再和孩子沟通。

在疫情期间,父母要运用智慧,帮助孩子提高学习效率,同时减少家庭冲突和矛盾,成为孩子强大的支持源,创造一个良好的学习氛围,为孩子快乐地学习生活提供坚实基础。

<<<上接 08 版

乳扇

乳扇(Milk Fan)是中国云南白族等民族喜食的一种传统奶酪,系用热的木瓜酸水加入牛羊奶制成。乳扇出自白语“yenx seinp”。Yenx 是古汉语“乳”字的白语转读,seinp 是白语“丝线”的意思,古汉语译为“乳线”,不谙白语的人形容其“形如折扇”,因此,“乳扇”系半意半音之译。虽然乳扇没有确凿的史料记载,但我们仍能寻觅到自古沿袭的痕迹,如,以元代《白古通纪》为蓝本的明朝《南诏野史》记有“酥花乳线浮杯绿”,由此猜测,乳扇可能出现在元朝。

可以想象,在800多年前,忽必烈大军南下云南,定居于此的蒙古族也许带来了遥远家乡的奶食味道。在云南,这种转化乳汁的奇妙手法一直流传至今。

乳饼

乳饼(Milk Cake)也叫乳腐、牛乳片。是中国南方如广东、云南、广西等地

群众常吃的一种奶酪。广东和广西等地以水牛奶为原料,借助食醋凝乳制作乳饼;云南则用羊奶或牛奶为原料,通过用自然发酵羊奶的上层清液(称酸水)使奶蛋白凝固来制作乳饼。共同点都是凝乳后再沥干乳清取凝块而制成。

中国制作乳饼的习俗久远,至少起源于明朝。乳饼不仅风味独特,可常温保存,而且吃法很多,可以煎、蒸、煮、烤,或者蘸糖吃。百姓人家经常吃水煎乳饼,品其本味;青豆米烩乳饼,则是回族群众的传统美食。

酪干

酪干(Dried Royal Cheese)也称奶酪干、炒酪干,缘于清朝皇宫御膳房,制作方法类似宫廷奶酪,使用醇法凝乳,经加热浓缩和炒制而制成,呈诱人的金黄色或琥珀色,常配以花生仁、杏仁、芝麻、葡萄干、核桃仁、瓜子仁等辅料,黏软耐嚼、满口余香,是北京地区颇具特色的传统奶酪,传承至今。创建于清光绪初年的“奶酪魏”就是以擅长制作炒酪干而闻名京城。

酪干的制作要点是将鲜牛奶倒

入锅中,预热到约80℃,加入适量白糖搅匀溶解,待煮沸后加入适量江米酒并搅匀,然后温火熬制并间隔分次地将大凝块分成小块,熬至水分(乳清)渐少且锅中凝乳呈糊状时便开始快速不停拌炒,直至变稠变干,再加入适量干果仁,拌匀后出锅入盘,晾凉即成。

奶酪消费

奶酪成为消费新增长点

受饮食习惯、生产成本、乳清利用等诸多因素影响,我国奶酪生产和消费水平很低,人均奶酪消费不到0.1千克,是世界平均水平的1/26。全球奶酪消费最高的欧盟,人均消费量达18.7千克;同为亚洲国家的日本、韩国,人均奶酪的消费量也分别达到了2.4千克和3.1千克。

随着国民生活水平的持续改善,消费水平的不断提高,以及对饮食营养的更高追求,奶酪开始被越来越多的普通消费者所认知,近年我国奶酪消费量逐年增高。最新数据显示,中国市场奶酪年实际消费量已突破30万吨(含稀奶油

奶酪),未来我国奶酪消费量年均增长率保持在19%以上。

奶酪产销群体日益壮大

西式糕点、餐饮在中国的迅速发展,带动了新时代我国奶酪产业的崛起。新疆、内蒙古、云南等地区的民族奶酪也得到快速发展。很多有国外留学或生活经历的年轻人,对奶酪认可度高。同时,随着生活工作节奏加快,一二线城市白领一族愈发取向西式快餐休闲食品,2000年以后出生的青少年和儿童对新鲜事物接受能力强,共同组成了日趋庞大的奶酪消费群体。

奶酪走上百姓餐桌

奶酪是一种健康食品,中国人如果要丰富自己的餐桌,奶酪必不可少。中国奶酪的发展方向除了丰富并改善奶酪口味之外,餐饮以及食品开发是重点。奶酪不仅是很好的营养品,而且还是很好的调味品,汤、馒头、包子都可用奶酪改善口味。土豆、海鲜等西餐一直以奶酪调味,如果和餐饮业结合起来,开发适于中国消费者口味的菜品系列,奶酪消费会有更大的增长。