

有你負重前行 方得歲月靜好

「如果您想我，就來我夢裏」

疫·轉系列之生離死別

「如果您想我，就來我夢裏。」賀曉燕的女兒常賀鑫朋友圈如是寫道，來紀念倒在疫情防控任務路上的母親。不知從什麼時候起，朋友們聊天時，表達時間不再用年份，而是脫口而出的「疫情前」「疫情後」。過去三年對每一個人來說，都有忘卻不了的一段經歷。有人被封閉酒店，獨自承受失去親人的傷悲；有人店舖倒閉，靠送外賣維生；也有人善良堅強，在灰暗的日子為別人送去一點光亮。三年，走進疫情最終章的人們終於等到新形勢的來臨，但有些記憶仍無法磨滅，觸動着心裏最柔軟的那個部分。

大公報記者 盧治、林凱

後疫情時代情緒疏導方法



▲志願者為居民寫卡片加油打氣



▲心理醫生為患者進行心理疏導



▲孩童通過繪畫進行情緒釋放

1 正確對待疫情信息

- 通過正規渠道和媒體了解關於疫情的準確、權威信息；不信謠、不傳謠，相信政府公開的信息，以免引發不必要的恐慌。

2 正確認識和接受自己的情緒

- 在疫情這樣重大的危機事件的應激影響下，人們出現一些平時不常出現的消極情緒是十分正常的。接納這些情緒會有助於我們更好地生活、應對疫情。

3 溝通化解壓力

- 通過溝通的方式把不良情緒帶來的負性能量對外發洩，空間在家，我們可以與親人進行溝通，一起玩耍，創造和睦的氛圍。相距甚遠的，我們則可以通過網絡和朋友們進行對話，了解各自狀況，抒發心中鬱結之事，祝願各自平安。

4 培養興趣愛好轉移注意力

- 擁有興趣愛好的人，可以心理鬱結的時候利用愛好轉移注意力，及時從壓力中抽身出來。如果沒有特別喜愛的事情，就可以進行整理資料、抹桌掃地等家務或看電影、玩遊戲等消遣活動，這些不太耗能的活動能夠有效緩解心理壓力，使緊張的情緒鬆弛下來。

去年4月，在上海剛做完完全員核酸的侯春宇看到爸爸發來的短訊，「奶奶走了」，簡單的四個字讓他的心情跌到了谷底，奶奶終究沒等到上海解封那一天。

「奶奶不會怪你的」

「等你回來在墓前磕幾個頭，奶奶不會怪你的。」父親的話讓他更加難受。顧不得身邊人異樣的眼光，侯春宇朝着東北的方向沉甸甸地跪了下去。

侯春宇家住東北農村，奶奶一生共育孩子9個，四世同堂，全家一共40多口人，疫情前逢年過節總是熱熱鬧鬧的，臨終時卻不曾想奶奶身邊只有寥寥幾人，「奶奶去世時只回來10多個人，家裏大多數人都與我一樣留下了永久的遺憾，家裏顛簸的盤山路擋不了子孫回去的孝心，但疫情卻可以。」

行程碼與健康碼是壓在侯春宇身上的兩座大山，也隔斷了數以萬計中國人民的孝心，疫情防控與傳統孝道發生了直接碰撞，特殊時期必須特殊選擇，或者



▲侯春宇提供奶奶生前80歲生日宴與爺爺恩愛合影。受訪者供圖

說這就是沒有選擇的選擇，海外的「遊子」和封控的「家鄉」與親人天各一方。每個人的離去，背後都是家庭的破碎和成年人的辛酸。

「從省外回家必須進行嚴格隔離，父親總說，現在正是全民抗疫期間，我們要無條件服從規章制度。為了不給家鄉防疫添麻煩，我只能在奶奶出殯時隔着手機屏幕哭斷腸。」侯春宇說。

一封發往天堂的家書

「如果您想我，就來我夢裏。」賀曉燕的女兒常賀鑫朋友圈如是寫道。

去年3月12日，賀曉燕生命永遠定格在執行疫情防控任務的路上。

賀曉燕，女，1973年3月出生，生前係公主嶺市警水鎮中學副校長。2022年3月12日在執行疫情防控任務中遭遇車禍，不幸因公殉職，吉林省委決定追授賀曉燕「吉林省優秀共產黨員」稱號。

在同事眼中，賀曉燕是人民的好教師，始終奮戰在抗擊疫情第一線，在女兒的眼中，賀曉燕

是一名好媽媽，也是英雄。「印象中媽媽在疫情的這三年，總是穿着防護服，有做不完的工作，一遍遍重複提醒居民『打開吉祥碼』『保持安全距離』，一遍遍耐心為老齡居民下載小程序、進行驗證，一次次往返引導居民開展核酸檢測。無論工作有多忙，加班有多晚，防疫工作有多累，媽媽都會找時間跟我視頻。前一天還好好的，第二天就突然離開了我們。」媽媽的突然離世，常賀鑫一度不能接受，「人生最遺憾的是不能與親人好好告別，我甚至沒有看到她最後一面。」

在媽媽離世的21天，常賀鑫在朋友圈寫下了一封發往天堂的家書，她這樣寫道：「我會努力工作、努力生活，照顧好自己和爸爸，會有一個幸福的家庭，我想要的一切都會自己去努力爭取，唯一的遺憾是再也沒有你了。」

上月21日，常賀鑫也成為了一名媽媽，「我想媽媽如果看到今天一定會非常高興吧，我也會告訴我的孩子，在他出生前渡過了三年怎樣艱難的歲月，我們是在很多與姥姥一樣的英雄負重前行下，才有了今天歲月靜好的生活。」

「以前總認為現在交通便利什麼時候想回家就可以回家，疫情前每年還能帶孩子回去呆一個暑假，但疫情開始後，已經三年沒回家了，每次都是跟父母講今年五一我要回來，結果五一推到十一、十一推到過年，年復一年，年年計劃，年年落空。」王芳雪講述從成都到吉林，3000公里的路程並不算太遠，卻遲遲不能啟程，疫情中，遠嫁的女兒就像沒有了娘家一樣。

最美的風景不及回家的路

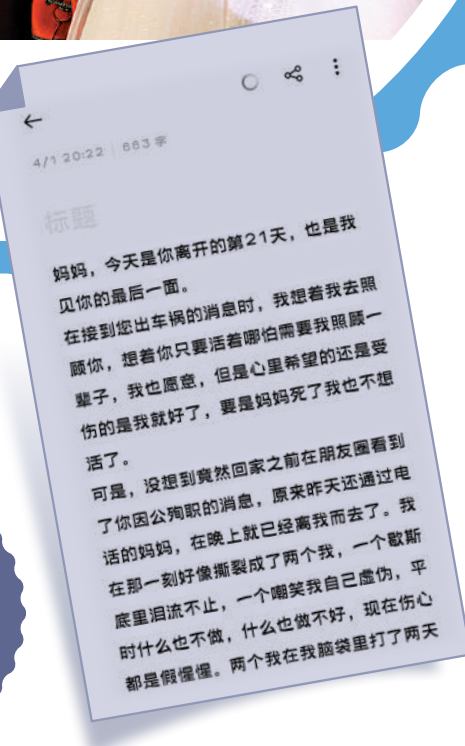
「回一次家不僅要有假期，還要滿足兩地又都沒有疫情，就很難。父母雖然什麼都沒說，但是看着他們失望的眼神，好心酸好無力。」2022年末，「新十條」的發布，讓王芳雪與所有遠嫁的姑娘們看到了轉機。

「世界最美的風景都不及回家的路」，2022年12月13日，通訊行程碼取消，王芳雪立即拎起箱子就去了火車站，「我迫不及待的先回來了，等元旦的時候老公再帶着孩子回來，到時候真正的一家團圓，父母再也不用等待下一個三年。」王芳雪高興的對記者說。

賀曉燕生前參加女兒常賀鑫婚禮。受訪者供圖



▲常賀鑫寫給母親的一封信。受訪者供圖



吉林省委決定追授賀曉燕「吉林省優秀共產黨員」稱號。受訪者供圖

心理後遺症埋伏 數億人失眠抑鬱

2022年8月，網絡上一則名為《因為疫情和遠嫁的原因，父親去世時沒能送終，我因此得抑鬱症！》的貼文，牽動人心。文中主人公從山東濰縣嫁到浙江金華，5年前母親去世致其患上抑鬱症，今年父親去世因疫情沒能送終，抑鬱症再次爆發。「整宿整宿的睡不着，莫名其妙地流眼淚，後來工作都辭掉了。」小蟲（化名）告訴記者，時至今日，她的情況都不是很樂觀，一場疫情災難，對人的摧毀不僅僅在肉體上，還有心理上的，和家庭關係上的。

事實上，與小蟲有着相似經歷的人還有許多，根據世界衛生組織於2022年6月發表的一項報告顯示，僅在疫情大流行的第一年，抑鬱和焦慮症就增加了25%以上。至今全球新增已超7000萬抑鬱症患者，9000萬焦慮症患者，數億人出現失眠障礙問題。

由此可見，即使當地新冠流行的高峰過去了，但精神健康問題仍會持續很長時間。國家二級心理諮詢師馬秀琴告訴記者，有一部分心理問題的患者，是由於曾經感染新冠而引起的，其中34%的患者在感染新冠病毒後的六個月內被診斷出患

有各種精神和神經疾病，包括焦慮症、物質濫用、失眠、甚至腦出血、中風。而更多遭受精神問題的人，則源於各項新冠防控措施帶來的社交隔離、因封鎖帶來的經濟方面的壓力、和家人長期困在家中造成的衝突、以及對於感染新冠的恐懼。

「如何療愈三年新冠疫情所帶來的心理後遺症，同時應對新的防疫形勢帶來的新的心理挑戰，成了大部分心理工作者所關心的重點。」馬秀琴說：「我曾經接待過一位新冠康復後的病人，身體雖已無任何病症，多次核酸檢測結果也為陰性，但心裏仍有不少問題沒有解開，他認為是自己讓周圍的朋友感染，為此感到自責內疚，治療中一度落淚，抽煙，坐立難安，情緒數度失控。後疫情時代的社會心理問題，遠比想像中的更為嚴峻，我們需要向他們傾斜更多社會資源，比如現已有很多心理熱線或遠程心理諮詢去幫助這類人群，給他們一些心理上的安慰和支持。」

防護服替代禮服 有情人終成眷屬

大年三十，剛剛放下年夜飯的碗筷，他們雙雙接到通知：因防疫需要，即刻返崗。

一個是警察，一個是社區工作者。如果沒有新型冠狀病毒疫情，這對「90後」戀人，本可以在2020年舉辦一場甜蜜的婚禮。

沒有婚紗和禮服，2020年大年初一，二人便穿上防護服投身於防疫工作當中。從這天開始，兩個月沒有邁入過家門。早已準備好的朋友圈「官宣」文案，也改成了親朋好友「未來待續」。

「我和女友是高中同學，已戀愛長跑近10年了，當年我們一直在準備婚禮，從司儀流程到婚宴邀請都準備好了。但接到工作任務後，我和她都決定將婚禮延期，先投身工作崗位。」朱亦煥回憶，因為二人工作的特殊性，讓僅隔兩條街的情侶變成了「異地戀」。

志願者安排、抗原試劑分發、登記造冊、配藥買菜……是她女朋友的日常。嚴把高速公路口、逐人逐車查驗健康碼和核酸、深入酒店排查中高风险地區人員是朱亦煥的日常工作。當加班和「閉環」成為常態，有時近百天都不能見一次面。

「他很有擔當，這兩年，是我最強硬的後盾。」提及男友，李林的言語之間都是肯定。「我也為她感到驕傲。」說起女友，朱亦煥毫不掩飾自己的讚美。

愛情最美好的樣子，也許有很多種，朱亦煥和李林是其中一種，繁重的防疫工作沒有將二人的感情打敗，反而從中汲取到力量，相互成就，並成為彼此的驕傲。「已經看到了疫情勝利的曙光，我們結婚吧。」去年11月末，二人領了結婚證，又重新拍了婚紗照，「我們用多大的決心抗擊疫情，就懷揣着多大的期待在等待光明，延遲的婚禮我會用一生去守護。」朱亦煥動情說道。



▲朱亦煥與愛人結婚照。受訪者供圖

朱亦煥夜間執勤現場。受訪者供圖

