

群体性危机事件中个体的 行为表现



当我们在面对严重的危机事件时，我们会被过度的唤醒：

我们会启动社会求助

社会求助指的是，大家都会寄希望于政府，相信政府帮我们解决一部分困难。所以我们可以看到，每天在网络上都有很多人在关注政府的最新举措和动态，这种现象既是源于对政府和社会的信任，也是源于对疫情危机下的过度唤醒反应。

我们的交感神经会过度兴奋

当交感神经过度兴奋时，人就处于一个战斗状态或者叫应激状态，这会放大我们的感知，使我们焦虑不安，搜索所有相关信息，各种感知，甚至会搜索自身的一些感觉等，这些都是交感神经过度兴奋的表现。



不同人面临危机事件会有不同的行为表现

有些人每天起来打开微信看一遍今天有多少个新增新型冠状病毒病例。

还有些人会去囤积各种物品，让自己感觉到是安全的，以确认即便再来半个月的封闭，生活也是没有问题的。

这些行为是我们内心在交感神经过度兴奋的状态下，自然而然表现出来的。



整体来说，个体在面对群体性危机时， 其行为变化通常会有如下表现：



生理反应
带来的行为变化

过度进食或者吃得很少，睡眠减少，或者出汗，甚至出现不安等。

心理反应
带来的行为变化

焦虑、不安、容易发脾气，有时候也会有一些内疚、孤独、自责等。还有一些人会出现羞愧感觉等等。

攻击性、
强迫性的
行为变化

破坏秩序、传播谣言，甚至攻击行为等。另外，还有一些人强迫性行为会增加，像强迫洗手，强迫去搜索疾病的信息等。

人们在面临危机时的确会出现不同的表现行为，但如果你发现自己极度担心或焦虑，不如尝试把注意力带回到当下，放松心态，也可以试着想一想记忆中让你感觉到轻松或愉快的经历，这些都会让你的情绪得到舒缓和安定。

