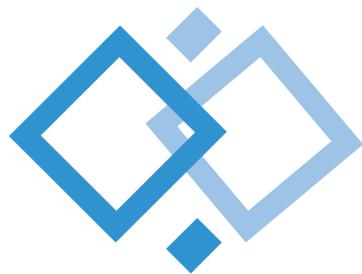


个体在应激中的 生理反应原理

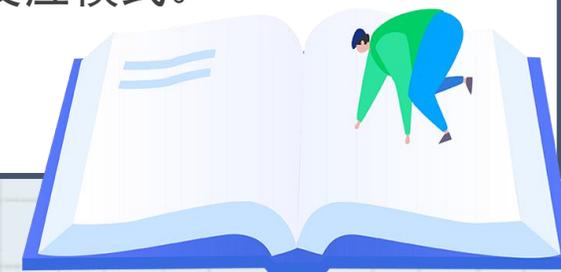


疫情下的“慢性的应激状态”

武汉封城后，很多人都出现了焦虑情绪，具体表现为担心、心神不宁、失控感，严重的还会出现没有希望、自责自卑以及无助感等不良情绪。疫情持续存在的压力会让我们在情绪、生理、思维和行为上都出现变化，而这些变化通常是“应激”的表现。



应激（Stress）指的是当一个生命体所面对的事件（比如此次的疫情）打破了自己的平衡和承受能力，或超越了自己的应对能力时，所产生的一种应对这个事件的反应模式。

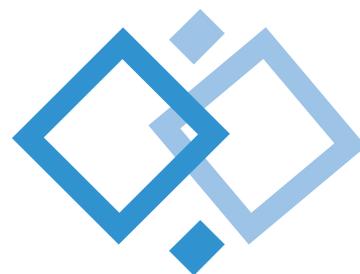


为什么人们会出现应激状态

第一：人们感受到威胁。

第二：人们感觉到没有办法回避。

目前的疫情带给人们的其实就是威胁感和不确定感，甚至有不安全的感觉。



这种感觉让人们对工作、生活的掌控感和秩序感明显下降。人们没有办法像以往一样去按照自己的规律工作、生活。

