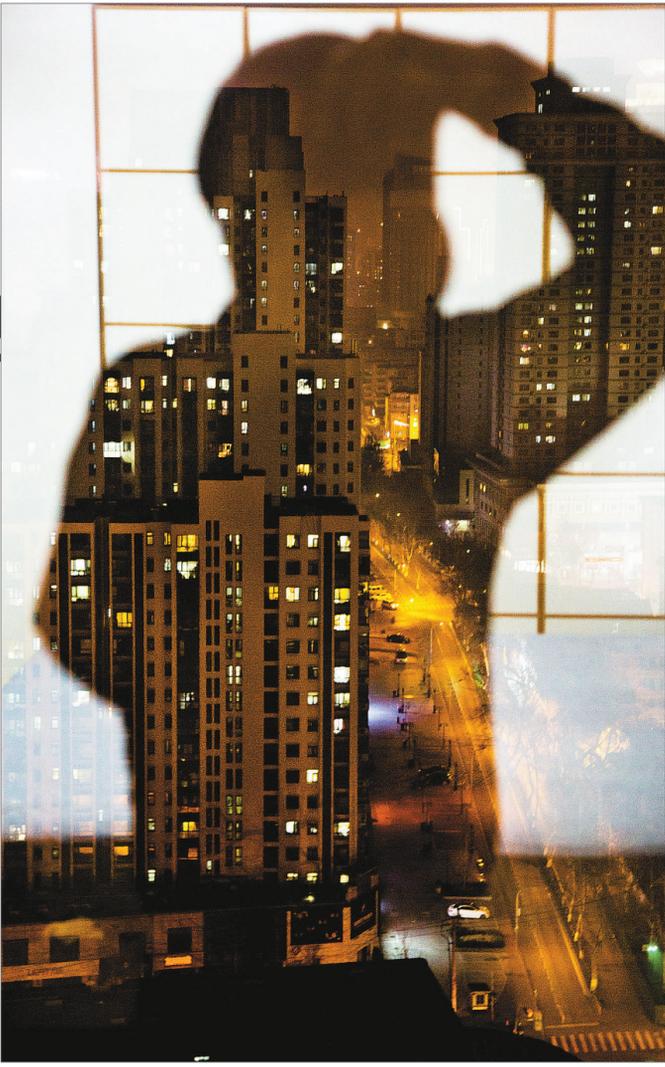




「隔」断的孤独



2020年3月8日晚 济南,一位摄影师居家隔离时对着窗户拍摄的自拍像。

视觉中国供图

中青报 中青网记者 马宇平

很据统计在一座拥有2500万常住人口的大城市里,多少年轻人独自生活在一间出租屋里。有社会学者试图给他们画像:二三十岁,有相对体面的工作但资历不够丰富,背井离乡到大城市打拼,部分情感寄托于喂养的宠物。

新冠肺炎疫情到来前,23岁的罗璐正享受着这种生活。她一年前从北京一所高校毕业,来到男友所在的城市上海,入职一家公关公司,边工作边等对方毕业。她的落脚点有十几平方米,在城市中心一栋4层高的老房子里,楼下邻居的厨房是她下楼时的必经之路。

工作之余,罗璐窝在小屋里画油画,做手工,骑着自行车打卡各种展览和集市,在一条路上发现十几家咖啡馆和好吃的甜品店。她在陌生城市里努力维持自己生活和内心的秩序。

秩序感在87天的居家隔离中被彻底打破。最开始还会愤怒,痛哭流涕和朋友倾诉,到后来,对什么都觉得疲惫。罗璐说,自己的情绪调节系统失灵了。

罗璐的感受并不是个案。今年春天,容纳了大量年轻人的深圳、上海、广州、北京都因奥密克戎按下过“慢行键”。不同城市的年轻人也因疫情有了能让彼此共情的经历。周一到周日都没有面对面和人说一句话。

眼下,各大城市的疫情正在缓解,生活有序地恢复正常。几位受访的年轻人回忆了疫情期间自己面临的生活和心理状态,不只是某一个人会遇到崩溃的时刻,希望我们都能走出负面情绪的困境。

独居

罗璐今年最后一次离开家去上班是3月10日。转天起,她开始居家办公,线上采购。除了做核酸和拿快递、外卖,她再没出过家门。

居家的前20天,快递没停,外卖也是正常的,她照常比对着不同买菜平台的优惠价格下单。线上办公、做饭、健身,整个人处于一个比较平静的状态。

我不是一个害怕孤独的人,低质量的社交还不如没有。罗璐说,自己已习惯了一个人生活。她添置了电磁炉,工作不忙的时候,她喜欢研究吃的,饭友大部分时候是一只捡回来的流浪猫。

她在武汉成长到17岁,去北京读大学,毕业后到上海工作,家人和很好的朋友都不在上海。她住的出租屋后面是上海的老街区,她每天骑车穿过这里去上班。也偶尔和男友半夜出门溜达,又是一番别样的风景。居家后,她和猫一起,坐在窗台边看外面的马路、高架和一棵苗条却长了6层楼高的树。

在大城市,越来越多的人习惯了一个人生活。32岁的赵彤调侃不知道自己算北漂青年还是北漂中年。在北京工作的7年里,头4年她和陌生人合租,男生女生都有。那间十来平方米的次卧对她来说就是睡觉、刷手机的地方,她喜欢去公司加班,大部分时间和心力都扑在了工作上。

眼下,她独自租着一套一居室,租金比之前翻了一倍,但她的工资涨得更多。她开始享受自由的生活方式和时间:买地毯、投影仪,餐桌桌布和窗帘都是在网上订制的,餐台、柜子上总有鲜花开着;下班后抓紧回家,换衣服去附近公园夜跑,周末必须有一天约朋友吃饭逛

街看话剧。

赵彤也因独居掌握了一些技能。这不止包括如何处理蟑螂。她随身携带的防狼报警器在地铁里被挤响过,每天回家后,立刻把门反锁,所有快递和外卖的收货人姓名都是赵先生。

民政部的数据显示,2018年我国单身成年人人口高达2.4亿人,其中超过7700万成年人是独居状态。一个网友写道,这是对一个人生活非常友善的时代。比如不会做饭的人可以点外卖,出行接送有打车软件,搬家有同城货运,应酬喝多了有代驾,看病可以找陪诊,有时分身乏术可以找跑腿儿。替自己取东西甚至排队买火车票,修水电、安装家具都提供上门服务。

南开大学文学院教授周志强曾在接受中青报中青网记者采访时表示,当一个联系紧密的社会技术发展发展时,人们只需要干好分内的事就能活得很好,可以不依靠他人生活;生活水平的提高也让人们能够应付各种风险和负担各类消费。

但是,在大城市和在奥密克戎交手的过程中,这些社会支撑不得不短暂地消失在年轻人的生活里。

居家的前一个月,罗璐的焦虑都集中在买菜上,好像形成了那种每天不买点什么就特别没有安全感的心理。她需要时不时地去外卖平台上查看有没有店铺开门,能买一点是一点。除此之外,她还必须掌握的新技能是,在短时间内找到一个人生活需要的物资,并凑够一两百元的送运费。

那段时间,罗璐手机显示的App电池用量,通信软件排第一,紧随其后的是美团和饿了么。

已经在上海工作4年的李悠然被隔离在一套三人合租的房子里。她买了不少燕麦片和牛奶。合租房里,3人共用一台冰箱,她最早囤菜,只用了属于自己的三分之一地方,两盒鸡蛋被安置在自己房间里的一角。3个人中,她是物资储备最多的。

封控两周后,李悠然已经从搜索食谱做饭变成清水煮一锅青菜,她调侃道,锅都累了。她的另一个男生同学,每天只吃一顿饭,一个月吃了12盒泡面。社区团购的物资日益丰富,从鸡蛋青菜萝卜到咖啡面包,后来还团购过一次应季的小龙虾。小龙虾让她动过心,但也只能想想,她只有平底锅和燕麦片牛奶的小锅,调料也不全。

在老家的母亲每天要唠叨十几遍,担心她没饭吃。有时焦虑不能排解,说着话眼泪就要流下来。在母亲眼里,她还是那个没进过厨房,只爱点外卖的孩子。父亲悄悄联系李悠然,让她每天都给家里打电话,只有她能安慰到母亲。

李悠然很快想到了对策,她在朋友圈盗图。她的一个同事,是精致的厨房女孩,几乎每天都会晒自己做的饭。她存下来,再小心翼翼地截去背景,只保留一部分盘子边缘,发到家庭群里。母亲每天在她做的菜下面发送好几个竖拇指的表情。

隔绝

生活上的平衡,还只是独居青年们需要维系的一个方面。柳叶刀在线发表的一篇文章介绍,疫情影响下,2020年全球抑郁症患病人数增加了约0.53亿,增加幅度为27.6%。焦虑症患者人数增加了约0.76亿,增加幅度为25.6%。女性和年轻人抑郁症和焦虑症的患病率更容易受到疫情影响。

刚开始居家隔离时,李悠然隐隐有些高兴,除了不用早起挤地铁,省去每天通

勤的时间,她还有着自己的小心思。过年回家时她做了双眼皮手术,现在恢复得还不够自然。在她的计划表里,要在夏天到来前变瘦变白,在年底前交到男朋友。

居家快一个月时,同事告诉李悠然,自己最近心情开始莫名烦躁,不知道是因为工作还是居家时间久了。居家工作期间,她们只拿三四千元的基础工资,绩效工资要等恢复上班后再补。

身在北京的赵彤也有类似的感觉。奥密克戎变异株出现在北京后,她和同事开始居家办公。

在家里,赵彤被工作推着跑。白天处理国内的业务,到了晚上7点多赶紧弄口饭吃、然后睡觉,深夜两点起床和国外客户对接新项目。每天在线上和她说话的人不下十几个,但赵彤还是憋得发慌。

她在微信群里跟几个要好的闺蜜吐槽遇到的烦心事,闺蜜们安慰她,给她讲段子,分享生活里快乐的瞬间。一周后,微信群就没那么活跃了。没有人喜欢祥林嫂,每个人都有自己的生活要过。赵彤说。

李悠然也觉察到了自己的变化。比如公司开会会上,轮到她介绍执行方案时,一名同事几次有意或无意地打断了她的发言,表达自己和方案上相左的观点。李悠然莫名地感到愤怒,用近乎严厉的语气当场反驳。

当天晚上她就气得胃疼,在微信上向好几个朋友吐槽。转天下楼排队做核酸时,她还在想着昨天同事的举动,越想越生气。

后来她反思,其实也没啥大事,自己的方案确实有很多不完善的地方。如果按她一贯的行事风格,一定会保持风度,不慌不忙地讲完。但在那个点儿上就是会爆炸。

同济大学心理健康教育与咨询中心教授姚玉红在南都公益基金会组织的一次心理健康沙龙上介绍,缺乏面对面交流很容易发生激烈的冲突,我不认为这里面谁发生了大的变化,而是我们都积累了大量的负面情绪,这些负面情绪会相互传染。

在上海一所高校读研究生的陈晨也发现,大家的情绪变得特别暴躁。经常会有人在微信群里聊天时吵起来。她记得一次是因为有同学在宿舍楼高空唱歌,晚上10点放音乐,微信群里爆发了激烈的争吵。还有一次是因为盒饭问题,部分学生抱怨盒饭不好吃,一名男生因为说了句盒饭做得还不错,一些人就冲到他的宿舍,双方发生肢体冲突。

在外界看来,我们是被保护得很好的一群人,一日三餐都有保障,只需要心无旁骛地学习,但其实我们也有说不出的苦衷。陈晨身边的很多同学被失眠困扰,在十几平方米的宿舍里,她和室友基本上就只有躺着和坐着两种状态,想运动都很难。

想起被封控的日子,李悠然说基本是靠自己保障一日三餐,提心吊胆工资不够房租,在11平方米的朝北出租屋里工作睡觉运动,想面对面吵架还得去砸对面室友的门。

那段时间,网上广泛流传着不少以各地精神卫生中心为发件人的短信截图上写道,隔离期间,您如果和花草树木聊天这很正常无需致电咨询,只有在那些花草树木开始回答您问题的情况下才有必要寻求协助。

赵彤把这个段子转发到朋友圈,居家1个月了,我家窗台上风干的玫瑰还没有和我说过话。

居家隔离中的心理问题确实不能被忽视。多名心理咨询师告诉记者,新冠肺炎

疫情与以往灾难的一个区别点是需要隔离。独居的人属于抑郁症的易感人群,长期失去和外界的情感流动,会增加抑郁、焦虑等精神问题出现的可能性。

抑郁互助康复社区渡过平台运营总监李香枝发现,疫情之后,人和人互助的需求变得更加迫切了,疫情带来了隔离,大家互相倾诉的需求被迫通过线上去实现。

不管是空难、地震或是其他自然灾害,大家都会聚在一起抱团取暖想办法。但疫情需要隔离以切断传染源,对人是很刺激的,姚玉红说,因为人在困难的时候是需要互相拥抱、拍一拍,表达支持或者传递温暖。但这个时候就变得不行,人和人的连接变得相对困难和模糊,网络连接的方式可能大家还没有完全适应过来。

低谷

一名独居的年轻人向记者形容封控3个月自己的心态变化:3月的时候非常恐惧,4月特别愤怒,进入5月,整个人已经麻木了,感觉不到什么了。有的时候会感觉特别低沉,然后自己稍微调整一下就好一点,过一段时间又不行了,就会一直这样周期性地循环。

罗璐也是如此。我这个人还算是心理承受力比较强的,但疫情、感情、工作,叠加在一起,就压得我喘不过气了。罗璐说,她不能意识到哪一刻情绪开始向下落,但就是——一直波动下落。身体上没有问题,吃喝不愁,但心理一崩溃就全不行了。

3个月的居家时间里,罗璐和男友的关系到了过去3年中最紧张的时刻。鸡毛蒜皮的小事经常变成导火索,一方情绪低落很快能引起两个人情绪的内耗,紧接着争吵,互相从对方身上找问题。争吵越来越频繁,一度蹦出“分手”的字眼儿。

疫情期间,罗璐唯一一次感觉到生活回来了,是作为密接被拉去浙江隔离的时候。那次,她穿着防护服,手里操着一瓶酒精,经历了十几个小时的转运。

临走前,她行李箱里装满了采购的蔬菜和零食。对她来说更重要的是,隔离酒店附近3公里内有上百家营业的店铺,外卖的起送费只要一二十元,并且不需要拼手速抢。在那里,她喝到了奶茶。

回到上海后,她也努力捕捉一些向好的转变。比如社区发的物资开始变多,从隔离酒店回到家那天,她收到近20斤食物。

但她的负面情绪在居家80天后到达顶点。每天都在复制粘贴,常常日夜颠倒晚上睡不着觉。

6月6日,深夜两点,罗璐刷着还未出结果的核酸报告,毫无睡意。就在上海宣布陆续解封的第二天,与她家隔着一条马路的小区出现了阳性感染者。她在家痛哭流涕。

姚玉红解释,更多时候,人的情绪影响判断。在一个负面情绪很强烈的时候,特别容易把所有的事情都看得非常糟糕,然后会有错误的判断和引申。

在她看来,疫情的不可控会让人觉得很受挫,安全感在减少,人们有可能会开始怀疑、质疑和批评,开始各种挑毛病。我们的一个假想是,如果我们真的把始作俑者或者中间不得力的环节抓住,这个问题就容易解决了。当本该抱团的人们割裂成过错方和受害方的时候就更加分裂了。

可能有的时候我们的挫败感是来自于我们希望明天这件事情就结束,但是这件事我们谁都没法控制什么时候结束,所以每一次这种期待就带来了新的失望,这个可能也是我们心态要调整的地方。大儒心理创始人、临床心理学博士徐凯文说。

掌控

掌控自己的情绪并不是一件容易的事。陈晨试图找到自己情绪起伏的由头。她记得有段时间,自己全天都在刷社交媒体。至今还有一个画面在她脑海里挥之不去,一个去隔离的人在帐篷里洗澡,雨一直下,风把帐篷刮走了,那个人没有穿衣服地躺在地上。一直在看很负面的消息停不下来,基本看不到正面的信息。

从进化心理学角度来说,负面消息

相对于好消息来说更容易传播,徐凯文认为,因为进化的需要,我们要对危险信息更敏感。那么我们就容易产生替代性创伤,但你又做不了什么的时候,我们就会陷入负面情绪。

他建议疫情之下,有时候可能需要放下手机,拿起书本。书中有长期的历史的智慧,通过读书你会发现,人类其实经历过无数的灾难,包括我们国家也是如此。越是在困难的时候,可能越要有长期主义,不仅看到眼下的困难,更要看到我们长期的优势和希望。

居家的3个月里,李悠然的体重达到5年来的最低点。每天下午7点半,她开始在11平方米的出租屋里做1个小时的间歇性有氧运动。空间有限,她必须保持专注,不然在开合跳时脚趾会戳到床腿。

她在自己的身体上找到了控制感,在事业、生活很多方面都失控的时候,掌控住自己的体重、肌肉也会带来一些快乐,而且运动促进多巴胺分泌。

罗璐也有同样的感受。浑浑噩噩地躺平摆烂生活可能短期让人满足,但持续一段时间后,还是会让人觉得虚无和心虚。尽量做到生活上的自律,下降的体重和变好的体态,能够让人快乐一点。

李悠然所在的小区,物业和居委会开始组织志愿者参与组织核酸检测、分发物资等工作。疫情严重,物资相对短缺的时候,志愿者群里最活跃。她记得志愿者的几十个名额刚放出来就被群友一抢而光。

李悠然跟着视频认真学习了穿脱防护服,除了担心万一自己感染了会影响室友外,她在志愿者工作里得到的全是快乐。

徐凯文认为,在一个相对糟糕的时间段里,如果能够积极地参与改善这种状况,能够为大家做一些事情,实际上是非常自我肯定的,是度过困难时间的有效方式。

姚玉红坦言,自己作为一个心理工作者,封控在学校的42天里都有过希望和信心往下沉的阶段,经历过很愤怒的时刻。因为和家人隔离开,她也充分地感受到一种夸大的死亡焦虑和夸大的无能为力感。她那时会编故事,调侃说会不要多少年出去之后,先生会另娶太太了?我会不会和家人这样永久地分开?

她反思,愤怒是因为自己总想要找出问题在哪里,好像自己还能对这个事情有一个掌控和理解。

姚玉红后来从工作中找回一些力量感,从受害者变成助人者。她不断地跟学生说要有希望,但自己内心也会动摇。那是很正常的应激反应。她也会联系自己的老师、朋友聊天,然后再次平静。

在李香枝看来,疫情发生之后,很多人会感到一些不舒服,这些不舒服或许没有严重到需要去就医或者找心理咨询师,但确实可能时常感到压力或焦虑,所以公众对心理健康的关注就特别重要。我们要防止这些微小的、被忽略的问题慢慢积累,在心理健康方面出现“黑天鹅”事件。

罗璐意识到自己负面情绪出现得越来越频繁,得开始自救了,她在文件传输助手里写给自己,要将自己打捞起来。她找到了一个帮自己找回快乐的方法。

比如一阵负面情绪来临时,做一些不用动脑短期内有回馈的事。她强迫自己去洗澡、拖地、打扫卫生,然后洗了一个澡。看着干净自己和干净的家,突然没那么难受了。她关掉那些关于疫情的负面新闻,换成轻松的综艺或是电视剧,边看边运动,不再想那些找不到答案的问题。

我真的很讨厌别人对我说“坚强点,快好了”之类的话,罗璐说,尽量开心就行了。

有时失眠睡不着,她索性把之前拖延着没做但必须要完成的工作做了一些,内心的焦虑少了很多。在十几平方米的出租屋,她很难在空间上将工作和生活作区分。为了增加生活的分量,她开始研究菜谱、尝试水培,做一些手工,或者化个妆拍张照。

姚玉红在一所高校里开展心理调研,她发现,从3月初到5月底,年轻的大学生在疫情过程中的心情最复杂,起伏变化最多。身处其中的人,有的会变得更脆

弱,有的可能会更有韧性,主要原因在于外界。外界带来的破坏因素包括生活资源和权益受限,周边人行为或是情绪的影响,或是希望不断打破。

那些保护性因素除了来自自我调节、保持理智和希望等等,更多是来自同伴的支持,比如陪伴、他人的好心情或好品质的渲染、感受到他人的帮助与付出和参与其中,贡献自己的力量。

珍惜

罗璐的另一张药方是和家人联系,疫情让她比以往更想念家人。

她坦言,自己一直是个有什么事情都喜欢自己藏在心里的人,对家人也是报喜不报忧。但有一天,她实在绷不住了,给家人打了电话,边哭边发泄,讲述自己的悲惨境遇和遇到的无语经历。妈妈让她赶紧回家,奶奶和她在电话里聊了一个半小时。在家人的安抚下,她平静了不少。

6月1日,上海有序解封,罗璐的单位正式复工时间还没定。她决定回家。她向单位申请回武汉的家里办公,必须回家和家人住在一起。

6月10日,罗璐拉着行李箱,在汉口车站来自上海的旅客专用车道排队。从出家门起,她就贪婪地观察着一切:讨论怎么想办法和老板报销隔离费用的中年人,抱着塑料袋的农民工,从兜里掏出皱巴巴的纸质核酸证明的挑着扁担的大爷。

在武汉的隔离酒店里,罗璐拍下了一抹掺了些粉色的夕阳。夕阳落进我心里,她告诉朋友们,又能感觉到更好了。她也会因为来送生活用品的外卖小哥给她的一句“欢迎你回家,祝你隔离生活一切顺利”的信息而眼眶湿润。

她唯一感到愧疚的是对自己的猫,她只能将猫寄养在热心的同事家。

罗璐的一个朋友也决定回到家乡休整一段时间。朋友开始不习惯没有扫码的公交车,看到路障会联想到封控隔离时的栏杆,特别想交新朋友,出去理发回来,强迫自己没有用免洗搓手液洗手。

解除7天集中隔离后,罗璐还要在家里进行7天健康监测。尽管还不能出门,但她已经开始策划和男朋友去云南的旅行了。他们一起从武汉出发之前,男友还会和她家里人一起吃个饭。

她的生活好像可以短暂地回到居家前的状态:恋人不再讨厌了,也不会质疑彼此了,能出去玩,吃到好吃的,坦然面对工作里的压力和加班,并从中获取快乐和成就感。

她想在武汉找不同的朋友出来聊天玩耍,她觉得上班后会交心的朋友很少。她感慨,都市里的年轻人,都挺孤单的。李悠然开始回到公司上班,她羡慕罗璐,都市对于打工人来说太有诱惑力,但也太奢多了。她在上海搬过两次家,都是和陌生人合租。这次疫情,她第一次和室友说上了话。室友做巧克力可颂,分给她做下午茶。6月1日那天,室友张罗着一起在出租屋的客厅里吃饭,吃饭间聊“王心凌男孩”,偶尔会陷入没有话题的尴尬。

上海解封一周后,李悠然邀请朋友一起去郊区的家庭农场采摘。太阳晒不晒、咬人的虫多不多她都不想考虑了,只想到人群中去。总有一种心态就是,今天不出门,明天就不一定能了。但朋友婉拒了,因为太长时间没出门,朋友觉得看到人就很恐慌,需要时间慢慢适应。

尝试去接受自己的焦虑,越想控制就越会失控,我们遇到这么大的事情,就就焦虑着,然后看看他会怎么样,徐凯文说,如果你期望疫情明天就消失,那你明天肯定会失望。所以降低期待值,看看我们的适应性会不会更好一些。

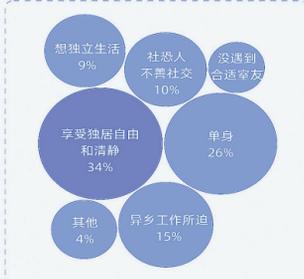
他提到,今年麻省理工学院的毕业典礼上,校长介绍了一项研究,说谢谢是非常有利于大脑健康的。我们既要学会面对很多情绪,又要不被这些情绪控制我们的判断和大脑。

我们要比以往更爱彼此,爱具体的人和物。罗璐说自己今天的愿望是希望今晚小区的每个人都是阴性。

(应采访对象要求,罗璐、李悠然、陈晨、赵彤为化名)

当代青年独居理由——放荡不羁爱自由

年轻人选择独居的原因占比 (2021年)



注:样本n=2010
数据来源:贝壳研究院《2021中国青年居住消费报告》,2021年年轻人选择独居的原因占比,饼数据

据民政部数据显示,2021年中国独居人口将超过9200万。贝壳研究院针对部分18-35岁的青年群体开展了调查,其中34%的年轻人表示选择独居是源于自己向往自由和清静的渴望。此外,单身、一个人异乡工作和“社恐”属性是令部分年轻人被迫独居的原因

镝数聚
www.dydata.io



2020年2月26日,湖北省孝感市,新冠肺炎疫情让市民居家隔离,一只宠物狗在居民楼眺望窗外。

视觉中国供图

视觉中国供图