

公益读本

# 新型冠状病毒肺炎疫情 心理防护手册

天津师范大学  
天津市委网信办 编写  
天津教育出版社

白学军 主编

天津出版传媒集团



天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS

**编写单位：**

天津师范大学 天津市委网信办 天津教育出版社

**主 编：**

白学军

**副主编(按照姓氏笔画排序)：**

闫国利 杨海波 郭尚维

**编写人员(按照姓氏笔画排序)：**

王 芹 王 锦 毋 嫫 刘妮娜 朱莹莹

李 琳 林 琳 周广东 赵 光 郝嘉佳

.....  
**声 明：**

1.本公益读本部分图片引自网络,特向原作者真诚致谢,欢迎图片的版权所有者与我们联系,我们将按有关规定支付报酬。

2.本公益读本著作权归天津师范大学、天津市委网信办和天津教育出版社共同所有,免费供读者阅读,不可用于任何商业行为,亦不可在未经授权情况下做任何改动,违者必究。

## 序 言

新型冠状病毒肺炎疫情来势汹汹,情势严峻。各级党委和政府按照党中央的决策部署,全面动员,全面部署,全面加强工作,把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位,把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓,坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策,打响了疫情防控阻击战。

在抗击疫情的战斗中,在阻断病毒人际传播、防范疫情进一步扩散的同时,我们也不可忽视心理“防疫”。为此,天津师范大学、天津市委网信办、天津教育出版社联合出版了《新型冠状病毒肺炎疫情心理防护手册》,引导广大人民群众科学调适心理,正确看待疫情,保持健康心态,增强自身免疫能力。

“如果我被隔离了怎么办?”“如果我的家人被隔离了怎么办?”“如果我出现疑似症状,该从心理上怎么应对?”这些问题,书中都给出了详尽的解答。本书不仅是针对新型冠状病毒肺炎疫情引发心理问题的答疑解惑,也是广大基层疾控和医务人员做好疫情防控工作的得力助手。

让我们携起手来,在党中央坚强领导下,万众一心,众志成城,打赢疫情防控阻击战! 我们有信心,我们有能力!

天津市委宣传部副部长  
天津市委网信办主任



# 目录

## 前言

### 第一篇 心理防护知识 / 1

#### 一、疫情之下不同程度的心理应激 / 2

#### 二、不同程度应激反应的心理调适方法 / 3

(一)轻度应激的心理调适方法 / 3

(二)中度应激的心理调适方法 / 3

(三)重度应激的心理干预方法 / 4

### 第二篇 不同人群心理防护实践 / 7

#### 一、学前期 / 8

(一)学前期儿童有哪些常见的心理和行为反应? / 8

(二)家长如何应对? / 9

(三)出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助? / 10

#### 二、小学期 / 10

(一)小学生有哪些常见的心理和行为反应? / 10

(二)如何进行自我调节? / 12

(三)家长如何应对? / 13

(四)出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助? / 15

### 三、青少年期 / 15

- (一)青少年有哪些常见的心理和行为反应? / 15
- (二)如何进行自我调节? / 16
- (三)家长如何应对? / 18
- (四)出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助? / 19

### 四、成人期 / 19

- (一)大学生 / 19
  - 1. 大学生有哪些常见的心理和行为反应? / 19
  - 2. 如何进行自我调节? / 20
  - 3. 身心调节方法 / 21
- (二)其他成人 / 23
  - 1. 其他成人有哪些常见的心理和行为反应? / 23
  - 2. 如何进行自我调节? / 23
- (三)出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助? / 27

### 五、老年期 / 28

- (一)老年人有哪些常见的心理和行为反应? / 28
- (二)如何进行心理调节? / 30
- (三)出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助? / 32

## 第三篇 常见心理问题解读 / 33

- 一、被隔离或被确诊人员疫情中常见的心理问题 / 34
- 二、一线工作人员疫情中常见的心理问题 / 36
- 三、宅在家里的普通人员疫情中常见的心理问题 / 37

## 前言

2020年的春节与往年迥然不同，新型冠状病毒肺炎疫情在我国湖北武汉肆虐而起，一场关系到全国人民生命健康的疫情防控阻击战已经打响。全国人民在党中央、国务院的坚强领导下，万众一心，抗击疫情。

面对来势汹汹的疫情，部分人的心理受到了一定程度的影响，有些人出现了焦虑、恐惧、愤怒等心理和行为问题。作为心理学工作者，我们有义务、有责任利用自己的专业知识，向广大人民群众普及心理健康知识，干预和辅导由疫情引起的心理问题，助力疫情防控。本书即在这样的背景下应运而生。

本书由三部分组成：第一部分为读者介绍疫情之下心理应激的不同程度以及相应的心理调节方法；第二部分有针对性地介绍不同年龄阶段人群，特别是针对学前期儿童、小学生、中学生和大学生分别设置了篇章，提出他们在面对疫情之时可能出现的心理和行为反应，以及具体的心理调适方法和如何寻求专业心理咨询帮助；第三部分由专业心理学工作者解答常见的心理问题。

钟南山院士指出，疾病的一半是心理疾病，健康的一半是心理健康。我们衷心希望，本书能够为广大读者提供心理防护的“口罩”，帮助读者舒缓心理焦虑，保持积极乐观的人生态度，顺利渡过这一特殊时期。

天津师范大学副校长、心理学部部长  
中国心理学会原理事长、天津市心理学会理事长

白学军

第一篇

# 心理防护知识



## 一 疫情之下不同程度的心理应激

人在疫情之下，会陷入不同程度的应激状态。

**轻度应激：**这是人体的一种正常反应和自我保护模式，会伴有紧张、担忧等情绪反应。在这种模式下，人们会自觉采取防护措施，不会影响正常生活。

**中度应激：**如果担忧恐惧、情绪低落等消极情绪持续发展，并影响饮食和睡眠，我们就可能处于“中度应激”了。中度应激会引起一些身心反应，如焦虑、紧张，过度激动或情绪低落，认知能力下降，记忆力变差，决策能力降低，行为易冲动，食欲不振，睡眠质量下降等，且反应会持续数小时，离开应激源或威胁情境一周，症状会明显好转或消失。中度应激会影响免疫和内分泌功能，存在导致免疫力下降的风险，因此需要积极调适。

**重度应激：**会影响个体的正常生活和工作，包括人际关系及社交活动，持续时间较久(4—6周)，身心症状反应更为强烈。重度应激一般需要向专业的心理学从业人员求助。



## 二

# 不同程度应激反应的的心理调适方法

## (一) 轻度应激的心理调适方法

### 1. 保持自我觉察、接纳自己的情绪

接纳自己紧张和担忧的情绪,告诉自己每个人在面对突发疫情时都会出现这样的情绪,而且这样的情绪有利于激发人们积极采取措施保护自己,是有积极意义的。



### 2. 采用合理方式,宣泄紧张情绪

我们可以通过与家人、朋友的交流沟通,互相倾诉,宣泄紧张情绪;也可以通过室内运动获得积极情绪,改善情绪状态,更好地应对当前的危机。

## (二) 中度应激的心理调适方法

### 1. 合理控制疫情信息的接受量

过度沉浸在与疫情有关的负面信息流中,会加重担忧、恐惧等消极情绪,从而降低认知能力和辨识力。因此,尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一小时,特别是在睡前不宜过分关注相关信息。

### 2. 主动关注积极信息

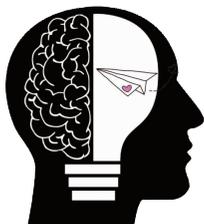
心理学研究表明,积极的心理状态有助于提高人体免疫力。因此,我们要多关注与疫情相关的积极信息,关注抵抗挫折和战胜灾难的成



功案例。这些正能量的信息会帮助我们减轻消极情绪,提升战胜困难的信心和勇气。

### 3. 寻求社会支持,共筑积极情绪的人际防护网

心理学研究表明,社会支持有助于提高人体免疫力,降低患病风险。为此,在危机面前,我们要重视与家人、朋友的沟通交流。在家里,一家人经常一起说说话,一起做些事情,可以让彼此真切感受到家的温暖。



## (三) 重度应激的心理干预方法

### 1. 觉察与表述情绪

当我们有负面情绪时,自动化反应是回避和压抑。我们要做的是觉察到这些负面情绪。如何觉察情绪呢?用语言描述情绪是好办法。可以是一些形容情绪的词语,也可以是表达感受的语句。任何你觉得可以贴合当下感受的词汇或者语句都可以。无论此刻你有什么感受,温和地留意到它就可以。

### 2. 睡个好觉

觉睡得好,对情绪健康十分重要。失眠大多是冗思导致的。冗思

是指大量过多的想法充斥在脑海中,延绵不绝。只要你留意,就会发现,冗思导致了负面情绪、失眠。当你在床上辗转反侧时,试着留意此刻自己的想法,然后思考这些想法。再然后,试着抛开这些想法,告诉自己:想法只是想法,是自己的心理事件,不管还有多少事情和工作没做完,现在是休息的时候了。

### 3. 列一个令自己感到愉悦的愿望清单并执行

你一定知道做什么事情会令自己开心。列出来,执行它们。例如,允许自己大哭一场,玩一些不费脑子的小游戏,抱抱可以慰藉自己的物体,泡个热水澡,等等。



### 4. 运动

运动的好处在于减少精神上的紧张,增强心血管机能,增加自我效能,提高自信心,减轻沮丧等。哪怕你被隔离,也可在隔离的地方做运动,这样可以很有效地调整心态。



### 5. 寻求专业的心理帮助

当发现自己一直处于应激状态,并且严重影响到生活、学习和人际交往时,向专业的心理学从业者求助是明智之举。记住:主动求助是强者的行为。



天津市心理卫生协会心理咨询师专业委员会公益  
热线 022-83708818

天津市安定医院心理援助热线 022-88188858

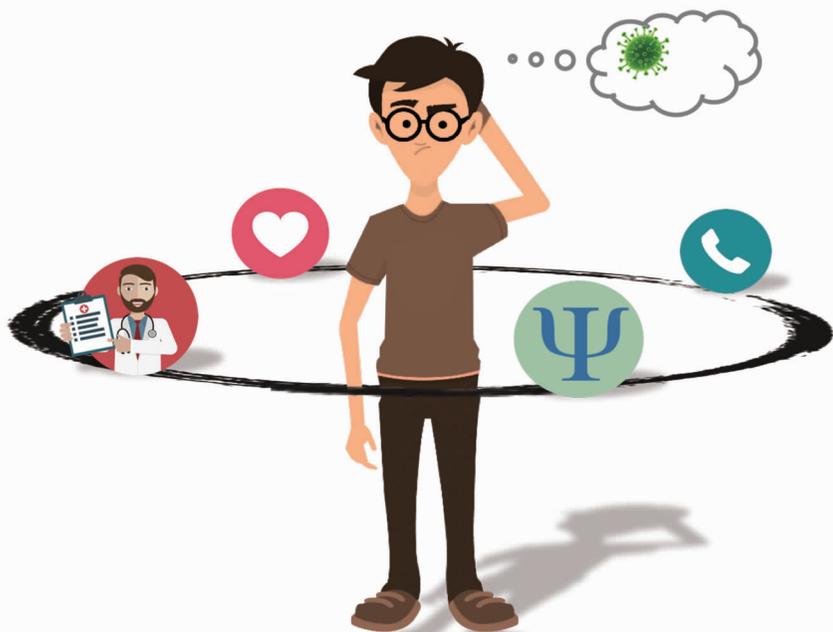
天津市师生心理支持热线 022-23358525

天津市社会心理服务机构(心帆公益心理咨询)

022-27272525

## 第二篇

# 不同人群心理防护实践



## 一 学前期

### (一) 学前期儿童有哪些常见的心理和行为反应?

以往研究表明,学前期儿童作为一个特殊群体,常常是在危机事件当中容易产生心理应激反应的易感人群。他们的应激反应与其年龄、经历和平时应对压力的典型方式有关。面对疫情,学前期儿童可能出现以下心理和行为反应。

#### 1. 紧张害怕

面对让人不安的危机事件,学前期儿童可能表现出多种类型的害怕,可能是害怕“病毒”,害怕自己“被传染”,害怕失去家人;也可能存在一种泛化的不安全感,比如怕黑、怕传说中的怪物,或者说不出具体原因。

#### 2. 困惑不解

孩子们发现,防疫期间生活变得和以前不一样:为什么大家都要宅在家里不出门?大人们神色紧张地谈论的“新型冠状病毒肺炎”是什么?……这些会让他们困惑和不解。

#### 3. 烦躁易怒

长时间封闭在家,不能外出玩耍,没有其他小伙伴和自己一起游戏,很容易引发孩子的烦躁情绪。



## (二) 家长如何应对?

### 1. 保持积极应对的心态

一方面做到正视疫情,严格防控,勤洗手、出门戴口罩、少出门,给孩子示范正确的防护措施;另一方面,要充满信心,情绪稳定,帮助孩子树立乐观积极的信念。家长镇定、自信地应对疫情,可以给孩子提供最好的支持。

### 2. 维持正常作息

有规律的生活有助于维护孩子的安全感。家长要尽量保持正常作息,还要安排高质量的亲子活动,给孩子创造愉悦的家庭氛围。

### 3. 合理解释疫情

在分享相关知识或回答孩子的疑问时,家长要用孩子可以听得懂的方式来讲解必要的信息,还可以利用绘本故事帮助孩子理解病毒、生病这些概念。同时要告诉孩子社会各界人士为疫情防控所做的努力,以及我们对相应防控措施的信心。

### 4. 帮助孩子学习管理情绪

家长要注意观察孩子的情绪反应,当孩子出现紧张、难过、不满等不良情绪时,及时帮助孩子管理情绪。对于年幼的孩子,可以利用游戏、绘画等帮助他们识别和表达自己的情绪。对于年龄稍长的孩子,可以引导他们掌握调适不良情绪的方法和技巧。无论在什么时候,倾听孩子的心声都是一种有效的支持方式。



### (三) 出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助?

在疫情发生期间,家长如果观察到孩子有以下这些与以往明显不同并且影响到正常生活的症状时,请及时寻求专业的心理帮助。

特别畏惧:更加害怕黑暗、想象的怪物、正常的声响,不敢独处。

睡眠失调:出现入睡困难、容易惊醒、反复做噩梦等睡眠问题。

行为退化:行为表现出“倒退”到小时候,如特别黏人、咬手指、尿床等。

行为失控:频繁无故哭闹,易怒,攻击行为大量增加,不能集中注意力。

## 二

## 小学期

### (一) 小学生有哪些常见的心理和行为反应?

小学阶段是儿童心理处于快速、协调发展的时期。低年级儿童具有明显的学前儿童的心理特点;高年级儿童则逐渐进入青春期,学习成为其主导活动,社会关系趋于复杂,思维逐渐从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维,心理活动总体比较开放,情绪情感表达外显且没有明显的动荡性,因此与成人容易沟通,亲子关系融洽。

#### 1. 家中没有人生病,总是待在家里不能出门的情况

- (1)孩子可能会非常生气,会感到非常困惑。
- (2)可能会担心、害怕自己或家人传染上这种病毒。
- (3)可能会抱怨疫情给自己带来的不便,甚至感到烦躁不安。



(4) 因为感受到各种负面情绪,可能会记忆力下降、注意力不集中。

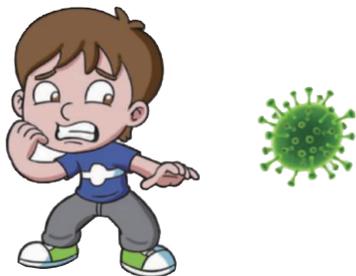
(5) 可能会没有食欲,闹情绪,睡不好觉,甚至做噩梦。

### 2. 目前正在外地,无法按时回家或上学的情況

(1) 可能会着急和担心,想要按时回家或上学。

(2) 对于现在的遭遇很生气,甚至烦躁不安。

(3) 可能对疫情充满恐慌。



### 3. 家人或自己生病被隔离的情况

(1) 可能会对自己或家人被隔离感到非常害怕、愤怒和恐慌。

(2) 会非常担心自己和家人的身体状况,恐惧死亡。



(3)也许会否认自己或家人被传染,不相信医生。

(4)可能会对自己或家人的遭遇感到不公平,因此有一些冲动的举动。

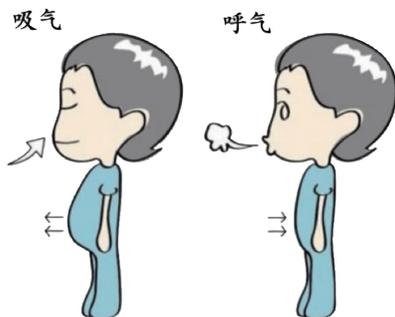
(5)可能会过分关注自己身体的变化,并为一点点变化而多疑、失眠、食欲不振。

## (二) 如何进行自我调节?

如果你出现上述情况,千万不要紧张,因为这些反应都很正常。重要的是要学习一些缓解情绪的方法。

### 1. 深呼吸放松法

深深地、慢慢地吸气,直到吸不进去;再慢慢地、轻轻地呼出来;然后,重复上面的步骤3—5次。



### 2. 躯体肌肉放松法

仰面躺在床上或者舒服地坐在沙发上:握紧双拳,握紧,再握紧;慢慢放松,再放松,完全放松。抱紧双臂,抱紧,再抱紧;慢慢放松,再放松,完全放松。双腿伸直,绷紧脚弓,绷紧,再绷紧;慢慢放松,再放松,完全放松。

### 3. 放声大喊

放声大喊是发泄情绪的好方法,不论是大吼或者尖叫,都可适时

宣泄焦躁情绪。但是请注意避免打扰他人呦!



#### 4. 制作心愿清单

列出自己的 20 个愿望,发布在朋友圈,邀请同学一起实现,相互激励。

#### 5. 多和父母长辈沟通交流

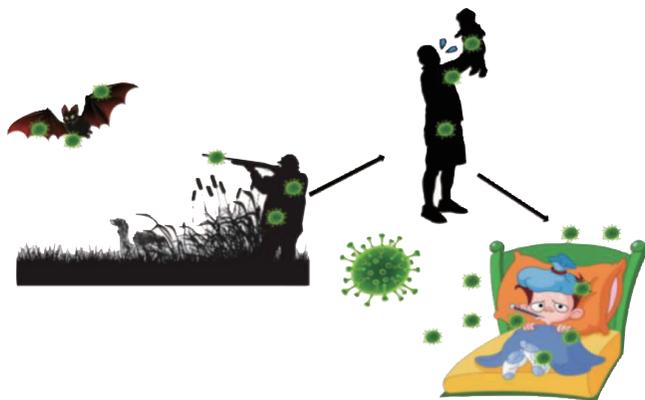
父母长辈的关爱能够给予孩子以安全感和心理支持。孩子向家长倾诉感受和想法,有利于缓解不良情绪。



### (三) 家长如何应对?

#### 1. 向孩子合理解释疫情

家长可以利用生动的绘本故事、小视频等,帮助孩子了解新型冠状病毒的相关知识及其危害,并教孩子做好防范;同时告诉孩子社会各界人士为疫情防控所做的努力,让他相信国家一定能够战胜疫情,他很快就可以重返校园。



## 2. 主动关注并给予支持

家长要主动观察孩子的情绪和行为反应，当孩子出现紧张、难过、生气等不良情绪时，及时地帮助孩子管理情绪，引导其掌握一些调适不良情绪的方法和技巧。无论在什么时候，倾听孩子的表达都是一种有效的支持方式。

## 3. 做孩子的榜样

一方面，家长要以身作则，勤洗手，出门戴口罩，少出门，按时作息，给孩子示范正确的防护措施，并指导孩子做好防护；另一方面，要充满信心，情绪稳定，帮助孩子树立乐观积极的信念。

## 4. 开展居家健身活动

居家健身成为当前保持健康、提高身体抵抗力的重要方式。家长和儿童可一起做广播体操、健身操、俯卧撑、瑜伽等各种运动，每天运动量以一小时为宜。

## 5. 帮助孩子合理规划时间

为丰富孩子在家里的生活和学习，家长需指导孩子合理规划时间，做到学习、娱乐两不误。例如对时间进行模块化，合理安排写作业、读课外书、做家务以及娱乐活动的时间。

#### (四) 出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助?

如果孩子出现入睡困难、容易惊醒、反复做噩梦等睡眠问题,有坐立不安、出汗、震颤或发抖等症状,且已经持续了相当长的一段时间,同时这些表现明显地影响到孩子的正常生活和学习,那么家长就需要带孩子去医院心理科和心理咨询机构求助。

## 三

### 青少年期

#### (一) 青少年有哪些常见的心理和行为反应?

##### 1. 一般中学生

初中到高中这一阶段被称为青少年期,这一阶段的青少年身心发展迅速且具有不平衡性,因此孩子本身就面临一系列心理危机,例如情绪不稳定、有强烈的独立意识、存在逆反心理、内心世界丰富又具有闭锁性等。这一时期,孩子学习压力较大,亲子关系往往较为紧张。面对突发疫情,中学生可能会出现以下情况。

认知:注意力很难集中、记忆力下降。

情绪:焦虑、恐慌,担心自己及家人患病,过度紧张、害怕。因学校开学日期延后和无法出门产生不安、焦躁情绪。

行为:易冲动,烦躁,压抑,玩有关病毒、激战的游戏,安全感降低。

身体:还可能出现食欲下降或适量增加,入睡困难,睡眠质量差,因长时间焦虑出现肌肉紧张、坐立不安等情形。

##### 2. 面临中考和高考的学生

因疫情防控进入关键期,学生不能正常回到学校上课,可能关系

到复习进度和未来的考试形势，除了一般中学生常见的心理和行为反应，面临中考和高考的学生可能对疫情发展等情况更为敏感。

**认知：**注意力无法集中，记忆力明显下降，逻辑思维能力下降。

**情绪：**情绪不稳定的情况更加严重。一方面可能对不能出门的生活感到厌烦，压力增大，焦躁不安，缺乏安全感，缺乏耐心；另一方面对不能正常开学、无法进入有效复习而感到无奈，缺乏信心，感到沮丧和困惑。

**行为：**反复查看疫情进展消息，易激动，对身体过分关注，安全感降低。

**身体：**食欲不振或饮食过度，睡眠差，常做噩梦，肌肉紧张，伴有呼吸急促、头晕头疼等症状。

## (二) 如何进行自我调节？

### 1. 身体放松

每天给自己安排 10—20 分钟静心冥想的时间。

#### 闭门修炼



### 2. 觉察自己，认识自己

这个年龄段的个体自我意识飞速发展，正处在自我同一性整合的关键时期。可以利用这段难得的独处时间，试着觉察自己当下的情绪、

想法、信念和行为等。也可以学点心理学知识,掌握情绪调节、意志控制、压力管理的方法。认识自己,能有效提升幸福感,提高学习效率。

### 3. 学会过滤信息,避免造成替代性创伤

中学生越来越关注社会时事,有较强的社会责任感,在关注疫情发展情况时,要避免产生替代性创伤,对自己每天读新闻的时间要有所控制。

### 4. 利用多种方式与家人和朋友多交流

友谊在中学生的日常生活中占有非常重要的地位。由于疫情防控的需要,虽然暂时不能和朋友见面,但可以利用微信、微博等和朋友交流。中学阶段的亲子关系较为紧张,而这段难得的与父母共处的时间,更是与父母化解矛盾、增进理解的好机会。



### 5. 积极的“愿望清单”

想想自己平时有什么想要做但是没时间做的事情,列表并选出在家里就可以实施的活动。试试在紧张的学习之余逐一完成这些活动,还可以在朋友圈、微博等发布自己的相关信息,激励更多人参与。

### (三) 家长如何应对？

#### 1. 珍惜与孩子共处的时间，发展亲子共同完成的项目

家长可以和孩子一起做些家务。有的家长认为学生的任务就是学习，所以他们不提倡孩子做家务。殊不知，与孩子一起做些准备饭菜、整理衣物、打扫卫生等家务，不仅是居家期间打发时间的好办法，还能缓解孩子对学习的疲倦，增进亲子感情，让孩子在动手的过程中体会到家长每天完成家务劳动的辛苦。在活动过程中，家长可以和孩子一起完成一件“作品”并拍照留念，制作“特殊时期的回忆相册”。

#### 2. 保持情绪稳定，正常作息，为孩子树立榜样

家长在居家期间要有积极的心态，保持读书、锻炼、规律作息的好习惯，用实际行动为孩子树立榜样。中学阶段的孩子具有较强的逆反心理，应给予孩子一定的个人空间、足够的尊重和信任，并多给予孩子正面的、积极的鼓励和支持。



#### 3. 尝试更多地了解孩子，引导孩子进行合理的情绪疏导

除了关注疫情动态，家长也要学习一些心理防护知识，关注自己和孩子的心理健康，引导孩子进行简单的心理自助，更要注意孩子是否出现了严重的应激反应，必要时及时向心理健康咨询机构求助。

#### (四) 出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助?

如果发现孩子有异常表现(如焦虑、担心,注意力无法集中或头脑一片空白,肌肉紧张,难以入睡,无法充分休息;心境抑郁,丧失兴趣或愉悦感,心境易激惹;在未节食的情况下体重明显减轻,出现强迫观念和强迫行为等)并且在疫情过后一段时间仍不见减弱,很明显地影响了孩子正常的生活和学习,那就一定要寻求专业心理咨询帮助。

## 四 成人期

### (一) 大学生

#### 1. 大学生有哪些常见的心理和行为反应?

大学生一向被认为是各类群体中最活跃、最健康的群体之一。从身体机能方面来说,大学生青春有活力,疾病很少;但从心理健康的角度来说,问题却很多。

大学生在校期间的学习生活一般会经历过渡适应期、稳定发展期和就业准备期三个阶段。过渡适应期对大学新生来说至关重要,相应的心理适应的状况会影响到整个大学时期的学习生活。稳定发展期的大学生已经经过新学期的磨合,生活、学习、人际交往都已基本适应大学的环境。就业准备期的大学生面对即将到来的人生发展中的重大转折,心理再起波澜,面临着职业选择和个人感情的考验。

过渡适应期的大学生如果适应不良,面对来势汹汹的疫情发展态势,会加剧之前的焦虑、失落等心理问题。而就业准备期的大学生既充满着对未来的期望,又有一些紧张心理,面对疫情,情绪容易不稳定。

## 2. 如何进行自我调节?

(1)避免对疫情过度关注。自媒体时代,人们获取信息的方式既多又快捷,造成很多人反复关注疫情相关信息,加剧了人们对于疫情的恐惧和焦虑心理。建议每天接收相关信息的时间不超过一小时。



(2)运动。长时间待在家里作息不规律,极容易导致生物钟紊乱,甚至出现头晕、浑身乏力等症状。这些症状可能会使自己误判身体情况,产生紧张、焦虑等情绪。要避免这种情况,可以每天抽出一小时来运动。运动可以促使人体产生内啡肽,帮助我们感到欢愉和满足。



(3)陪伴家人。有的同学可能会说:“我们天天待在家里不就是在陪伴家人吗?”须知,陪伴不只是坐在一起各干各的事情,而是共同做一些事,有相同的心理感受。当我们每天都能够花一些时间和家人一起做一些事情时,比如说一起做家务、一起运动,就会发现家里充满了爱的氛围。

(4)为新学期制订计划。当前,正值新学期开始之际,给自己制订计划,有助于增强学习、生活的目标感。当我们心里有目标时,生活

带给我们的更多的便是动力,还会激发我们战胜疾病的信心。



(5)看一本书。平时碎片化的阅读虽有助于迅速了解信息,但也会让同学们变得浮躁。利用不出门的这段时间,慢慢地读一本书,进行深度思考,可以弥补平时阅读的不足。另外,读书还可以使我们紧张、焦虑的心情变平静。

### 3. 身心调节方法

心情变坏与悲观解释有关,而心情变好与乐观解释有关。所谓悲观解释就是把坏事归因于内部的、稳定的和普遍的因素,乐观解释则是把坏事归因于外部的、特殊的和暂时的因素。如果我们出现了严重的焦虑情绪,可以使用归因重塑的方法来放松自己,同学们可以使用转移、远离和辩论把解释风格从悲观转为乐观。那具体怎么做呢?

(1)转移自己的注意力。在自媒体时代,有关疫情的信息铺天盖地,却会让人越看越焦虑,这时我们可以做一些其他的事情转移注意力,让自己停止对疫情的悲观解释。可以通过看书、看电影或运动来转移自己对于疫情的过度关注,将自己的注意力集中在书上、电影上或者运动时自己的呼吸上。

(2)远离让自己焦虑的信息。当前疫情的发展形势比较复杂,安全起见,我们最好减少出门,待在家里,远离感染源。有研究发现,闭门不出容易导致人们产生抑郁情绪。但待在家里也能做很多有意义的事

情,比如说陪伴家人、学习烹饪、练练瑜伽,这些都不失为好的选择。

(3)为自己的悲观辩论。这是一种内部对话,经由以下五个步骤为当前的疫情发展现状找一个更有力的乐观的解释。特别是第四步(D),我们分别就证据、代替、影响和功用四个问题进行对话。

A (Adversity,坏事):当前疫情发展逐渐恶化,病毒感染人数逐步上升。

B (Beliefs,信念):照这个发展速度,疫情何时才能结束啊?

C (Consequence,结果):我的心情从好变到很坏。

D (Debate,辩论):证据——可以找出 2003 年非典时疫情从发展到结束的证据,如社会各界人士团结一心最终战胜了病毒;代替——有专业人士说疫情发展就快到转折点了;影响——就算疫情持续发展,但是全国人民上下一心都在抵抗病毒,同时我还有很多事情可以做,生活可以继续;功用——感染人数之所以逐渐增加,是因为很多潜伏的感染者慢慢出现了症状,代表着疫情即将得到有效的控制,而不是表明疫情发展还有很长时间。

E (Effect,振作):我现在觉得好受了一些。

为了培养辩论技巧,可以找个好朋友帮你。你可讲出自己所担心或焦虑的事情,让他指出你在这些情绪经历中的悲观解释和消极信念。



## (二) 其他成人

### 1. 其他成人有哪些常见的心理和行为反应？

(1) 受疫情影响,其他成人可能会有焦虑、恐慌、易怒、缺乏控制感等情绪问题,严重者会有失眠、多梦、食欲不振、头晕、胸闷等情况。

(2) 长时间不出门会让人觉得生活不便、心情烦躁、不能集中注意力等,严重者可能会有呼吸不畅、肢体酸痛等感觉。

(3) 很多成人可能需要在家工作,工作和家庭生活不能划清边界,进而导致夫妻之间和亲子之间的矛盾增多。而家庭关系的恶化会加剧自身本来的负性情绪和躯体反应。

### 2. 如何进行自我调节？

(1) 不要过度关注疫情,以免造成替代性创伤。替代性创伤是指通过看、听、读新闻报道或与人讨论创伤性事件等造成间接暴露于相应事件,进而产生与亲身经历灾难相似的心理反应。

(2) 学会过滤信息。很多新闻专业人士有辨别真假消息的能力,他们的经验之一是只看权威媒体。权威媒体可能不能报道所有事实,但至少报道假消息的可能性很低。现在自媒体消息满天飞,“标题党”到处都是,这类媒体对信息真实性的评估能力有限,建议大家仔细辨别。



(3) 试着用好奇心取代不理解。在这个特殊时期,我们可能会遇到很多感到不可理喻的事,进而引发愤怒的情绪。这时,别人会劝你

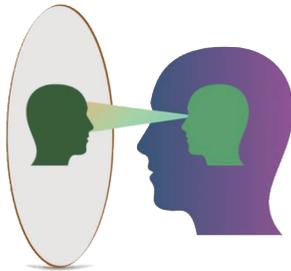
换位思考。然而换位思考其实很难做到,因为位子不会真的换,只能基于已有经验想象。如果不能理解时,试着先不去评判对错,而是用好奇的心态去探究。当好奇心起来时,负面情绪就会减弱。

(4)允许有适当的情绪波动。新型冠状病毒肺炎疫情的扩散不可避免地会让人焦虑、担心甚至害怕,各种应激事件的发生也许会让你愤怒,家里老人的不重视也许会让你无奈,这些都是正常的情绪。负面情绪也有其积极意义,比如焦虑会让我们更重视一件事,适当的焦虑还能提高做事效率。

(5)多和家人朋友交流。好的人际关系是心理健康的必要保障,也是困难时期的重要支持力量。有人说,如果灾难来了,大家一起受灾不会觉得孤单,这其实也是苦中作乐的真实写照。



(6)试着觉察自己当下的心理。关注当下是正念疗法的核心,其实每个人都可以试着觉察自己当下的情绪、想法、信念和行为等。觉察本身就可以带来平静和愉悦。



(7)学会放松自己。试着用正念或冥想的方法放松自己,比如闭上眼睛,将注意力集中在自己的呼吸上,然后让呼吸慢慢变深、变缓,也可以在此过程中数呼吸的次数,每天坚持 10—20 分钟。



(8)试着接纳不确定的状态。人类对不确定的状态有种天然的恐惧感,人类文明的进步也是不断将不确定变为确定的过程。当我们面对新出现的疫情时,不确定状态肯定会存在一段时间,相信最终我们一定会战胜疫情。试着告诉自己,当下的不确定状态是正常的,我们正处在通往确定性的路上。

(9)警惕自己本来特质的影响。平时情绪就不稳定的人,在遭遇负性事件时自己本来就糟糕的心情会加剧。试着去辨别:自己负面情绪的爆发是因为本来就不好的心态,还是因为受到当前事件的冲击。



(10)协调好工作与家庭的关系:只谈心情,莫论对错。当家人之间的状态不同时,比如一个人要日以继夜地工作,而其他人则一直休闲娱乐,共处一室就会格外容易引发家庭矛盾。孩子可能不理解为什么这个寒假爸爸不能陪自己玩,老人可能感受不到这个春节来自子女的陪伴,爱人也许看到伴侣工作就烦。此时,你也许会急躁、易怒、感觉不被理解。深呼吸,再深呼吸,尝试向家人表达自己的感受,也可尝试鼓励家人说出他们的感受,但千万记得:只谈心情,莫论对错。因为在家里,当开始论对错的时候,就是错的开始。当然,不是永远不论对错,而是不要在负性情绪状态下论对错,因为当负性情绪起来时,认知能力就会下降。

(11)保证睡眠,规律作息。充足良好的睡眠不仅是身体健康的基础,也是心理健康的保障。当前,正值疫情防控关键期,这段时间,相信只要有一点咳嗽、体温升高、头疼,人们都格外警觉,但这并不一定意味着被新型冠状病毒侵袭了,在居家情况下只不过是没睡好导致的一般性感冒,这些症状可能就是身体提醒你该休息了。

(12)丰富家庭生活。比如可以把平常在户外玩的游戏改到室内进行,像是套圈、打保龄球、踢毽子等,都可以玩得不亦乐乎。另外,花时间学习学习厨艺,为家人做丰盛的大餐,也是不错的选择。



(13)做适量的运动。适量的运动和充足的睡眠一样,对身体和心理健康非常重要。在疫情防控关键期这一特殊时节,可以多做一些室内的体育锻炼,比如正念运动、瑜伽、太极、放松训练等。现在网上相关音视频资源很多,不妨跟着专业教练来学习和练习。



### **(三) 出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助?**

你可能会因为疫情的影响出现恐慌、怀疑自己被传染、烦躁、易怒、失眠、食欲不振的情况,很多大学生或其他成人都可能会有这些情况,但如果这些负面情绪或躯体表现已经严重影响到正常生活、工作或社交,并持续超过一周,请主动寻求专业心理咨询机构的帮助。别犹豫,每个人都会有自己解决不了的困难,及时求助是勇敢的表现!

五

## 老年期

我国老年人口数量众多,这个群体较其他人群抗病能力弱、免疫功能差,是传染病的易感人群和高危易发人群。统计数据表明,新型冠状病毒肺炎死亡案例中年龄偏大者居多,且都患有基础疾病,包括高血压、糖尿病、冠心病等,这使得他们在面对病毒时更加脆弱。因此在控制疫情发展的同时,需要提高老年人的防范意识和自我保护能力,引导他们面对突发疫情时进行科学的心理调适,维护身心健康,更好地应对疾病和危机。

### (一) 老年人有哪些常见的心理和行为反应?

#### 1. 面对疫情,不予重视

面对疫病的防控,部分老年人表现得云淡风轻。“劝爸妈出门戴口罩”竟然成为让众多年轻人头痛的难题。这与老年人处理信息时容易出现的乐观偏差密不可分。乐观偏差使老年人倾向于认为他人更可能遭遇消极事件,而更加不愿意相信自己会被病毒感染。



## 2. 面对疫情,焦虑恐慌

随着疫情发展,部分老年人由于频繁地接触负性信息,容易出现焦虑紧张、心烦意乱、注意力不能集中、莫名发怒、易激惹、睡眠障碍等状况;与人交流及应答困难;行动能力突然下降;突然回想起生命中受到创伤或蒙受严重损失等其他负性事件;担忧与家人朋友分开、远离。更严重的情况是,一些老年人在危机发生后发生性格巨变。



## 3. 面对疫情,安全感降低

心理的安全感是指一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉,特别是满足一个人现在和将来各种需要的感觉。病毒流行期间,老年人可能之前因自身健康状况存在需要长期服用药物的情况,由于疫情期间医疗资源紧张或者避免交叉感染等原因而存在无法及时获得医疗救助等方面的担忧,使自身安全感降低。

## 4. 面对疫情,孤独感升高

这次疫情蔓延、病例高发恰逢中国传统春节,由于绝大部分人都处于居家防疫的状态,很多老年人无法像往年一样与家人团聚,共享天伦之乐。亲朋好友间的聚会也因疫情而取消了,与年轻人相比,老

年人相对来说不擅于利用科技手段与外界取得联系，因此部分老年人会出现痛苦无助、孤独感上升的心理现象。



## (二) 如何进行心理调节?

### 1. 提高防护意识

老年人可以通过官方渠道关注新型冠状病毒肺炎的高传染性,认识到疫情的危急形势;学习权威机构发布的防护知识,在行动上积极科学地进行疫情防控,提高防范意识和自我保护能力,助力疫情攻坚战。

### 2. 面对危机,促进理性思维

积极关注权威专业机构发布的信息,不过分关注负面报道。面对突发疫情,个体在应激状态下很容易受到信息误导。像“喝酒吸烟防肺炎”等平时很容易被识别的虚假信息,由于符合老年人关注积极信息这一特点,被广泛传播。过分听信、转发不实信息会加剧个体的恐慌情绪。面对疫情信息,要做到理性分析,确定自己的判断和担忧是否合理,不轻信网上谣言。

### 3. 寻求社会支持,提升安全感

当出现焦虑、惊恐等情绪时,老年人可以增加与家人的交流,促进情绪的互动,缓解消极情绪对生活和健康的影响。另外,持续的口头安慰有利于老年人安全感的提升。有条件的社区或单位,可以对有需要的老年人进行家访,加强社会支持,确保医疗和援助物品的供应,发挥老年食堂的送餐功能,提供交通方面的帮助协助老年人去看医生或购物等,有效增加老年人的安全感。

### 4. 科学运用情绪调节策略

在疫情面前,恐慌焦虑是每个人的正常情绪反应,但是如果长期处于强烈的负性情绪状态,会对免疫系统造成损伤,危害身心健康。因此面对焦虑情绪,老年人可以利用自身更加擅长的情境选择、注意转移等情绪调节策略进行自我调适。有研究表明,书法、绘画、音乐、运动、园艺等都有利于老年心理健康和情绪的恢复。



### 5. 保持乐观心态

多年追踪研究的结果表明,乐观的人免疫系统的活动能力更强,无助感体验更少,其免疫系统会更强健。免疫系统是人保持身体健康和对抗疾病侵扰的防卫组织系统。坚定战胜疫情的必胜信心,保持乐

观的心态,是老年人增强免疫力的重要手段,对于他们应对疫情非常重要。



### 6. 正向思维,建立积极的居家方式

减少外出、居家休息是减少交叉感染的有效方式。老年人在居家生活安排上要尽量保持规律性和稳定性,不要过度关注疫情,避免心理过度承载。通过视频、电话等方式维持与亲朋好友交流,将居家休息视为增进与家人亲密关系的良机,享受平静安乐的生活,保持应对危机的信心。适当进行室内运动,如八段锦,有助于老年人有效缓解精神紧张。研究表明,坚持练习八段锦,可较大程度改善习练者的心理状态,缓解不良情绪,特别是焦虑、抑郁、敌对等不良情绪能明显得到缓解。

### (三) 出现哪些症状需要寻求专业心理咨询的帮助?

如果老年人出现强烈的恐惧、易怒、失眠等症状,且持续时间超过一周,同时这些症状明显地影响到正常生活以及社会交往,建议及时去医院心理科或向心理咨询机构求助。

第三篇

# 常见心理问题解读



## 一 被隔离或被确诊人员疫情中常见的心理问题

### 1 如果我被隔离了怎么办？

**答：**（1）被隔离并不意味着你做错了什么，请不要将这种偶然事件和自己以往的经历加以联系。（2）听从医务人员的隔离安排，相信他们的专业性。（3）多和家人朋友交流，他们会是你的重要支持力量。（4）当觉察到自己处理不了负面情绪时，请打电话给专业的心理援助团队。



平常心



遵医嘱



多交流



心理援助

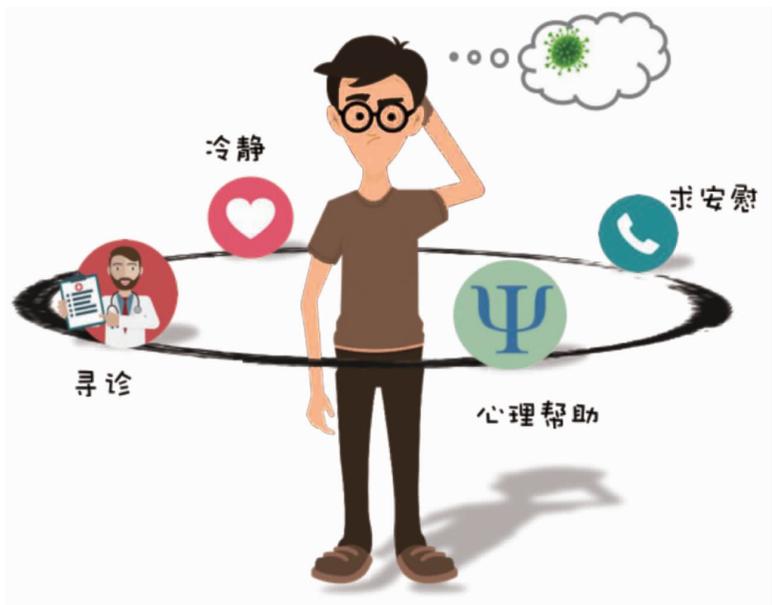
### 2 如果我的家人被隔离了怎么办？

**答：**（1）保护好自己。（2）多和被隔离家人进行电话或网络沟通。（3）不要当着被隔离家人的面表现出激烈的情绪反应。（4）必要时可寻求专业心理援助团队的帮助。（5）相信医生的专业性。（6）做好被隔离家人的后援工作。

3

**如果我出现疑似症状,该从心理上怎么应对?**

**答:** (1)首先应明白有一些担心是很正常的,但是不要有过多的心理负担。(2)让自己冷静下来,做好就医的各项准备。(3)尽量保持正面思维,明白自己的病情有待医生诊断,相信即使被确诊也有相应的治疗措施。(4)联系可信赖的亲友,以获得安慰、鼓励和支持。(5)如果觉察到自己焦虑、恐惧、担心的情绪强烈且无法消除,要及时寻求专业心理援助团队的帮助。



## 二 一线工作人员疫情中常见的心理问题

1

**我是一线医护人员,如何进行心理调适?**

**答:** (1)培养自我关照意识,合理排班,保证充足的睡眠和饮食。(2)接纳负面情绪,并找到适合自己的疏导方式。(3)巩固和利用同伴、朋友、家人的情感支持系统。(4)如果产生替代性创伤等心理应激反应,要及时调整工作岗位并寻求专业人员的帮助。

2

**我是一线工作人员,最近工作压力大,总是担心一不小心酿成大祸,我该怎样进行自我调适?**

**答:** (1)首先坚信自己只要沉着冷静地开展工作,具体情况具体施策,就一定把工作做好。(2)将事情划分出轻重缓急,优先处理紧急重要的事务。(3)将注意力放在每一件具体的事情上。(4)多给自己积极的暗示(如“我很棒”“我能行”),储蓄正能量。(5)等事情处理好,再回头想想,当初的忧虑其实是过度放大了。

3

**如果我是一名执勤警察,在疫情期间工作强度大、情绪不稳定怎么办?**

**答:** (1)正视这些情绪,承认这些情绪存在。(2)用语言(形容情绪的词汇或者描述感受的语句)描述此刻的情绪,让自己充分感受这些情绪。(3)通过倾诉、运动缓解情绪。(4)切记,看到、承认自己的情绪才是调节情绪的正确方法,逃避或否认只会让情绪受到压抑,直至导致情绪失控。

三

## 宅在家里的普通人员疫情中常见的心理问题

1

**如果我看疫情信息停不下来,越看越焦虑,总是担心自己也会生病怎么办?**

**答:** (1)面对疫情,感到焦虑和紧张是人们正常的反应,但是过度焦虑和紧张会损害免疫力,因此要适度控制有关疫情信息的接收量(每天控制在一小时之内)。(2)理性分析各种信息,多关注积极的信息。(3)一旦出现幻觉,务必及时寻求专业心理咨询人员和精神科医生的帮助。



**我每天宅在家里，但是不得不出门买菜，看到人多就紧张，感觉到到处都是病毒，我是不是心理出问题了？**

**答：**(1)面对突如其来的疫情，很多人都可能会产生恐惧、焦虑、敌对和攻击等心理学所说的“应激反应”，这是正常的，也不完全是坏事，一定程度上可以提高我们的警觉性、敏锐性，让我们通过主动积极的自我调整适应新变化。(2)我们要允许自己有不良情绪出现，不压抑、不纵容，遵守专家提倡的安全出行方式的同时，寻找一些适合自己的放松方式。



**疫情到底什么时候能结束？我感觉在家里再待下去就要得自闭症了，我该怎么办？**

**答：**(1)要知道，在全国抗击疫情的关键时期，看着日益增长的确诊人数，出现情绪波动、心理烦躁是很正常的。(2)坚信困难只是暂时的，想想一线的医务工作者，他们为了抗击疫情有多久没有回家了。(3)坚定对国家的信心，相信科学，相信政府，抗击疫情过程有痛苦，但危机一定会过去。(4)如果真的出现了自己难以调节的心理困扰，建议寻求专业的心理援助。

4

#### 如何劝父母出门戴口罩？

**答：**(1)通过陪伴老年人一起收看关于疫情发展的电视新闻节目等方式，向老人传递疫情形势危急的信号。(2)结合与老年人高度相关的数据和身边的案例，增强他们对信息的重视和认同感。(3)注意要从关心的角度出发来说服他们，一定避免提强硬的要求，满足老年人对被尊重和自身存在感的需要。



5

#### 如果孩子不愿意待在家里，总想跑出去玩，或者因为只能待在家里就总看手机和电视，作为家长该怎么办？

**答：**(1)孩子天性好动，长时间待在家里难免会想出去玩儿、看电子产品等，所以首先要理解孩子的行为，家长要控制好自己的情绪。(2)可以借助有关绘本给孩子生动讲解病毒和疫情，让孩子理解待在家的安全性和必要性。(3)充分发动家庭成员与孩子互动游戏，减少孩子对电子产品的过度使用。



**我的妈妈非常敏感，她面对有关疫情的新闻每天都非常焦虑，而且特别容易相信各类谣言，我该怎么帮助她？**

**答：**(1)面对疫情，我们产生焦虑和恐慌等负面情绪都是正常的，这是人体自然的应激反应。(2)引导老人通过正规媒体等关注权威的疫情发展信息，避免因过多接触负面新闻而加重心理负担。(3)可以向老人传递疾病治愈率、医学防疫措施等容易理解的要点信息，促进老人科学理性思考，减轻焦虑、恐慌的情绪。



**我总是担心疫情结束后生活和工作会发生变化，为此比较焦虑，我该怎么办？**

**答：**(1)每个人都会有指向未来的焦虑，这很大程度上源于未来的不确定性。(2)面对疫情，适度的焦虑有助于我们规范自己的言行，养成良好的卫生和生活习惯，也能激励我们在目前情况下做好手头上的工作，为国家控制疫情做些力所能及的事情。(3)我们要相信党和政府为控制疫情所做的各种努力，坚定胜利的信念。(4)如果出现不能控制的重度焦虑，建议及时寻求专业心理咨询机构的帮助。

8

**如果我自控力不强，在家里工作（学习）无法集中注意力，该怎么办？**

**答：**（1）留意一下此刻的自己在想些什么，试着抛开这些想法。（2）留意一下自己此刻的情绪，可以用词语和句子描述此时的感受。（3）把注意力放在鼻腔，伴随呼吸感受空气进出鼻腔，持续一小会儿。任何时候都可以做这个练习，尤其在思绪杂乱、情绪起伏的时候。记住，做得越多受益越多。（4）睡个好觉和适量运动（就在室内进行），也是释放身心、提高专注力的好办法。

9

**我是一名普通的员工，非常担心上下班乘坐公共交通工具、跟很多人接触会感染疾病，我该怎么办？**

**答：**（1）非常时期，焦虑担心是正常的情绪反应，相信很多人都会有类似感受。（2）日常出行做好个人防护，如戴口罩（有条件的可以戴手套），与周围人保持一定距离。（3）不去人员密集的地方，避免与他人过多接触。（4）回到居住的地方，记得第一时间消毒，勤洗手，多通风，养成良好的卫生习惯。





# 中国加油!

- 选题策划：王艳超
- 责任编辑：王艳超
- 装帧设计：郭亚非