

# 新型冠状病毒防控心理防护手册

2020 新年伊始，一场突如其来的新型冠状病毒从武汉爆发。由于这种病毒具有高度传染性，很容易地在人群中引起强烈的紧张情绪，再加上各类型的信息铺天盖地，给每个人的心理都造成了一定的影响。不管身处在这场疫情风暴中的哪个位置，似乎都感受到了由疫情严峻性带来的心理压力。为更好地给广大师生提供心理支持，我们制作了这份抵抗新型冠状病毒心理防护手册，希望可以给大家一些帮助。

安徽工业大学学生工作部（处）

## 一、身心反应篇

### 1、我是普通大众，我可能会有哪些反应？

**认知：**注意力不集中，记忆力下降，对身体各种感觉特别关注，并将身体的各种不舒服与“疫情”联系起来。

**情绪：**对“疫情”无法控制的紧张、担心、焦虑、恐惧；情绪易烦躁，易激惹；对“疫情”信息感到愤怒。

**行为：**逃避、回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息，测量体温，行为冲动，减少社交等。

**躯体：**食欲差，恶心，严重的会出现腹部不适，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张及发抖，双腿乏力，头痛，胸痛，胸闷，手足无

措，坐立不安；睡眠差（入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多恶梦）；甚至出现血压、体温升高等情况。

## 2、我是一线工作人员，我可能会有哪些反应？

认知：注意力不集中，记忆力下降；甚至对生命、对社会感到不公；对自我工作无价值感。

情绪：面对大量病患出现的紧张、焦虑；大量付出后因为疫情并未理想地控制而导致情绪压抑和耗竭，面对负面舆论时的绝望孤独，压抑和悲愤；担心自己、家人患病；对家人的愧疚；无助、悲伤。

行为：容易激动，饮食过度或食欲不振，冲动行为等。

躯体：长期紧张下出现肌肉紧张，坐立不安，睡眠差，血压、体温升高等；长期过劳导致的身心疲惫。

## 3、我是隔离群体，我可能会有哪些反应？

认知：记忆力，注意力下降；灾难化；否认疾病；对生病、对社会觉得不公平。

情绪：突然到来的人身自由限制，造成慌张、不知所措；担心自己的身体情况、恐惧死亡；抱怨、愤怒；感到沮丧、孤独、被抛弃。

行为：对身体过分关注；反复要求医学检查；服用大量药物；依赖家人、医生；冲动行为。

躯体：原有症状加重，失眠，食欲不振等。

#### 4、这些身心反应正常吗？

上述反应都是个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的心身整体性调适反应，即我们所说的应激反应。不同应激水平对人的影响是不一样的。

（1）轻度应激反应不影响人的日常生活。

（2）中度应激反应会引发身心反应症状，可持续数小时，离开险情现场一周内症状会消失。

（3）重度应激反应常影响工作和个人职责的完成，会持续4-6周。

轻中度应激反应是我们应对危机事件的正常反应。但如果反应过度，则需高度关注。

#### 5、对疫情过度反应会有什么危害？

对疫情过度关注带来的心理压力不仅会影响我们的正常生活，还会直接影响自身免疫能力。如果我们长期处于应激下或是遇到了重大应激，我们的免疫系统就会衰竭或崩溃。一旦身体的防护系统被击垮，我们就更容易感染疾病，或者加重已有的疾病症状，甚至引发其他感染性疾病或自身免疫性疾病。

#### 6、为什么需要重视心理防护？

良好的心态可以改善人的气血循环，而焦虑紧张、恐惧担忧的心态会让我们机体局部气血不畅，反而会使得疾病加重。无论得病与否，保持良好的心态都极其重要。

因此，我们既需要重视新型冠状病毒疫情的严峻性，在行为上严肃对待，做好自我防护，同时也要主动调适自己的心态，提升自己的免疫力，让阳光心态来为自己保驾护航。

## 二、心理调节篇

1、尽可能维持正常的生活作息，要有适当的休息，尽量保持生活的稳定性。

记住，危机事件的发生会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。

给自己列一个令自己感到愉悦的 To-do 清单，执行它。

平日你一定知道做什么事情会令自己开心。列出来，执行它。例如，允许自己哭一哭，写出你的想法或感受，玩一些不费脑子的小游戏，运动，深呼吸，抱抱可以慰藉你的物体，泡泡热水澡或冲澡，找出令你愉悦的事，与人聊天等等。

2、当负面情绪要淹没你时，你可以这样处理负向情绪：

(1) 减少因信息过载带来的心理负担

在危机时，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过份关注相关信息，不道听途说，关注必要的信息，减少杂音。

### （2）与自我对话，自我鼓励

身为人类，我们都有一种自言自语的特殊能力，不论是大声地或无声地自言自语，你都能利用这种能力训练自己克服艰难的挑战。因此你可以这么告诉自己：“它可能不好玩，但我可以应付它”，“这会是一段很重要的经历”，“我不能让焦虑和生气占上风”。

### （3）运动

运动的好处在于帮你减少精神上的紧张，增加心血管机能，增加自我效能，

提高自信心，降低沮丧等。哪怕你被隔离，也可在隔离地方做做运动，可以很好地调整心态。

### （4）正向思维

面对“新型冠状病毒肺炎”时，可以运用如下的思考方式：

不要只往坏处看，很多文章也许只是在贩卖焦虑。不要一味相信谣传，而要注意留意信息的来源、事实和数据，据此判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等）。

多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对，重新肯定自己身为一个个体的能力。

以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度了解问题的影响，问题会带来短暂的影响，但长远而言，事情最终能改善及成为过去。

保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。

你也可以多做一些力所能及的小事。比如：

做好自我防护和家庭隔离，劝说周围的朋友家人不要外出，做好消毒、洗手、戴口罩等措施；

组织一些当地互助群。帮助留在湖北的朋友、家人，做一点有用、但他们无暇顾及的事，比如：找到靠谱的、可以发货的生活必需品的网店链接。

同理，当你很担心自己和家人将会受到感染，感到很大的心理压力，也建议你继续正向思维：

不能肯定将来会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，我可以继续努力生活。

我也可以提醒我的亲人，保持个人和家庭卫生，戴口罩，以及认真洗手和消毒。

我可以加倍留意自己和家人的身心健康，让自己有开心的时间。

即使我真的生病，也会有很多人陪伴我一起面对。

### 3、如何缓解疫情带给我们的困扰？

## （1）接纳改变

疫情的持续存在会令我们处在“应激”的状态里，而上述的改变都是我们应激的表现。我们在疫情中会发生这些变化，都是正常的，这是我们的身体在为压力做准备，以帮助我们更好应对压力的表现，而不是意味着我们是脆弱的、有错的。

我们在疫情中发生的这些改变，能帮助我们动员全身的能量，以一个更好的姿态来面对和处理疫情带来的问题和挑战。而正是因为有了这些改变，我们才能更严肃地看待疫情的现状，更积极地做好各种防护措施，比平时更加注重自己和周围人的卫生情况，为疫情的防治做更多更有效的准备。

## （2）更好地与情绪共处

接纳改变的一个重要方面就是接纳我们自己的情绪变化。在疫情的压力下，我们会出现与以往不同的情绪变化是难免的，也是正常的。我们可以试着回忆一下，当我们以前面对压力时，使用了哪些情绪应对方法。如果现在依然有用，那么可以继续使用。

此外，我们还可以：

试着合理地宣泄情绪，如做一些室内运动、在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑，然后把这张纸撕掉。

寻找亲朋好友的支持，我们要尽量避免只会一味嘲笑自己、否认自己的担心和焦虑、批评自己的人。

在累了的时候先照顾好自己，这个时候，我们要先缓解自己的情绪，满足自己的需要，这样我们才能更快恢复、更好地帮助其他人。

### （3）思维策略

我们可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。我们还可能无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。例如：我嗓子紧紧的，一直在咳嗽，我要不要去医院？

这个时候，我们可以尝试问问自己：还能想到其他结果吗？如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，自己的感受又如何？如果最坏的结果不是 100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？如果是某某某，ta 会这么想吗？例如：我是不是最近穿少感冒了？冬季是感冒高发期，去医院会造成交叉感染，不一定是肺炎。我平时感冒好像也不会立刻去医院，等等。

通过这些自问自答的方式，我们它能够让我们的想法更灵活、更实际，缓解我们的情绪，更好地应对压力。毕竟，我们谁也没有预知未来的能力，我们的观点和想象，与现实如何，往往是两回事。

### （4）行动策略

行动上，我们可以尝试在目前的混乱中，找回原来的生活节奏，制定像原先生活节奏的计划，并去执行它们，以获得稳定感和掌控感。此外，我们还可以尝试进行身体劳动和其他具体工作，来缓解自己的焦虑，如室内运动、做家务等。

我们可以尝试回到自己以前熟悉的作息中（无论你的生活规律如何，但前提是规律），找回对生活的掌控感。

如果你感到压力和情绪使自己难以将注意力放在生活节奏上，也可以尝试用纸笔或手机的方式记录下某个时间段的作息安排，或制定相关的计划。这些计划可以是你平时会做的，能让你感到愉悦的事，比如做室内运动、看书、看电影、玩游戏等。记住不要把计划做得太满，以免因计划无法完成而产生新的自责。每天给自己规划 2-3 件容易完成的事即可。

设置提醒，并试着完成它们。当然，如果你无法完美地执行自己所有的计划，也没关系。因为我们的目的是保持稳定性，找回掌控感，而不是在现在的境况里把每件事都做到尽善尽美。

#### (5) 放松技术

腹式呼吸：

①我们需要先找到一个舒服的状态，坐着或躺着都行。

②然后把手放在肚子上，慢慢地深吸一口气(持续大约 3-4 秒)，感受肚子在我们吸气时慢慢鼓起来。

③然后，再专注地慢慢地呼出这口气（持续大约 3-4 秒），让腹部慢慢回缩。

④重复这个过程，直到感到情绪缓解。

着陆技术：

①如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下。

②感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触。

③动动手指头和脚趾头，用心感受他们的存在与带给自己的感觉。

④环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西，颜色、形状、物品名称都可以。

⑤想一想一个你爱的或者深爱你的人的面容。或者你记忆中让你感觉到轻松或愉快的经历（例如第一次吃炸鸡、吃雪糕、和朋友或家人远行、一个温暖惬意有浓浓咖啡香的下午等等）。

⑥哼唱你喜欢的童年时的歌。

⑦腹式呼吸。

蝴蝶拍技术

(1) 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩或胸前上，左手放到右肩或胸前。

(2) 想象一个能让自己安全或平静地带，聚焦于正性的想法，感受，身体反应的部位。

(3) 当有了安全的感受以后，交替慢慢轻拍你的双肩 4-6 次，花 5 秒左右的时间，然后停下来，深吸一口气。

(4) 强化：随着感到积极的感受不断上升，再次交替轻拍两边 4-6 次。

### 三、心理援助篇

如果你或周边的人有下列的感受或状况，并持续超过 2 周以上，请尽快就医或寻找校心理咨询中心求助。

恐惧，无法感觉安全；

对自己或是其他任何人失去信心；

自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己；

感觉无助；

感觉空虚；

感受变得迟钝及麻木；

变得退缩或孤立；

睡眠状况恶化。

校大学生心理健康教育咨询中心服务方式与内容范围：

由专业心理辅导老师通过 QQ 平台提供心理咨询与辅导服务。有需要者既可以通过 QQ 开展线上直接交流，也可以发邮件到 QQ 邮箱咨询。为充分发挥工作效率，每人每次线上交流限时 30 分钟。本次专项心理辅导主要是与疫情相关的心理困扰、心理问题的咨询与服务。

日期	1. 31	2. 1	2. 2	2. 3	2. 4	2. 5	2. 6	2. 7	2. 8
值班人	俞老师 赵老师 杜老师	王老师 谢老师 赵老师	俞老师 杜老师 谢老师	王老师 赵老师 杜老师	俞老师 谢老师 赵老师	王老师 杜老师 谢老师	俞老师 赵老师 杜老师	王老师 赵老师 谢老师	俞老师 杜老师 王老师
日期	2. 9	2. 10	2. 11	2. 12	2. 13	2. 14	2. 15	2. 16	2. 17
值班人	王老师 俞老师 谢老师	俞老师 赵老师 杜老师	王老师 谢老师 赵老师	俞老师 杜老师 谢老师	王老师 赵老师 杜老师	俞老师 谢老师 赵老师	王老师 杜老师 谢老师	俞老师 赵老师 杜老师	王老师 赵老师 谢老师

校心理咨询中心老师 QQ 号：王老师 391603942、俞老师 94139405、  
赵老师 375676692、杜老师 271305799、谢老师 694854003

服务时间：

2020 年 1 月 30 日起至开学，每天 09:00-18:00。（2 月 17 日后  
值班表另行安排）

各位老师、同学们，在这段艰难时刻，你不是一个人，我们始终和你在一起，愿以最真诚和专业的服务，与大家一起共渡难关！