



疫情防控期的心理防护

承德医学院心理学系

2020年2月

前言

一场由新型冠状病毒感染的肺炎疫情以迅猛之势，降临我们的新年，严重威胁着我们的生命安全和身心健康，疫情还在进行中，防疫工作依然严峻。据不完全统计，目前我校已有 50 余名校友奔赴武汉于疫情重区中救民，不计其数的承医校友依然坚守岗位，毫不松懈。面对疫情，担忧、焦虑、恐慌侵扰着心理的堤坝，加重了疫情带来的伤害。

为了更好地为全体师生以及抗战在防控一线的承医校友做好疫情防控期间的情绪调节，编写了这本疫情防控期的心理防护手册，为广大师生提供“心理口罩”。内容包括 4 个部分，第一部分是疫情背景下常见的心理反应；第二部分是疫情背景下常见心理或精神问题；第三部分是疫情背景下的心理自助与疏导；第四部分是疫情背景下的常见心理困扰问答。

让我们用科学的防疫方式、稳定的情绪和健康的心态，积极面对、共克时艰！



测一测，你有焦虑吗？

请仔细阅读以下每个条目，在过去的两周里，你生活中有多少天出现以下的症状？请在答案对应的位置打“√”

	没有	有几天	一半以上时间	几乎天天
1. 感到不安、担心及烦躁	0	1	2	3
2. 不能停止担心或控制不了担心	0	1	2	3
3. 对各种各样的事情过度担心	0	1	2	3
4. 很紧张，很难放松下来	0	1	2	3
5. 非常焦躁，以至无法静坐	0	1	2	3
6. 变得容易烦恼或易被激怒	0	1	2	3
7. 感到好像有什么可怕的事会发生	0	1	2	3

GAD-7焦虑筛查量表 量表来源：英国医学杂志(中文版)

评分标准：

总分为 1 到 7 题所选答案对应数字的总和。

0~4 分为正常，5~9 分为轻度，10~14 分为中度，15~21 分为重度。

请记住：如果你的得分较高，请一定及时寻找专业的心理咨询。



在生物—心理—社会的综合模型下，基于不同的人格特点、应对方式及心理防御机制、社会支持资源的利用、情绪状态、认知特点，不同的人会采用不同的应对方式，出现不同的心理行为表现，严重者有可能出现一系列的心理或精神问题。下面就此进行介绍，以帮助我们及时察觉自身精神心理状态，提示自己及时调适心态，或及时寻求精神心理专业人员帮助。



第一部分 疫情背景下常见的心理反应

一、不确定感

不确定感是此刻最大心理特征，而强烈的不确定感会让人感到巨大的焦虑和恐惧——对生命安全的焦虑，对死亡的恐惧等，需要急切地寻求某种确定性的答案，从而出现强迫性的搜索行为，常常会寻找和渴求任何看似确定的信息，又不断地怀疑信息的正确性，从而导致焦虑增强。不确定感会让所有的感受都被蒙上焦虑的色彩，让人变得敏感多疑、犹豫。

二、恐惧与灾难化认知

面对健康的危险和生命的不确定，我们的生存本能会让我们感到恐惧害怕，甚至愤怒。一方面我们需要去接纳我们的焦虑恐惧和愤怒，这些情绪是我们在面对压力/危险时的正常反应，适度的焦虑有助于提高我们的警觉水平，有利于我们个体的生存和

创造。另一方面，焦虑、恐惧会被我们很多不由自主的闯入性灾难化想法加剧和放大，特别是在信息爆炸的年代，很多时候我们会自觉或不自觉地被淹没在“新型冠状病毒感染的肺炎”相关的信息激流中，刷着微博，看着朋友圈，隔几分钟就拿出手机来看一看，越看越担心，越看越害怕，特别是社交媒体上带有情绪的、个人化的消息，使我们产生了巨大的恐惧感和无力感，甚至对他人或社会感到愤怒。

三、恐惧与躯体反应

尤其当我们出现发热、咳嗽等不适症状时，灾难化想法就变的更加真实，对死亡感到恐惧，比如会这样想：“我被传染上新型冠状病毒感染的肺炎了，我会不会死？我的家人怎么办？他们会不会是被传染了？”等想法，焦虑恐惧情绪将会激活我们的交感神经系统，可能促使我们的原有症状加重，甚至出现新的症状：心慌、胸闷气短、便秘、尿频等。此时，我们的焦虑恐惧会被无限放大，从而陷入焦虑恐惧的恶性循环中。





第二部分 疫情背景下常见的心理或精神问题

一、急性应激反应

应激是指个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的身心整体性调适反应，人类的心理特点决定了每个人遇到这种情况都会经历类似的反应，但程度可能不同。

1. 轻度应激反应

表现为轻度的情绪、认知和躯体症状，例如：紧张、焦虑、食欲差、腹泻、尿频、出汗、坐立不安、失眠等，对日常生活影响较小，仍可作出理智的应对措施、配合治疗。

2. 中度应激反应

可持续数小时，并明显影响人的躯体、情感和认知功能。可观察到的症状有：生家人的气、在家易激惹、情绪紧张、缺乏工作动力等，食欲不振，睡眠质量下降。此时需要积极地调节心态或寻求专业的心理咨询的帮助。

3. 重度应激反应

严重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4-6周或是更久，身心症状反应更为强烈，此时需尽早向专业的心理学从业人员求助，以免病情迁延。



二、焦虑、强迫、疑病的状态

1. 急性焦虑发作

这是一种突如其来的惊恐体验，表现为严重的窒息感、濒死感和精神失控感。个体可能出现突发的紧张、胸闷、心慌、濒死感等表现，此症状往往持续时间较短，一般为几分钟到半小时。

2. 慢性焦虑

以慢性持续的，缺乏明确对象和具体内容的紧张不安和担心，伴有自主神经功能兴奋和过分警觉为特征。可能会担心各种事情和糟糕的结果，比如：可能会设想自己被感染后的各种糟糕结果，感到惶惶不可终日。

3. 强迫症状

过分关注疫情的进展消息，反复查看相关内容，还可能会有“看谁都是携带者”“不敢出门、更不敢去医院”等想法反复出现。这些想法和行为可能会推动焦虑发展为恐慌，导致出现一系列强迫症状，如怕脏、反复思考、反复清洗和消毒等。

4. 疑病症状

其中，有一少部分人会将身体的各种不舒服与“新型冠状病毒感染的肺炎”联系起来，怀疑自己是否生病，有的因为口罩漏了一条小缝或是偶有咳嗽，就开始怀疑自己感染了“新型冠状病毒感染的肺炎”，尽管经反复医学检查显示阴性且医生给予没有相应疾病的医学解释，也不能打消其顾虑。

上述情况严重时，应及时寻求精神心理科干预。

三、各类严重精神病性症状

在疫情下，有极少部分个体对疾病的不确定、对健康的担忧、对死亡的恐惧等，这些反应综合在一起有可能会出出现严重的精神病性症状，包括精神运动性兴奋、重度抑郁、幻觉妄想状态等，此时他们有可能出现绝望自伤念头、冲动攻击行为等，往往失去自我调节和自我照顾的能力，需要身边的照料者及医务人员及时识别，并寻求精神科专业治疗，从而避免不良事件的发生。



第三部分 疫情背景下的心理自助与疏导

一、维持稳定健康的生活方式

规律、掌控感是应对焦虑恐慌的良药。疫情下，虽然活动范围受到限制，我们仍要积极地看待生活，尽可能维持原有的规律作息，按照原先的节奏生活，按时起床、吃饭、睡觉，在家里学习、办公，让自己回到正常的生活轨迹。在此基础上，还要建立良好的生活和卫生习惯，注意合理饮食，注重睡眠卫生，不要试图通过使用烟、酒来缓解紧张情绪。

二、察觉自己的内心

自媒体时代，人们获取信息的方式既多又快捷，大量的疫情信息对我们产生了巨大的焦虑感和无力感。此时需要的是放下手机，适当地与网络保持距离，留出足够的时间去倾听自己内心的声音，去觉察自己的情绪。可以通过以下的自我对话进行内心的自我觉察和探索，例如：

此时此刻，我是什么样的心情？

我很担心？我很害怕？我很愤怒？还是我很难过？

我很担心，那我是在担心什么？

我很害怕，那我是在害怕什么？

如果用一幅画代表我现在的情绪会是什么？

如果用一首歌曲又会是什么？

三、自我情绪调节，放松减压

当我们开始去觉察自己的情绪时，会发现在不断刷手机、坐立不安、烦躁易怒的背后可能是自己对病毒的恐惧，对自身健康的担心，对未来的不确定，对他人、对社会的愤怒。面对这些焦虑恐惧和愤怒，为此，我们可以做些什么呢？最好的应对策略是去接纳这份焦虑恐惧和愤怒，这些情绪是个体在面对压力/危险时的正常反应，轻度的焦虑有助于提高个体的警觉水平，有利于个体的生存和创造。如果焦虑、恐惧超过一定水平，影响到生活，就需要进行情绪调节，以下是几个情绪调节的小技巧：

1. 觉察情绪和想法，建立自我对话

面对疫情时，生存本能会让我们不由自主地出现很多闯入性的担忧和联想：“万一我被传染上了呢？我的家人他们要是被传染呢？我该怎么办？”这个时候需要自己去问一问自己：

“我的想法符合现实吗？”

“支持这个想法的证据是什么？”

“如果我的想法不符合现实呢？”

“反对这个想法的证据是什么？”

“符合现实的想法是什么？”

“如果我的想法符合现实，那这些想法对我有什么影响？是帮助我解决目前的困难，还是让我变得更加害怕，让我束手无策，坐卧不宁？”

“除了我现在想到的可能，还有其他可能的解释吗？”

“如果我的朋友处于和我现在一样的处境，我会怎们劝他？”

个体的想法和信念对身体和心理都有很强的暗示作用，通过以上自我对话（心理学上称之为“苏格拉底式问话”），形成合理的或是理性的认知，可帮助自己的情绪稳定。

2. 着陆技术

如果你发现自己极度担心或焦虑，或许你可以观察你所处的环境，有什么颜色的物体？或是什么形状的物体？将注意力带回当下，聚焦此时此刻。或许你也可以想一个你深爱的或者深爱你的人的面容，也可以哼唱你喜欢的童年歌曲，或者对着镜子给自己一个微笑。

3. 呼吸放松

每天早晚各花3分钟的时间尝试让自己慢下来，把注意力放到呼吸上，进行腹式呼吸，具体做法是：把手放在肚子上，用从1数到3的时间，慢慢地用鼻子吸气，可以腹部用力，感受肚子慢慢鼓起来；然后，再专注地让腹部慢慢回落，慢慢地用嘴巴呼出这口气，同时再从1数到5，每次10分钟左右。在做的过程中，记住要用鼻子深而短地吸气，用嘴巴非常缓慢地呼气就可以了，等熟练之后，就可以一边呼吸一边和自己说“随着我的每一次呼吸，我的身体很放松”，这种积极的暗示也可以帮助有效减压。

4. 身体减压

通过改变身体的姿势来给自己的身体进行减压放松，例如：做手指操、颈部操或八段锦、瑜伽或泡个热水澡等。

下面教大家一个“蝴蝶拥抱自我安抚法”：

先把双臂在面前交叉，右手放在左肩，左手放到右肩；

专心想象让自己安全或平静的场景；

当有了安全的感觉以后，交替慢慢轻拍你的双肩4-6次，然后停下来，做一次深呼吸；

随着积极的感受不断上升，再次交替轻拍两边4-6次。



1

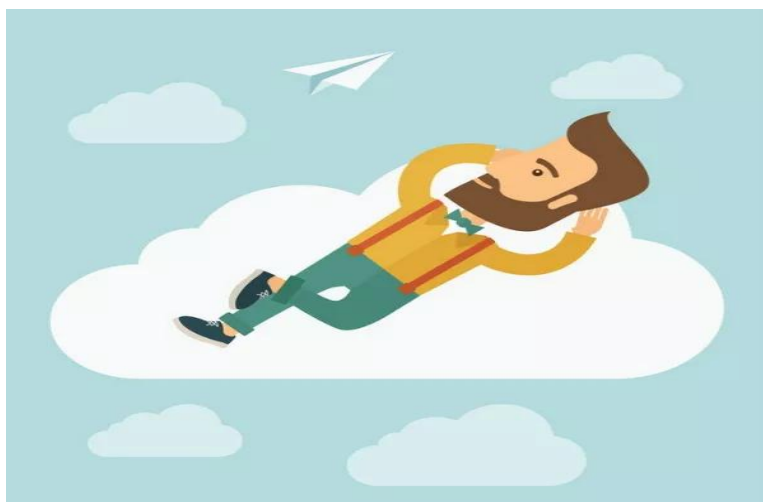
2

3

4

四、享受安静的独处时光，丰富自己的生活

任何事情都有正反两面，现在居家不出门，远离了喧嚣的人群，享受短时的独处，也许可以看看想看的娱乐节目、听听喜欢的音乐，或者做手工、绘画、完整的看一本书等，或是回到自己的专业上来，把之前的专业课本拿来或是下载下来看一看，把之前没有看的文献、写了一半的论文，整理了一半的数据完成，做一些对自己来说有意义和有价值的事。一个时常仰望星空的人，是不会那么容易被面前的境遇所打倒的。



五、建立人际支持系统

虽然目前我们被限制，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。我们可以用电话、短信、微信或视频方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流，找能谈私人话题的人交流。与人交流即是释放，是最有效的舒缓情绪的方式，也是最重

要的维持情感联系的方式。当我们能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作的时候，我们对自己会有更多的自我肯定，从而增强自己的力量，能够增加对环境的控制感。在自我隔离期间，我们可以给身在疫区的好友表达关心，用自己的专业去做一些相关的科普宣传，在微博或者微信公众号上辟谣一些内容等，都是有价值的事情。

比如和父母/家人进行一次深度的心灵交流，让父母谈谈他的童年、成长经历，有哪些趣事，哪些囧事；家族有哪些规矩，对他的影响；他们对自己的孩子有哪些期望？子女也向父母谈谈在自己的成长中，父母对自己做过最好的事情是什么；自己对父母的期待是什么，希望父母怎么做？自己未来有哪些打算；当下，自己能够给父母最好的礼物是什么？其实在这个过程中能够看到家庭的发展史、关键事件的影响，成员彼此间的关系，以及目前家庭的状态，能够很好地把心拉近，增进彼此的理解和接纳，获得彼此支持力量，缓解因疫情导致的不安、恐惧和无力感。

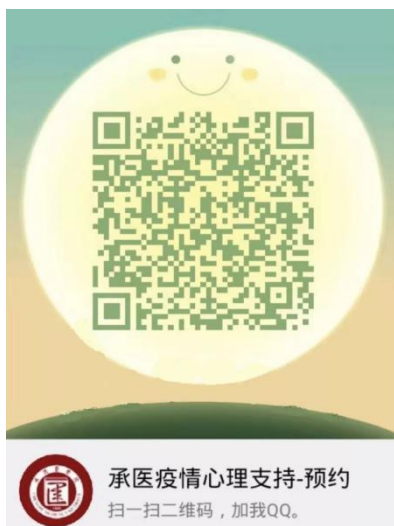


六、寻求专业帮助

当你通过自我调节而无法缓解焦虑、恐惧等负性情绪，以致影响到正常生活，可寻求专业的心理援助，目前网络和电话咨询是比较可行又安全的方式，可以留意当地心理干预的网络平台和热线电话，比如：“健康中国”、省级健康平台；拨打“12320”、全国新冠肺炎心理支持热线 4001-888-976、心理危机干预热线和多种线上手段获得心理咨询支持。如果发现自己已经出现严重心理问题无法自行解决，应及时去专业机构诊治。

承德医学院开通疫情防控网络心理支持服务

需要帮助的师生可以扫码添加以下 QQ 好友进行预约，或手动添加 3264429235，显示：承医疫情心理支持-预约，然后加好友发送“个人姓名、专业、年级班级”信息，待确认后即可进行一对一的咨询。我们在提供专业服务的同时会严格遵守心理咨询伦理规范，保护求助者的个人隐私，同时避免助人者和求助者可能存在的再次创伤。



从 2020 年 2 月 1 日至我校开学日，**每天上午 9:00-12:00，下午 14:00—17:00**，有专人线上提供预约服务并回复。其他时段可发送邮件至邮箱 **3264429235@qq.com** 留言，我们的工作人员将在第二天进行预约回复，为您安排专职心理咨询老师，运用语音通话等方式提供心理热线服务。



第四部分 疫情下常见的心理困扰问答

🧑‍🦺 在家里的普通大众疫情中最常见的心理困扰



如果我看疫情的消息停不下来，越看越焦虑，总是担心自己也得病怎么办？



合理关注疫情，避免过度焦虑

1. 面对疫情，感到焦虑和紧张是正常反应。
2. 不要过度的关注疫情，每天控制在一小时内，定时关注即可。
3. 理性分析各种信息，多关注积极信息，不信谣，不传谣。
4. 如果你的负面情绪和躯体表现已经影响到正常生活，请积极地寻求专业帮助。



出门买菜的时候，看见人多就紧张，感觉到处都是病毒，我是不是心理出问题了？



1. 面对突如其来的疫情，很多人都会产生焦虑、恐惧、敌对和攻击等反应，这是正常的。在一定程度上可以提高我们的警觉性。
2. 接受我们的情绪，情绪没有好坏之分，我们要主动的进行自我调整来适应新变化。
3. 遵守专家提倡的安全出行的方式，出门戴口罩，避开密集人群，与人接触保持1米以上的距离，避免在公共场所长时间停留，回家消毒，洗手等。



在家里待了好久了，感觉快待疯了，怎么办啊？



1. 面对长时间的疫情，出现情绪波动，心情烦躁是正常反应。
2. 相信国家，相信科学，相信政府，坚信困难只是暂时的，危机一定会过去。
3. 在家里可以做些喜欢的事，有意义的事：陪伴父母，网上看电影，一起做家务，看书，健身，与家人聊天……你一直想做却没时间做的事。



父母非常敏感，每天看到疫情的消息都非常焦虑，朋友圈的各种谣言、小道消息都相信，该怎么办啊？



1. 面对疫情，我们产生的各种焦虑，恐慌的情绪都是正常的，这种搜索信息也是正常反应。
2. 引导父母关注权威机构发布的疫情信息，不要过多的关注不好的消息。
3. 用通俗易懂的方式向父母解释疾病传播和疫情防控现况，减轻焦虑，恐慌的心理。
4. 面对疫情信息，要帮助父母做到理性分析，确定自己的判断和担忧是否合理，不乱信谣言。





父母出门不戴口罩，气死我了，该怎么劝呀？



1. 引导父母通过官方渠道了解病毒的高传染性，认识到疫情的危机形势。
2. 结合老年人的案例，讲给父母，增强他们的重视和认同感。
3. 要从关心的角度说服他们，不要强硬要求，满足老年人对被尊重和自身存在感的需要。
4. 陪父母一起学习权威机构发布的防护意识，提高防范意识和自我保护能力。



在家里，经常看手机，自控力不强，无法集中注意力工作（学习），怎么办？



1. 试着抛开现在脑中的想法。
2. 放空自己的大脑：将手指放在自己的眼前，头不动，手指移动，眼球跟着手指移动做同步运动，手指先慢逐渐加快，眼球跟上手指的速度，做 3-5 分钟。
3. 睡个好觉和适量运动也是放松，提高专注力的好方法。



小孩不愿意在家里呆着，总想出去玩，或者呆在家里总看手机和电脑，该怎么办？



1. 孩子活泼好动，一直待在家里难免会闲不住，家长要理解孩子，控制住自己的情绪，不要对孩子宣泄负性情绪。
2. 用孩子听得懂的方法帮助孩子理解病毒、疫情情况，教孩子做好防范。
3. 帮助孩子合理规划时间，学习娱乐两不误，正常作息。



我最近有点咳，感觉自己出现了新型冠状病毒肺炎的疑似症状，我该怎么办？



1. 深呼吸，稍微的镇定下来，告诉自己紧张是正常的，试着接纳这份紧张和不安。
2. 详细了解新型冠状病毒肺炎的信息，如果达到权威部门建议的就诊标准，应做好防护后及时就医
3. 身处特殊时期，做好防护，暂时隔离。
4. 规律作息，保障睡眠；合理饮食，营养均衡；适当锻炼，提高免疫力；多与家人或亲朋好友交流。

没有一个冬天不可逾越

没有一个春天不会来临



编写人员：李晓敏 梁明明 刘彤

主 审：杜玉凤

声明：本手册部分图片引自网络，特向原作者表示真诚的致谢！
本手册仅作为电子公益读本免费供读者阅读，不用于任何商业行为，亦不可在未经授权情况下做任何改动。

承德医学院心理学系

2020年2月