

FIGHT THE NEW CORONAVIRUS
抗 / 击 / 新 / 型 / 冠 / 状 / 病 / 毒

2019新型冠状病毒，即“2019-nCoV”，因2019年武汉病毒性肺炎病例而被发现，2020年1月12日被世界卫生组织命名。
冠状病毒是一个大型病毒家族，已知可引起感冒以及中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）
等较严重疾病。新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。

新型冠状病毒感染肺炎疫情期间

湖州市民心理自助手册



湖州市社会心理学会

2020年2月

湖州市社会心理学会：

湖州红十字心理健康热线：400-051-0572（疫情期间开通时间为 9:00-22:00）

地面心理危机干预预约热线：400-711-6651（24 小时）

学会地址：湖州市吴兴区仁皇山路 1141 号固话：2677598

新型冠状病毒感染肺炎疫情期间 湖州市民心理自助手册

目录

前言	1
一、什么是新型冠状病毒感染的肺炎疫情?	2
二、疫情影响下常见的心理应激反应	
(一) 什么是心理应激?	3
(二) 心理应激反应有哪几个阶段?	4
(三) 有哪些常见的心理应激反应?	4
(四) 如何自我判断心理应激?	5
三、疫情影响下不同人群有哪些问题,如何心理调适?	
(一) 确诊患者	6
(二) 疑似患者	8
(三) 医护及相关人员	8
(四) 与患者密切接触者,家属、同事、朋友等	9
(五) 不愿公开就医的人群	9
(六) 易感人群及大众	9
(七) 心理援助者	10
(八) 普通市民	10
(九) 被隔离者	11
(十) 被隔离者家属	12
(十一) 老人的心理调适方法	12

四、疫情应激状态下如何心理自助？

(一) 如何调节情绪？ -----	14
(二) 我们需要具体做点什么？ -----	15
(三) 如何缓解焦虑、担忧等问题？ -----	16
(四) 有什么身心放松的方法吗？ -----	17
(五) 寻求专业帮助-----	19

五、心理自助的要求有哪些？

(一) 封闭期市民如何心理调适？ -----	19
(二) 如何理解和帮助别人的焦虑呢？ -----	20
(三) 如何看待和感悟这次疫情？ -----	21
(四) 总是对照新型冠状肺炎症状，越看越像，越看越担忧，怎么办？ -----	23
(五) 哪些方法可以快速缓解焦虑情绪？ -----	23
(六) 运动对缓解不良情绪有用吗？ -----	24
(七) 为什么进行呼吸训练？ -----	24
(八) 在各阶段出现严重失眠怎么办？ -----	25

六、参考文献-----	25
-------------	----

前言

新型冠状病毒感染的肺炎疫情形势严峻，党中央和国务院高度重视，中央成立应对疫情工作领导小组，对疫情防控特别是患者治疗工作进行研究、部署、动员。习近平总书记做出重要指示，强调把人民群众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。只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们就一定能打赢疫情防控阻击战。疫情就是命令，防控就是责任，各级党委和政府按照党中央决策，全面动员，全面部署，全国各省市也启动了突发公共卫生事件一级响应机制，采取有力措施，疫情防控工作正有序展开。

面对各种各样持续进展的疫情信息，一般人可能会出现焦虑、担忧和耗竭等心理应激反应——这是正常人在紧急状态下的自然反应。危机不只影响身体，也必然会影响人的心理。湖州地区是疫情相比之下并不严重的地区之一，但即便如此我们的城镇和农村都已经开始全面封闭，在我们的心理热线和日常门诊心理咨询工作中还是发现了工作量的迅速上升。面对关于人民群众生命安全和身心健康的大事，为了减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心灵影响，维护大众身心健康和心理态平和，做到正确认识，理性面对，学会秘书处整理了《新型冠状病毒感染肺炎疫情期间湖州市民心理自助手册》，为大家提供心理健康保健知识，希望在这样的特殊时期能够为您的身心健康保驾护航。

众志成城，共克时艰！我们一定会取得“防疫战”的全面胜利！

编写组

2020年2月



一、什么是新型冠状病毒感染的肺炎疫情？

从 2019 年 12 月开始持续至今，发生了波及范围广泛、传染速度快的新型冠状病毒感染的肺炎疫情。那么什么是新型冠状病毒呢？冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。此次在武汉发现的新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，世界卫生组织将其命名为“2019 新型冠状病毒 (2019-nCoV)”。新型冠状病毒引发的肺炎主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒性休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍。部分患者起病轻微，可无发热；多数患者为中轻症，愈后良好；少数患者病情危重。新型冠状病毒引发的肺炎主要传播方式是通过空气飞沫传播、接触传播，存在一定范围的社区传播。

民众是谈“疫”色变。为了能让大家知晓疫情的发展，报纸，网络平台，各种媒体每天都会实时报道，全国或某个具体地区的感染确诊和死亡人数，信息量很大，很多，渠道也很多。虚虚假假，真真伪伪，给大家带来了一定的信息恐慌和焦虑。所以，对于信息来说，需要大家用智慧，用信心，去辨别真伪。疫，是一种流行性的传染病，流毒无穷。但非一切都是绝杀。所以先人创造“疫”字本意就是要表达这种邪正相生，此消彼长的道理。春天，不会遥远。

对于疫情可能持续的时间，到目前为止没有一个确切的说法。通常需视疾病的传染性和防控工作的进展而定。有专家预测，两月中旬是高发期，之后会慢慢回落。2020 年 2 月 3 日，中共中央政治局常委委员会议上强调，要加大科研攻关力度，要科学论证病毒来源，尽快查明传染源和传播途径，密切跟踪病毒变异情况。世界卫生组织也在日内瓦当地时间 2020 年 1 月 30 日宣布此次疫情为“国际公共卫生紧急事件”，并将在三个月后，再次评估疫情情况。

在不确定疫情会持续多久的情况下，建议如下：

1. 保持客观冷静。定期查看权威官方的有关进展报告，不要被网络上的不实传言所影响。
2. 心态非常重要。越是关键时刻，越要独立思考，要充满信心。
3. 关注当下。把重心放在这一天，这一周，这一个月。做好当下的事，家庭的事，工作



的事。调整好作息，适当运动，提高免疫力，过好自己可以掌控的每一天。

4. 遵守纪律并养成良好卫生习惯。少出门，戴口罩，勤洗手，保持愉悦的心情，与人交流保持一米以上距离。

二、疫情影响下常见的心理应激反应

(一) 什么是心理应激

“应激”是英语“stress”的汉译名称，“stress”的最初含义是“困苦”或“逆境”。后来，这个词被引入了物理学，在物理学中，指作用于某物体之上的足够使其弯曲或折断的拉力或力量时所产生的抗力。随后，“应激”也逐渐被引入生理学、医学，然后也被引入社会学和心理学领域。在我国，“应激”一词首先是作为一个医学术语使用，之后这个词被我国心理学者广泛接纳和应用，不同学科从不同角度对心理应激展开研究。

心理应激与身心疾病密切相关。在西方社会普遍流行的疾病中，75%-90%的疾病与应激机制的激活有关。由于“应激”是一个相互作用的多变量的集合，目前心理应激还没有得到一个学术界公认的应激的界定方式。一般情况下，我们认为心理应激不是简单的因果关系或“刺激一反应”过程，而是一个多因素相互作用的系统模式。这种系统模式包括应激源、应激中间变量、应激反应。

应激源可以是躯体性的、心理性的、社会性的、文化性的，主要包括人们在日常生活中经历的各种生活事件、突然的创伤性体验、慢性紧张，如工作压力、家庭矛盾等。

心理“应激反应”是一种由激素导致的情绪反应，是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。当个体处于一个压力性环境——比如经历重大社会创伤（SARS 疫情、地震、新型肺炎疫情等），就会在大脑中牵引出一系列的心理和身体反应。比如：出现失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷等。通俗的说，心理应激是指人由于遭遇对自身至关重要而又难以应付的环境因素而产生的紧张和精神压力。

在新型冠状病毒感染的肺炎疫情下，应激是有两重性的：

如果有备而战，勇气和信心充足，胆大心细，既弘扬大无畏的献身精神和乐观主义精神，又讲究科学理性，我们就能减少无谓的损耗和牺牲。

如果我们把处理危机当成升华精神，磨砺意志，锻炼体魄，提高能力，增加体验，加速成长，承担责任，当成成就业绩的重大机遇，那么我们不仅会有超常的功能水平发挥，还会获得在舒适生活中不可能有的人生洗礼和感悟。那样的话，衰竭会离我们远去，崇高强健的人格会巍然挺立。



（二）心理应激反应有哪几个阶段？

心理应激反应有三个阶段，分别是警觉期、抵抗期、衰竭期。

警觉期：

面对警报、险情和命令，警觉期正常的反应是提高警惕、神情专注、动员潜能、蓄势待发。如果反应迟缓、动员不足、粗心大意、麻痹轻敌，进不了警觉期，就会被敌人轻易击垮，进而犯错误。如果对危险过分在意，过分紧张，也会影响完成任务。过度焦虑的人如热锅上的蚂蚁，或震惊之下呆若木鸡，或慌张之下提前走火，是没法战斗的。

抵抗期：

进入抵抗期的正常反应是高效、有目的地执行任务，处理险情和问题。忙而不乱，灵活选择和处理优先事项，注重效果，大量而又经济地消耗体力与资源。如果没有正常进入抵抗期，则会产生忙乱或乱忙，判断草率或犹豫不决，分不清轻重缓急，思想矛盾，情绪不稳，操作无力且不精确，不能与别人简明扼要地沟通，不知自我保护，无的放矢。

衰竭期：

理想的情况——得到充分休养，或顺利完成任务而凯旋，可能不会进入真正的衰竭期。积极的动机与情感可以预防衰竭、加速恢复的过程。不利的情况——任务艰巨，胜利遥遥无期，甚至没有完成好任务，屡经挫折。负性的动机与情感，可能会使我们过早、过强、过长时间地受到衰竭状态的折磨。一旦进入衰竭期，轻者会有虚弱、疲惫、淡漠、抑郁等身心不适，重者可能导致严重而持久的躯体和精神障碍。

（三）有哪些常见的心理应激反应？

应激反应可以是生理反应、心理反应和行为反应，其结果可以是适应的或不适应的，包括焦虑、抑郁等情绪反应及生理、生化指标的变化。

经历新型冠状病毒感染疫情后，我们可能要面对许多问题，例如：感染者身体因感染疾病出现发热、呼吸受阻等症状而恐惧、恐慌；被隔离者通过转移集中安置到陌生的地方，因为限制了人与人的交往，不能与亲人在一起，生活失去规律而感到孤独与紧张不安；身处疫情较为严重城市的人们，因交通阻断、限制活动场所而心烦、心急、紧张不安；广大民众从各种信息途径了解到这种传染病的危害，这一切都可能使我们产生一定的心理应激反应。

同时，这些情况也会使人出现心跳加快、血压升高、胃部不适、恶心、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难等身体反应。因为我们每个人都处在社会生活中，与组织和他人相连，即便是目睹一起负面事件，一般都会出现类似的创伤反应，有些人甚至还会出现更为复杂的心理反应。这些都是正常的，我们需要正视这种反应。



常见的应激反应表现在情绪、认知、行为躯体等多方面，最为常见的有焦虑、疑病和惊恐发作。最常出现的焦虑往往也会让人呼吸急促，胸闷、肠胃不适，这些身体反应又和肺炎的某些症状相似，这会让人加倍焦虑。

（四）我如何自我判断心理应激？

以下几种表现可以帮助我们判断自己是不是陷入过度的“应激反应”：

行为层面

活动力增加或减少；
很难交流，无法听进疫情之外的话题；
情绪激动、易怒，经常和人争吵；
没办法休息或放松，持续关注疫情相关信息；
无法正常工作，每过一会儿就得看看疫情进展；经常哭泣；
高度警惕，过度担忧，看到任何相关消息，都要转发给周围的人；
回避引起（创伤性）回忆的地点；心思都在疫情上，做事的时候，容易发生事故。

身体层面

肠胃问题；头痛，其他酸痛；视觉障碍；体重减轻或增加；出汗或发冷；震颤或肌肉抽搐；容易被吓到；慢性疲劳或睡眠障碍；免疫系统疾病。

情绪层面

感到英勇、欣快或无敌感；否认现实；焦虑或恐惧；抑郁；愧疚；冷漠；悲伤。

思维层面

记忆问题；
失去方向感、时常困惑；
思维过程缓慢；
注意力不集中；
无法决定事件的优先级、无法做决定；失去客观性。

社交层面

自我隔离；
责备自己，感觉自己渺小，什么忙也帮不上；
难以给予他人帮助，或难以接受帮助；
无法享受乐趣，无法忍受任何娱乐活动。

这些症状，都是我们面对创伤事件的正常反应，一般会随着时间推移逐渐缓解。轻度应激反应不影响我们的日常生活。中度应激反应可持续数小时，并影响人的躯体、情感和认知



功能，离开险情现场一周内症状会逐渐消失。中度应激反应的症状有：生家人的气、在家易激惹、情绪紧张及缺乏工作动力。重度应激反应会影响工作，这些反应会持续 4-6 周。重度应激反应的症状有：长期睡眠困难、自我封闭、烟酒量增加及注意力障碍。

如果上述症状中有几项持续并超过一个月，并影响到日常生活和人际关系，就有患创伤后应激障碍的可能，请及时寻求专业人士的帮助。

三、疫情影响下不同人群有哪些问题？如何心理调适？

2020 年 1 月 26 日，国家卫生健康委员会下发了《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》。通知明确了新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响人群分为四级。干预重点应当从第一级人群开始，逐步扩展。一般性宣传教育要覆盖到四级人群。

第一级人群：新型冠状病毒感染的肺炎确诊患者（住院治疗的重症及以上患者）、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员等。

第二级人群：居家隔离的轻症患者（密切接触者、疑似患者），到医院就诊的发热患者。

第三级人群：与第一级、第二级人群有关的人，如家属、同事、朋友，参加疫情应对的后方救援者，如现场指挥、组织管理人员、志愿者等。

第四级人群：受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众。

针对不同人群的心理危机干预要点为：

（一）确诊患者

隔离治疗初期

心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等。

干预措施：

1. 理解患者出现的情绪反应属于正常的应激反应，做到事先有所准备，不被患者的攻击和悲伤行为所激怒而失去医生的立场，如与患者争吵或过度卷入等。

2. 在理解患者的前提下，除药物治疗外应当给予心理危机干预，如及时评估自杀、自伤、攻击风险、正面心理支持、不与患者正面冲突等。必要时请精神科会诊。解释隔离治疗的重要性和必要性，鼓励患者树立积极恢复的信心。

3. 强调隔离手段不仅是为了更好地观察治疗患者，同时是保护亲人和社会安全的方式。



解释目前治疗的要点和干预的有效性。

原则：支持、安慰为主。宽容对待患者，稳定患者情绪，及早评估自杀、自伤、攻击风险。

隔离治疗期

心态：除上述可能出现的心态以外，还可能出现孤独、或因对疾病的恐惧而不配合、放弃治疗，或对治疗的过度乐观和期望值过高等。

干预措施：

1. 根据患者能接受的程度，客观如实交代病情和外界疫情，使患者作到心中有数；
2. 协助与外界亲人沟通，转达信息；
3. 积极鼓励患者配合治疗的所有行为；
4. 尽量使环境适宜患者的治疗；
5. 必要时请精神科会诊。

原则：积极沟通信息、必要时精神科会诊。

发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难的患者

心态：濒死感、恐慌、绝望等。

干预措施：镇定、安抚的同时，加强原发病的治疗，减轻症状。

原则：安抚、镇静，注意情感交流，增强治疗信心。

居家隔离的轻症患者，到医院就诊的发热患者

心态：恐慌、不安、孤独、无助、压抑、抑郁、悲观、愤怒、紧张，被他人疏远躲避的压力、委屈、羞耻感或不重视疾病等。

干预措施：

1. 协助服务对象了解真实可靠的信息与知识，取信科学和医学权威资料；
2. 鼓励积极配合治疗和隔离措施，健康饮食和作息，多进行读书、听音乐、利用现代通讯手段沟通及其他日常活动；
3. 接纳隔离处境，了解自己的反应，寻找逆境中的积极意义；
4. 寻求应对压力的社会支持：利用现代通讯手段联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，保



持与社会的沟通，获得支持鼓励；

5. 鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

原则：健康宣教，鼓励配合、顺应变化。

（二）疑似患者

心态：侥幸心理、躲避治疗、怕被歧视，或焦躁、过度求治、频繁转院等。

干预措施：

1. 政策宣教、密切观察、及早求治；
2. 为人为己采用必要的保护措施；
3. 服从大局安排，按照规定报告个人情况；
4. 使用减压行为、减少应激。

原则：及时宣教、正确防护、服从大局、减少压力。

（三）医疗及相关人员

心态：过度疲劳和紧张，甚至耗竭，焦虑不安、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、面对患者死亡挫败或自责。担心被感染、担心家人、害怕家人担心自己。过度亢奋，拒绝合理的休息，不能很好地保证自己的健康等。

干预措施：

1. 参与救援前进行心理危机干预培训，了解应激反应，学习对应应激、调控情绪的方法。进行预防性晤谈，公开讨论内心感受；支持和安慰；资源动员；帮助当事人在心理上对应激有所准备。
2. 消除一线医务工作者的后顾之忧，安排专人进行后勤保障，隔离区工作人员尽量每月轮换一次。
3. 合理排班，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食。尽量安排定点医院一线人员在医院附近住宿。
4. 在可能的情况下尽量保持与家人和外界联络、交流。
5. 如出现失眠、情绪低落、焦虑时，可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务，可拨打心理援助热线或进行线上心理服务，有条件的地区可



进行面对面心理危机干预。持续 2 周不缓解且影响工作者，需由精神科进行评估诊治。

6. 如已发生应激症状，应当及时调整工作岗位，寻求专业人员帮助。

原则：定时轮岗，自我调节，有问题寻求帮助。

（四）与患者密切接触者，家属、同事、朋友等

心态：躲避、不安、等待期的焦虑；或盲目勇敢、拒绝防护和居家观察等。

干预措施：

1. 政策宣教、鼓励面对现实、配合居家观察；
2. 正确的信息传播和交流，释放紧张情绪。

原则：宣教、安慰、鼓励借助网络交流。

（五）不愿公开就医的人群

心态：怕被误诊和隔离、缺乏认识、回避、忽视、焦躁等。

干预措施：

1. 知识宣教，消除恐惧；
2. 及早就诊，利于他人；
3. 抛除耻感，科学防护；

原则：解释劝导，不批评，支持就医行为。

（六）易感人群及大众

心态：恐慌、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒、攻击行为和过于乐观、放弃等。

干预措施：

1. 正确提供信息及有关进一步服务的信息；
2. 交流、适应性行为的指导；
3. 不歧视患病、疑病人群；
4. 提醒注意不健康的应对方式（如饮酒、吸烟等）；
5. 自我识别症状。

原则：健康宣教，指导积极应对，消除恐惧，科学防范。



（七）心理援助者

心态：急切、强烈的助人愿望，感到有压力。

可以向心理督导师、个人体验师、其他心理援助者寻求心理干预。遵从情绪调适、自我关照的原则。

1. 关注自身情绪调节。
2. 注意劳逸结合，维持良好的身心状态，缓解心理压力。
3. 学会处理被干预者指向自己的愤怒。这只不过是敌意情绪的转移。

（八）普通市民

1. 照顾好自己

（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。让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。

（2）给自己列一个令自己感到愉悦的执行清单，列出来，执行它。如，写出你的想法或感受，听音乐，看书，追剧，深呼吸，泡热水澡，总之找出令你愉悦的事。

2. 处理负向情绪

（1）减少因信息过载带来的心理负担，不道听途说，控制自己每天接收有关信息的时间尽量不超过一个小时，特别是睡前不过份关注相关疫情，关注官方正式信息。

（2）与自我对话，自我鼓励。告诉自己：“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）加强运动。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。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理，善于发现资讯中的正向信息（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等）。相信国家，相信政府，回忆国家、社会曾经战胜的一次次危机，同时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并成为过去。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。即使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.如果你或周遭的人有下列的感受或状况，并持续超过2周以上，要及时就医或寻找专业心理咨询师求助。

- (1) 恐惧，无法感觉安全；
- (2) 对自己或是其他任何人失去信心；
- (3) 自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己；
- (4) 感觉无助；
- (5) 感觉空虚；
- (6) 感受变得迟钝及麻木；
- (7) 变得退缩或孤立；
- (8) 睡眠状况恶化。

(九) 被隔离者

突如其来的人身自由限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措，出现抱怨、焦虑等情绪，甚至感到沮丧、孤独。比如如何面对“患得患失”？中断的工作怎么办？要是真的被感染怎么办？如果很难打消这些念头，你可以试着这样做：

第一步，接纳情绪。这都是自然反应，不必强求自己保持镇定。

第二步，规划作息。按时段规律生活作息，如工作时段、休息时段、娱乐时段等。

第三步，稳定情绪。我们可以通过以下五点稳定自己的情绪：

1. 可能出现慌张、不知所措、焦虑等情绪，不知道自己到底是不是感染了新型冠状病毒。这是很正常的反应，不必强求自己保持镇定，允许情绪的表达和流露。并且告诉自己：我正在医院里，医务人员可以获得最先进的关于疾病的知识，并想尽办法来为我诊断并积极治疗。保持与外界的沟通或记录自己的情绪日志。

2. 可能会感到愤怒，因而抱怨，觉得自己很倒霉。可以向家人求助，也可以向医务人员寻求帮助。家人温暖的陪伴，即使只是理解的眼神、温暖的手都是有力量的。在隔离区，是医务人员在不远处默默地陪伴和坚守，与病人并肩作战。

3. 感到沮丧、孤独。在保证安全和正确接收治疗的情况下，适当向自己的家人打电话倾诉。保持与外界的沟通和联系，告诉自己不是孤立无援的，有家人和很多朋友在关心自己、爱自己，他们即使不在身边，也会在心里陪伴自己渡过难关。在自己可以活动的范围里进行一些积极的活动，如听一些音乐，看一些有趣的视频，适当地进行身体的放松。可以在放松的音乐中进行自我想象练习，或回忆自己曾经去过的最安静美好的地方，保持身体和心灵的



宁静和放松，这可进一步调动我们身体中抵御外来入侵的能力，让自己更强大，增强对抗疾病和危机的能力。

4. 保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内，你也可能成为一个助人者，能够找到帮助他人的办法。也许你的治疗经验可以为家人和朋友提供很多有价值的借鉴，甚至会帮助到其他疑似病人，成为在医院内稳定心态，积极对抗疾病的重要力量。助人是获得愉快感和自我价值感的重要途径，你也会因此赢得更多人的尊重和感激！

5. 获取来源权威的内外部资讯，避免不必要的恐慌。

(十) 被隔离者家属

1. 保持微信和电话联系。被隔离者在隔离初期，心里会比较焦虑，担心变成家里的负担，心里充满伤悲，可能由此不愿主动联系家人。所以家属要多和他们联系，鼓励他们，倾听他们的心声，但是不要对他们的情绪反应给出太多的判断或者过多的解释。

2. 分享家庭近况。分享家庭近况以及自己是怎么做的，让被隔离者放心，踏踏实实在医院治病。

3. 提供精神鼓励。需要为他们培养更多的精神需求，比如以前他们喜欢看的书或者电影、喜欢听的音乐等。如果条件允许，你还可以尝试在电话这头哄着他们入睡，让他们感觉到爱的流动，以此平静心态。

4. 关注自身精神压力。

如果此时你的情绪不太好，那么你需要先关注自己的心理需求，可以寻求专业的心理帮助，或者找一个值得信赖的朋友倾诉，只有这样你才能更好地支持被隔离的亲人。

(十一) 老人的心理调适方法

老年人较其他人群抵抗力更弱、免疫力更差，更易受病毒感染。从身体上进行防护固然很重要，心理护卫也不可缺少，双管齐下，老年人也能打赢这次疫情攻坚战。下面我们从心理学角度，倡议老年朋友们从五个方面开展心理防护工作。

1. 保持心情平静愉悦，享受与家人亲密接触的时光。
病毒致病，不良情绪也致病。越是在特殊时期越要努力保持心情平静、愉悦，一旦心情平静快乐就为疾病设下了防护墙。宅家可以做自己喜欢做、擅长做的事情。比如，烧自己的拿手

菜、做女红、画画、练书法、读书等。享受与儿女一起宅家，一家老小其乐融融团聚的美好时光。



2. 寻求专业帮助，提高科学防护和应对意识。

相信科学应对方法，相信科学专业支持和援助。建议收听和收看广播、电视、权威专业平台信息，留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理（如发病率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等），以减少不必要的焦虑与紧张。

3. 学会使用智能工具，积极寻求社会支持。

学会使用智能手机、电脑等设备，保持或主动恢复与亲友、老朋友、老同事的线上联系，与他们互诉心事，聊家常、聊日常，不仅可增进亲密关系，还可获得适当的关心和帮助，化解内心的担忧，也能给予对方支持和关爱，增进联系与友谊。

4. 接纳现状，适当表达情绪，科学调节情绪。

在疫情未得到控制的情况下，无论我们生病与否，我们都可能会出现焦虑、紧张、恐惧、自责、愤怒、冷漠等情绪。如果你有这些负性情绪，坚信这不是你的错，要学会通过聊天、绘画、写作、唱歌、记日记、摄影等方式表达出来，同时也可以通过自我对话、转移注意、积极暗示和感恩等方式调节自己的情绪。

5. 规律生活、适当运动，增强自身免疫力。

放松心情，不紧张，保持和平时一样的作息和生活规律；多喝水，适当运动；尽量做到生活自理，把适度的家务看作是另一种形式的体育锻炼。做好身体状况的自我观察、自我照顾和自我负责，出现症状及时寻求帮助。尽量减少外出，必须外出时请戴好口罩，勤洗澡、勤洗手，室内常通风，做好个人公共卫生，内增免疫力，外降被感染概率。

四、疫情应激状态下如何心理自助？

（一）如何调节情绪？

1. 接纳情绪

个体处于应激状态时，可以引起各种不同程度的情绪反应，如焦虑、愤怒、敌意和自怜等。产生这些负面情绪是正常的也是可以被理解的，适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕，因此我们不必刻意压抑或完全否定这些负面情绪，一味地抗拒情绪只会使自己更加沉浸在负面思维和情绪中。同时，大家也要保持自我觉察，负面情绪一旦过度甚至影响人的正常生活和生理心理健康，必须引起重视，这种情况下有必要对其进行调节。

2. 学会发泄，给情绪一个宣泄通道

研究表明，宣泄压力带来的消极情绪体验，能够减缓这些事件对人的消极影响，从而增进人的身心健康。而抑制人的消极情绪体验，反而会降低人免疫系统的功能，使人变得更虚弱、更容易生病。

倾诉：尽管不能走亲访友，但这并不妨碍人们通过微信、电话等手段交流彼此的想法和情绪，这是一个特殊时期，亲友间互相倾诉、表达共情，以获得鼓励和支持，对每个人来说都是一种积极的力量。此外，向亲友倾诉心中担忧，寻求安慰和帮助，即使无法得到实质帮助，倾诉行为本身就可缓解情绪。

哭泣：哭并不是女性的特权。世界各国女性的平均寿命高于男性，其中一个重要的原因就是女性比男性更善于宣泄不良情绪。

3. 运动

尤其是有氧运动不仅能促进人的身体健康，提高人的免疫力，更能产生一系列短期及长期的心理效益，对于降低焦虑水平，改善情绪状态，减轻应激反应，消除疲劳都有重要作用。

4. 听音乐：音乐可以抚慰心灵的创伤，改变人的心境。听轻松愉快的音乐，比如古典音乐、轻音乐。注意伤心的时候不要听悲伤的音乐。

5. 自我关怀

三件好事：写下三件今天发生的、让你平静或快乐的事。你可以把它们写在便利贴上，贴在床头、电脑旁边等显眼的位置。感到沮丧时，看看它们。



用对待好友的方式对待自己：首先，想象你的好友在你跟前，当他告诉你他很自责时，你会说些什么话来安慰他、支持他？然后，把这些话说给自己听。有时我们对他人很宽容，却对自己过于严苛。

（二）我们需要具体做点什么？

1. 了解新型冠状病毒

新型冠状病毒属于一种病毒感染，主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒性休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍。部分患者起病轻微，可无发热；多数患者为中轻症，愈后良好；少数患者病情危重。我们只有知己知彼，才能百战不殆。

2. 选择性接收信息

现在每天都会出现无数条关于“疫情前线”的消息，这个时候我们接收的信息不是越多越好，而是越可靠越好，所以我们只接收正规官方及专家的消息发布。可以观看新闻，将重要、可靠并能给我们力量的官方媒体设为“特别关注”；减少刷朋友圈的时间，尤其不要在睡前刷；对一些“负能量”的微信群，选择退群。

3. 维持正常健康的生活作息规律

正常健康的生活作息规律非常重要，适当的休息，尽量保持生活的稳定性。合理安排饮食，多喝水，保证新鲜水果蔬菜摄入，将肉蛋奶等动物性食物加热熟透，保持适度的体育锻炼活动。

本次新型冠状病毒疫情正值春节假期，假期的时间延长，跟外界交往又大量减少，这种情况下，如果不能保持正常的生活节奏，一旦睡眠、饮食出问题，就可能出现情绪问题，如莫名焦虑、愤怒，这些负面情绪增加，甚至比较难回到正常的工作生活中。

4. 充实生活，转移注意力，不让自己太闲

在不外出的情况下，可以在家中适度活动。

如进行适当的运动：可酌情选择居家锻炼，减轻焦虑，保持好的心态；阅读：可缓解压力，转移注意力，增加知识乐趣；写作：可写下自己的压力以及生理、心理上的烦恼。

此外，你一定知道平日做什么事情会令自己开心，列出来，并执行。

例如，玩一些小游戏，多运动，深呼吸，泡泡热水澡，做做家务，将家里装扮出新年的气氛，和朋友、家人聊天。总之，找出可以转移注意力或者让自己愉悦的事来做。

5. 避免做出重大的人生决定



疫情带来的压力有可能让我们长时间处在有压力的情绪中，这时，我们的思维也会受到情绪的影响。与以往比，我们的想法会更狭隘、更单一，更容易钻牛角尖，或陷入恶性循环。此时我们可能没有办法像以往一样，做出客观、理智的决定，而通常会因为信息的有限性、情绪的主观性，做出冲动的、局限的决定。这时，我们要避免做出重大的人生决定，要更多地照顾好自己的情绪，让自己处在平复的、稳定的状态里。

6. 传递积极信息

负能量最容易传染并且蔓延，应该使自己注意积极信息，保持积极心态，向他人传递积极的信息。个人的积极态度是对疫情前方的支持，也是对家人、朋友、身边人的有力支持。

7. 做好个人防护

面对疫情，做好力所能及的个人防护。戴口罩、勤洗手、避免聚众、减少流动性，这是最基本的要求，也是最高级别的保护！如果出现早期的症状，比如干咳、咽痛、呼吸吃力等，或者其他不典型的症状，比如乏力、肌肉酸痛、头昏等，可以到定点医院就诊。

（三）如何缓解焦虑、担忧等问题？

1. 挑战引发焦虑的念头

第一步：区分自己担心的问题是“可以解决的”还是“不可解决的”，多关注那些可以解决的问题。比如，“我会得病吗？”是无解的，但“我可以怎样预防”？是可以解决的。

第二步：问自己：“你担心的问题是实际存在的吗？它发生的几率大吗？”如果离疫区较远，相对而言，你感染的几率较低。

第三步：如果自己担心的问题很可能发生，我可以做什么应对它？比如，疑似出现症状，你可查阅武汉协和医院等专业机构发布的自检方式，学习居家隔离指引，使用可靠的义诊服务等。

2. 与不合理思想斗争

如果回顾往年的数据你可能会发现，春节期间本来就是感冒发烧的高发季节。在认知偏差的影响下，人们容易出现对基本统计数据的忽视，出现一系列不合理信念及伴随而来的负面情绪。如“我现在有点头晕和咳嗽，我一定是得了肺炎”“如果真的得了新型冠状病毒肺炎，我就完了”等。面对这种情绪，希望大家不要恐慌，找一张纸和一支笔，试着记录下自己的想法，想一想为何会有这种想法，除了这种结果是否还有其他可能的对立面，有什么证据支持这个对立面，最后再来判断你原来的想法是否合理。

3. 正向思维

不要只往坏处看。要对自己公平一点，不要将注意力停留在坏事，而忽略或看不到好事。注意每日通报的信息中，其实是正面的多于负面的。留意事实和数据，根据事实（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等），判定自己的担忧是否合理。



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分析问题，当前的问题会带来短暂的影响，但长远而言事情最终能改善，眼前所面临的问题终将成为过去。

保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美好事物，如居家环境及亲朋的良好关系。

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，劝说周围的朋友和家人不要外出，做好消毒、洗手、戴口罩等防护措施；组织一些当地互助群。帮助留在湖北或其他疫区的朋友、家人，做一些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网店链接。

4. 改变认知，跳出思维怪圈

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：还可能有其他结果吗？如果是另一种没那么糟的结果，自己的感受又如何？如果是最坏的结果，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？例如：我是不是最近穿得少感冒了？冬季是流感高发期，去医院会造成交叉感染，不一定就是肺炎；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，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往往是两回事。

（四）有什么身心放松的方法吗？

1. 腹式呼吸具体步骤：

先找到一个舒服的姿势，坐着或躺着都行。通过鼻腔慢慢地将空气吸入肺的最底部，同时慢慢从1默数到5。在这个过程中，尽可能地把空气吸到身体的最深处。把手放到腹部，当你吸气的时候，会感到肚子慢慢地鼓起来。屏住呼吸，慢慢地从1默数到5。通过鼻子或嘴，缓缓地将气呼出，同时慢慢从1默数到5。如果这个过程需要更多时间，就多数几个数。确定气体完全呼出后，再正常呼吸两次。重复上述步骤，每次练习3-5分钟。

注意事项

如果在这个过程中我们更多感受到的是胸部的变化，我们可以试着闭上眼睛，将我们的精力集中到肚子上，想象并感受肚子的存在，感受肚子的起伏。

我们不必急于一次就能体验到腹式呼吸的状态。如果第一次不行，没关系，多试几次就好。

2. 着陆技术具体方法（挑选适合自己的即可）：



精神着陆：环顾一下四周，快速地说出你所看到的各种物体的颜色、形状、名称等。

身体着陆：感觉一下双脚与地面的接触，身体与椅子的接触；动动手指头和脚趾头，用心感受它们的存在与带给自己的感觉；抓握一个物体，感受它给自己带来的触感、温度。

自我抚慰的着陆：想一想一个你爱的或爱你的人的面容；想一件你期待去做的事情；想一想能让你安心的东西。

注意事项

我们做这些活动时不一定要完成多少数量或做得多精确，这并不是一场考试。如果大家觉得将注意力集中到自己的身上很难，可以试着找一个干扰较少的环境，闭上眼睛，将自己的大脑想象成一个扫描仪，能够去“扫描”全身不同的部位。当“扫描”到身体的某一个部位时，停在这里，去感受它们的存在以及它们与其他地方接触而给自己带来的感受。

3. 肌肉放松法具体步骤：

手臂放松：伸出右手，握紧拳，使整个右前臂变得紧张、僵硬。伸出左手，握紧拳，使整个左前臂变得紧张、僵硬。双臂伸直，两手同时握紧拳，紧张手和臂部。

头部放松：皱起前额肌肉、眉头、鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，似在极度痛苦状态下使劲一样）。

躯干部位放松：耸起双肩，紧张肩部肌肉；挺起胸部，紧张胸部肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉。

伸出右腿，右脚向前用力像在蹬一堵墙，使整个右腿变得紧张、僵硬；伸出左腿，左脚向前用力像在蹬一堵墙，使整个左腿变得紧张、僵硬。

待上述肌肉持续紧张、僵硬几秒钟后，同时放松全身所有肌肉，体验全身放松的感受。

注意事项

阅读上述步骤，熟悉需要紧张的肌肉群。

上述步骤并非一定要按照顺序进行。当自己某个部位的肌肉在保持紧张几秒钟后，即可进行放松练习。

我们既可以一部分一部分地使肌肉紧张和放松，也可以在整体熟悉后，同时对全身的肌肉进行紧张和放松练习。

4. “蝴蝶拥抱”具体步骤：

双手交叉放在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨的方向。你可以闭上眼睛，或者半闭上眼。

将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动翅膀一样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手，比如先左手，后右手。



缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？你脑海中有什么样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么样的气味？

审视你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩：一朵云彩来了又去了，我们只需静静地目送，不去评价它的好坏。

重复 6-8 次“蝴蝶扇翅”。当你身体平静下来后停止。

5. 尝试正念冥想

正念冥想，是近些年兴起的一种自我调节方法。强调有目的、有意识地关注、觉察当下的一切，将注意力集中于当下，而对当下的一切又不作任何判断、分析和反应，只是单纯地觉察它、注意它。正念冥想可以有效缓解人的焦虑情绪，使紧绷的身体得到放松，使整个人更加轻松。

（五）寻求专业帮助

当因新型冠状病毒肺炎而出现恐惧、紧张、焦虑等应激障碍，找寻专业帮助或者拨打心理热线电话。在全国构建社会心理服务体系的大背景下这方面的资源会越来越多，如科普文章、媒体相关节目、热线心理咨询、网络咨询及安全前提下的面对面心理咨询与治疗等。

湖州市社会心理学会与湖州市红十字会自 **2014** 年起就共同开通了湖州红十字心理健康热线（**400-051-0572**），日常开通时间为 **18:00-22:00**，疫情期间延长至 **9:00-22:00**。另外，如果确实需要也可以到学会心理咨询中心寻求地面心理危机干预，学会地址和电话见封底。

五、心理自助的要点有哪些？

（一）封闭期市民如何心理调适？

为防止疫情传播，目前湖州市各街道社区、乡镇农村都开始了封闭管理。由志愿者或党员同志在小区门口和农村村口进行封闭监管和劝返工作。而大多数的市民则被要求居家封闭。这咱居家封闭时间长，而且并没有明确的解封的日期，这是 2003 年“非典”以来没有过的。欢度春节的预期和“封闭失联”之间的落差十分巨大，极易造成心理冲击。重大疫情和春节期间总会挂念亲人朋友，也担心亲人会挂念自己。也有市民因生物钟或生活习惯被打乱，从而进入过度亢奋状态，拒绝合理的休息，不能很好地保证自己的健康等。

居家封闭的市民，需要面对一系列特殊的心理应激，包括：生物习惯打乱；工作被暂停；生活单调反复枯燥；打球、户外运动等习惯改变，等等。在封闭期间因为并没有固定的工作职能，会更容易出现闲散、不注意个人卫生、作息紊乱颠倒、过度关心自己身体状态、焦虑、疑病、无助、恐慌等问题。封闭期间的市民封闭环境和空间相对较小，会感觉到自由受限。



突如其来的人身自由限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措，出现愤怒、抱怨、焦虑等情绪，甚至感到沮丧、孤独。

自助调适：

封闭市民需要明确自身价值，及时疏泄情绪，学会积极认知，注意休息和饮食。可以通过向家人进行预防性晤谈公开讨论内心感受，也向家人和朋友提供倾听、支持和安慰，从而获得内外部支持资源，在心理上对应激有所了解和准备，避免产生应激反应。找到自己放松和调剂方法，安排好生活休息时间。不管自己是不是有胃口，每天需要定时定量的进食。要及时疏泄情绪。

封闭市民需要接纳情绪、规划作息、稳定情绪。需要了解新型冠状病毒肺炎的性质，掌握流行情况，做到心中有数。积极主动的采取有效的预防措施。要积极地看待封闭，善于发现封闭的积极意义。疫情得到有效遏制时，也不要盲目乐观、放松警惕、疏于防护。还可以给自己列一个工作或学习计划，并按计划执行。可以是以前一直没有时间完成的工作，也可以是新拟定的学习、工作、甚至内娱乐健身的计划。使用适应性的行为，减轻应激带来的紧张情绪，增加营养，提高免疫力，多进行读书、听音乐、冥想、看电视等活动，建立“顺其自然，为所当为”的心态，接纳封闭；了解自己的反应，接纳自己的恐惧、紧张、焦虑等负面情绪；在逆境中体会积极意义。平时可以利用现代通信手段，如QQ和微信等联络亲朋好友、同事等，倾诉自己的感受，宣泄情绪，保持与社会的沟通交流，以获得支持鼓励。必要时要多鼓励自己手机和互联网向社会上的心理热线和心理咨询网络平台寻求帮助，有条件的可向专业心理机构寻求面对面交流。。

另外，封闭市民要从官方和专业的渠道了解真实可靠的信息与知识，防止其被谣言和不实信息困扰，从而引发过度的焦虑和恐慌。让服务对象用科学和实证武装自己。倡导减压行为，坚持观照自己的个人心理状态。

（三）如何理解和帮助别人的焦虑呢？

从心理危机干预的角度讲，可以聚焦在疫情让我们失衡、失控上。原有的生活和模式打破了，就要让他重获平衡和确定性。焦虑源于未知和不确定性，比如说这个病毒到底有多少厉害啊？到底怎么传播？现在谣言四起，有些人觉得可能相互看一下，或者走路路过，相互擦个身可能都会传染。那这个病毒到底什么时候能控制住？因为舆情，引发了他们内心的焦虑和恐惧。

可以主要围绕三个方面帮助他们。



1.认真倾听、共情回应。他的焦虑总有他的理由。我们必须要让他非常安全的、自然的把所有的内心想法不受阻碍地表达出来。我们更多的给予理解、倾听，他表达出来，才是最重要的。

2.个人获得确定感。这个确定感主要围绕三个方面提供支持：

- (1) 给予心理支持，就像心理咨询师给他鼓励、肯定等等。
- (2) 帮助他一起找到一些相关的社会支持系统。谁都有亲朋好友，可以通过电话等方式来沟通。危机干预可以整合一切可以整合的资源，不要受限于就是一对一。
- (3) 确定的信息支持。现在信息满天飞，所以信息选择是非常重要的。要选择官方的确定信息，政府目前做的举措，、钟南山、李兰娟等权威专家提供的信息等。这些是可以获得确定感的。

他们可能会觉得这像空气中的弥漫性的焦虑和恐惧。但仔细查看官方信息，死亡率是非常低的，年轻要好的多，没有慢性基础病又要好一些。所以慢慢地，我们会知道这是可以防控的，比如勤洗手，少出去，戴口罩等等。

这三个方面可以让他有相对的确定感。无论是对疾病的本身还是对社会的管控。政府采取这些封闭等措施，就是让我们有更大的安全感。全员动员起来了，就会让我们更加安全。这个疾病也就相对更可控了，这样大家心里也会更踏实。

3.一般化技术。现在绝大多数人都是被隔离封闭的，大家的生活模式都变了。就看是以消极模式还是积极模式应对封闭了。积极的应对，可以说封闭的空间里能更多的学习和运动等等，让他看到他自己身上很多的资源。就象那些被要求居家观察的人，其实是给了他一个更多陪伴孩子的机会，等等。每个人身上都有资源，我们只需要陪伴他一同去寻找就行了。

(三) 如何看待和感悟这次疫情？

我们可以从个人、亲朋好友、工作系统、全社会四个层面来思考：

从个人上讲，面对突如其来的这样一场疫情，不管你有没有做好准备，它都来了。来了以后，总会对我们造成一些心理上的变化，或者内心的波动，它都会产生自己对这个事情的一些认知，情绪，行为等等。这个过程对我们自身来讲是很好的一个检验，都是来照我们自己的。我们是什么样的一个人？我们怎么去看待这个事情啊？它都像一面镜子。相对战“疫”的一线医务人员而言，我们都不知好了多少，安全了多少。相对已经感染者而言，我们又不知道幸运了多少。这里有两个参照物，普通市民无非就是在一定的范围内受限，以往的模式发生改变。这样想，我们的内心会变得更平和一点。

内心出现一些焦虑，对于不确定感有恐惧，都是正常的心理反应。相反，我们需要更多思考的产生焦虑的背后是什么？主要两个方面，一个是死亡，存在主义哲学就认为你思考过



死亡，你才会知道怎么生活。那这次疫情就是通过跟死亡靠的近的缘由，我们才可以很好的看见自己，看清自己。一个是对亲人的担忧，比如说对孩子，和自己有亲密关系的一些人等。如果过度焦虑了，那是因为什么呢？还有就是能不能以相对比较中立的态度去看来自于四面八方的信息呢？就像可以让子弹飞一会，那有些信息过来，可以让他先飞一会儿，不用急于去下结论是真是假。

这段时间个人安全还是摆在第一位的。个人封闭过程中，如何让自己保持一个平衡，保持一个内心比较充盈的状态？我们用四个字——“动静学写”来行动，这有点像内心的“锚”，锚定了，人就定了。比如就在一个房间里长久待着好了，这期间你可以动静学写。你动则可以做俯卧撑啊，仰卧起坐可以自己跳舞啊。那静就不用说了，只不过可能换了一个环境。学也一样，你可以看各种各样的书，可能以往没有整理的东西，现在可以理一理，以往可能写 50 个字，你现在可以写的更多了。每天都这样，动静学写的话，恰恰是可以让我们内心更加安定。

美国心理学家弗洛姆的《逃避自由》中提到很多人认为向往的是给你自由。但真正能够支配自由的人，是高度自律的人。那些不自律的人，你给他自由反而会毁了他，因为他没办法支配。就是自己地球转好了，你才能更有力量去帮助别人。自己地球都转不好，那何以去帮别人。

自己地球转得很好，才能去帮助我们的亲朋好友，这也是第二个层面。有些人因为工作或其他的原因不在家里，有些人是因为居家隔离才跟孩子在一起，或者说一家三口才都在一起。这个时候其实可以做最好的榜样，因为这个时候你和亲人之间都是零距离，都在一起的。特别是跟孩子，那我们怎么做啊？人都是用身体来感觉的，而不是靠道理的，你怎么做比什么都重要。那在这段时间之内，想来你自己的内心是充盈的，你是安定的，你情绪是比较平和的。你能够保持一个比较好的状态，那对于你的亲密关系，你的亲朋好友，都会是一个很好的榜样。当你稳了，家的地球自转就稳了。你也就可以给家人更多的探讨和影响。或者只要你整个场是稳定的，那这个场本身就会对他人产生一些影响，让他人找到更加积极应对的一种方式。

第三个层次，对于工作。我们可以整合更多的资源，掌握更多的资料，要从不同层面去了解和思考，那么就会有更好的工作计划，将来才能去进行精准施策，才能够有更好的方法。如果自己没有更好的方法，或者你找不到更好的，那你可以去寻求更好的资源。

第四个层面，就是在自己能力范围之内给社会去做一些事情。这个社会是更大层面的，比如说我们很多市民去报了社区志愿者等志愿服务。我们也可以去看一看他们做这些背后的动力，这个非常重要。当然，我们帮助过程之中，也要保护好自己。



总的来讲，通过这样一个事件，我们每一个人都是一个亲历者。那么在经历过程之中，大家可以每天写一点东西。事情过后，我们再回头看一看。这样也有助于我们去认识自己，有助于我们更加的看清自己。让我们能够在群体性的国家级的事件中成长自己。希望大家有更好的体验，更好的回观。如果有时间，也可惜让自己静下心来，去看每天的行进，去体验、去总结，去写写自己内心的一些感悟。

你若安好，便是晴天。也希望每位市民都能度好这个时期，都能在这个时期成长自己，能够更好的帮助他人，服务社会。

（四）总是对照新型冠状肺炎症状，越看越像，越看越担忧，怎么办？

自从有了搜索引擎，很多人出现身心不适时，首先不是去专业机构诊疗而是到网上寻找标准和答案，于是越对照觉得越像，然后“意识狭窄”变得疑神疑鬼，并在自己身上找出更多符合某种严重疾病标准的“症状”。特别是在一些人们羞于启齿的领域更为严重，比如性病、艾滋病、癌症、传染病、心理疾病等等，近几年出现大量的“恐艾”人群，表现为持续恐惧、自责，反复去做检查等，被称作“神经症性恐艾”。这种现象叫“自我参照效应”，即当一种危险超出自控的范围，它就会在大脑中以最高优先级启动，潜意识就说“干脆就得病算了”，然后我们会觉得“既然就是这个病，我已经知道了，也就这么回事了”，这样我们内心会出现暂时的确定感和控制感。

在特殊时期有害怕的情绪很正常，适度的害怕可以帮助我们提高警觉并迅速作出反应。您可以自行决定是否向当地疾控中心电话咨询或向相关领导汇报，听取专家的建议，看是需要隔离观察还是需要危机干预。但这种情况如果持续过久，例如超过两周以上，还是强烈建议你寻求心理医生的帮助，因为这会破坏心理系统平衡，情绪失控，躯体免疫力下降，甚至真的出现一些心身疾病，进一步加重心理负担。或者也需要警觉是不是一些潜在的心理问题被诱发了。

严重且持久的话，这种担忧也可能会被诊断为疑病性神经症。就像也有些人在疫期，看到人群或戴口罩的人就会莫名的惊恐，也不能简单的诊断成恐怖性神经症。这只是担心人与人之间的传染，从而把现实的场景做过度的灾难化，从而产生心慌、气短等应激反应了而已。

（五）哪些方法可以快速缓解焦虑情绪？

1.远离不良信息：从正规渠道、官方网站获取相关信息，掌握必要的相关防疫措施和知识即可，避免接触带有各种强烈情绪色彩的信息，避免信息过量对心理造成的冲击。在心理恐慌的情况下，适当的“充耳不闻”是可取的。



2.保持社会链接。温暖的社会链接可以安抚我们的“情绪枢纽”，去抵制压力带来的不利影响。可以和家人、朋友、同事多打打电话，视频聊聊天。聊天是对疫情的情况适可而止。

3.让自己有所行动。我们可以动一动，在房间里做做拉伸操，健脑操，俯卧撑或原地跳一跳；我们可以静一静，打开喜马拉雅 app，听听冥想音乐，做做正念训练；我们可以学一学，我看到有很多人都准备了喜欢的书籍。我们还可以写一写，写下这段难忘的经历，写下自己的困惑，写下自己的所思所想。每天如果都能这样做一做，我想一定能让自己的心安宁下来。

4.个性化调整方式。可以发挥你的创意、利用自己的资源，寻找属于你自己独特的调整方式。

5.多看幽默、喜剧类书籍、影视作品等。

（六）运动对缓解不良情绪有用吗？

很多研究已经证实运动对于改善抑郁、缓解紧张、焦虑、恐惧等不良情绪有良好的帮助。对于维持愉悦轻松的心情，控制冲动的行为都非常重要。特别是有氧运动对于情绪改善的证据更多。有氧运动是在氧气充分供应的情况下进行的运动，它的特点是强度低、有节奏、持续时间较长，一般每次锻炼的时间不少于 30 分钟，每次微微出汗。当前受到疫情影响，不能三三两两约上打个球，各方面条件受限制的情况下，不必拘泥于运动的形式和时间。可以在家里进行，原地高抬腿、深蹲、俯卧撑以及卷腹运动等锻炼。5 到 10 分钟，10 到 20 分钟都可以，都是有帮助的。

（七）为什么进行呼吸训练？

呼吸训练可以缓解焦虑情绪。疫情当前心理压力过大的情况下，人体的交感神经处于兴奋状态，个体可能会不由自主感到心慌、呼吸急促和出汗。而呼吸是我们唯一可以进行自主调控的内脏活动。呼吸调节的方法有很多，如大家熟悉的瑜伽、正念冥想、禅坐等活动中都有设计。

呼吸训练过程中最重要的是要将注意力集中在呼吸上，集中到自身内部，放空大脑为身体在疫情压力下高速运转的思维活动“踩刹车”。在呼吸训练过程中，应尽可能缓慢、平和的呼吸。把注意力放在每一次的“呼”和“吸”的动作上。比如：可以体会吸气时空气接触鼻子凉凉的感觉。以及呼气时鼻尖变热的感觉。呼吸训练不受场地限制，找一个稍微安静点的地方就可以进行。无论坐着、站着或躺着都可以。刚刚起床或者睡觉前都可以。练习的次数和时间，可短，可长。持续数分钟到十几分钟均可。如果是正念练习，也可以从一分钟正念呼吸开始训练。



（八）在各阶段出现严重失眠怎么办？

有人在家，有人在单位，有人单独居住，有人集体居住，不管什么情况，因为与原来的生活模式有变化了，有人为此会出现失眠等情况，那怎么办呢？

首先是要觉察。觉察引起自己失眠的真正原因，是因为对疫情的担忧？还是对家人的思念？或是对家人生活情况的担心？还是因为集体生活的不适？等等。找到引发自己抢眼的真正原因，然后相应予以处理。其次，要注意劳逸结合。合理安排作息时间。如果上床 20 分钟后还不能入睡，那就起床去找一些不太需要集中注意力，引起自身亢奋的事情做。床是用来睡觉的，最好不要在床上工作和学习，要让床和睡眠构建起条件反射。每天晚上也可以做一些快走等运动，运动量不需要太大也不能太小，只要保持后背微微出汗的量就可以了。最后是保持平和心态。更主要是入睡前减少来自外界的精神和情绪刺激。具体操作包括适当的放松训练，如冥想静坐以及睡前头脑放空等放松方法。

告诉自己“自己是自己生命的专家”。人，之所以是最高等的动物，就因为适应性是最强的。如果确实长期失眠，也可以向心理危机干预社会专业力量寻求支持。

六、参考文献

本手册部分内容摘自以下内容，声明并致谢！

[1] 游旭群，王永安，等. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册 [M]. 西安：陕西师范大学出版总社，2020. 1-62

[2] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知[Z].肺炎机制发[2020]8 号

