

# 调适心态 抗击疫情

## ——安徽省高校师生心理应对手册

亲爱的同学们、老师们，庚子新年，新型冠状病毒感染肺炎疫情席卷全国，党中央和国务院带领全国人民奋起抗之，举全国之力正在科学、有序地开展防控工作。目前防控进入攻坚阶段，形势依然严峻。此次疫情是重大社会应激事件，突如其来的疫情，给师生们带来了身体和心理的考验。疫情面前，适当的焦虑、恐惧、无助、低落是正常的，但应激不足和应激过度都对身心健康产生不利影响。增强心理对疫情的耐受力与调适性，掌握科学的心理调适方法，保持健康积极的心态，有助于提高我们身体的免疫力。安徽省教育厅联合安徽医科大学医学心理学系，协同全省多家心理卫生单位，紧急开通心理支持热线，在疫情期间为全省师生提供心理支持服务。（**热线电话：0551-65161249 或 13696795024**）

安徽省教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室  
安徽医科大学  
2020年1月31日

### 一、适度了解权威信息，做好做足预防措施是心理应对的前提

#### （1）什么是新型冠状病毒？传播途径有哪些？

- ◆ 新型冠状病毒属于  $\beta$  属的新型冠状病毒，由于病毒包膜上有向四周伸出的突起，形如花冠而得名。
- ◆ 与蝙蝠SARS样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达85%以上。目前推测武汉新型冠状病毒的自然宿主可能是蝙蝠。
- ◆ 主要传播方式是飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及呼吸道气溶胶近距离传播。近距离飞沫传播应该是主要途径。
- ◆ 冠状病毒对热敏感， $56^{\circ}\text{C}$  30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

#### （2）哪些人容易感染新型冠状病毒？患者有什么临床表现？

- ◆ 人群普遍易感。免疫功能低下和正常人群均可发生。是否感染主要取决于接触机会。
- ◆ 对于免疫功能较差的人群（老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍人群），病情进展相对更快，严重程度更高。
- ◆ 起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热。
- ◆ 一半患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速，病情危重，甚至死亡。多数患者预后良好。

#### （3）怎样预防新型冠状病毒传染？

- ◆ 增强卫生健康意识，适量运动、早睡早起、不熬夜可提高自身免疫力；
- ◆ 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；
- ◆ 居室多通风换气并保持整洁卫生；
- ◆ 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏）的人密切接触；



- ◆ 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；
- ◆ 避免接触野生动物和家禽家畜；不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品，比如路边摊售卖的肉食，不要为了“尝鲜”而冒险；
- ◆ 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；
- ◆ 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

## 二、适度接纳负性情绪，掌握积极调适方法是心理应对的策略

根据国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导手册》，受疫情困扰的师生应包括以下四类：

一级人群：师生中新型冠状病毒感染的重症住院患者、疫情防控一线医护师生（教学医院）

二级人群：师生中居家隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）

三级人群：师生中家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者

四级人群：身处疫区、易感及普通师生

以下针对这四类人群可能出现的不良情绪困扰，分别提出如何应对的方法。

### （一）师生中新型冠状病毒感染的重症住院患者

**心态：**麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、孤独、抱怨、绝望、失眠或攻击等。

**如何应对？**

- 1、评估和干预：理解出现负性情绪反应属于正常的应激反应，如负性情绪严重及时评估自伤、自杀、攻击风险，寻求专业的心理危机干预或精神科专业治疗；
- 2、理解隔离：理解隔离是为了更好地治疗，也是保护亲人和社会安全的方式；
- 3、树立信心：树立积极恢复的信心，相信自己一定能好起来；
- 4、亲人沟通：尽量保持多与亲人沟通，获得安心；
- 5、配合治疗：积极与医务人员沟通信息，客观如实的理解病情，积极配合治疗。

### （二）疫情防控一线医护师生

**心态：**疲劳、紧张，耗竭，焦虑、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、挫败或自责、担心、亢奋，拒绝合理的休息，不能很好地保证自己的健康等。

**如何应对？**

- 1、心理培训：参与救援前进行心理危机干预培训，在心理上对应激反应有准备；
- 2、情绪表达：与同事、家人或专业心理干预人员讨论内心感受，对所作工作进行积极赋意，获得支持和安慰；
- 3、妥善安排：尽量保持与家人和外界联络交流。妥善安排，消除后顾之忧。
- 4、放松休息：安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食，定时轮岗；
- 5、专业治疗：如出现抑郁、焦虑、失眠时及时寻求专业的心理危机干预。持续2周不缓解或发生明显的应激症状，精神科进行评估诊治，必要时调整工作岗位。

### （三）师生中居家隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）

**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。

**如何应对？**

- 1、接纳处境：当被他人疏远躲避而委屈或有压力时，告诉自己这是正常的反应；接纳隔离处境，寻找逆境中的积极意义；



- 2、保护措施：为人为己采用必要的保护措施；按照规定报告个人情况，通知相关亲朋好友、近期曾接触人士，为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备；
- 3、真实信息：了解真实可靠的信息与知识，取信科学和医学权威资料；
- 4、生活规律：健康饮食和规律作息，可读书、听音乐，室内运动和日常活动；
- 5、社会支持：利用现代通讯手段倾诉感受，保持与社会的沟通，获得支持鼓励；
- 6、寻求帮助：若情绪强烈且无法消除，并已经影响正常生活时，寻求专业人员帮助。鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

#### （四）师生中有家属、同事、朋友为被确诊、疑似患者或密切接触者

**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。

##### 如何应对？

- 1、共情：电话里倾听他们的负面情绪与感受，让他们体验到陪伴、支持、理解；
- 2、分享心情：分享自己最近的心情，建立情感连接，而非一直倒苦水；
- 3、提供资源：除了食品、衣物等基本需求，提供书单、音乐或电影等资源；
- 4、适度关心：照顾好自己身心，对他们的关心也需要适度。
- 5、专业帮助：若卷入太深，引发了自己强烈的负面情绪且无法消除，并已经影响正常生活时，鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

#### （五）身处疫区的师生

**心态：**焦虑、恐惧、不满、孤立无援、慌张、不知所措、愤怒、沮丧、孤独感、被抛弃感等。

##### 如何应对？

- 1、接纳情绪：暂时的慌张、不知所措是很自然的反应，不必强求自己保持镇定。
- 2、情绪宣泄：比如打电话给朋友倾诉，相互鼓励、增强信心；
- 3、规律作息：规律的作息时间表，适度安排一些活动如看文献、学英语、听音乐、看电影、写日志、做运动等；由此产生的稳定感可帮助焦虑消退；
- 4、注意转移：把精力放在更有价值、有兴趣的事情上，体会自身的能力与力量；
- 5、适应和应对：对被隔离者的新身份可以给自己一些时间去适应，也可以与同学、老师，或是心理咨询中心老师沟通，一起讨论如何应对与适应。

#### （六）易感人群及普通师生

**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。

##### 如何应对？

- 1、适度关注：选择权威科学的信息渠道了解疫情信息，适度关注疫情；
- 2、规律作息：规律作息、充足睡眠、控制饮食、适度运动。积极安排生活，如看文献、学英语、听音乐、看电影、写日志等，劳逸结合；
- 3、调整认知：运用自我肯定的思考方式，“虽然事情令人恐慌，但我相信能够照顾好自己”，回忆自己以往面对危机成功的应对方法，发现自己的力量与能力。
- 4、接纳情绪：允许自己有焦虑、恐惧等情绪，但当焦虑情绪过多，做一些正念、冥想、放松练习也许可以帮到您。



以下是几种简单的放松方法

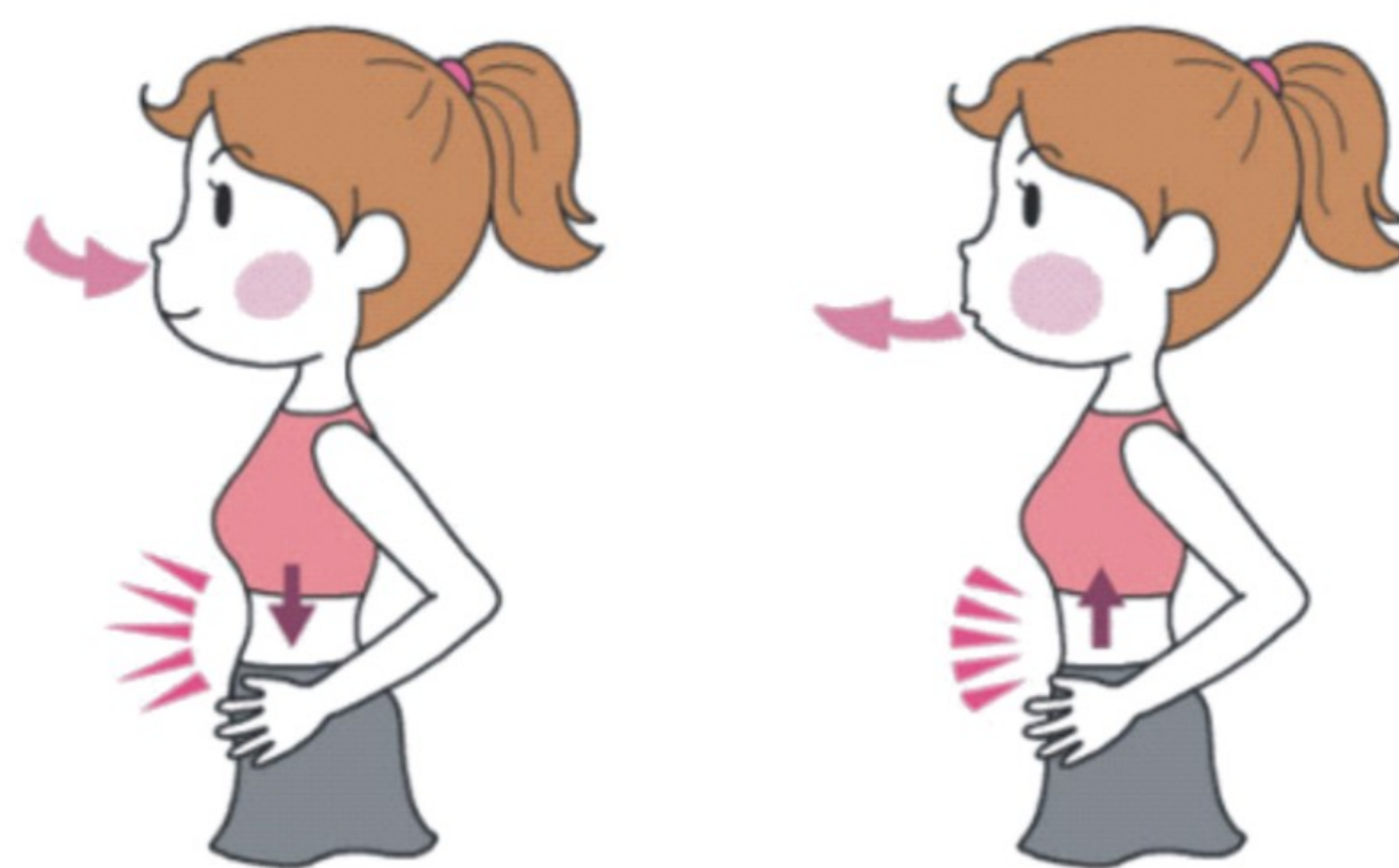
## 腹式呼吸放松

缓缓地吸气（心里跟着数一、二、三）从你的鼻子进入，轻轻地充满你的肺部，再一直到你的腹部；

轻柔地对自己说“我身子现在充满了平静”。再从嘴巴慢慢吐气（心里跟着数一、二、三），轻松地

从腹部上到肺部吐出里面的空气；轻声温柔地对自己说“我的身体正在释放紧张”；轻轻慢慢地重复五次；

每一天尽可能多做几次。



## 着陆技术

如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下；

感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触；

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；

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；

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）；

哼唱你喜欢的童年时的歌；

腹式呼吸。

## 冥想练习

**第一步** 准备：找一个自己感觉舒服的状态；先不要闭眼睛，当你准备好的时候；可以开始缓缓地深呼吸几下。

**第二步** 开始：继续保持你的深呼吸；然后再慢慢的闭上眼睛；缓缓地感受身体不同的部位；特别是你身体与外界接触的部分；感受一下你的身体。

**第三步** 留意周围的声音：留心一下你身边有哪些声音？如果在这个过程中；你的意识开始飘远；就轻轻地把你的注意力拉回到周围的声音上来。

**第四步** 觉察身体感受：将你的注意力转移到身体上来；注意一下，你现在身体感觉怎么样？然后从头部开始向下去扫描；一直扫到你的脚趾。

**第五步** 觉察情绪：觉察潜在的情绪；你可能会发现某些情绪在身体的一些部位尤其明显；留心一下这些情绪对呼吸的影响；

**第六步** 给念头一些自由空间：让脑海里那些思绪自由地飘来飘去；每当你觉察到你的意识开始徘徊、开始飘远的时候；就轻轻地、缓缓地把你的注意力集中到起伏的呼吸上来；如果你脑袋里在想一些事情，就让它想；如果你脑袋里有很多念头，很忙碌，就让它忙碌；最后，把注意力转回到我们自己身体的感受上，回到现实的空间里。

**第七步** 缓慢地睁开眼睛：当你准备好的时候就可以慢慢的睁开眼睛；可以放松一下，可以拉伸一下，如果想的话，可以靠在椅背上，就像平时一样，花一些时间来享受这种安宁的感受。

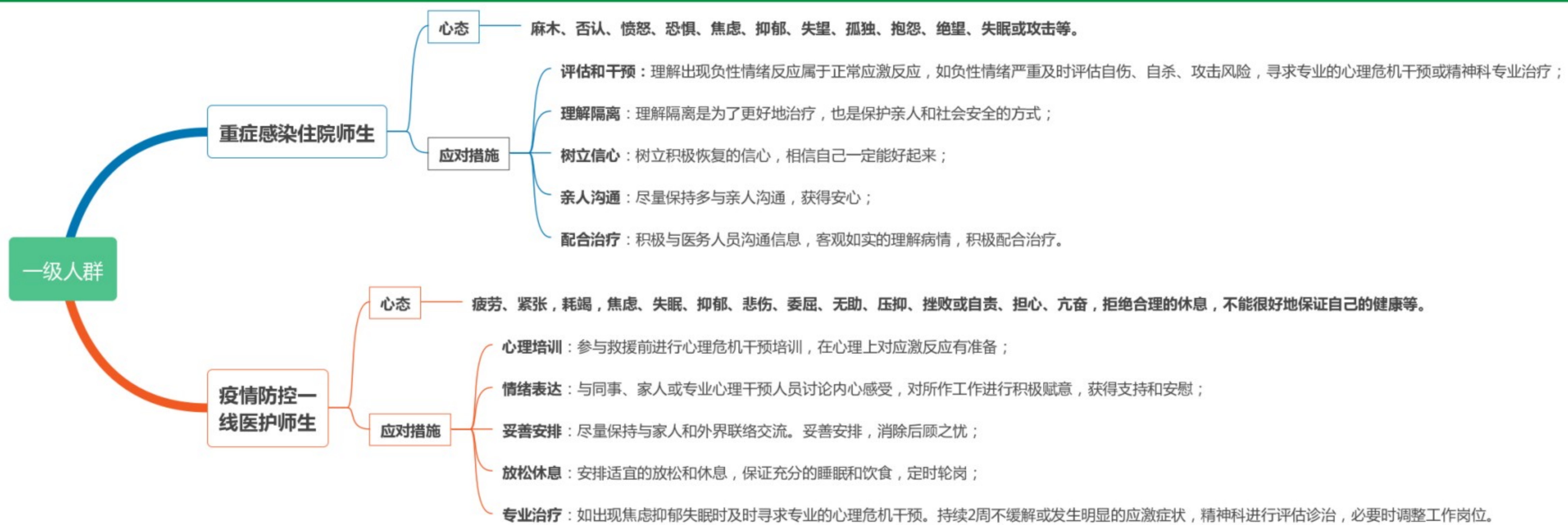
（以上内容整理和参考自多个专业部门和机构总结和编制的心理干预资料）



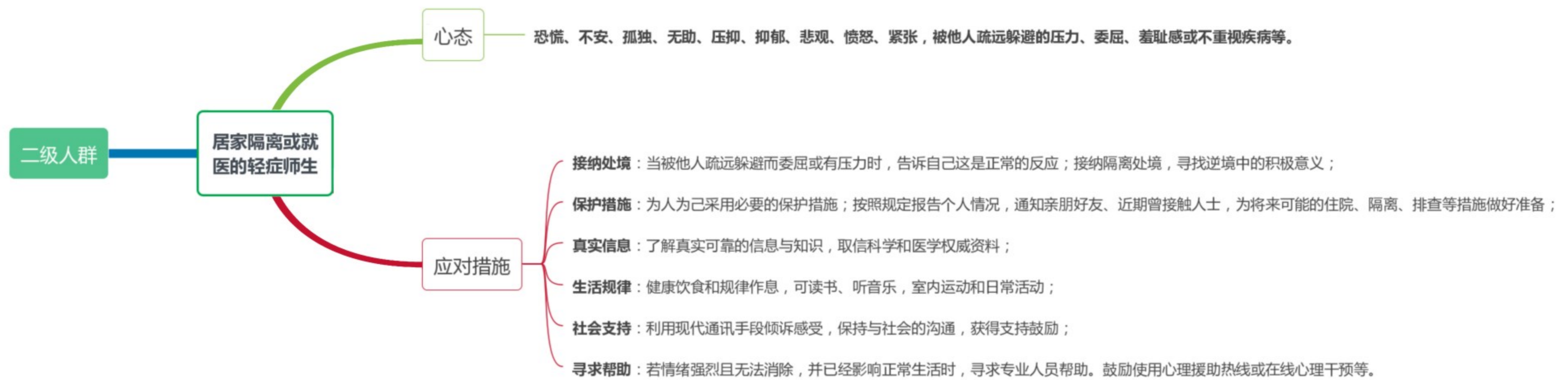
# 调适心态 抗击疫情 安徽省高校师生心理应对手册

## ----图文版

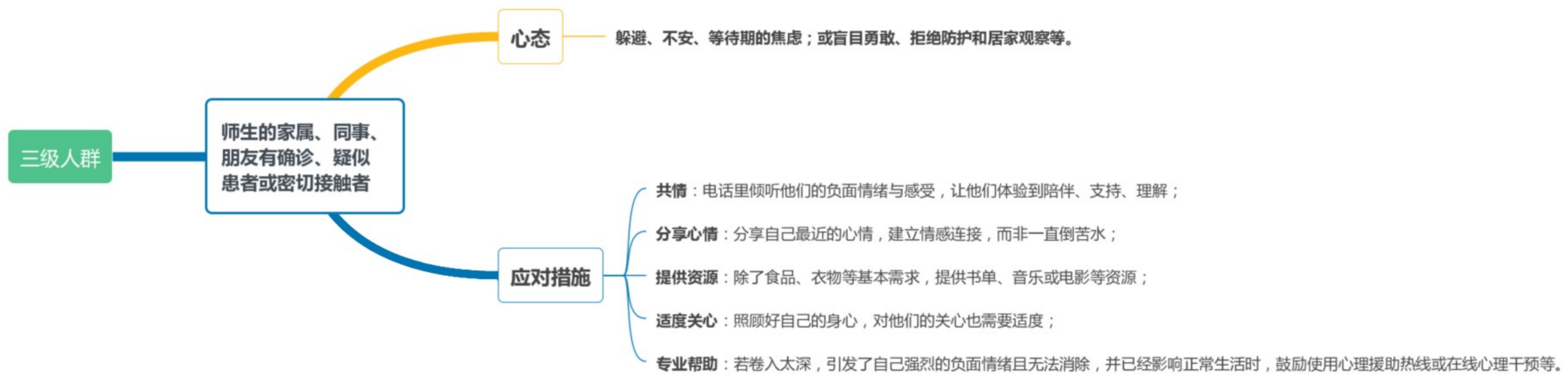
### 一、师生中新型冠状病毒感染的重症住院患者、疫情防控一线医护人员



### 二、师生中居家隔离或到医院就诊的轻症患者



### 三、师生中家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者



### 四、身处疫区、易感及普通师生

