

# 阳光总在风雨后

YANG GUANG ZONG ZAI FENG YU HOU

疫情下的心理健康



监制:广东省科学技术协会 广东省科学技术厅  
编制:广东科技报社  
支持:广东科学馆 广东省青少年科技中心  
广东省科技工作者与企业创新服务中心  
广东省航空学会

## 编 委 会

主 编:张炜哲 邹宇华

执行主编:李振辉 李 薇

顾 问:汪华侨

编 委:黄 健 寻小阳 赵 熙

莫文艺 刘肖勇 冯海波



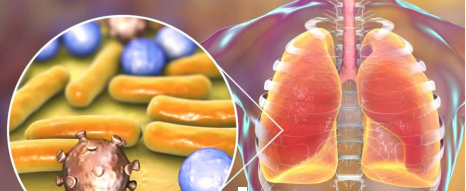
# 前言

YAN  
QUAN

2019年度，新型冠状病毒感染的新冠肺炎（COVID-19），英文简称“NCP”，自湖北省武汉市发现以来，以较快的传播速度在武汉市及周边地区传播，全国各省也发现感染病例。截至2020年1月25日，全国31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团均对这一重大公共卫生突发事件，紧急采取了一系列应对措施，如及早发现隔离可疑和诊断病例，追踪和监测接触者，收集患者的临床数据和生物学样品，宣传国家和地区的诊断标准以及专家治疗共识，建立隔离单位和医院，并迅速向湖北省提供医疗物资和外部专家团队。全国人民上下一心，众志成城，为了战胜这场疫情在共同努力。当前形势下，我们特编写了本书，旨在关注不同人群的心理健康状况，以帮助公众科学对待疫情，减轻疫情对大众心理的干扰及可能造成的心理伤害，促进社会和谐稳定。希望在这一场重大疫情的战斗中，我们可以和身边的人共同成长，拥有更丰富的经历、更加强大的内心，愈发热爱生活。

编者

2020年2月24日



# 目录 CONTENTS



## 第一章

### 掌握防控对策

- 1.为什么要严防严控新冠肺炎? ..... 3
- 2.防控新冠肺炎的对策有哪些? ..... 4
- 3.一般人群如何正确佩戴口罩? ..... 7
- 4.特殊人群如何正确佩戴口罩? ..... 9
- 5.正确配戴口罩有哪些注意事项? ..... 11
- 6.如何正确使用常用的消毒剂? ..... 13

## 第二章

### 关注心理健康

- 1.面对疫情会产生哪些心理问题? ..... 17
- 2.如何调节不良的心理和情绪? ..... 22
- 3.心理应激相关问题及应对措施有哪些? ..... 26
- 4.看了大量新闻和相关病例报道后,内心感到强烈的恐惧和压抑感,怎么办? ..... 27

|   |    |
|---|----|
| 5. 听到街坊熟悉的人是疑似或确诊病例被带走隔离、治疗后,整日总是惶恐不安,担心自己也受感染了,怎么办?<br>..... | 29 |
| 6. 最近总是觉得胸闷、气紧,感觉自己身体发热但测体温又正常,总是感觉浑身不舒服,又不敢去看医生,怎么办? .....   | 30 |
| 7. 有人得了新冠肺炎,心情紧张又害怕,我们怎么办? .....                              | 31 |
| 8. 医护人员每天工作到身心疲劳,感觉焦虑和压抑,怎么办? .....                           | 36 |
| 9. 要复工上班了,害怕在上班路上和公司被传染,怎么办?<br>.....                         | 40 |
| 10. 我是疫区出来的,复工后害怕同事歧视我,怎么办?<br>.....                          | 43 |
| 11. 寒假延长,感觉在家太久很无聊,内心不安又烦躁,怎么办? .....                         | 44 |
| 12. 疫情发生后很少出门,一想到要开学,怕被感染,怎么办? .....                          | 51 |
| 13. 家里人因新冠肺炎去世,感觉很难受,怎么办?<br>.....                            | 52 |
| 14. 一些老年人,感觉在家快憋坏了,怎么办? .....                                 | 53 |
| 15. 疫情下,孕产妇每次去医院很担心被感染,怎么办?<br>.....                          | 59 |



# 第一章

掌握防控对策



## 1 为什么要严防严控新冠肺炎？

新冠肺炎是传染病，根据传染病的危害程度和应采取的监督、监测、管理措施，国家卫生健康委员会将新冠肺炎纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施；也纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。所以，对新冠肺炎采取严防严控，是为了更好地保护人群的健康和生命安全。





### 2 防控新冠肺炎的对策有哪些？



插画:陈守明

**宅**——无事少出门。增强卫生保健意识,适量运动、规律睡眠、戒烟限酒、心态平和,可提高自身免疫力。

**戴**——在公共场所、商场、课室等地戴口罩。

**洗**——勤洗手,双手接触呼吸道分泌物(如打喷嚏)后应立即洗手。

**风**——保持环境清洁和通风。

**禁**——禁止吃或接触野生动物。

**躲**——远离有呼吸道感染、咳嗽、流涕、发热的患者。

**避**——尽量避免聚餐、聚会、到人群密集场所活动。

**早**——对疑似患者，早发现、早报告、早隔离、早治疗。

**宣**——对公众大力开展健康教育宣传和技能普及。

**消**——做好环境（如门把手、饭堂、电梯等）和个人的消毒、清洗工作。



**测**——主动做好个人及家庭成员的健康监测。

**备**——准备常用物资。家庭备置体温计、口罩、家庭用的消毒用品等物资。

**乐**——保持积极乐观的良好心态,通过与人聊天、听音乐、看书、运动、玩游戏等方式调节情绪,排解焦虑、烦躁、害怕、愤怒等负面情绪。

**信**——坚定战胜疫情的信念,从权威渠道了解疫情新情况,不信谣,不传谣,不造谣。

**通**——在“宅”的时候,借助电话、微信等通话手段,关心亲友近况,询问是否需要帮助,交流思想,增进情感。

### 3 一般人群如何正确佩戴口罩?

口罩是预防新型冠状病毒感染的重要防线,在目前防护物资紧缺的情况下,以“理性防护,尽量节约”的原则科学使用口罩。

(1) 下列情况不需要佩戴口罩:通风良好的办公室;独处或家庭成员都健康(居家)。

(2) 进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩,使用一次性使用医用口罩,也可以使用普通口罩(如纸质口罩、布面口罩、棉纱口罩、海绵口罩、活性炭口罩等)。





(3) 正常工作生活时，普通民众如果买不到口罩，可以佩戴任何可以遮掩口鼻的物品，勤换勤洗。

(4) 有疑似症状到医院发热门诊就诊时，需要佩戴防护效果更好的医用外科口罩。

(5) 有呼吸道基础疾病患者需要在医生指导下使用口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。

(6) 医用防护口罩(N95及以上级别)主要供医护人员等使用，普通民众并不需要如此高级别的防护。

## 4 特殊人群如何正确佩戴口罩？

(1) 公共交通司乘人员、出租车(含网约车)司机、环卫工人、公共场所服务人员、快递员等在岗期间佩戴一次性使用医用口罩。

(2) 非本次疫情相关的医护人员日常工作时使用医用外科口罩。

(3) 接触居家隔离人员及密切接触者的人员(社区/居委会、现场流行病学调查人员等)工作时建议佩戴医用外科口罩。





插画:陈守明

(4) 其他高危行业工作者(如标本采集人员、环境消毒人员及尸体处理人员等)工作时需佩戴医用防护口罩(N95及以上级别)。

(5) 疑似病例、密切接触者及居家隔离人员尽量不外出,如果必须外出、就诊等,要佩戴医用外科口罩。

## 5 正确佩戴口罩有哪些注意事项?



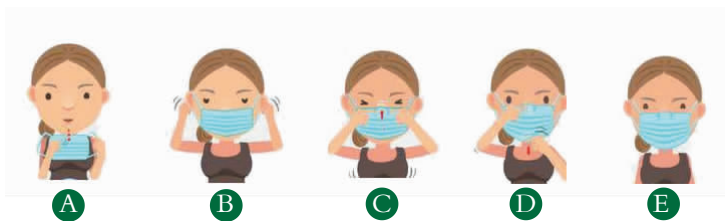
(1) 戴口罩前要先洗手,要分清楚口罩的内外、上下,浅色面为内面,内面应该贴着口鼻,深色面朝外;有金属条(鼻夹)的一端是口罩的上方。

(2) 戴口罩时,要将皱折展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合;在戴口罩过程中避免手接触到口罩内面,以降低口罩被污染的可能。

(3) 口罩不可内外面戴反,更不能两面轮流戴。



### 5 步骤



(4) 正确佩戴一次性口罩有五个步骤：

A. 分清楚内外、上下，有金属条的一边朝上，白色的无纺布面朝向内，深蓝色的防水面朝向外。

B. 先把口罩罩住鼻子和嘴巴以及下巴，橡皮筋挂在两只耳朵上面。

C. 将耳环拉至耳后，继而调整耳环。

D. 双手按压鼻夹，从中间往外按压，注意要顺着金属条按压，使鼻夹与鼻子完美贴合。

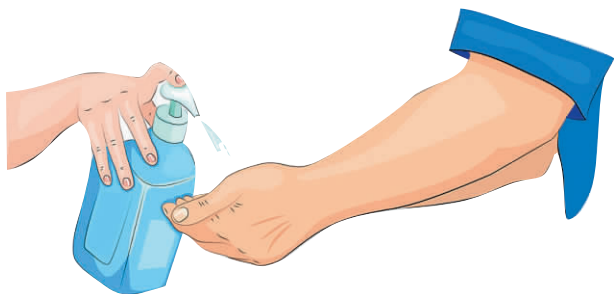
E. 之后拉住下巴的部分，完全罩住下巴，调整一下松紧度，检查口罩的密封性。

## 6 如何正确使用常用的消毒剂?

正确消毒、精准消毒,才能有效阻断病毒传播,保持健康。常用的消毒剂有以下几款,正确使用及注意事项如下:

(1) 75%的乙醇:可以用于手部消毒及局部皮肤的擦拭;不耐腐蚀的精密仪器表面,比如手机、手表、键盘、门把手、遥控器等小面积物品的表面擦拭。注意一定要避开火源并通风。严格按照说明书使用。

(2) 含氯消毒剂:可以浸泡消毒衣物、织物、棉质口罩等家居物品;可以用于呕吐物、腹泻或粪便污染的地面或物品擦(拖)拭消毒;可用于环境(如:墙面、地面)的喷洒消毒。对金属有腐蚀,对织物具有漂白作用,注意不能与洁厕灵等酸性洗涤用品混用。严格按照说明书使用。



(3) 二氧化氯消毒片:可用于物品表面擦拭消毒;可用于空气消毒;可用于污水消毒。注意要活化后使用,现配现用。高浓度具有刺激性、腐蚀性,有漂白作用,严格按照说明书使用,使用时注意安全。

(4) 过氧乙酸:可用于地面和木质家具等耐腐蚀物品的表面消毒;可用空气消毒。注意高浓度具有刺激性、腐蚀性,有漂白作用,严格按照说明书使用,使用时注意安全。有针对性的对容易被喷嚏污染的物体表面、衣物进行消毒,此外,可以定期对家居的门把手、电梯按键、遥控器开关、马桶盖进行消毒。



# 第二章

关注心理健康

1

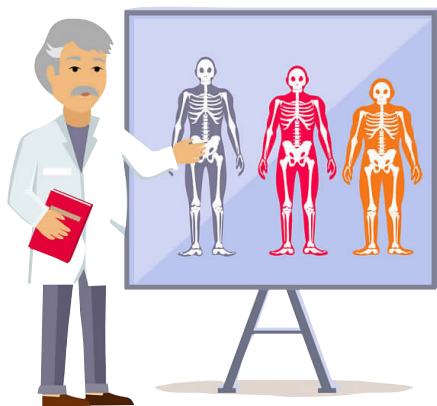
## 面对疫情会产生哪些心理问题？

新冠肺炎来了,好可怕!



发生新冠肺炎疫情后,受疫情影响,一部分人出现心理行为问题。例如,发热门诊患者和住院隔离患者感到焦虑、恐惧、孤独等,一线医务工作者压力过大、疲劳紧张甚至耗竭崩溃,普通民众出现不同程度的不安或担心害怕等。当前疫情下主要的心理压力来源应重点关注以下几个方面:

①信息泛滥带来的心理、生理问题。网络技术发达的时代,信息很容易在网络传播和膨胀,我们现在每天打开手机或者电视,都是有关于疫情的最新消息,人们主动或被动地接受着大量信息,造成信息过载,引起内心焦虑。还有一部分人,会选择自认为是“有用的”信息转发,结果是信息冲突、真假难分,信息的受众不明真相、无所适从,进一步增加了焦虑乃至恐慌;尤其是中老年人,本身可能存在基础疾病,身体抵抗力相对差,处于易感人群范围,心理上较敏感,容易相信小道消息,其焦虑感会更加强烈,容易引起睡眠、饮食等生理改变。



②不确定感带来的焦虑和恐慌。有些人了解疫情不够，存在解读不足或解读过度情况，他们会毫无根据地推测结果，猜测未来，结果越想越怕，焦虑情绪迅速扩散。我们提倡“普通人勤洗手、戴口罩、少外出、不扎堆”，这就使得很多人正常生活规律受到限制，个人行为随之改变，因为没有明确的预期，封闭性的生活不知道应该干什么，也让焦虑情绪进一步加重。

③担心染病引起的疑虑。响应国家疫情防控要求，预防感染，是每个人都应该全力做好好的事。但有的人忧心忡忡，过于担心自己或家人染上新冠肺炎，身体上一出现“风吹草动”就“对号入座”，以为是感染了，由此忧心忡忡，焦虑和恐慌感越来越深，可能会引起各种躯体化症状或疑病症。还有的人会出现反复洗手、频繁换口罩等强迫行为。



④因分离引起的心理生理问题。防控新型冠状病毒要早发现、早报告、早隔离、早治疗，才能尽可能减少传播，争取宝贵的治疗时间。若过于忧虑“隔离期”的分离，无法忍受与家人分开，也会一定程度引起焦虑，可能会出现迟疑上报疫情、瞒报等不当行为，这极有可能会延误治疗，甚至引起疫情进一步扩散。而“隔离期”没有亲友陪伴，加上对疾病未知的恐惧，容易产生负面情绪，甚至产生抑郁，并影响睡眠、饮食等生理功能。



⑤身心疲惫的一线医护人员容易产生心理应激反应。医务工作者肩负救死扶伤的责任和使命，此次疫情不少医务人员面临着工作任务重、感染风险高、工作和休息条件有限、心理压力等困难。他们一方面有害怕亲属和朋友为自己担心的顾虑，因在一线工作不能兼顾家庭角色和职责而出现自责情绪。另一方面由于持续紧张和高强度工作，常处于身心疲惫状态，如果得不到较好休息，则可能出现失眠、焦虑症状。如果叠加工作受挫或工作不被理解，则可能出现自责、无力感，或愤怒、敌对情绪。而由于他们自我要求过高与现实的落差而造成心理压力。如果全力救助的患者治疗效果未能达到预期时，可能会失落、抑郁、否定自己；或看到其他医护人员忙碌有序地工作，会自觉不如他人坚强、自身能力低下；不敢承认和表达自己的不良情绪，从而导致不良情绪持续存在。


### 2

## 如何调节不良的心理和情绪?

①端正认知,坚定信念。心理学上认为,认知能影响人的情绪和行为,因此端正认知显得尤为重要。当前全国正在全力抗击疫情,防控工作科学、有序、精准推进,正逐步取得成效,我们一定要坚定信念,并在思想上、行动上保持一致,坚信在党中央的正确领导下,我们有信心、有能力、有把握最终战胜疫情。

②接纳现实,顺其自然。面对疫情,面对自己无力改变的现状,与其否认、排斥、回避,不如承认现实、学会接纳,顺其自然。作为普通人,我们有必要及时了解新冠肺炎的基本知识和防护措施,并让自己知道要做什么,不要做什么,坦然面对,烦恼就自然少了。





③正确甄别,相信权威。许多不实的疫情谣言,很可能会催化公众的恐慌情绪,所以我们要学会正确甄别,不要过度关注疫情信息。要把注意力转移到学习及其他愉快的事情上去。或适当“隔离”信息源,避免带来许多不必要的恐慌。同时,为避免被误导,要认准官方权威信息,利用疫情推销产品的内容,可信度不高。

④调整情绪,稳定心态。应对疫情,既要有健康的体魄,也要有强大的心理,当出现不良情绪的时候,要及时寻找合适的途径把不良情绪进行调节宣泄,保持乐观心态。

正确宣泄不良情绪的方法。

### A.合理宣泄情绪：

★说一说：保持良好的人际关系氛围，向自己信任的亲朋好友倾吐内心的痛苦，或拨打心理热线、写信、写日记倾诉，或寻求专业心理咨询师倾诉等；

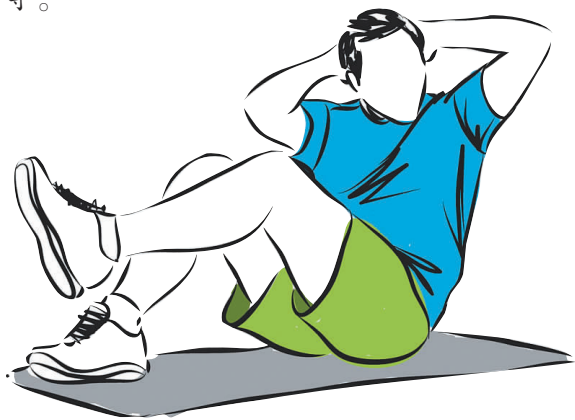
★动一动：做一定量的体育运动，并坚持下来；

★哭一哭：痛哭一场，释放压抑感；

★唱一唱：通过大声唱、大声喊合理宣泄。

B.转移法：把注意力转移到愉快的事情上去，听一听自己喜欢的音乐，适度玩一些游戏，等等。

C.自我放松法：包括深呼吸、冥想放松、瑜伽、太极拳等。



⑤升华思想,主动作为。与其把压抑的心理一直憋在心头,搞得自己非常烦恼,不如把它转移出去,转移到社会当中有意义的活动里,使精神有所依托,获得新的、更高的精神满足,让情感得到升

华。疫情的联防联控人人有责,在不添乱、保护好自己和家人的前提下,主动参加到的防控行动中去,如科普宣传、健康教育、志愿者服务等。在助人的过程中,体现价值,获得快乐。



### 心理应激相关问题及应对措施 有哪些?

#### 3

如果不良情绪自我调节没有很好的效果,可能会出现心理应激相关问题,常见的心理、生理反应有以下几点:

(1) 认知反应:不信任感、不安全感、过分关注身体、对很多情况灾难化等。

(2) 情绪失控:主要表现为焦虑、担忧、恐惧、无助、悲伤、愤怒等。

(3) 行为反应:坐立不安、冲动行为、过量饮酒等。

(4) 生理反应:睡眠不好、食欲减低、胃痛、胃肠不适、身体疼痛、心慌、心跳、呼吸困难感、头晕、头痛等功能性躯体症状。

如果出现了上述心理应激相关问题,应该引起足够的重视,作为家人、亲朋好友应该要给予足够的情绪支持,听其倾诉、发泄,并进行恰当的劝导等。若不良情绪没有得到有效改变,应及时求助于心理援助,或带其到专业心理医疗机构就诊。如果出现惊恐发作或其他严重的心理应激相关障碍,建议尽快找专业人士做心理检查、治疗。

## 4

## 看了大量新闻和相关病例报道后，内心感到强烈的恐惧和压抑感，怎么办？

疫情发生后，我们不得不减少外出，宅在家里，会不断受到疫情发生发展的各种相关信息的影响，可能产生恐慌、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒、攻击行为、放弃等心态，这是正常的。在疫情面前我们要坚持积极应对，消除恐惧，科学防范的原则。

(1) 修炼内心的正念。相信党和政府会带领大家一同攻坚克难，要减少对疫情的过度关注，从正规渠道学习新冠肺炎的科学防控知识，帮助自我在恐惧中找到确定感，缓解焦虑和恐惧，做到不信谣、不传谣。要相信一切终会过去，静待春暖花开。

(2) 建立健康的生活方式。作息时间要规律,合理饮食,规律睡眠,不熬夜,不吸烟。

(3) 多运动,使身心强健,提高自身免疫力,依靠内在的力量来抵御疾病。

(4) 每天生活内容要丰富。除了吃饭、睡觉、看电视、看手机外,还要有更多的时间活动,如在家做仰卧起坐、俯卧撑、跳舞、唱歌、练书法、绘画、听音乐等。总之,内容越丰富,才会有更多的乐趣。

(5) 不歧视患病、疑病人群。增加对患病和疑病人群的尊重和理解。

(6) 敞开心扉。在重大疫情面前,我们要努力做过去不曾有勇气去做的事,把不敢说的爱表达出来;缺少机会说的感谢说出来;憋在心里道歉的话讲出来。与过去的遗憾道别,开始一个新的生活。即使是恐惧死亡,说出来,也是一种释然,更有可能获得开导和帮助。



5

听到熟悉的人是疑似或确诊病例被带走隔离、治疗后,整日总是惶恐不安,担心自己也受感染了,怎么办?



如果没有出现发烧、干咳等典型的症状,身边也没有确诊或疑似的病人,而且也很少外出,被感染的可能性是非常小的,不要过度恐慌和焦虑。仔细观察一下自己的身体状况,判断不舒服的症状和新冠肺炎的典型症状是不是相符合,如果有比较符合的症状,特别是发热就要及时去发热门诊就诊。不符合则有可能是身体其他方面的问题,必要时也应该去医院就诊。

### 6

最近总是觉得胸闷、气紧,感觉自己身体发热但测体温又正常,总是感觉浑身不舒服,又不敢去看医生,怎么办?

人在一种应激状态下也会出现一些身体反应,不用过于担心。建议按以下方法进行自我调适。

(1) 可以每天测量两次体温,监测身体状况。在此基础上,要建立良好的生活和卫生习惯,合理饮食,规律生活,保证睡眠,适当增加一些有兴趣的活动,如体育锻炼、唱歌、玩游戏等。

(2) 进行自我情绪调节,减压放松,不自己吓自己,“明日愁来明日愁”。

(3) 转移自己的注意力,适当控制自己对新冠肺炎的关注,在充分了解相关知识和信息后,尽量不要再反复或者过分地去寻求额外的信息,努力减少与之有关的信息负荷。要积极地看待生活,保持坦然的心态。

## 7

## 有人得了新冠肺炎,心情紧张又害怕,我们怎么办?

对于新冠肺炎确诊患者,我们应从确诊后开始关注他的心理健康。

### (1) 隔离治疗初期。

新冠肺炎确诊患者刚进入隔离治疗初期可能出现麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等心理情况。我们应以帮助、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。具体如下:


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、不与其正面冲突等。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。

### (2) 隔离治疗期。

新冠肺炎确诊患者进入隔离治疗期除可能出现麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠等心态以外,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。具体如下:



①根据患者能接受的程度,客观如实交代病情和外界疫情,使患者做到心中有数。

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。

(3)发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难的患者。


新冠肺炎确诊患者如果发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难等情况,可能心里出现濒死感、恐慌、绝望等心态,我们应对他们进行安抚、镇静,注意情感交流,增强治疗信心。镇定、安抚的同时,加强原发病的治疗,减轻症状。

### (4) 居家隔离的轻症患者。

新冠肺炎居家隔离的轻症患者,内心可能出现恐慌、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心态。我们应采取健康教育,鼓励他们配合治疗、顺应变化。具体如下:



插画:陈守明



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。

### 8

## 医护人员每天工作到身心 疲劳,感觉焦虑和压抑,怎 么办?

在重大的疫情面前,医护人员用职业的操守、勇敢与智慧,冲在危机的第一线,过度疲劳和紧张,会出现焦虑不安、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、面对患者死亡的挫败或自责等。此外,也担心被感染、担心家人、害怕家人担心自己。如果这些自身的压力不能得到及时的缓解,堆积下

来会引发身心问题。我们应关注医护的心理健康,采取定时轮岗,自我调节,有问题寻求帮助等措施,帮助他们疏解内心负面情绪,提升正能量。具体做法如下:





①参与救援前进行心理危机干预培训,了解应激反应,学习应对应激、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。

③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。

④在可能的情况下尽量保持与家人和外界的联系、交流。



⑤掌握身心放松技术。在繁重工作空隙,尽量利用碎片化时间,找一个自己习惯、合适的放松方法或技术自我调适,也许是三五分钟的深呼吸;也可以找一个短暂的休息时间做一个冥想的放松,听着自己喜欢的音乐,想着令自己感到愉悦的场景。这会让我们压力及时得到释放,而不是堆积在心里。

⑥要告诉自己,患者的情绪来自于对疾病的担忧和恐惧。通过换位思考,增加对病人的理解,减少内心的愤怒。



插画:陈守明

⑦当自己的情绪不能控制时要及时离开工作现场,寻求同道的帮助,防止恶性冲突的发生。并接纳自己的情绪,减少过多的自责。

⑧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。

⑨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。



### 9

## 要复工上班了，害怕在上班路上和公司被传染，怎么办？

作为上班族，除了因工作和生计原因产生的“急迫返岗心态”外，更多的还是“惧怕返岗心态”，产生担心、害怕甚至恐惧情绪，例如担心环境是否安全、与人接触是否可能被传染、在公共场所吃饭是否有病毒等，这些担心会转化为对上班的焦虑和恐惧。

为此，需要进行自我心理调适。

(1) 针对情绪问题，可以采取情绪降级法。情绪降级法指不能一次性把强烈的恐惧转换为平静心安时，可以采用先把恐惧转换为害怕，再把害怕转换为担心，再把担心转换为紧张，再把紧张转化为不爽，最后把不爽转换为心安等形式，来调适自己的恐惧心理。

(2) 针对负能量问题,可采取聚焦当下的正念法。首先,可以采取坦然接纳的态度。“不工作,吃什么?”一方面,面对疫情和上班这个事实,我们需要坦然接纳;另一方面,面对上班产生的各种负面情绪,我们也要勇于接纳。其次,针对注意力聚焦负能量问题,可以采取聚焦于当下,为所当为,做自己应该和可以做的事情的方法。其中用正念来训练自己是关键。



(3) 针对工作效率问题,可以采取自我训练法。

①番茄工作法:工作以 25 分钟为一个单位,此间只能专心工作,别的什么都不能干。工作 25 分钟之后,允许休息 5 分钟,这样帮助自己合理区分工作和休息时间。

②创造仪式感:对于远程办公的人们,可当作正常上班一样上下班,准时起床,换上正式的装扮,去到适合工作的地方开始专心工作。

③梳理任务清单:工作前建立一个日程表,注明工作任务和工作目标,并严格执行,每天工作结束后进行自我总结。

④一次只做一件事:一次只把精力放在最重要的那件事情上。一天当中需要集中精力工作,尽量放在上午搞定。要增加时间的“质感”,提高效率,增大产出。

## 10

## 我是疫区出来的,复工后害怕同事歧视我,怎么办?


要做到态度友好,行动谨慎。首先主动申报,并在上班前隔离自己 14 天,记录身体情况,经社区工作人员确认没有问题,再出来上班,不给身边人带来困扰。其次,谅解同事对自己的防范动作和心理,不必太过计较,可以和同事在微信群、QQ 群主动沟通,缓解气氛。如果同事防护意识不足,我们也要严肃提醒和要求同事做好防范措施。作为同事,我们也应该清醒认识到,疫情面前大家都是受害者,而敌人只有一个——病毒。不排挤、不歧视、互相尊重、理解和关心对方,毕竟疫情终将过去,我们摘下口罩的时候,还是会笑容相对。

### 寒假延长，感觉在家太久 很无聊，内心不安又烦躁， 怎么办？

11


面对疫情，教育管理部门为了保障学生的安全，延长了寒假，给部分中小學生带来了不同程度的心理恐慌，长时间的蜗居和负面信息也客观造成了他们情绪的波动，有的孩子表现出害怕、恐慌、担心、生气、烦躁、发脾气；有的孩子每天花很多时间看疫情的相关讯息，并反复跟家人讨论；有的孩子表现为话少、状态消极，食欲差、睡眠差或赖床；有的孩子生活无规律，昼夜颠倒，沉迷于看电视、打游戏，生活较懒散，不是坐着就是躺着。因此，疫情期间，既要关注中小学生的身体健康，也需关注他们的心理健康。





要让中小學生懂得疫情的肆虐，帶給我們的不僅是災難與痛苦，也讓我們在“珍愛生命，關注健康；學會獨處，增進親情；安全意識，責任擔當；和諧生態，敬畏自然”等方面有了更多的理解，我們要堅信“不幸只是暫時的，一切總會好起來”，在危機中成長，更加強大內心，愈發熱愛生活。

①保持健康生活方式，做好個人清潔衛生。在疫情期間牢記少出門，戴口罩，勤洗手的原則，主動隔離，保持個人和居家的清潔衛生。要保持作息規律，保證睡眠時間，合理膳食，均衡營養，增強自己的免疫力和抗病毒能力。




②坦然面对环境变化,理解和接纳负面情绪。在疫情压力下,可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等不良情绪,这是人的正常心理反应,是机体自我保护的体现,越是压抑和否认,就越是容易被情绪支配。面对负面情绪,大家不必过于敏感和紧张,也无需否定自己的感受,积极理解和接纳负面情绪的存在,才能更好地调节。

③科学看待疫情防控,学习情绪调整方法。要积极配合疫情防控工作,做到不信谣、不传谣。学会一些简单的心理调节方法,如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定,也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力,增加积极体验。



④开展室内锻炼活动,保持良好身体状态。结合自己的兴趣和生活条件,自主选择活动方式,每天开展1小时的室内运动,如进行垫上俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑,还可以跳健身操、转呼啦圈、踢毽子等。适当的运动不仅可以消除疲劳,提高大脑中的血氧含量,并且能够促进大脑活动,既健身又悦心。

⑤密切亲友互动交流,做到隔离但不隔心。在家里可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学、亲友保持联系。相互鼓励与支持不仅能够减轻孤独感,也能增强战胜疫情的信心,并增进彼此的情谊。



⑥培养更多爱好，让生活变得丰富多彩。大家可以列出平日里一直想做但没时间做的事情，比如烹饪、学乐器、绘画、阅读、养植物等，制成“愿望清单”，按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望，培养健康的兴趣爱好。可以按照家长和老师的推荐，选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等，利用网络平台在知识海洋中畅游，让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

⑦控制电子产品使用时间，做到合理有度。在家长的指导下，同学们可以适当使用手机等电子产品，但不可时间过长，也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时段、时长等，共同遵守你们制定的规则，从每一天做起。

⑧积极与父母沟通交流。可借助居家防疫这一时机,多与父母沟通交流,在充分表达自身的感受和需要的同时,也积极理解支持父母,通过恰当的方式增进与父母的感情。

⑨做力所能及的家务。主动做一些力所能及的家务劳动,如打扫卫生、整理房间、洗衣做饭等,提高自己的生活自理能力和劳动技能,帮助家长减轻负担。

⑩听从学校安排,适应居家学习环境。延迟开学期间,同学们可以根据学校安排,通过网络课程、空中课堂等方式居家学习,并借此机会提高自我学习管理的能力。可以通过网络等途径学习时间管理方法,也可以通过自己设定“上课铃”和“下课铃”等方式找到课堂上课的感觉,还可以和同学约定时间共同学习,互相督促,一起进步。

⑪ 学习优秀人物和事迹，增强心理正能量。在这场疫情防控阻击战中，有无数各行业的工作者牺牲了自己的休息时间，放弃了与家人团聚的机会，冒着被感染的危险，坚守在各自的岗位上，默默地守护着大家的安全。我们要学习在党中央的坚强领导下全国人民众志成城抗疫情的伟大精神，不断增强爱党爱国爱人民爱社会主义的真情实感，更加懂得生命的意义，更加珍惜美好的生活。



## 疫情发生后很少出门，一想到要开学，怕被感染，怎么办？

12

怕被感染是一种非常正常的感受，但也不要过度担忧。“在战略上要藐视敌人，在战术上要重视敌人”。在这个非常时期，做好科学的个人防护至关重要，相信自己有能力和大家一起应对困难，积极面对自己的恐惧心理，既提高警觉性，又主动调整自己去适应变化。可以通过科学渠道，学习深呼吸放松技术、正念冥想技术等放松技巧来调整。必要时也可以向身边的师长亲友或者向专业人员求助。当然，懂得防护知识，做好防护准备，是不怕被感染的前提。

### 13

## 家里人因新冠肺炎去世， 感觉很难受，怎么办？

(1) 接受现实，勇敢面对。亲人去世后的痛苦无法言表。人终有一死，“生死由命，富贵在天”。要接受亲人逝去的事实，不要总沉浸在悲伤怀念当中。化悲痛为力量，振作精神，好好生活，要相信这也是逝去的亲人最愿意看到的。

(2) 找亲朋好友陪伴和倾诉。倾诉自己内心压抑的情感，宣泄之后，心情会平复很多。

(3) 分散注意力。把注意力转移到其他事情上，暂时忘掉烦恼。比如可以约上好友爬山、跑步，呼吸新鲜空气放松神经，或者旅游、看喜欢的电影、听喜欢的音乐、做喜欢做的事情等。让自己专注于做事情上，慢慢淡忘悲伤。

(4) 如果长时间走不出阴影，要寻求专业心理咨询师的帮助。



## 14

## 一些老年人,感觉在家快憋坏了,怎么办?

在面对疫情时,绝大多数老年人能够坦然面对,积极配合防控工作,但也有一些老年人由于认知能力低,加之信息渠道不畅通,会出现不同程度的不良心理表现。有的存在侥幸心理,固执地认为疫情不会波及自己,不听劝阻;有的疑虑过度,忧心忡忡,整天提心吊胆、注意力狭窄,每时每刻盯着负面消息,稍有不适就认为被传染了;有的情绪不稳,稍有不顺就大发雷霆,或是因为活动少,担心多,出现入睡困难、睡眠浅、多梦、早醒等问题;有的孤单无助,不停地唠叨、打电话。面对疫情,老年朋友出现心理问题该如何应对?

①加强疾病的防范。老年人免疫功能弱，且通常有其他慢性疾病，是高危人群，一定要加强防范。周围的年轻人要与老年人分享正确的疫情信息，指导老年人防范疾病，少出门、勤洗手、讲卫生、戴口罩、用公筷、不扎堆。

②合理饮食，保障营养。家人要安排好老人的生活、保障老人的蔬菜水果及营养的供应，嘱其多饮水，不食野生动物，不食未熟的或生病的动物肉。



③居住环境要干净整洁,勤消毒。一些生活不能自理的老人需要陪护的护理,要确保陪护人员身体健康。

④多陪伴多沟通。不在家的年轻人要常打电话或微信视频联系家中老人,多交流、多沟通,了解他们内心,掌握他们的情绪状况,及时疏导不良情绪。



插画:陈守明

⑤适当活动和锻炼。居家不能久坐不动或长时间卧床，应生活有规律，早睡早起，在室内多活动，深呼吸、打太极拳等运动增强血液循环，减少静脉血栓或压疮。

⑥培养兴趣爱好，保持良好心态。可以读一本好书，在不扰民的情况下唱歌、弹奏乐器来缓解不良情绪，打发居家烦闷时光。健康心态很重要，鼓励老年人发挥才能与兴趣，获得家庭社会的关怀，保持健康的心理状态。



插画:陈守明

⑦重视原发病或基础病的治疗。老年人患高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺、睡眠障碍等慢性疾病很常见，要重视基础病的治疗以及既往有精神障碍的老年人应坚持规范治疗，减少原发病的加重或复发。

⑧接纳老年人的紧张、恐惧、焦虑情绪。如果老年人出现紧张、恐惧、焦虑情绪，我们要正确对待、理性接纳，并给予足够的情绪支持。疫情信息铺天盖地，老年人很难甄别真假，易将情况绝对化、普遍化、灾难化，产生紧张、恐惧、焦虑等情绪。对此，要积极与老年人交流，合理宣泄其情绪，普及正确的防控知识，多传递抗击疫情的积极信号，讲述战“役”中的感人事迹，引导老年人树立阳光心态，让其相信国家正在科学、有序、精准推进防控工作，是有信心、有把握战胜疫情的。




⑨关注病情,及时就医。如果出现发热、咳嗽、乏力、食欲下降等躯体不适或焦虑、抑郁、躁狂、幻觉妄想等精神障碍等症状,轻微症状可在家观察,通过上述方法调整,如果症状较重可咨询专业医务人员或及时就医。

## 15

## 疫情下，孕产妇每次去医院 很担心被感染，怎么办？

孕产期不仅是妇女生理保健的关键期，也是心理保健的关键期。面对新冠肺炎疫情，难免会影响到这个特殊群体的心理状态，可能会有恐慌、焦虑、紧张、无助、愤怒、失眠等不良心理状况。尤其是孕产妇们抵抗力相对低下，特别容易担心自身和宝宝的健康。新冠病毒播散期间，还能否出门产检？万一感染了，腹中的宝宝是否会受到影响？类似的焦虑和问题，在医院产检门诊处也常会有孕产妇向医生询问。通过调查发现：孕妇焦虑、抑郁发生率增加，部分人甚至出现自我伤害的想法，这是非常危险的信号，需要及时调整。那么，孕产妇应该怎样调节自己的情绪，维护自己的心理健康呢？




①做好力所能及的个人防护。进行常规产检时佩戴好口罩,做好个人防护措施。勤洗手,勤消毒,减少不必要外出,避免去人群聚集的地方,合理关注自己的身体变化,为避免交叉感染,无必要时尽量减少医院就医、探亲等。

②减少信息过量带来的心理负担。打开手机,各种信息不停轰炸,消息层出不穷,大量信息涌入反而让人们无所适从,失去判断,徒然增加自己的恐慌焦虑情绪,影响自身心情。这时孕产妇要尽量控制自己接收信息的范围,从官方发布的信息渠道了解信息,不道听途说,不信谣,更不传谣。



③正视心理变化，接纳情绪。疫情下，出现一些焦虑、恐惧、紧张、失眠、警觉性增高以及出现胸闷、心慌、出汗、头晕、躯体不适是正常的生理和心理反应。尤其孕产妇处在生理心理的特殊时期，考虑到自己的健康关系到宝宝的安全，因此更容易出现情绪波动。我们要学会接纳自己在特殊情况之下出现的正常反应，告诉自己“这是人类面对压力时正常的反应，这种反应也是一种适应性的反应，适度的焦虑有助于帮助我们度过危机，让我们行动起来，做好防护”。认识到情绪变化的普遍性和两面性，而不是“我多么想不开、胆小、无能”。可适当允许自己哭一哭，允许自己宣泄一下小情绪，不要对自己过分严苛。



④保持积极乐观的心态，养成健康的生活习惯，均衡合理膳食、避免刺激性强的食物，保证充足营养，保证充足睡眠。

⑤适当锻炼，精力充沛。对于准妈妈和产后的妈妈而言，选择合理的运动可以让自己精神更加充沛饱满，推荐瑜伽以及简单的体操运动，最好是有视频、APP等带领，要想达到效果每日的坚持很重要。

⑥丰富日常活动，增强掌控感，练习放松训练，调节情绪。如抬头后仰，体会到紧张后再慢慢复位；深吸一口气，慢慢呼出；双手握拳，再慢慢展开；双脚跟着地，脚尖翘起，体会到紧张后再放平。以上动作循环重复，每次 20 分钟，每天 1-2 次。

⑦营造温馨和睦的家庭氛围。家人要重视和关心孕产妇心理变化，尤其是丈夫要理解孕产妇更易比一般人群遭受疫情的困扰，因此要耐心倾听妻子的恐惧和担忧，给予积极的反馈，如“你的这种想法是正常的，你对孩子健康的担忧是正常的，我很理解你，大家都会这样”，鼓励妻子倾诉烦恼，言行要更加体贴、关爱、温情。



插画:陈守明

⑧通过正规渠道，寻求专业的帮助，当出现严重的焦虑和抑郁、失眠、频繁噩梦、易怒、甚至觉得自己失控、有轻生观念等，就需要选择接受专业的心理指导。可以通过心理热线、医疗咨询热线、当地政府公布的相关救助热线等获得帮助。



战 保  
胜 持  
新 心  
冠 理  
肺 健  
炎 康



扫二维码,手机阅读新冠肺炎疫情防控专题