

“新型冠状病毒感染的肺炎” 心理防护手册

——大连版



大连市卫生健康委员会

前 言

2020 年注定将作为历史上不平凡的一年，一场新型冠状病毒感染的肺炎疫情悄无声息的触发了公众的心理反应。有专家指出，被传染的不仅是病毒，还有恐慌，需要防控的不仅是病毒，还有人们内心的压力和焦虑。《“新型冠状病毒感染的肺炎”心理防护手册》旨在为不同人群提供心理调适方法、指导心理自助，消除疫情造成的心理干扰和影响，以良好、乐观的心理状态积极应对疫情。



目 录

第一章 公共卫生知识

一、什么是突发公共卫生事件？	5
二、特别重大突发公共卫生事件主要包括什么？	5
三、什么是重大突发公共卫生事件Ⅰ级响应？	5
四、什么是心理危机？	6
五、心理危机表现？	6
六、什么是心理危机干预？	6
七、什么是新型冠状病毒感染的肺炎？	7
八、新型冠状病毒感染的肺炎属于传染病法中的哪一类传染病？	7
九、新型冠状病毒感染的肺炎密切接触者判定标准是什么？	7

第二章 常见的应激反应及应对策略

一、我们可能出现哪些应激反应？	10
二、面对这些应激反应，我们该如何应对呢？	11
三、面对疫情，出现了这些具体问题怎么办？	12



第三章 特殊人群常见的应激反应及应对策略

一、确诊患者、疑似患者及密切接触者常见的应激反应及应对策略	18
二、医护人员常见的应激反应及应对策略	20
三、警务人员常见的应激反应及应对策略	21
四、社区工作人员常见的应激反应及应对策略	22
五、科研人员常见的应激反应及应对策略	24
六、学生常见的应激反应及应对策略	25
七、教师常见的应激反应及应对策略	26
八、企业员工常见的应激反应及应对策略	27
九、心理咨询师常见的应激反应及应对策略	29
十、老年人常见的应激反应及应对策略	30
十一、严重精神障碍患者居家管理常见问题及应对策略	31

第四章 常用的心理干预技术

一、心理稳定化技术	34
二、认知干预技术	36
三、行为干预——放松技术	39

附录·心理援助热线	43
-----------------	----

结束语	44
-----------	----



第一章

Chapter 1

公共卫生知识



一、什么是突发公共卫生事件？

突发公共卫生事件是指突然发生，造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件。根据突发公共卫生事件性质、危害程度、涉及范围，突发公共卫生事件可划分为特别重大（Ⅰ级）、重大（Ⅱ级）、较大（Ⅲ级）和一般（Ⅳ级）四级。

二、特别重大突发公共卫生事件 主要包括什么？

1. 肺鼠疫、肺炭疽在大、中城市发生并有扩散趋势，或肺鼠疫、肺炭疽疫情波及 2 个以上的省份，并有进一步扩散趋势。
2. 发生传染性非典型肺炎、人感染高致病性禽流感病例，并有扩散趋势。
3. 涉及多个省份的群体性不明原因疾病，并有扩散趋势。
4. 发生新传染病或我国尚未发现的传染病发生或传入，并有扩散趋势，或发现中国已消灭的传染病重新流行。
5. 发生烈性病菌株、毒株、致病因子等丢失事件。
6. 周边以及与中国通航的国家和地区发生特大传染病疫情，并出现输入性病例，严重危及我国公共卫生安全的事件。
7. 国务院卫生行政部门认定的其他特别重大突发公共卫生事件。

三、什么是重大突发公共卫生事件 Ⅰ级响应？

重大突发公共卫生事件Ⅰ级响应是指在发生特别重大突发公共卫生事件时，省指挥部根据国务院的决策部署和统一指挥，组织协调本行政区域内应急处置工作。

四、什么是心理危机？

心理危机是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍。

五、心理危机表现？

每个人对严重事件都会有所反应，但不同的人对同一性质的事件反应强度及持续时间不同。一般的应对过程可分为三个阶段：

第一阶段即立即反应，当事者表现麻木、恐慌，否认或不相信；

第二阶段即完全反应，感到激动、焦虑、痛苦和愤怒，也可有罪恶感、退缩或抑郁；

第三阶段即消除阶段，接受事实并为将来做好计划。危机过程持续不会太久，如亲人或朋友突然死亡的居丧反应一般在6个月内消失，否则应视为病态。

六、什么是心理危机干预？

心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难。



七、什么是新型冠状病毒感染的肺炎？

是由新型冠状病毒（nCoV）感染导致的肺部炎症，世界卫生组织将本次的新型冠状病毒命名为 2019-nCoV。

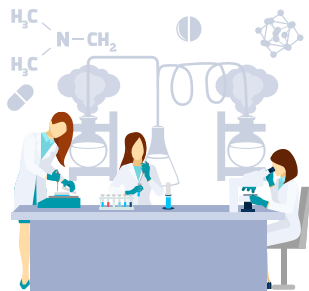
八、新型冠状病毒感染的肺炎属于传染病法中的哪一类传染病？

1 月 20 日，国家卫生健康委员会发布 1 号公告，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《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。

九、新型冠状病毒感染的肺炎密切接触者判定标准是什么？

与病例（疑似或确诊病例）发病后有如下接触情形之一者：

1. 与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；
2. 诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；
3. 病例同病室的其他患者及陪护人员；
4. 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；
5. 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员。



第二章

Chapter 2

常见的应激反应及 应对策略



疫情突发期间，不出门居家待着，正常生活规律被打乱，加上电视、微信等各种跟疫情相关的信息，让很多人担心不安。药店没有口罩了怎么办？遇到咳嗽的人，要不要马上回家洗澡、喷洒消毒、换衣服？出门碰到的人都戴口罩了吗？在外面有没有随便摸门把手？刚才洗手的步骤对吗……在突如其来的疫情面前，我们每个人都是被冲击的对象。



一、我们可能出现哪些应激反应？

1. 心理反应

- 对发生的一切感到麻木与困惑；
- 过分沉浸在对隔离生病的人的怜悯中；
- 焦虑不安、恐慌不已；
- 精疲力竭，愤怒与攻击；
- 感到不安全感，到处都是威胁；
- 集中注意和决策困难；
- 自制力减弱，缺乏耐心，容易发脾气；
- 与他人关系紧张；
- 感到软弱，无助，内疚；
- 觉得自己本可以做得更好，做得更多，而产生罪恶感；
- 对工作产生厌恶情绪；

2. 生理反应

- 体能下降，身体疲乏；
- 头昏昏沉沉、头痛；
- 恶心、胃难受；
- 心慌、胸闷、气短；
- 食欲差、吃不出香味；
- 睡眠差，入睡困难，睡眠浅，或者熬夜到很晚等；

3. 行为反应

- 反复翻看疫情相关信息，越是担心越是刷手机；
- 大量吸烟、饮酒；
- 不愿与人交往，跟人关系紧张；
- 懒动，一天躺在床上不想起；
- 行为退缩；
- 过度消毒；
- 抢购食品，囤积口罩、消毒液、一次性手套等。

二、面对这些应激反应，我们该如何应对呢？

1. 正确认识自己的反应。在危机面前，我们的这些表现都是非正常状态的正常反应，它有着积极的意义，我们会因为焦虑、担心，严格遵守国家卫生行政部门要求的行为规范，不聚会、少出门、勤洗手、戴口罩，这样就可以很好的规避风险。

2. 从正确渠道了解疫情信息。要注意观看国家卫生健康委员会疾病预防控制中心发布的官方消息以及当地政府发布的疫情数据，学习和掌握疫情的相关知识，了解疾病发生发展规律，不听小道消息吓唬自己，不信谣、不传谣、不造谣，保持客观、积极的心态。

3. 保持规律的生活作息。按时吃饭，按时睡觉，增强我们对生活的掌控感。

4. 适度运动。锻炼身体，如果有时间，可以在家举哑铃，做做瑜伽，或者根据体育部门发布的视频学习做做八段锦、五禽戏、打打太极等等，每天 1-2 段，十几至二十几分钟，周身活动活动，保持健康体魄，增强免疫力。

5. 做有意义的、有趣的事情。有一些能够增进我们知识储备的书籍可以看看，有的人喜欢历史，那就找找历史书读读，看看人物传记、读读散文、名著，或者看一些能够让我们感受到自然、人性美好的书籍；又或者听听大自然的音乐，听听让人觉得放松的冥想音乐，或者听听故事等等，让我们有所思考都是非常好的行为。所以利用假期，读读书、追追剧、写写字、画画画、听听音乐、看看电影等等。

6. 学会享受跟家人在一起的时间。跟孩子们玩玩游戏，跟老人们说说话，不在一起的，可以视频、打电话，增进沟通，彼此关心。

7. 联系朋友。说说心事，叙叙友情，谈谈工作，讲讲共同的兴趣爱好和未来的打算等。

8. 做简单的放松练习。

(1) **呼吸放松法：**选择安静的环境，播放轻松的音乐，

调整呼吸。慢慢吸气，想象身体是一个膨隆的气球，肚子鼓起来；慢慢吐气，想象气球在撒气，肚子瘪回去。吸气的时候感觉吸进来的是氧气、是支持、是力量，吐气的时候感受到吐出去的是废气、是紧张、是压力。一吸一呼，慢慢进入到身体的放松之中。一吸一呼是一个循环，可以一次做 3-5 个循环，每天练习 3 次左右。

(2) **肌肉渐进放松法**：从头到脚让身体从紧张到放松，逐个部位做下来，身体就会感受到放松与舒适等等。

9. 调整情绪三部曲。首先是觉察自己的情绪并接纳；其次是分析了解情绪产生的原因；然后积极应对，适当宣泄，比如尝试写心情日记、用画笔画出自己的情绪、跟亲朋好友倾诉等。

10. 寻求专业帮助。如果确实出现一天中大部分时间紧张不安，伴有多种身体不适，食欲差、睡眠差、心情很低落，严重影响生活质量，可以寻求心理医生帮助。



三、面对疫情，出现了这些具体问题怎么办？

1. 当你身边有人被隔离了，你该怎么办？

(1) 不与被隔离者密切接触，不与被隔离者共用任何可能导致间接接触感染的物品，包括牙刷、香烟、餐具、食物、饮料、毛巾、衣物及床上用品等。

(2) 保持手部卫生，用肥皂和流水洗手，搓手时间应超过 20 秒。

(3) 佩戴外科口罩。

(4) 保持良好的生活习惯。居室整洁，勤开窗，经常通风，定时消毒。平衡膳食，均衡营养，适度运动，充分休息。

(5) 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

(6) 若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，应根据病情，及时到医疗机构就诊。

2. 如何帮助我身边那些担心感染的人？

如果身边有人总是担心自己被感染，在确定没有接触史的前提下，告诉他们，面对如此重大的疫情，担心自己被感染，是正常人面对非正常事件的正常反应，不用过分担心，定期测量体温，做好自我防护，保持良好的生活习惯，继续保持正常的工作生活节奏，多跟家人、朋友沟通交流，多做一些室内可以进行的运动和娱乐活动。

3. 我该怎么保护我的家人？马上要全员上班了更容易感染了，我该怎么办？

这是一个很现实的问题，因为在疫情结束前，我们不可能一直休息下去。所以我们上班后还是会面临一些感染风险。如何保护家人呢？

一是保护好自己才能更好的保护家人。上班后除了仍然需要坚持戴口罩，洗手等防护措施外，还需要尽量减少接触他人的概率，能用电话、微信沟通的就不要见面；在单位工作需要合作的情况，如果可能，尽量和固定的人群一起，避免交叉感染；了解和你接触的人群的近期外出活动的情况，也告诉你的同事你的情况；拒绝所有的不紧要的社会活动；尽量避免乘坐公共交通工具，如果必须，避开高峰期。

二是如果家庭中只有你一个人上班，回家仍然需要避免和家庭其他成员亲密接触。最好自己单独住一个房间，有条件的可以单独居住。在疫情期间，隔离是对家人最深的爱！疫情会随着天气变暖，国家采取积极有效的措施很快控制住。短期的分离是为了更美好的相聚。

4. 我对那些不戴口罩、不居家隔离的人特别生气怎么办？

这是一种很正常的情绪反应，对不遵守规则的行为生气，是在维护社会规则，是负责任的行为。如果事不关己高高挂起，那才是不合适的反应。但是，生活中总是有一些在外人看来不守规矩的人，我们怎么办呢？首先，学会站在对方的角度去理解这种行为背后的缘由：有些人觉得自己没有接触过危险的群体，所以自己是安全的，不会有传染性，不需要戴口罩；还有一些人盲目自信，觉得自己身体好，抵抗力强，不会有事；有些人确实家里有现实困难，也有些人戴口罩嫌麻烦。无论什么缘由，只要想到他不是恶意的、故意的，心理的怨气、怒火自然也会减轻。其次，要以尊重、关心对方的方式表达自己的想法。戴口罩、隔离既是在保护别人，也是在保护自己。如果带着生气去处理这些问题，可能事与愿违。因为生气的时候，我们在语气上会让对方感觉被指责，他们就不愿意配合我们，甚至会故意挑衅。所以此时如果你温和地告诉对方，即便是你确实很安全，但别人不知道你很安全，这种情况下戴口罩是对别人担心的尊重，这样的话，对方肯定会配合很多。最后，可以在微信群、QQ群里转发一些关于要求戴口罩、隔离的视频和文件，大多数人都会互相督促，在舆论上给不戴口罩的人施加压力。方法不一而足，如果是你关系很好的人，当然就可以直接告诉他了。对于有困难的人，多予以一些理解、支持、实际的帮助。如果我们无法帮助到的，还可以通知社区和防疫相关部门，来帮助对方解决困难。疫情面前，我们每个人都无法独善其身，需要我们大家齐心协力，一起努力，才能战胜病毒！

5. 我身体好，身边也没有患病和疑似的人，不可能被传染，不用居家不出门吧？

（1）根据大连市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部令第1号，第七条规定：广大市民和来连人员应自觉遵守疫情防控工作要求，加强个人防护，减少探亲访友和到人员密集的地方，减少人员流动，乘坐公共交通工具（含网约车、出租车）和到商场（店）、候诊室、候车（机、船）室、高速公路服务区，

以及人群聚集的其他公共场所必须戴口罩，否则不允许乘坐公共交通工具和进入公共场所。严禁谣言传播，自觉做到不信谣、不传谣、不造谣。

(2) 根据大连市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部令第4号，第三条第8款规定：拒不执行在紧急情况下政府及相关部门依法作出的决定、命令、规定、要求的，公安机关有关部门将依法严肃处理。

(3) 非常时期，为了您和家人的安全与健康，请遵守政府颁布的法律法规，尽量避免不必要的外出。

6. 怎么人数总是再增加，是不是疫情控制不了了？

建立对疾病的客观认识，一定要通过官方媒体了解疫情信息，不造谣、不传谣，不轻信来自非官方渠道任何信息，避免造成不必要的恐慌。本次流行的新型冠状病毒，有人把它称之为一个“智慧病毒”，智慧之处在于它发病的隐秘性、较强的传播性，就像一个狡猾的看不见的对手，对我们进行突然袭击，令人猝不及防。尽管科学家已经对这个病毒进行了全基因测序，基本看清了它的“貌相”，但是新型冠状病毒感染的肺炎临床表现复杂多样，潜伏期长短不一。在这样的背景下，要想准确预测它的流行趋势及拐点何时到来尚有困难。好在从目前的形势来看，新增确诊病例和疑似病例的增速在放缓，治愈出院病例在迅速增加，这一切都显示，我们离疫情控制不远了，不必过分恐惧担忧。

7. 面对疫情我应该怎样正向思维？

首先要做到不信谣、不传谣，要相信官方媒体的报道。其次，不要把自己的绝大部分精力放到关注疫情上。要保持正常的生活规律，合理安排工作、娱乐和休息时间。第三，采取必要的防控措施以后，反复洗手、反复测量体温，并不能使自己的防护锦上添花，反而会平添烦恼。

8. 为什么每次看疫情信息我总是很难过？

有这样想法的人，一定都有一颗忧国忧民的心。但是要想为国分忧，就要从我做起，最好的做法就是先把自己的状态调整好。任何事情都要从不同的角度去看待，疫情信息当中有让人难过的部分，也有积极的部分。历经大难，个人、国家和整个民族都会成长。

9. 我没有接触到危险群体，但是发热咳嗽了怎么办？

在本次新型冠状病毒感染的肺炎来袭之前，我们也会患普通感冒，也会咳嗽发热。现在处于疫情期间，我们要是发热了怎么办？特别是我们感觉还没有接触到患者以及疑似患者。

（1）我们仍然需要到当地指定的发热门诊就诊检查。

（2）我们也需要对自己进行隔离。即便是你认为自己不是新型冠状病毒感染的肺炎患者，但是你的发热、咳嗽仍然会给周围带来很大的恐慌。另外，由于新型冠状病毒感染的肺炎传播途径广泛，我们很难绝对意义上说没有接触到传染源。基于这个疾病有传染性，隔离既有现实的意义，又是对他人、社会承担的道义上的责任。

（3）告诉周围的朋友、同事你的处理方式，获得同事朋友的理解。



第三章

Chapter 3

特殊人群常见的应激反应 及应对策略



一、确诊患者、疑似患者及密切接触者 常见的应激反应及应对策略

1. 确诊患者心态会发生哪些变化？

在隔离治疗初期，患者可能会出现麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等心态变化。在隔离治疗期，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。

2. 确诊患者如何调好自己的心态？

在重大疫情发生时，被确诊为感染患者，我们会感到压力很大，出现焦虑、紧张和恐惧的情绪，这是一种正常的反应。随着病情的好转，包括周边的人陆续好转出院，焦虑情绪会随之而减轻。你也可以通过以下方法调适：

（1）安排好每天的生活，保持规律的作息，除开治疗时间，安排娱乐、聊天、看书、听音乐、学习、室内运动等时间。

（2）专注地做一些事情，比如专注于呼吸，专注地看、闻、听、摸、吃某一样东西，在室内专注地行走，关注行走时脚、腿的感受。

（3）借助呼吸、肌肉放松来帮助我们放松，缓慢地吸气，缓慢而彻底地呼气，让身体的肌肉紧绷后松弛，比如，握紧拳头，保持5秒，放松，依次对身体的不同部位进行紧绷-放松的练习。如果这种情绪仍然持续存在，或者进一步加重，告知医生寻求专业帮助。

3. 确诊患者感到沮丧、无助，高兴不起来，对什么都不感兴趣，怎么办？

这是重大创伤之后出现的一种情绪反应，这种情绪反应比较轻的时候，我们可以采取以下办法来缓解。

（1）给自己做“饼干罐子”，在纸条上写下十个想做的事情，放在一个罐子里，每天抽取一条去做。

（2）运动。

（3）写情绪日记。

- (4) 倾诉和表达。
- (5) 寻找希望和支持。

如果这种情绪得不到缓解或继续加重，请告知医生寻求专业帮助。

4. 疑似患者心态发生哪些变化？应采取哪些干预措施？

疑似患者通常会出现侥幸心理、躲避治疗、怕被歧视，或焦躁、过度求治、频繁转院等心态变化。应采取的干预措施包括：

- (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。

5. 与患者密切接触者（家属、同事、朋友等）心态有什么变化？如何进行干预？

这类人群通常会出现躲避、不安、等待期的焦虑等心态变化；抑或者相反，出现盲目勇敢、拒绝防护和居家观察等心理。采取的措施包括：

- (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。

6. 不愿公开就医的人群容易出现哪些心理问题？怎样进行干预？

这类人群通常怕被误诊和隔离，对新冠肺炎及疫情缺乏认识，容易产生回避、忽视、焦躁等心理。应采取的干预措施有：

- (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。



二、医护人员常见的应激反应及应对策略

1. 医护人员心理压力主要来自哪些方面？

(1) 直面患者，自身面临着被病毒感染的风险，身体健康及生命安全直接受到威胁。

(2) 病人数量持续增长，医护人员短缺，长时间处于高负荷状态，缺乏休息。

(3) 病情控制不理想而导致情绪压抑耗竭，面对民众批评时孤独、绝望、压抑和悲愤。

(4) 目睹患者大量涌入，一部分病重、离世，感到压力，无助和恐惧，时常自责。

(5) 看到同事在工作中被感染后的悲哀和无助，担心家人被感染和不能照顾家人的愧疚。

(6) 救援物资缺乏以及多重防护带来的生活上的不便。

2. 面对压力，医护人员出现的身心反应有哪些？

主要包括躯体反应和心理反应。

(1) 躯体反应：生理上的不适感，例如眩晕，心慌，呼吸困难，胃痛，肌肉酸痛等；容易疲劳，体能下降，无力；失眠，食欲下降。

(2) 心理反应：脑力、思考力下降，注意力难以集中和决策困难；心情低落，甚至绝望、无助，产生无价值感，挫败感；个别人长期压力过大可能情绪崩溃，出现创伤反应和人际冲突，缺乏自制力，缺乏耐心，对他人失去信任感；紧张，担心，害怕，没有安全感；长期耗竭会对自己经历的一切感到麻木与困惑等等。

3. 医护人员如何调整心理压力？

(1) 合理安排作息时间，实行轮班制，不能长时间超负荷工作。严重失眠和过度焦虑，可以适当应用药物。

(2) 要正视自己的负面情绪。非常时期出现负面情绪是正常的，但需要及时察觉与调整。与同事之间相互支持，勤于沟通。

(3) 要有适当的娱乐时间，可以通过冥想和放松训练，让身体和大脑充分休息。

(4) 合理运动，既能够增强体质，又能够缓解压力。

(5) 通过适当的方式，比如视频，网络等等，与家人和朋友保持密切联系。

(6) 学会改变认知，面对患者的不理解、不配合甚至出言不逊，要充分理解这种不满并非针对自己，而是疫情所引发的情绪。



三、警务人员常见的应激反应及应对策略

1. 在医院或隔离区执勤的警察如何克服恐慌心理？

因为直接面对新型冠状病毒感染的肺炎病人，会产生更多的紧张、担心和害怕，除了担心自己被感染，也会担心家人受累。这是面对应激的一种正常情绪反应。尽管警察一直被赋予最坚强、最有力量的形象，但警察不是铜墙铁壁，也会有跟普通人一样的情绪反应。正视并接纳自己的恐惧心理，才能更好地调整自己。

(1) 在做好防护的基础上，保证作息规律，实行轮岗轮班制度，工作和休息两不误。

(2) 与同伴相互鼓励、相互扶持，及时沟通和交流，倾诉彼此的感受。

(3) 安排适当的娱乐和运动的时间，不要让精神和身体长时间处于绷紧的状态。

(4) 通过网络与家人和朋友沟通，感受来自他们的支持。

(5) 严重失眠和焦虑可以适当应用药物治疗。

2. 在交通检查站、机场、火车站等车辆人流密集区执勤的警察如何调整心态？

面对大量人流、车流，长时间单调的询问和检查会让人产生疲惫感、心情烦躁、想逃避或者陷入麻木的状态。这时候可不断的给予自己良性的积极的心理暗示。在休息的间隙听听音乐或者是看一些幽默笑话等，不要再过多的关注疫情信息。

3. 执行公务时与确诊或疑似病人有密切接触怎么办？

按照标准流程处理与隔离。同时保持积极的心态，与其总是反复地想我得病了怎么办，莫不如做好当下应该做的事情。

4. 在执勤过程中遇到不配合的人怎么办？

积极与对方沟通，晓之以理、动之以情，以开放诚恳的态度，耐心解释疫情防控的必要性，并认真听取对方的看法。让对方感觉到警察所做的都是为了保护广大群众，没有把自己置于对立面，从而取得对方的配合。

四、社区工作人员常见的应激反应及应对策略

1. 面对疫情的突然爆发，社区工作人员人手少，任务重，时间紧，需要花费大量精力体力进行疫情摸排，产生心理烦躁、焦虑、失眠等情况怎么办？

面对社区服务人员让她们了解自己同样属于“新型冠状病毒感染的肺炎”危机的直接或间接暴露人群，在疫情摸排期间感觉到压力大，出现了烦躁、紧张不安、失眠等，要告诉自己这是一种非正常状态下的正常反应。

要学会自我心理调节简单方法，及时向上级及组织汇报，求得支持理解，与同伴进行交流，取长补短，适当与人倾诉，舒缓自己的内心压力，让自己有喘息的机会，听听音乐，并把自己的收获及时分享、愉悦自己。

2. 社区服务人员女同志居多，大多承担着照顾家庭的重任，因工作繁忙，很难得到合理的休息，排查工作接触居民多，又担

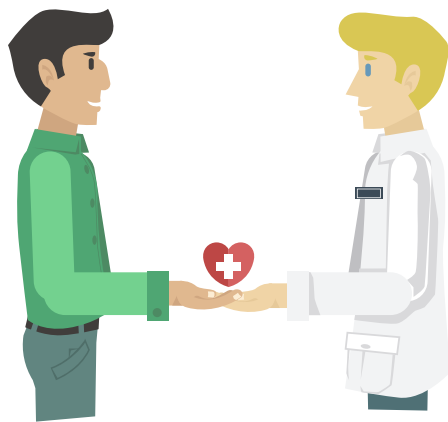
心被传染，部分工作人员出现各种身体不适，如何去调整？

要肯定社区工作人员在这次防控新型冠状病毒感染的肺炎的疫情中起到的重要作用，让她们感受到自己的付出功不可没。同时为她们提供行之有效的防护用品，让其熟练掌握防控知识的应用，在摸排和劝导居民的同时保护自己不被传染。

当身体出现各种不适的感觉时，要提醒自己需要停下来关注一下自己，尽量合理安排自己的饮食和休息，调整心态，区分好自己的工作角色与生活角色，告诫自己：保护好自己、保护好家人也是工作目标之一，只有这样才能得到家人的理解和支持，才会没有后顾之忧，才会更好地完成本职工作。

3. 有部分居民对疫情摸排防控工作不理解，不配合工作甚至辱骂社区工作人员，导致工作人员情绪波动，怎么办？

在工作过程中及时对社区工作人员进行必要的防护防疫知识培训和心理知识培训，让她们了解并且做好思想准备，一定会有居民出现不理解、不配合，甚至出现极端行为，当出现这种情形，一定要坦然面对，相信这样的一些情绪反应和极端行为不是冲着自己来的，要耐心去面对不同人的不同反应，细心观察对方极端行为可能的缘由，热心、不厌其烦的去感化对方，让他能够清醒过来和自己站到一起共同面对这场疫情，取得这场疫情的最后胜利。



五、科研人员常见的应激反应及应对策略

1. 我是一名实验室的科研人员，最近总是看一些关于疫情的信息，也了解一些传染病的相关知识，可是最近总是担心我们的实验室里到处都是病毒和细菌，每天实验结束，都要反复洗手才能回家，到家里也总是要洗很多次手才放心，有时候也会要求家人反复洗手。我是不是得了强迫症？

关于本次疫情，确实需要戴口罩、勤洗手，这样做能够有效预防感染。根据中国疾病预防控制中心和世界卫生组织提供的信息，从室外回家中，应用肥皂、含酒精的洗手液和清水洗手。按照七步洗手法，搓手时间不少于 20 秒，然后清水冲洗干净，就可以有效预防新型冠状病毒。但如果反复洗手超过上述时间，仍觉得洗不干净，需要反复清洗，以至于影响正常的工作、生活，自己觉得没有必要但仍控制不住清洗，就有些多余了。在面对这次疫情，我们可能会出现一些焦虑、紧张担心、反复洗手等表现，这段时间，我们可以适当地调整自己的工作生活节奏，主动减少自己的工作压力，多关注一些积极的疫情信息、多运动、多做一些放松练习，这些表现就能自行缓解。如果通过上述调整，还不能缓解这些问题，也可以寻求专业人员的帮助。

2. 我是一名病毒研究人员，看到最近媒体上对某机构的报道后，觉得压力特别大，很内疚、自责，觉得我们的专业发展速度太慢、人员素养太差，所以最近总是加班熬夜做实验，想早点攻克这项难关，我的家人说我最近有问题了。

(1) 建议您多关注一些官方媒体报道，减少自媒体信息的关注，在大灾大难面前，不信谣、不传谣；

(2) 面对这次疫情，作为专业人员，出现自责、内疚的情绪也是正常的，是我们正常人面对非正常事件的一个正常反应，随着疫情的控制，我们的这些反应也会减轻的；

(3) 面对这次疫情，建议还是要规律的作息，有规律的生活，才能有更高效的工作，才能为攻克这项难关做出更大的贡献。

六、学生常见的应激反应及应对策略

1. 由于整天宅在家中，电子产品会影响孩子的视力，网络上的一些信息影响孩子的心理健康怎么办？

(1) 家长要规范孩子规律作息，避免熬夜和贪睡；

(2) 与孩子共同商议制定假期作息时间表和规定使用电子产品的时间，并监督执行；

(3) 孩子处于成长阶段，精力旺盛无处消耗，家长可以在家中与孩子共同玩一些运动量大的亲子游戏。

2. 孩子对新闻报道十分关注，频频上网查询各种疫情相关资料和信息，会感到担心、害怕怎么办？

在危机中感觉担心害怕是正常的，这是身体应对压力的信号，尝试接纳这些信号和变化是消除恐慌的开始。对于疫情家长要给予孩子公开透明的信息和正确引导，即：能够面对现实，有畏惧感但也不轻视、不惧怕，有创造适合自己学习和生活的空间的能力，相信孩子有积极面对一切的力量。

3. 孩子时常会怀疑自己身体的某种不适是感染了病毒怎么办？

家长可与孩子一起学习新型冠状病毒相关防范知识，做好隔离和防护，对身体上的不适现象给予解释，更多的是在这个时期给予孩子更多的关注和陪伴。

4. 对于即将中高考的学生有的担心学习退步，有的担心不能正常上学和考试；一些即将毕业的大学生、研究生担心是否能正常毕业，对于有些已提前找好工作的学生，担心是否能正常就业，面对这些担心我们怎么办？

(1) 对于一些现实问题，这是大家都需要共同面对的事情，顺应规律、尊重规律也是成长需要面对的课题，相信经历过这场劫难的人们，都会在这场战役的考试中有了对生命的敬畏和认识，而这些是我们平时书本上没有而又十分珍贵的东西。

(2) 可以多和家人沟通、分享感受，也可以通过电话或微信与同学、朋友多互相交流，彼此安慰，相互鼓励，相互支持，

在陪伴中找到相互支持的力量。

(3) 如果你的情绪持续低落，且影响了正常的生活和学习，要记住，自己永远不是孤单一人面对疫情。一定要及时向学校心理中心、正规医疗机构专业人士寻求帮助。

七、教师常见的应激反应及应对策略

1. 习惯了常年规律的工作模式，不想打乱自己的教学计划，面对突如其来的疫情老师们都有哪些担忧？

- (1) 担心教学无法按时开展，影响课程进度；
- (2) 担心网络平台进行线上授课的效果；
- (3) 担心网课对学生们的视力有影响；
- (4) 担心疫情下学生的学习成绩及心理状态；
- (5) 不知如何积极引导学生们进行心理过渡；
- (6) 不知如何能让学生们如期乐观地回归课堂；
- (7) 同时也会担忧自己和身边人的健康。

2、面对这些担忧我们应该如何应对？

(1) 危机面前任何人都有权利紧张、担心、害怕，都有资格悲伤和难过，老师也不例外。

(2) 紧张、焦虑是肯定的，只要疫情还在，紧张是我们的本能，也是生命的一种力量。所以，不要再跟自己和学生们说——“别紧张了”。

(3) 理解自己的紧张其实是生物本能，这是我们大脑应对危机状态的自动调整，不要和大脑作斗争。学会和紧张相处，告诉自己，我收到了肌肉想要随时帮助自己的力量感。可以做一些肌肉放松练习。先全身紧缩，然后再突然全身放松，这样有利于感觉到放松。

(4) 清楚地告诉自己，目前，每个宅在家中的人，都在做切断传播途径的事，所以，我们在做与教学工作一样“很有

力、很重要”的事情。这个时间，重新计划一下在这个特殊时期自己可以做的事：A. 可以读自己过去想读而未读的书，看一直想看而未看的电影或电视剧；B. 在家举哑铃健健身；C. 可以建立一个临时的生活规律，比如大致几点起床，上午大致做什么，中午吃什么，下午安排什么，晚上再做什么等等，找回对生活的掌控感；D. 整理家里物品，翻看旧照片，增加我们时间和空间上的连续感；E. 找回以往的兴趣爱好，也可以尝试新的事物，不论是手工艺、书法、绘画还是茶艺、烘焙、插花，感受一下非教学生活之外的生命状态。

(5) 要知道所有的“担心”都是我们自己心里的东西，而与学生们无关，相信每一个学生都有认识问题、接纳现状、解决问题的能力，与其担心，不如祝福，祝福和希望我们的学生都能在这段时间有所收获，不仅仅在学业上的不耽误，他们学会了敬畏生命、尊重生命也许是人生的最大意义。

(6) 如果持续的存在情绪低落，莫名紧张、焦虑，反复洗手、反复消毒，失眠、无食欲，悲观、甚至绝望的心理状态，一定及时与精神专科医生联系，要知道，你不是一个人面对疫情，身体可以感冒，情绪也可以，我们都有办法解决和处理。

八、企业员工常见的应激反应及应对策略

1. 快要上班了，大多数企业员工担心在密集场所工作容易被感染，因此紧张担忧、不想上班、不敢与人交往，这是怎么回事？

这是一种常见的心理反应，我们在持续的应激状态下，可能变得迟钝、麻木，感觉精力不足，兴趣下降等等，这些反应的发生，和我们对于尚未解除的应激事件（疫情）做出的主动隔离有关。当我们意识到现实处境（快要上班了）时，会感到焦虑、心烦、担心，害怕被感染，这种反应是很自然的。只要我们注意做好个人防护，佩戴好口罩，勤洗手，就不会有什么问题。

2. 如果员工出现过度焦虑，应该怎么办？

焦虑一般都来源于对周围环境的失控感。由于对新型冠状病毒未知，我们担忧它可能造成严重的危害，心里没有安全感。

应对策略如下：

(1) 了解新型冠状病毒：从权威官方途径了解新型冠状病毒的特点。

(2) 不信谣，不传谣。

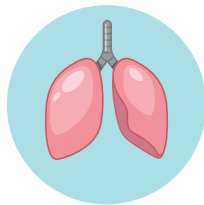
(3) 做好自身防护，保障自身安全。

(4) 每天安排适宜的娱乐活动：可以看看网络电影、小说，听听音乐，追追电视剧，玩玩短视频等。

(5) 每天和亲友聊天，聊一些开心愉快的事情。

(6) 每天适当地锻炼，比如练瑜伽、做操、原地跑步、举哑铃或跳舞等。

(7) 呼吸练习放松：每天早晨醒来尚未起床、中午午休前、晚上入睡睡前均可进行腹式呼吸练习。



3. 员工如果出现睡眠问题，应该怎么做？

(1) 无须害怕：睡眠是顺其自然的事情，往往越担心越睡不着，不如放下担心，到了一定的时间就上床睡觉。

(2) 做足入睡前的准备：比如睡前调暗灯光，用热水泡脚，喝杯牛奶，听听轻松舒缓的音乐。

(3) 不能赖床，也不能补觉：到时间就起床活动，保持良好的作息规律。

(4) 床是用来睡眠的：不在床上阅读、看电视、听音乐等，要使床变为睡眠的条件反射的刺激物，一见到床，就联想到睡眠。

(5) 适当限制自己的睡眠时间：减少在床上等待睡眠的时间，提高睡眠效率。

(6) 试着做呼吸放松或肌肉放松：坚决不看表，避免把注意力放在入睡时间上。适当做做呼吸放松或肌肉放松训练，必要的时候，也可以征询精神科医生的意见，短期使用促眠药物也是没有问题的。

4. 如何解决反复洗手、反复更换衣物、反复量体温等强迫行为？

(1) 接纳自己的强迫行为。适当接纳甚至悦纳自己的强迫行为，学会与强迫行为和平共处。

(2) 承认自己反应过度。告诉自己，在这个重大的公共卫生事件下，担忧害怕是正常反应，有时难免关注过度，但在疫情来袭背景之下不见得就是一件坏事。

(3) 理性评估被病毒感染的风险，改变认知。强迫性格基础的人往往擅长思考，我们可以用笔写下自己的担忧，并用客观的数据来理性评估被病毒感染的风险。

(4) 带着担忧转移注意力。带着会被病毒感染的担忧，做些自己喜欢做的事情，越投入越好。

九、心理咨询师常见的应激反应及应对策略

1. 作为咨询师，我满心要解决咨询者的所有问题，为什么我要给的来访者并没有接收到呢？

首先，咨询师的助人情结是值得称赞的，但是，在我们准备了充分的知识的时候，我们要注意的，我们面对的是人，不仅仅只是知识背景下的问题，很多时候，我们要遵循“跟”和“领”的原则，跟随我们的咨询者，贴近他的需要，利用我们的共情，倾听、陪伴、打开心扉再适度予以引导，这个时候，我们的来访者就接收到了我们咨询师的专业帮助，咨询师跟来访者之间就有了合作，有了成效。

2. 作为咨询师，在疫情肆虐这段日子几乎没有好好睡一觉，连续工作2周后，心力憔悴，我该怎么办？

小L为了能够帮到更多的人，几乎一周都没好好休息，上班时候接电话，解决问题，下班以后查资料，没时间做饭，回家就泡方便面吃火腿肠，几乎一周没吃青菜，感觉到自己好像有很多事情没有做好，应该可以做得更多，或者觉得自己没有

帮到来访者，怀疑自己的能力，甚至过分的沉浸在来访者的痛苦之中，感觉到忧郁、无助、甚至绝望。其实小L是陷入职业耗竭状态中了，在非常时期，很多咨询师工作时间延长，负担重，在觉察到自己的状态后，建议这样做：

（1）回顾自己曾经有效的缓解压力的方法，看看怎样可以让自己感受到价值感和成就感。

（2）一定规律作息，按时吃饭，不管是不是有食欲，保证三餐。

（3）进行必要的休息与放松，运用自己以前学习过的放松的方法，让自己感受呼吸、感受肢体肌肉的紧张与放松，给自己一个机会，跟身体的感觉在一起。

（4）合理分配工作与生活时间，不要让自己精疲力尽，跟同事轮班值守。

3. 作为咨询师，我常常担心自己有不好的情绪，怕影响来访者，这样对吗？

其实，每一个人，无论是咨询师还是其他人，都要允许自己有一些负面的情绪，因为我们每一个人都是情绪的载体，“喜怒哀思悲恐惊”，这是我们可以有的情绪，不仅仅是喜悦，可以有悲伤、恐惧等情绪，接纳这样的情绪；

建立自己的社会支持网络，在情绪不好的时候，有可信任的人可以倾听，表达出来就好；

当你能够很好的调控自己的情绪，你的来访者就会从中受益，感受到你积极的影响。

十、老年人常见的应激反应及应对策略

1. 如何面对每天不能正常买菜，不能跳广场舞，还不太会使用智能手机的日子呢？

（1）疫情期间要避免不必要的外出，可以通过物业工作

者集体采购果蔬送货上门，对于没有社区服务的住户，外出采购时尽量一次性多采购些，减少外出次数和时间，不到人多密集的地方去，出门必须戴口罩，回家记得用肥皂认真洗手。

(2) 保持良好的情绪状态，可与家人一起进行棋牌游戏，可通过手机互联网与亲友、朋友聊天互动，形成良好的相互支持系统。

(3) 重新规划一个健康的生活模式，保持良好的作息時間，可在家中运用网络视频学习广场舞、太极等运动方式，增强体质。

(4) 注意饮食结构，营养搭配，增加蔬菜水果及蛋白质的摄入，尽量避免食用反复“腾、热”多日的食物，提高自身免疫力。

(5) 要通过官方媒体了解准确的疫情信息，不传播和轻信来自非官方渠道的疫情信息，以免造成不必要的恐慌。

2. “老慢病”人如何平稳度过这个时期？

(1) 规律的作息是规律服药的前提，要保证充分的睡眠及合理健康的饮食，坚持服药，大家可用手机或者闹钟设置定时服药的提醒。



(2) 若发现自己存在害怕、紧张的情绪，先试着接纳这种情绪，然后通过与家人诉说、听音乐、书画、太极、八段锦等方式进行排解，也可以寻求专业人员的帮助。

(3) 注意个人卫生习惯，尽量避免外出，如若病情波动或复发影响正常生活，做好个人防护后到医院就诊。

十一、严重精神障碍患者居家管理常见问题及应对策略

1. 居家管理的严重精神障碍患者如何做好自我防护？

尽量减少出门机会，避开人多聚集场所，按时服药，勤洗手，

常通风，保持正常、规律、健康的生活方式，尽量维持原有的生活作息，早睡早起不熬夜，多喝水，保证新鲜水果、蔬菜摄入，肉蛋鱼奶等动物性食物加热熟透，保持适度、适合自己的体育锻炼活动。平复心情，保持冷静、克制心态，尽量避免疫情期间信息过载、过分卷入，不信谣、不传谣。

2. 特殊时期，如何做好家庭护理确保患者不犯病？

停药和不规律服药是精神疾病复发的最主要原因，千万不要因为忙着刷手机、看电视或任何让你改变生活规律的事而漏服药。家属可以用手机或设置闹钟提醒患者按时服药。另外，现在疫情下不便出行，如果备用药不多时，最好通过电话咨询、关注官方网站或微信公众号，了解假期延长后医院最新作息时间和，尤其是门诊时间的调整情况。

就诊时一定要做好个人防护，全程正确佩戴口罩，主动接受体温检测。病情稳定的患者也可请亲友代取药。如果患者不肯服药，家属要多鼓励、劝说及督促，也可通过电话、微信主动跟社区（村）精防医生或主诊医生反馈。

3. 假如患者病情不稳定，家属应该怎么办？

家属要加强观察病情，常见复发征兆如失眠、奇怪想法、情绪不稳、脾气变大、敏感多疑、自语自笑等。需要注意有些症状波动可能会跟新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关。如：精神分裂症患者可能认为有坏人在空气中散发病毒伤害自己；躁狂患者可能觉得自己很强壮，不用戴口罩，到处交际，这些都可能增加被感染的风险；强迫症患者怕脏、反复清洗、反复检查等症状可能加重；焦虑症患者会失眠、敏感、紧张等；躯体形式障碍患者可能更加担心健康，一点感冒就会担心被感染。如果出现复发征兆，一定要及时跟主诊医生或社区（村）精防医生联系，寻求帮助，可优先考虑居家调整治疗方案，按医嘱适当增加药量，如果患者症状复发有冲动暴力倾向或行为，可在做好充分防护的前提下就近到精神专科医院复诊。

第四章

Chapter 4

常用的心理干预技术



一、心理稳定化技术

用途：这些技术可以让你感受到放松、转移注意力、增加自我控制感，挖掘你自己的内在资源，寻找你的内在力量，引向积极情绪等等。

1. 安全平静地带

注意事项：是在您的内心世界和想象空间里，是您个人独有的，与外部世界是有边界的；是完全由您自己构建与掌控；请您根据您自己的节律来控制练习时间；如果您无法找到一个安全或平静的地方，无法避免与消极的事情产生联系，那么请不要再继续做这个练习。

第一步，寻找您过去一段积极经历印象，没有任何消极经历。也许林中漫步或是山顶观光给您留下了美好的回忆。

第二步，确定一个让您有安全感或平静感觉的地方。帮助您找回一段积极情感，让您能够随时想起来，替代烦恼的感觉。如果您感到很舒服，就继续练习。请您先闭上眼睛，按照下面的指令练习一分钟左右：

（1）请回想当时情形中一个场面的各种颜色，以及与之相连的任何其他感官经验。注意此时身体上的感觉——你的胸脯、肚子、肩膀或脸庞。注意您是否有积极的感受，然后睁开眼睛。

（2）现在请尝试一下，是否回想一个景象，然后让自己和这个景象伴随在一起，注意各种颜色，其中有些什么，让这些感受得以出现？如果积极的感受出现，现在请确定一个能恰当描述这种情感的词来作为那段经历的标签，比如“平和”“树林”。

（3）再闭上眼睛，然后回想这一景象，注意那些愉快的感受，然后在心里说出那个词。随着您让自己完全融入当时的场景并不断在心里重复那个词，注意您的感受。过一会儿之后，再睁开眼睛。

2. 蝴蝶拥抱技巧

(1) 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩上，左手放到右肩上；

(2) 专心想象安全和平静地带的景象，同时想象你与这个景象相联系的积极词语，让自己慢慢进入安全或平静的状态，聚焦于正性的想法，感受，身体反应的部位；

(3) 当你有了安全的感觉以后，交替慢慢轻拍你的双肩 4-6 次，大概要花 5 秒的时间，然后停下来，深吸一口气，看看感觉怎么样。试着这样做一组动作，然后睁开眼睛。

(4) 强化：如果这种积极的状态不断增加，那么请再次闭上眼睛，让自己尽情感受刚才的感觉，然后想象那个积极词语。随着你感到那积极的感受不断上升，请再次交替轻拍两边 4-6 次。

3. 颜料罐技巧

(1) 将让你不舒服的场景或感受想象成一种颜色的颜料，比如一团灰色或者黑色。

(2) 想象在你前面有一个非常大的一罐让你感觉舒服或中性的颜色的颜料，比如翠绿色或者让你安心的其他颜色。

(3) 请将不舒服的颜色的颜料放在这个让你舒服的颜料的最上面，然后慢慢去搅动，让不舒服的颜色逐渐地被中和，或者混合在一起，直到你感觉舒服为止。

4. 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。环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西。想一个你爱的或者深爱你的人的面容，哼唱你喜欢的童年时的歌曲，同时缓慢呼吸。

5. 改变练习

如果你整日坐着，请站起来，伸展一下身体，走动走动，

给脸上泼一点冷水，或者干脆洗个冷水脸，呼吸新鲜空气。如果你整日忙个不停，给自己留几分钟，安静地坐一会儿，做一个“三步呼吸空间”的练习。

6. 五指感恩

花一点时间，写出五件让你感恩的事情。或者扳着手指头，说出五件让你感恩的事情。这样做的时候，请面带微笑。研究发现感恩练习可以让人体验到更大的平静、喜悦，拥有更健康的身体以及更深厚、更令人满意的人际关系。

二、认知干预技术

用途：通过对想法的觉察，调整自己的认知，改变看事物的角度，帮助我们接纳生活中的危机事件，并寻找应对策略。

1. 想法挑战（寻找证据）

（1）证据：

事实是什么？我的想法是什么？事实与我的想法是否混淆了？消极想法的支持证据是什么？反对证据是什么？有与这个想法相反的任何小事儿吗？是否低估了这件小事儿的重要性？

（2）益处：

这个想法对你有好处吗？有助于你达到目标吗？

（3）可替代的观点：

如果一个好朋友知道你有这个想法，他可能会对你说什么？

如果你爱的人有这个想法，你可能会告诉他们是什么？

一个英雄人物可能会对我说什么？

你在这个问题上正在犯的错误假设是只有一个吗？

如果你不会得到惩罚或者责备，你还会这样想吗？

十年以后，如果你回头来看这个情境，会不会有什么不同？

（4）思维歪曲

你是不是全或无的思维？

是不是灾难化？

是不是妄下结论而没有根据证据判断？

是不是持有的标准太高了？

给自己贴标签？

是不是关注自己的弱点而忽略了自己的优势？

是不是有不合理的要求（用“应该”“一定”的说法）？

是不是因为单一事件总是责备自己？

是不是总是因为不能完全控制的事情责备自己或他人？

当你没有这种感受的时候，会不会仍然以同样的方式来考虑这个情境？

2. 灾难化思维挑战练习（具体练习）

你担心的灾难化的事情是什么

清楚的陈述：我担心什么会发生，我预测什么会发生。

改变任何“如果……”的陈述，变为清楚的预测，到底会发生什么。

如果被感染了怎么办？

广泛

如果我的情况变得危重怎么办？

“如果…就会怎么样？”

我的家人被感染了怎么办？

具体

评估预测发生的相信程度（0-100%）：90%

这个事件有多大可能会发生？

你之前发生过这样糟糕的事情吗？

这种事情发生的频率有多少？

现在这个事情发生可能性多大？

现在的情况跟之前发生过的情况一样吗？

如果这个事件发生了会有多糟糕？

最糟糕的情景是什么？

最好的情景是什么？

朋友会对你担心的说什么？

假设最糟糕的事情发生了，我们应该如何应对？

类似的事情之前发生过吗，你是如何处理的？

当这个事情发生的时候我应该找谁或什么能够帮助我？

当事情发生的时候什么资源、技术或能力对我们有帮助？

不可能 – 我的抵抗力还是不错的

不可能 – 证据表明像我这样，如果做好防护，被感染的可能性很小

不可能 – 我不是危重患者的易感人群

如果发生了就会很糟糕 – 我可能会死去，我的家人可能会死去

如果发生了 – 国家、医生会全力救治

不太可能被感染，做好防护就好了

我能应对，我可以一直做一些事情，

家里人会帮助我，医生也会全力救治，

国家也能保障我的安全，我正在恢复，

我已经改变了之前的生活方式

预测

你的预测是什么？

你期望发生什么？

它发生的时候你怎么知道？

评估预测发生的相信程度（0-100%）： 30%

这个事件有多大可能会发生？

你之前发生过这样糟糕的事情吗？

这种事情发生的频率有多少？

现在这个事情发生可能性多大？

现在的情况跟之前发生过的情况一样吗？

如果这个事件发生了会有多糟糕？

最糟糕的情景是什么？

最好的情景是什么？

朋友会对你担心的说什么？

假设最糟糕的事情发生了，我们应该如何应对？

类似的事情之前发生过吗？你是如何处理的？

当这个事情发生的时候我应该找谁或什么能够帮助我？

当事情发生的时候什么资源、技术或能力对我们有帮助？

不可能 – 我的抵抗力还是不错的

不可能 – 证据表明像我这样，如果做好防护，被感染的可能性很小

不可能 – 我不是危重患者的易感人群

如果发生了就会很糟糕 – 我可能会死去，我的家人可能会死去

如果发生了一一国家、医生会全力救治

不太可能被感染，做好防护就好了

我能应对，我可以一直做一些事情，

家里人会帮助我，医生也会全力救治，

国家也能保障我的安全，我正在恢复，

我已经改变了之前的生活方式

感染是可怕的，但是我害怕的东西是不太可能发生的，之前从来没有发生过，事情不会永远处于最糟糕的情况中

三、行为干预——放松技术

用途：通过放松，可以帮助我们感受到身体的舒适，摆脱烦恼。

在做任何放松技巧之前，有四个基本要素是很重要的：

①一个尽可能少干扰的安静环境。②一种固定的心理装置，如一个单音节的词或声音，无声地或以低而柔和的音调重复。重复可以解放你的思想，让你集中注意力。有专家建议使用音节“一”，因为它是一个简单的中性词。③一种被动的态度，帮助你休息和放松，而不是强迫你的反应，防止你的放松反应发生。不要去想那些让你分心的事情。④一个舒适的姿势，尽可能地放松。这减少了肌肉的力量。你可以支撑你的头和手臂。如果你愿意，你可以脱掉鞋子，把脚抬高几英寸。你也可以松开紧身衣服。

1. 呼吸放松法

当我们感到焦虑或有威胁的时候我们的呼吸会加快，为了使我们的身体做好应对危险的准备，我们做呼吸放松。呼吸放松（有时称为腹式呼吸）告诉身体是安全的可以放松，放松呼吸比正常的呼吸更深更慢，呼吸部位更低（在腹部而不是在胸部）。

如何去放松呼吸：确保你舒服的坐着或者躺着，如果你感觉闭上眼睛舒服，就闭上眼睛；通过鼻子呼吸；有意的减慢呼吸，吸气数 1001 1002 1003，屏住呼吸，呼气数 1001 1002 1003；确保你的吸气顺畅、稳定、继续，把注意力转移到你的呼气上，确保顺畅、稳定。

放松呼吸应该在腹部，而不是在胸部，你可以把手放在肚子上和胸上检查。试图保持手在顶部，呼气应该移动到底部。

把注意力放在呼吸上并开始数数（吸... 1... 2... 3... 停... 呼... 1... 2... 3... 停...）

试图呼吸放松每次至少几分钟，让你感觉到影响可能需要几分钟。如果你感到很舒服可以持续 5-10 分钟，每天三次。一些人在第一次做的时候感到不舒服但是可以通过练习，持续并保持练习。

2. 渐进性肌肉放松法

准备躺下，在一个硬的床上、沙发上或地板上。用枕头或垫子支撑你的头部或脖子。或者以舒服的方式坐在椅子上，闭上眼睛如果这样让你觉得舒服。

指导语：把你的注意力放在你的身体上，每个系列做三次。

紧张 & 放松：紧张你身体的一部分，坚持片刻，放松

轻微的紧张和放松：紧张到你能注意的程度，放松

只放松：仅仅注意每一个肌肉群，然后放松。

推荐的顺序：

- ①右手和臂膀（紧握拳头 & 紧张手臂的肌肉）
- ②左手和臂膀
- ③右腿（紧张退步，轻轻地抬起膝盖）
- ④左腿

⑤胸腹部

⑥背部肌肉（向后拉肩）

⑦脖子和喉部（轻轻的把头推向枕头或垫子）

⑧面部（紧张面部的肌肉）

3. 暴露疗法

暴露疗法创造新的与恐惧的物体、活动、情景有关的记忆让来访者感到可控、安全、有成就感。成功的暴露，无论什么时候这个物体、活动或情景再次出现，你的好的记忆就会出现，会感觉良好。

例如：

学习害怕一个事情

鲍勃发生了车祸，他在那一刻感到非常害怕，与车相关的恐惧记忆被鲍勃建立了。

恐惧的问题

车祸的提醒物激活鲍勃的记忆，让他感到害怕，他的恐惧意味着他要回避开车旅行或上路。这个回避意味着他不能够学习正常的驾驶是安全的。

暴露疗法

作为治疗的一部分，暴露是逐级暴露在各种不同情境下接触车，没有不好的事情发生，导致使鲍勃感到安全，他开始开车。

焦虑减少

暴露不是消除恐惧记忆，仅仅是创造一个安全的记忆，对于旧的潜在的恐惧情境的记忆和新的安全记忆竞争——无论什么时候车祸的提醒物出现，鲍勃都会出现老的恐惧记忆和新的安全记忆。暴露的越多就会出现积极记忆越多，他就会感觉越有能力。

逐级暴露

逐级暴露是面对恐惧时一个温和的方式，面对恐惧增加紧张感但不至于太害怕，等级暴露的步骤：识别一个逐渐增加的恐惧情境的等级，从最容易的开始，面对物体、活动或情景，直到你的恐惧减少到你每一级感到舒适了，再向上一等级暴露。

暴露训练表

准备：

- 我害怕什么？（我需要帮自己在什么情况下暴露？）
- 面对我需要暴露在想象的病毒环境中这个处境，我做好了准备，
- 我害怕的会发生吗？（最糟糕的事情可能发生吗？）
- 我会沾染病毒，我会发烧、咳嗽、得肺炎，我会把病毒传染给我的家人；

●可怕的结果有多可能发生（0-100%）

●如果这个结果发生会有多严重？（0-100%）

暴露：

暴露在恐惧情境中，记录主观痛苦程度（分钟）

结果和学习：

- 暴露的结果是什么，我从中学到什么
- 我暴露的只是我的想法，说明想法就让我感到焦虑
- 通过暴露我发现，原来我的焦虑并不是事实
- 如果我做好防护，我被感染的几率并不大
- 如果你现在再次的暴露，可怕的结果有多大
- 可能会再次的发生（0-100%）
- 如果结果发生了会有多严重（0-100%）
- 可怕的结果有多大可能会再次的发生（0-100%）

记着，这些练习看似简单，如果你投入去做，它们会帮助你安顿身心，并帮助你与你的支持系统保持联结。

附录 · 心理援助热线

如果您出现了上述症状，而自己无法调适，需要寻求心理医生的帮助，那么请拨打以下心理援助热线，我们有专业的心理医生、心理咨询师为您解答相关问题，时刻守护您的心理健康。

1. 大连市第七人民医院热线：

大连市心理援助热线：0411-84689595（24 小时开通）

就诊咨询热线：0411-84514032（8:00—16:00）

2. 大连市心理学会心理援助热线：

13134262046(8:00—20:00)

3. 大连市心理咨询师协会心理援助热线：

0411-39768855（8:00—20:00）

结 束 语

疫情面前每个人都不可能置身事外，都不可以独善其身，作为社会的一分子，我们人人都可以为战胜这场疫情做出贡献。这是一场没有硝烟的战役，希望所有人能用积极、稳定的心态应对疫情的方方面面，用互相信任、相互支持来替代抱怨和指责，更不要过多恐慌。相信在党和政府坚强有力的领导下，全国人民团结一心，共克时艰，终将打赢这场战役。等到疫情结束再来回顾这段时间的经历，相信我们每个人都会有不一样的感受和体验，这些终将成为我们人生当中新的阅历和收获。

最后，祝愿每个人都安好。



