

大中学生防疫 心理调适手册

PREVENTION MANUAL

众志成城，共抗疫情

-01.29-



浙江师范大学
ZHEJIANG NORMAL UNIVERSITY



大中学生防疫心理调适手册

主编：李伟健 孙炳海 陈海德 谢瑞波



浙江师范大学心理学系

浙江师范大学心理与脑科学研究院

二〇二〇年一月二十九日

目 录

序	1
---------	---

自助篇	2
-----------	---

助人篇	6
-----------	---

附录	9
----------	---

序

庚子春节假期，新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着 14 多亿人心。目前，在党中央和国务院的坚强领导下，全国上下众志成城抗疫情。

由于新型冠状病毒感染的肺炎疫情迅速蔓延和疫情发展的不确定性，给普通民众带来了恐慌情绪。此时，民众的积极心态对自身健康和疫情防控都具有十分重要的意义。一方面，积极平和的心态可以提高自身的免疫力，增强在疫情爆发期间的疾病抵抗力；另一方面，民众具有积极心态可以提高警惕，做到自觉防护，阻断病毒的传播，携手打赢疫情防控阻击战。学校作为人口流动大，人员密集的特殊场所，做好疫情防控工作尤为重要。教育部日前发出通知，要求学校做好疫情相关的心理危机干预工作。为了给学生提供专业的心理支持服务，我们编写了大中学生防疫心理调适手册。该手册以问答形式编制，提供了 18 个疫情期间个体可能会遇到的心理困境与疏解方法。

本手册由陈骁、卢丽靖、疏雯、袁旭辉、赵博强等撰写初稿，最后由我和孙炳海、陈海德、谢瑞波修改定稿。

由于时间紧迫、水平有限，在编写过程中一定会存在不足和疏漏，希望能得到广大读者和同仁的批评指正。接下来，我们团队还会推出学生心理防护动画短片，以及针对小学生的防疫心理调适手册，欢迎您持续关注。

谨以此手册献给疫情期间全国的大中学生，衷心祝愿全国人民能早日战胜疫情！祝愿全国人民健康、快乐！

浙江师范大学教师教育学院心理学系 教授
教育部高等学校心理学教学指导委员会委员
教育部中小学心理健康教育专家委员会委员 李伟健
中国心理学会学校心理专业委员会主任委员

二〇二〇年一月二十九日

自助篇

Q1: 我以前从来没有听说过新型冠状病毒肺炎疫情心理干预，不知道心理干预对我们有什么用？

新型冠状病毒肺炎疫情是个社会应激事件，对社会的影响重大。然而，我们可不能“病毒未来，心态先崩”。由于此次肺炎疫情，开学的时间延迟并且需要居家隔离，不能随意外出，在此期间，我们也会不断体验到焦虑，体验到各种压力和与之相伴的各种不良情绪。随着各地感染人数的不断攀升，死亡病例不断增加，我们也会不断感到焦躁、紧张，内心失去平静，消极情绪也会增多。如果我们的情绪难以得到有效的稳定或平复，甚至影响到了自己的日常生活，那就需要寻求学校心理老师的辅导。

有研究表明，约有 5%-10%的人会在危机事件发生一个月后可能发展为创伤后应激障碍，甚至伴有焦虑障碍和抑郁障碍等，例如，持续地做噩梦、情感麻木、攻击性强、动不动就愤怒、过于敏感、不敢面对现实等。这时就需要专业的心理咨询师或精神科大夫的帮助。

Q2: 我们自己没有遭到感染，心理援助与干预对我们而言是否就没有必要性？

当然，新型肺炎感染的当事人是心理援助与干预的重点。但是，这不是说其他人员就不需要心理援助与干预了。当重大疫情来临时，被传染的不仅是病毒，还有恐慌。大部分人没有到过武汉及周边疫情严重的地区，周围也没有熟悉的人被感染，但通过大众媒体了解肺炎疫情，在过载的信息流之下，公众会不自觉地卷入其中。普通公众看到武汉疫情的现状后，也会出现恐慌和焦虑等情绪。这些情绪如果处理不当，还可能造成抑郁、愤怒，导致应对失当。可见，心理援助与干预是疫情期大家都需要的。

Q3: 疫情对一个人产生的心理影响到底有哪些？

疫情对个体产生的心理影响大致可分为三个方面：

（1）认知方面：可能出现记忆力下降、注意力不集中，对身体的各种感觉特别关注，并将身体上的不舒服与“疫情”联系起来。

（2）情绪方面：出现紧张、担心、焦虑、恐惧、悲伤、抑郁、精疲力竭、麻木、抱怨、愤怒等情绪；情绪波动比以往大、程度更深。

（3）行为方面：出现逃避或回避危机场景与信息、强迫行为、饮酒、吸烟、反复查看疫情进展情况、打架、骂人，甚至出现违反社会规则的行为。

Q4: 我家隔壁有两个人，他们家的亲人都感染了，按理说两个人都应该非常难过，但是其中一位却表现地很乐观，另外一位比较悲观，这是怎么回事？

一种情况可能是，每个人对危机反应的外在表现不一样。这个人虽然在外人面前表现得很乐观，但其内心的创伤可能很严重。要给予他同等的关照，千万不能忽视。

另外一种情况可能是，个体受到的心理创伤程度受到个体对疫情的认识和解释、个性特征、亲人和朋友给予的支持程度、适应能力等因素的影响，这些因素可能导致这位持乐观态度的人较快地走出了心理阴影。

Q5: 疫情爆发后，在家中隔离十多天，内心十分压抑，我该如何应对？

目前疫情严重，建议继续在家自我隔离，避免交叉感染。可以做一些能让自己感觉更好的事情，丰富生活，例如看电视、看书、听音乐、运动、玩游戏，这可有效放松心情，转移注意力。此外，在家隔离是一个难得的学习机会，可以在隔离期自主学习自己感兴趣的课程或技能。

Q6: 作为一名学生，在疫情期间天天居家，我们要怎么样创造一个良好的学习与生活环境？

第一，经常通风，呼吸新鲜自然空气。在居家隔离期间，我们不能把自己长期封闭在空调环境里学习与生活，而应该时不时打开窗户，呼吸一下室外自然清新的空气。因为新鲜的空气、流动的风和令人愉悦的自然气味都能够带给人们积极的感知体验。

第二，让视野拥有一些绿色。我们可以养殖一些鲜花、植物、盆景和鱼缸，这些绿色空间不仅能帮助我们及时转移注意力，也能够帮助我们减压。如果我们家里没有这些绿色空间，我们也可以去阳台上看看边上的绿化景观，调节心情。

第三，增加环境中能够分散注意力的积极因素。在居家过程中，我们可以小小地对我们的室内环境做一些调整，比如通过手机电脑播放音乐；在自己随手能够到的地方放上自己喜欢的书籍和零食。通过增加一些让自己能够分散对疫情注意力的积极因素，调节自己的心情。

Q7: 疫情发生后，我经常处于恐慌和焦虑之中，一个咳嗽都怀疑自己是否被感染，我该怎样应对这种恐慌情绪？

从官方渠道收集有关疫情的消息，了解新型冠状病毒的传播途径和症状等信息，能够科学有效的提高我们对疾病的感知，就可以大幅度缓解我们内心的不确定性，减少焦虑感。

此外，我们可以通过接纳情绪、合理宣泄情绪、与他人诉说等方式来缓解恐慌，让我们在疫情中更好地与自己的情绪相处。

最后，要从官方渠道准确了解疫情，不轻信任何非官方渠道的消息，更不能转发未经官方证实的消息。

Q8: 我在网上看到很多关于这次疫情的信息，各种真假新闻让我紧张心慌，可是还是忍不住会去刷，导致心情越发焦虑。有什么办法可以减少这种焦虑呢？

倡导大家去相信政府所公布的权威信息，不要轻易相信未经核实的信息，通过正规渠道（央视新闻、人民日报等官方发布的）了解防疫信息，避免信息过多，防止由于虚假信息增加自我恐慌感。同时要做到不信谣、不传谣、不造谣。要改变自我的认知，用长远的目光看待短暂性的问题，保持积极乐观的心态。

必要时可以给自己设置一个关注的频率，比如一天中哪个时间段专门用来查看关于这次疫情的信息，其余时间不去想这件事情。适时轻视一下，做一些让自己放松休闲的事情。很多时候恐惧和焦虑并不是因为信息缺乏，而是信息过载，不断更新的信息也在不停拨动我们的神经，如果你属于容易焦虑的人，建议适当与网络进行“隔离”。

Q9: 我的亲人在这次疫情中被感染了，我该如何面对这个事实？

首先要接受亲人被感染的事实，及时调节自己的情绪与行为。虽然不能像以往一样面对面关照被感染的亲人，但可以通过电话给他/她鼓励与支持，倾听他/她的负面情绪，不要让他/她产生被疏远、歧视的感觉，要像往常一样对待他/她。

如果你现在出现了强烈的焦虑、恐惧等情绪且无法自我调节甚至想舍弃他/她时，建议你去寻找专业心理咨询人员的帮助。

助人篇

Q10: 我身边有个人，每当想起有关新型冠状病毒肺炎疫情的事情就会很恐慌，我们应该怎么帮助他/她？

首先，我们应该及时地关心他/她，给他/她安全感。除了通过以情感性支持的方式让他/她感到身边有人在陪伴他/她，你也可以给他/她一些柔软的物体怀抱，如抱枕、布娃娃等。

当恐慌结束后，必须告诉他/她是因为刚才想起的事情引起了恐慌，其实他/她现在非常安全。

如果这个人经常有这种恐慌情形出现，建议寻求专业心理咨询人员的帮助。

Q11: 疫情爆发后，他/她经常问起这次疫情中的有关事情，我要不要回避他/她的问题？

虽然谈论疫情中发生的事会让人产生害怕、挫折、悲伤等消极情绪，但是不应回避这些事情，而应诚实地回答他/她提出来的每个问题。

有时候，他/她会不止一次的重复问同样的问题，你也应不厌其烦地给予认真的回答，不要敷衍他/她。

Q12: 虽然本地疫情得到了控制，但是他/她一再问还会不会再次爆发，如果还有大规模感染怎么办，我该如何回答？

遇到这种情况，你不能毫无根据地跟他/她说不会再有人感染了，而是提醒他/她还应继续做好一定的防护措施，同时引导他把自己看做幸存者而不是受害者，应该把更多的精力放在主动控制生活，而不是一味怪罪疫情，害怕疫情。鼓励其形成积极乐观的态度、进行适度的运动和健身、保持健康合理的饮食和规律的作息习惯，将生活逐步规律化、常态化。

Q13: 疫情发生后，他/她失眠、做噩梦，我该怎么办？

遇到这种情况，可以指导在他/她入睡前让亲人陪伴一会儿，跟他/她讲讲话，或放点轻松音乐。如果他/她一直无法入睡，则可以考虑让亲人陪他/她睡觉。

如果他/她中途做噩梦惊醒，要求亲人陪伴在他/她身边，帮助他/她再度入睡。早晨醒来后，要告诉他/她做噩梦是正常的，不要过分担心。

如果他/她持续每天做噩梦，严重影响日常生活，建议寻求专业心理咨询人员的帮助。

Q14: 疫情发生后，他/她经常关注疫情的发展现状，我要不要制止他/她呢？

有人会认为，对于焦虑型人格，应当避免关注疫情的现状。其实这种想法也不科学。应该允许他/她适度关注疫情的现状。因适度的焦虑能激活体内抗击病毒的免疫力。但应该关注权威部门的消息，听取专家的意见，对于网络谣言不轻信不传播。同时，也要及时转移他/她的注意力，减少对疫情现状的关注频率，避免引起过度焦虑和恐慌情绪。鼓励他/她多看书，多在室内锻炼，多与家人沟通，共享团聚的温馨时光。

Q15: 如果他/她的心理问题我实在没法解决，那该怎么办？

尽快向专业心理咨询人员求助，最好请当事人能亲自到场。实在不行，你要详细了解他/她的问题是什么，给予心理咨询人员清晰的描述，以帮助心理咨询人员准确的界定问题，提出科学和合理的干预方案。

Q16: 他/她的亲人在这次疫情中去世了，每当独处时他/她就会哭泣，我该怎么办？

首先，不要劝阻他/她哭泣，陪在他/她的身边，让他/她尽情的哭泣，你可以适时地递上面巾纸让他/她擦泪以示关心。其次，如果他/她跟你诉说去世亲人的事情，应该静静的听他/她讲述，引导他告别逝者，正视现实。

Q17: 我的父母和爷爷奶奶不太重视这次疫情，该怎么劝导？

父辈和祖辈不太重视这次疫情，可能是看多了情绪色彩鲜明的公众号的科普宣传，而官方报道往往比较客观冷静。因此，疫情信息并不能很好地吸引他们的注意，往往是平淡地看完就过滤掉了。还有一个原因是他们过分相信自己过去的生活经验。儿女对父辈和祖辈的劝导可以从以下两个方面展开。一是可以适当艺术加工，最好采用身边或近距离的案例，提高他们的危机意识，让他们明白危险就在身边。例如，“隔壁村的XX，他家老人就是不重视这次疫情，不戴口罩出去结果感染上了，一家人都进隔离病房了”。二是巧妙运用亲情牌的策略。相比自己的健康状况，大多长辈更在乎子孙的钱财花费，怕给子孙添麻烦。这样的案例也许有效：“我同学的邻居她婆婆，去菜场买鸡回来没洗手，把儿子和小孙子都传染了，现在小孩还在隔离病房受罪呢，她婆婆现在后悔得不得了”。

Q18: 如果我要寻求心理帮助，不知道哪里可以找到这些专业心理咨询人员？

你可以前往行业协会寻找专业心理咨询人员，如心理学会、心理卫生协会等；你也可以去学校寻找专业心理辅导老师，或去当地医院寻找心理科医生或精神科医生；许多高校、心理卫生机构也针对这次疫情开设了心理辅导等热线电话和网络服务，你也可以拨打这些热线电话或网络服务。

附录

我国部分地区心理热线电话及网络服务

1. 浙江师范大学心理辅导 QQ 服务：632640053、397863438
(1 月 29 日开始至开学，每天上午 09:00-12:00，下午 14:00-17:00)
2. 湖北省心理咨询协会：15342296955
3. 武汉市心理精神卫生中心：027-85844666
4. 北京师范大学心理咨询与服务中心：400-188-8976
5. 上海市精神卫生中心：021-64387250
6. 苏州市心理卫生中心：0512-65791001
7. 杭州市心理卫生中心：0571-85029595



武汉
加油

防疫情

万众一心 我们一定赢

我们隔离病毒
但不隔离爱