

新型冠状病毒
大众心理防护手册

正确面对疫情
科学调适心理
管理不良情绪
共同抗击病毒



ISBN 978-7-5409-8989-7



9 787540 198989 >

四川民族出版社
四川科学技术出版社

新型冠状病毒
大众心理防护手册

正确面对疫情
科学调适心理
管理不良情绪
共同抗击病毒



正确面对疫情
科学调适心理
管理不良情绪
共同抗击病毒

四川民族出版社 四川科学技术出版社

新型冠状病毒
大众心理防护手册

四川省新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部
四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写

四川民族出版社 四川科学技术出版社

新型冠状病毒大众心理防护手册（彝汉双语）

Xinxing Guanzhuangbingdu Dazhong Xinli Fanghu Shouce (Yihan Shuangyu)

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写

出 版 人 泽仁扎西

项目策划 胡 华 朱 兰

责任编辑 朱 兰 马金曲 沈阿红 张 俊

倪雨婷 韩晓光 沈 毅

彝文翻译 李忠英 底尔惹

责任印制 谢孟豪

出版发行 四川民族出版社 四川科学技术出版社

地 址 四川省成都市青羊区敬业路108号

邮政编码 610091

成品尺寸 156mm × 185mm

印 张 8

字 数 160千

印 刷 成都市金雅迪彩色印刷有限公司

制 作 成都华林美术设计有限公司

版 次 2020年2月第1版

印 次 2020年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5409-8989-7

《羌族象形文字研究》

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

(羌族象形文字)

羌族象形文字

羌族象形文字

羌族象形文字

《新型冠状病毒大众心理防护手册》

策划组织单位

四川大学华西医院
四川新华发行集团
新华文轩出版传媒股份有限公司

编写单位

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组

支持单位

四川省心理学会高校心理健康教育专委会
四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会

主 审

张 伟

主 编

吴薇莉 张 骏

副主编

刘 阳 刘 红 罗珊霞

参编人员

(按拼音首字母为序)

陈思廷 刁 静 樊益红 龚彩霞 古鸣兢 黄 霞
廖 红 李元媛 彭红漫 任虹燕 申继红 吴沁霏
殷 莉 余建英 喻琳玮 张程程 张 霓

四川省民族出版社，四川省科学技术出版社

(张目著)

关于四川民族出版社，四川省科学技术出版社！

四川省民族出版社、四川省科学技术出版社，是四川省出版界、四川省科技界的重要力量，为四川省出版事业、科技事业做出了重要贡献。四川省民族出版社、四川省科学技术出版社，是四川省出版界、四川省科技界的重要力量，为四川省出版事业、科技事业做出了重要贡献。四川省民族出版社、四川省科学技术出版社，是四川省出版界、四川省科技界的重要力量，为四川省出版事业、科技事业做出了重要贡献。

四川省民族出版社、四川省科学技术出版社，是四川省出版界、四川省科技界的重要力量，为四川省出版事业、科技事业做出了重要贡献。四川省民族出版社、四川省科学技术出版社，是四川省出版界、四川省科技界的重要力量，为四川省出版事业、科技事业做出了重要贡献。四川省民族出版社、四川省科学技术出版社，是四川省出版界、四川省科技界的重要力量，为四川省出版事业、科技事业做出了重要贡献。

四川省民族出版社、四川省科学技术出版社：

No.1 封禁封路后怎么办

- 疫情期间封路封禁后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助；
 - 封禁封路后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助；
 - 疫情期间封路封禁后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助；
 - 疫情期间封路封禁后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助；
 - 疫情期间封路封禁后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助；
 - 疫情期间封路封禁后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助；
- ★ 封禁封路后，居民生活受到严重影响，应第一时间向社区、街道、村委会等基层组织反映，寻求帮助。

No.2 居家隔离怎么办

- 疫情期间居家隔离，居民应严格遵守相关规定，不得擅自外出；
- 疫情期间居家隔离，居民应严格遵守相关规定，不得擅自外出；
- 疫情期间居家隔离，居民应严格遵守相关规定，不得擅自外出；
- 疫情期间居家隔离，居民应严格遵守相关规定，不得擅自外出；
- 疫情期间居家隔离，居民应严格遵守相关规定，不得擅自外出；
- 疫情期间居家隔离，居民应严格遵守相关规定，不得擅自外出；

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

★ 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

No.3 子时夜半子时半子时

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

★ 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

No.4 子时夜半子时半子时

子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

● 子时夜半子时半子时，子时子时，子时子时，子时子时，子时子时……

- 疫情来于何处？何时结束？何时能胜利？……
- 目前人们担心的问题，并非不可能，但需要时间。
- ★ 人们可以接受目前的情况，并等待转机。

疫情来了，人们会感到不安、恐惧、焦虑、无助、迷茫，这是很正常的反应，但人们可以接受目前的情况，并等待转机！

人们会感到不安、恐惧、焦虑、无助、迷茫，这是很正常的反应，但人们可以接受目前的情况，并等待转机！

人们会感到不安、恐惧、焦虑、无助、迷茫，这是很正常的反应，但人们可以接受目前的情况，并等待转机！

人们会感到不安、恐惧、焦虑、无助、迷茫，这是很正常的反应，但人们可以接受目前的情况，并等待转机！

人们会感到不安、恐惧、焦虑、无助、迷茫，这是很正常的反应，但人们可以接受目前的情况，并等待转机！

人们会感到不安、恐惧、焦虑、无助、迷茫，这是很正常的反应，但人们可以接受目前的情况，并等待转机！

2020年10月27日

全体在川人员，疫情心理干预工作组 向您发出倡议

（代序）

亲爱的朋友：

新年好！

自国家公布新型冠状病毒感染的肺炎疫情以来，四川省委和省政府按照党中央、国务院对肺炎疫情的防控部署，启动了四川省突发公共卫生事件一级应急响应。新型冠状病毒感染的肺炎疫情是一次公共卫生危机事件，它不仅会伤害人们的身体健康，而且会给民众带来心理冲击，影响到人们正常的生活和工作。

由此，以四川大学华西医院为依托单位，四川省心理学会高校心理健康教育专委会、四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会为支持单位，组建了“四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组”，以做好

疫情防控的心理疏导。

现向广大群众发出以下几点倡议：

No.1 维持正常的生活节奏

● 我们要充分相信党中央和国务院的决策，相信省委省政府的周密安排，相信科学和医学的方法；

● 保持积极乐观的态度，维持正常的作息习惯，劳逸结合；

● 按照新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控基本要求，能不聚会就不聚；

● 出门、公众场所戴口罩；

● 勤洗手；

● 过好我们的生活，做好我们的工作。

★ 稳定的生活秩序是我们战胜疫情的基本保证。

No.2 调整良好的心理状态

● 我们要正确地面对疫情带来的心理震荡；

● 通过多运动、多交流来缓解紧张情绪；

● 不要不以为然而疏忽大意，也不必全天候淹没于海

量网络信息中而使自己心身耗竭；

- 不道听途说，不传谣信谣；
- 多做开心之事，适度娱乐，积极思维，自我肯定……

★ 理性平和的社会心态是我们战胜疫情的心理能量。

No.3 友善互助的社会支持

● 我们大多数人都有自我保护和帮助他人的能力，我们要做好自我的心理调节；

● 要多陪伴家人，与好友分享乐趣，倾听朋友的苦恼；

● 亲密友好的互助氛围，既能化解紧张情绪，也能提高心理免疫力。

★ 友善互助的社会支持是我们战胜疫情的宝贵资源。

No.4 寻求专业的心理帮助

当你的生活与工作严重受到疫情影响时，建议你尽快寻求专业的心理援助以恢复心理平衡，如：

- 你感到过度的恐慌紧张时；

- 你对生活与工作失去信心和兴趣时；
- 你的饮食和睡眠习惯日益恶化时；
- 你的生活能力和工作效率明显受损时……

★心理援助是我们战胜疫情的坚实支撑。

我们坚信，万众一心、群防群控，一定能赢得疫情防控
攻坚战的胜利！

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组

依托单位：

四川大学华西医院

支持单位：

四川省心理学会高校心理健康教育专委会

四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会

2020年1月27日

斗 辰

[illegible][illegible]

前言

2020年初，新型冠状病毒疫情从武汉暴发，而后蔓延至全国。这种病毒的高度传染性给民众带来了紧张的情绪。药店、超市的各种口罩、消毒液都成了紧俏商品，大家的朋友圈也被“新型冠状病毒”六个字不断刷屏。持续存在的疫情不仅威胁着民众的身体健康，也侵蚀着民众的心理健康。不断攀升的确诊病例和关于疫情的各种信息让大家开始惴惴不安，不断增长的疑似病例拨弄着民众敏感的神经，不断扩大的疫情地图更加剧了民众内心的恐慌。这种情况不论对民众个人来说，还是对防控疫情的大局来说，都是有百害而无一利的。因此，就当下情况而言，解决这些心理问题与防控疫情都很重要。为此，国家卫生健康委疾病预防控制局发布了

《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》，对心理危机干预工作做出了重要部署。

为了给疫情防控提供助力支持，为了帮助广大群众缓解心理压力，提供心理援助和支持，四川大学华西医院、四川新华发行集团、新华文轩出版传媒股份有限公司及旗下四川科学技术出版社等单位，积极响应，迅速行动起来，策划组织并推出了《新型冠状病毒大众心理防护手册》。该手册由四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组编写，同时还得到了四川省心理学会高校心理健康教育专委会、四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会的大力支持。该手册也是四川大学华西医院与四川科学技术出版社联合推出的《华西医学大系》自启动以来针对突发公共事件推出的第一本应急读物。

该手册针对普通民众当下的心理需求，关注时下民众对疫情防控的社会心理问题，所有问题均来自四川

新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组最近接到的热线电话咨询，针对性特别强。该手册简要介绍了疫情暴发时常见的心理问题，分析了这些心理问题带来的负面影响，提供了调适心身的有效方法，并提供了获取专业心理帮助的渠道。全书采用简明易懂的问答形式，同时配以简洁活泼的图片，力求对疫情中大众普遍存在的心理问题做出通俗易懂的讲解，为大众民众用健康的心态面对疫情提供帮助。由于成书仓促，书中难免有不足之处，恳请读者和专家批评指正。

编 者

2020年1月29日

目录

第一部分

你知道吗，疫情暴发时大众常见的应激反应有哪些？

你知道吗，疫情暴发时大众常见的应激反应有哪些？

一、疫情暴发时常见的应激反应

一、常见应激反应 / 2

二、心理咨询与问答

二、心理咨询与问答 / 9

第二部分

你知道吗，过度应激反应带来的负面影响有哪些？

你知道吗，过度应激反应带来的负面影响有哪些？

一、疫情暴发时过度应激反应对心身的负面影响

一、过度应激反应对心身的负面影响 / 30

二、心理咨询与问答

二、心理咨询与问答 / 34

目录

目录 第三部分

你知道吗，简便易行的心身调适方法有哪些？

一、心身调适的总体原则和做法

一、心身调适的总体原则和做法 / 50

二、心理咨询与答

二、心理咨询与答 / 53

附录1 四川省心理援助热线一览表 / 90

附录2 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 / 91

附件：针对不同人群的心理危机干预要点 / 95

附录3 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版） / 100



第一部分

大家好，今天我们来聊一聊
疫情期间个人防护知识问答？
你知道吗，疫情暴发时
大众常见的**应激反应**有哪些？

一、常见应激反应

1. 背景

[illegible]

※： 𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹 “𠵹𠵹𠵹𠵹” 𠵹𠵹𠵹、𠵹𠵹、𠵹𠵹𠵹𠵹，𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹；𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹，𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹；𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹 “𠵹𠵹𠵹𠵹” 𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹𠵹。

[illegible][illegible]

2. 隔离病人

认知：灾难化的意识可能特别重，认为生病是老天不公平，可能将工作人员正常的严肃行为看作是针对自己，变得敏感、多疑、容易较真；有的人会过度认为是自己的错误行为导致了生病和被隔离。反复想不恰当的问题和事情，记忆力下降，注意力下降；甚至少数人会否认疾病。

情绪：对突然到来的人身自由限制感到恐惧、慌张、不知所措；对被限制感到愤怒、抱怨；对健康、家庭、财产、工作和未来等过于担心；害怕死亡；感到沮丧、孤独、被抛弃。

行为：有些人会反复洗手，挑剔环境卫生，拒绝或反复要求医学检查，反复确认是否安全，挑剔病友或医务人员的行为；有些人拒绝服某些药物或要求使用某些药物；有些人拒绝病房活动；有些人变得过于依赖家人、医生；有些人因为小事而采取冲动过激行为。

躯体：原有呼吸道、消化道等症状加重，表现出与肺部感染严重程度不符合的阵阵胸闷、气促、失眠、食欲不振等。

3. $\hat{\mathcal{H}}_2$

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible]

3.小孩

不同年龄的孩子对疫情的反应不同。

婴幼儿（0~6岁），年龄越低对“疫情”的理解越不深刻，疫情本身对他们的心理影响不大，但是如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，部分儿童也会出现焦虑反应。低龄儿童的焦虑可能表现为：作息混乱，饮食变差，特别黏人或冷漠，哭闹不止，重复的动作（如吮指），发育倒退（在分离焦虑的案例中常见到儿童语言的倒退，原本可以说10字的句子，变为只能说单词、叠字等；本来会自己解便的儿童频繁尿床、尿裤子等等）。

儿童（6~12岁），对疫情有了一定的理解，同样，与疫情的距离决定儿童的反应。往往儿童不会主动寻求疫情的信息，但如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，儿童

往往也会焦虑，表现形式多样，如：过度担心自己和家人的健康、脆弱、容易哭泣、莫名的烦躁、易激惹、反复地洗手、什么都不敢摸不敢碰、睡眠差、入睡困难、容易惊醒、黏人等。

青少年（12岁以上），年龄越大的青少年应激反应越接近成人的反应，可以参见成人的应激反应。但需要注意，青少年处在学业压力最大的阶段，不要忽视青少年对学业的担忧。

但请家长注意：并非所有孩子面对疫情都出现强烈的情绪反应。大部分孩子都可以维持正常的状态。年龄越小的孩子，越容易受到父母或其他成年家庭成员的应激反应的影响而出现情绪、行为的变化。因此，家长对于疫情的正确态度和身心的稳定状态，是孩子能够平稳度过疫情期的基础。

二、心理咨询与答



1. ឧទាហរណ៍នៃការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិការកុំព្យូទ័រក្នុងការគ្រប់គ្រងធនធានធម្មជាតិ?

1. 武汉封城、限制出行之后，我在外地为什么也睡不着？

[illegible]

冠状病毒导致了部分武汉群众感染，封城是通过切断传播途径的方式来控制疫情，这是一种控制疾病很有效的方法。身在武汉以外的群众一方面心系武汉的疫情，另一方面担心自己所在的城市也会如此，所以难免会产生焦虑、恐慌的情绪。而入睡困难是焦虑状态的一种表现，您可以尝试着接受这个现实，重新认识这种科学的控制疫情做法。



2. 最近我总是做噩梦——梦见自己感冒了，梦见不让出门了，梦见可怕的事情，是不是心理有问题？

2. 最近我总是做噩梦——梦见自己感冒了，梦见不让出门了，梦见可怕的事情，是不是心理有问题？



您好！感谢您的提问。您提到的这种情况，在疫情期间是比较常见的。这是因为在疫情期间，我们处于一种高度应激的状态，身体和心理都会产生一些反应。比如，我们可能会感到焦虑、紧张，甚至会出现一些噩梦。这些反应都是身体在应激状态下的一种自我保护机制。一般来说，这种情况是正常的生理现象，您只需要稍加调适即可。但如果这种情况持续存在，您可能需要寻求心理师的帮助。

一个人处在应激状态的时候，会出现警觉性增高。而警觉性增高最明显的表现就是睡眠障碍：变得易惊醒，容易做噩梦。这也是机体在应激状态下保护自己的一种方式，一般情况下这是一种正常的生理现象，您只需要稍加调适即可。但如果这种情况持续存在，您可能需要求助于心理咨询师或心理医生了。



3. 妈妈最近变得非常唠叨，天天说不要出门，不要感冒，不要咳嗽，不要吃鸡，不要抽烟，不要着凉，不要……她的心理肯定有问题了？

3. 我妈妈最近变得非常唠叨，天天说不要出门，不要感冒，不要咳嗽，不要吃鸡，不要抽烟，不要着凉，不要……她的心理肯定有问题了？



每个人在面对压力时的表现是不同的，有的人可能会默不作声，有的人可能会变得很焦躁。家人不停地唠叨，其实也是一种宣泄焦虑情绪的方式。所以耐心听她的唠叨，和她沟通交流就可以了。

不同年龄段的人在面对应激的时候会有不同的表现，有的人可能会默不作声，有的人可能会变得很焦躁。家人不停地唠叨，其实也是一种宣泄焦虑情绪的方式。所以耐心听她的唠叨，和她沟通交流就可以了。



4. 外面的疫情这么严重，街上人都没有几个，我女儿成天闹着要找小朋友玩，坐不住，不会是心理问题吧？

4. 外面的疫情这么严重，街上人都没有几个，我女儿成天闹着要找小朋友玩，坐不住，不会是心理问题吧？



孩子闹着要找小朋友玩，这是很正常的表现，因为孩子平时习惯了和小朋友一起玩，现在突然不能出去玩，她会感到不适应，这是一种正常的表现。您需要耐心地和她解释，可以用做游戏的方式让她明白我们需要短期在家里耐心地等待。

这不一定是心理问题，小朋友长期待在家里后，她平时的生活作息习惯发生变化，她可能会有一些不适应，这是一种正常的表现。您需要耐心地和她解释，可以用做游戏的方式让她明白我们需要短期在家里耐心地等待。



5. 平时佩戴口罩，感觉胸闷、呼吸不畅，是口罩的原因还是呼吸道的

原因？



平时佩戴口罩、感觉胸闷、呼吸不畅，是口罩的原因还是呼吸道的

原因、呼吸不畅、心跳很快，有生理的原因也有心理的原因。如果您



6. 为什么我一看见人多，就会心慌、气短？

问

6. 我为什么一看见人多，就会心慌、气短？



答

在目前的状况下，“人多”在您的意识里也许意味着有可能会发生人与人之间的传染，这是一种把现实的场景做过度的灾难化的夸大，从而产生心慌、气短等应激反应。在疫情面前，我们需要理智的判断、科学的思考、坚定的信心、必胜的勇气。多想一想您可以做什么帮助一线的救援人员或人民群众，把您的担心化作勇气和力量。

在目前的状况下，“人多”在您的意识里也许意味着有可能会发生人与人之间的传染，这是一种把现实的场景做过度的灾难化的夸大，从而产生心慌、气短等应激反应。在疫情面前，我们需要理智的判断、科学的思考、坚定的信心、必胜的勇气。多想一想您可以做什么帮助一线的救援人员或人民群众，把您的担心化作勇气和力量。



7. 我有干咳的习惯，好几年都不认为是问题，疫情开始之后，我最初是在人多的地方会紧张，现在一出门就紧张，是不是心理出问题了？

7. 我有干咳的习惯，好几年都不认为是问题，疫情开始之后，我最初是在人多的地方会紧张，现在一出门就紧张，是不是心理出问题了？



经常干咳有很多原因，如果只是干咳但没有接触武汉相关人员，也没有发热，建议您在疫情过去后做详细的体检，排除其他疾病引起的干咳。当然，在人紧张的时候容易受暗示，也有可能是您过度紧张引起下意识咳嗽，此时就要做一些可以缓解紧张情绪的事情。

经常干咳有很多原因，如果只是干咳但没有接触武汉相关人员，也没有发热，建议您在疫情过去后做详细的体检，排除其他疾病引起的干咳。当然，在人紧张的时候容易受暗示，也有可能是您过度紧张引起下意识咳嗽，此时就要做一些可以缓解紧张情绪的事情。



8. 我看了大量的疫情新闻，只感觉到紧张和恐怖，却记不住看了什么，也记不住最近做了什么，是不是心理出问题了？

8. 我看了大量的疫情新闻，只感觉到紧张和恐怖，却记不住看了什么，也记不住最近做了什么，是不是心理出问题了？



当您感到紧张和恐惧时，您的身体会进入一种应激状态，此时您的身体会分泌大量的肾上腺素，使您的心跳加快，呼吸急促，肌肉紧张，注意力集中，但您的记忆力会下降，您可能会感到困惑和不知所措。这是因为您的身体正在为应对紧急情况而做准备，您的身体会将所有的资源都集中在应对当前的威胁上，而忽略了其他的事情。所以您不必过于紧张，放轻松，应激过后您的记忆力和专注力会恢复正常。

人处在应激状态的时候，可能出现认知功能下降，而记忆力、专注力是认知功能的两个重要方面。这是我们的一种正常的生理现象：在产生应激反应的时候，人体为了调动我们的资源重新分配到重要的器官，如心脏、肌肉，以随时战斗，所以就会把供给大脑的血液养分减少，从而产生上述现象。所以您不必过于紧张，放轻松，应激过后您的记忆力和专注力会恢复正常。



问

9. 面对此次疫情，人们可能会出现哪些心理问题？

9. 面对此次疫情，人们可能会出现哪些心理问题？



答

面对此次疫情，人们可能会出现焦虑、紧张、恐惧、悲伤、愤怒、沮丧、无助、绝望、孤独、无助、沮丧、悲观、注意力不集中、茫然失措、难以照顾自己和家人；有些人会出现行为笨拙、行为冲动，甚至会有攻击行为；有些人会通过大量饮酒及吸烟来缓解紧张情绪；有些人会出现心跳加快、食欲下降或进食过多、恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难、睡眠浅及多梦等不适症状。

当出现上述反应时，请不要惊慌，不要过度担心，这些都是人们在经历疫情后的正常反应。

当出现上述反应时，请您不要惊慌，不要过度担心，这些都是人们在经历疫情后的正常反应。



10. 从电视和微信上看到很多人因为疫情而备受折磨，还有死亡的病例，一线医护人员也悲壮出行，心里觉得很难受，很压抑，忍不住要哭泣，请问我是不是心理有问题了？

10. 在电视和微信上看到很多人因为疫情而备受折磨，还有死亡的病例，一线医护人员也悲壮出行，心里觉得很难受，很压抑，忍不住要哭泣，请问我是不是心理有问题了？



对于看到电视和微信上很多人因为疫情而备受折磨，还有死亡的病例，一线医护人员也悲壮出行，心里觉得很难受，很压抑，忍不住要哭泣，这是很正常的心理反应。在疫情面前，我们每个人都感到一种无形的压力，这种压力会让我们感到焦虑、恐惧、悲伤、愤怒等情绪。这些情绪都是正常的，也是人类在面对重大事件时的本能反应。我们不需要为此感到羞愧或自责，也不需要刻意压抑自己的情绪。相反，我们应该学会接纳自己的情绪，允许自己感到难过、哭泣。同时，我们也可以通过一些方式来缓解自己的情绪，比如与亲朋好友交流、参加体育锻炼、听音乐、看电影等。最重要的是，我们要相信自己有能力度过难关，相信国家和社会的力量。

同时，我们也要看到，疫情是一场没有硝烟的战争，我们每个人都在这场战争中扮演着重要的角色。我们需要保持冷静、理智，遵守防疫规定，做好个人防护。我们也需要互相帮助、互相支持，共同度过难关。我们要相信，只要我们齐心协力，一定能够战胜疫情，迎来春天的到来。

这些场景、信息、画面，会让人感到难过、害怕、焦虑、愤怒、悲伤、无助、绝望、麻木、恐惧、绝望、并伴有创伤反应与人际冲突等表现，可能就要考虑替代性创伤的可能。但这种情况通常是在疫情防控人员或者近距离接触灾害场景的人身上才会出现，普通人是很少会出现这种状况的。

如果仅仅是在看到这些场景和信息的时候感到难过，其余时间仍正常生活，这是正常的现象，通常来自心理上的情绪感染。所谓情绪感染是指由他人情绪引起的并与他人情绪相匹配的情绪体验，是一种情绪传递的过程。简单地说，人们看见周围的人难过，自己也会感觉到难过的情绪。情绪感染的程度每个人不一样，有的人比较容易被感染，有的不太容易，因此不能以是否哭泣作为自己正常与否的标准，也不要因为自己哭泣而认为是自己出了问题。

但是，如果您不仅是在看到这些场景和消息的时候难过，在其余的时间里还表现出厌食、易疲劳、体能下降、睡眠障碍（难以入睡、易惊醒）、做噩梦、易激惹或易发怒、容易受惊吓、注意力不集中，对自己所经历的一切感到麻木、恐惧、绝望，并伴有创伤反应与人际冲突等表现，可能就要考虑替代性创伤的可能。但这种情况通常是在疫情防控人员或者近距离接触灾害场景的人身上才会出现，普通人是很少会出现这种状况的。



11. 听到新型冠状病毒感染疫情就觉得紧张、烦躁，是不是心理出问题了？

11. 我听到新型冠状病毒感染疫情就觉得紧张、烦躁，是不是心理出问题了？



首先，听觉对我们非常重要，现在我们的耳朵却被用来听潮水般的疫情信息，很多消息是我们不想听的，但是却在重复听，这很可能与我们的内心需求相冲突。另外，如果有2个人同时在我们耳边说话，他们都努力吸引我的注意力，我们很多时候就会变得心烦。听觉容易被混乱的信息与交流方式扰乱，让我们变得神经紧张。显然，我们的心烦已经给了我们答案，我们应该用耳朵去听一听那些我们想听的东西。想知道如何解决，欢迎到后面提供的解决方法中寻找答案。

首先，听觉对我们非常重要，现在我们的耳朵却被用来听潮水般的疫情信息，很多消息是我们不想听的，但是却在重复听，这很可能与我们的内心需求相冲突。另外，如果有2个人同时在我们耳边说话，他们都努力吸引我的注意力，我们很多时候就会变得心烦。听觉容易被混乱的信息与交流方式扰乱，让我们变得神经紧张。显然，我们的心烦已经给了我们答案，我们应该用耳朵去听一听那些我们想听的东西。想知道如何解决，欢迎到后面提供的解决方法中寻找答案。

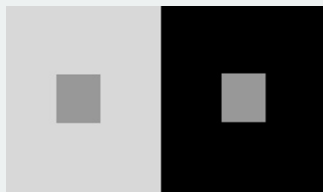


12. 疫情发生以来，我每天没事就打开手机，各种信息满天飞。有些信息说疫情已经非常严重了，有的又否定了它。有些文章说服用某些食物可以预防，有些文章又驳斥了，我现在十分盲目，不知道哪个环节出了问题？

12. 疫情发生以来，我每天没事就打开手机，各种信息满天飞。有些信息说疫情已经非常严重了，有的又否定了它。有些文章说服用某些食物可以预防，有些文章又驳斥了，我现在十分盲目，不知道哪个环节出了问题？



目前新冠病毒90%以上来源于人传人。在防控中，戴口罩、勤洗手、保持社交距离、避免聚集等是预防的关键。同时，保持良好的生活习惯，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等，也有助于增强免疫力。对于网络上的各种信息，要保持理性，不信谣、不传谣，及时关注官方发布的权威信息。





13. 戴口罩时间长了，呼吸都有些难受，还有些干咳。拿掉口罩，又怕被批评或鄙视。闻不到花香，感受不到空气的清新，那种堵和闷的感觉，真的是口罩带来的结果吗？

13. 每天戴口罩，我呼吸都有些难受，还有些干咳。拿掉口罩，又怕被批评或鄙视。闻不到花香，感受不到空气的清新，那种堵和闷的感觉，真的是口罩带来的结果吗？



戴口罩时间长了呼吸有些难受，还有些干咳，这是戴口罩带来的结果吗？其实，戴口罩时间长了，确实会有一些不适感，比如呼吸不畅、口干舌燥、喉咙痒等。这是因为口罩会阻挡空气的流通，导致呼吸道的湿度降低，从而引起这些症状。但是，这些症状并不是口罩带来的“结果”，而是戴口罩过程中的一种“反应”。只要适当调整口罩的佩戴时间，多喝水，保持室内空气流通，这些症状是可以缓解的。而且，戴口罩是为了保护自己和他人的健康，避免感染病毒，这是非常重要的。所以，不要因为一些小不适而放弃戴口罩，要权衡利弊，做好个人防护。

息生計，對其健康風險與感染風險進行評估，對其生活與工作進行調整。

對其生活與工作進行調整；對其生活與工作進行調整。對其生活與工作進行調整，對其生活與工作進行調整。對其生活與工作進行調整，對其生活與工作進行調整。

口罩不是万能的，现阶段没有口罩也是万万不能的。改变，总是会带来不适的。嗅觉在五感中是被我们忽略得最多的，我们几乎没有选择地接受着鼻子对我们生活的指引。压力下，即使不戴口罩，我们也会闻不到美食的香气，花草之香也会悄无踪影。纯粹从供氧的角度来看，戴不戴口罩确实影响不大，除了肺炎和哮喘病人，闷与堵的感觉更多还是我们的主观体验。有了呼吸道不适的感觉，即使没有肺炎或哮喘，但我们的呼吸道感觉敏感性增高，异物感增强，咳嗽也有可能增加。降低嗅觉和气道敏感性，是非常重要的，其中一个方法就是转移注意力。就如同视觉一样，你关注不适的感觉，敏感性就会增高。选择持续关注积极的嗅觉，可能不适的闷与堵就会好转，甚至咳嗽也会减少。

拒绝口罩是问题；口罩不分场合都一直戴，也是问题。本质就是对什么敏感的问题，显然戴口罩行为与心理、心态有密切的关系。观察一段时间的嗅觉与戴口罩行为，是可以判断心理状态的。



14. 我们一家三口人都被居家隔离了，大家都食之无味，特别是小孩子。我们认为只能等待解除隔离，压力消除，胃口才能打开，心理不会受到影响了吧？

14. 我们一家三口人都被居家隔离了，大家都食之无味，特别是小孩子。我们认为只能等待解除隔离，压力消除，胃口才能打开，心理不会受到影响了吧？



居家隔离期间，由于生活节奏的改变，特别是对于孩子来说，可能会出现食欲不振、情绪低落等情况。这主要是由于隔离期间，孩子失去了与同龄人玩耍的机会，生活变得单调乏味，加上对疾病的担忧，导致心理压力大，从而影响食欲。家长应多陪伴孩子，通过讲故事、玩游戏等方式转移孩子的注意力，减轻其心理压力。同时，家长自身也要保持积极乐观的心态，为孩子树立榜样。在饮食上，应尽量让孩子吃得饱、吃得好，可以适当增加一些易消化、有营养的食物，如粥、面条、鸡蛋羹等。如果孩子长时间食欲不振，建议咨询医生，必要时可给予一些助消化的药物。

居家隔离期间，家长应多陪伴孩子，通过讲故事、玩游戏等方式转移孩子的注意力，减轻其心理压力。同时，家长自身也要保持积极乐观的心态，为孩子树立榜样。在饮食上，应尽量让孩子吃得饱、吃得好，可以适当增加一些易消化、有营养的食物，如粥、面条、鸡蛋羹等。如果孩子长时间食欲不振，建议咨询医生，必要时可给予一些助消化的药物。

味觉和食欲，是我们健康最直接的体现。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。我们居家隔离，意味着我们的身体问题没有严重到需要住院，甚至并没有严重的躯体疾病。小孩子的味觉最敏感，他都食之无味，除了烹饪水平的原因之外，就是压力“堵”住了味觉和食欲了。

面对胃口差的问题，一些人选择吃稀饭，吃素，清淡饮食；另一些人选择吃味重的、辛辣的食物，比如火锅、酸辣粉、泡姜、泡椒。无论选择刺激味觉，还是选择吃清淡食物释放味觉，或者慢慢咀嚼品味，目的都是改变味觉。



15. 我经常会批评孩子总是东摸西摸，特别是戴了口罩还摸这摸那，很害怕他感染，老批评他。后来发现其实我们大人也一样，戴了没有多久的口罩就放到口袋里，为了节约，后来拿出来继续戴，又把手放到口袋里了，还摸了其他东西，好害怕，怎么办？

15. 我经常批评孩子总是东摸西摸，特别是戴了口罩还摸这摸那，很害怕他感染，老批评他。后来发现其实我们大人也一样，戴了没有多久的口罩就放到口袋里，为了节约，后来拿出来继续戴，又把手放到口袋里了，还摸了其他东西，好害怕，怎么办？



小江医生问：江医生，我听说有些患者在疫情期间，因为担心感染，不敢去医院看病，甚至不敢去药店买药，这是为什么呢？

江医生答：这是因为疫情期间，人们普遍存在一种“恐疫”心理，即对疫情的恐惧和不安。这种心理会导致人们在面对疾病时，产生过度的谨慎和回避行为。他们担心去医院或药店会接触到病毒，或者担心在公共场合被传染。因此，他们宁愿忍受病痛，也不愿意去就医或买药。这种心理不仅影响个人的健康，也给社会的防疫工作带来一定的挑战。

江医生问：江医生，我听说有些患者在疫情期间，因为担心感染，不敢去医院看病，甚至不敢去药店买药，这是为什么呢？

江医生答：这是因为疫情期间，人们普遍存在一种“恐疫”心理，即对疫情的恐惧和不安。这种心理会导致人们在面对疾病时，产生过度的谨慎和回避行为。他们担心去医院或药店会接触到病毒，或者担心在公共场合被传染。因此，他们宁愿忍受病痛，也不愿意去就医或买药。这种心理不仅影响个人的健康，也给社会的防疫工作带来一定的挑战。

小江医生问：江医生，我听说有些患者在疫情期间，因为担心感染，不敢去医院看病，甚至不敢去药店买药，这是为什么呢？

江医生答：这是因为疫情期间，人们普遍存在一种“恐疫”心理，即对疫情的恐惧和不安。这种心理会导致人们在面对疾病时，产生过度的谨慎和回避行为。他们担心去医院或药店会接触到病毒，或者担心在公共场合被传染。因此，他们宁愿忍受病痛，也不愿意去就医或买药。这种心理不仅影响个人的健康，也给社会的防疫工作带来一定的挑战。

በቅድሚያው ስራዎች ላይ ስለሚገኙት ስሜቶች ማግኘት፣ ማግኘት ይቻላል።

触觉是新生儿认识世界的一种非常重要的方法。生下来就用嘴唇去触碰乳头，然后咬手指，咬没有见过的东西。用手去抓、去拿、去捏，用触觉去探索未知的路。婴儿也从妈妈和其他大人的精细抚触中，感受温暖，感受爱，感受安全。等婴儿慢慢长大，用躯体和四肢在地上滚、爬、跪，东摸摸西摸摸的习惯就这样养成了。那是适应大自然、为生存而保留的本能。当因为触碰到不安全、脏的东西而发生危险，我们学会了不去触摸很多东西，同时也失去了探索的机会，留下了一些好的或不好的触觉习惯。

这次疫情的到来，暴露了我们触觉的问题。曾经没有危险的地方变得危险。不只是小孩子会保留东摸摸西摸摸的习惯，大人也是这样。其实大人的习惯动作改变起来比小孩子的难度可能更高。

触觉的作用，很多时候是习惯在发挥作用。其实我们也可以有意识地去激活它的功能，让我们快速学习，适应变化。如果我们不发挥它的帮助我们成长和适应的功能，反而去否定和挑剔它的问题，改变反复遭挫败，对心理的影响就会增加。调动触觉的小技巧，可以看看后面的解决方法。



第二部分

医生护士，你们会感染吗？
你们会来医院吗？
你知道吗，**过度应激反应**
带来的负面影响有哪些？

1、特殊时期重点人群心理防护手册 一、过度应激反应对心身的负面影响

特殊时期重点人群心理防护手册，旨在帮助重点人群了解过度应激反应对心身的负面影响，并提供相应的心理干预措施。过度应激反应是指个体在面临重大压力事件时，身体和心理出现的一系列过度反应。这种反应可能会导致个体出现焦虑、抑郁、失眠、食欲不振等症状，严重时甚至会影响个体的正常生活和工作。因此，了解过度应激反应的负面影响，对于帮助重点人群进行心理调适和恢复健康具有重要意义。

1. 过度应激反应对心身的负面影响

过度应激反应对心身的负面影响主要体现在以下几个方面：首先，过度应激反应会导致个体出现焦虑、抑郁等情绪问题。其次，过度应激反应会影响个体的睡眠质量，导致失眠。第三，过度应激反应会影响个体的食欲，导致食欲不振。第四，过度应激反应会影响个体的正常生活和工作，导致工作效率下降。第五，过度应激反应会影响个体的身体健康，导致免疫力下降，容易感染疾病。因此，了解过度应激反应的负面影响，对于帮助重点人群进行心理调适和恢复健康具有重要意义。

新型冠状病毒肺炎（简称新冠肺炎），作为一种新发现的呼吸道传染病，其传播途径、临床表现、转归等尚不明确。

重大应激事件激活的应激状态，对身体的影响是多方面的。其影响主要与身体各器官或各系统的不同紧张状态或脆弱状态，有密切的联系。此次疫情是少有的重大应激事件，对不少人会产生明显的身体影响，值得重视。

1. 呼吸系统疾病与应激

精神压力事件，可能诱发哮喘发作，出现气道内异物感、气道紧迫感、气紧、胸闷、干咳、气道哮鸣声等症状。哮喘发作时，缺氧、憋闷感会进一步激活紧张，导致恶性循环。另外，慢性支气管炎、肺气肿的发病或加重，也可能与应激有关。通过心理和行为方式的调适，释放压力，可以促进呼吸道疾病的康复。

2. 内分泌系统疾病与应激

内分泌系统疾病与应激的关系非常明显。内分泌系统中的甲状腺激素、肾上腺皮质激素、性腺激素、胰岛素等精细地调节着躯体

健康。应激状态会导致内分泌紊乱，躯体功能持续紧张，身体代谢出现紊乱。比如糖尿病患者长期稳定的血糖突然变得不稳定了，一些人在压力下性功能会下降。甲状腺功能紊乱也会诱发精神疾病，比如躁狂发作或抑郁发作。

3. 心血管系统疾病与应激

高血压、冠心病心绞痛发作与应激有明确的关系。长时间不能放松，血压就会升高，诱发高血压病或冠心病的心绞痛发作，甚至诱发心肌梗死等严重躯体问题。通过放松，释放压力，可以降低血压，降低心绞痛的发作频率等。

4. 消化系统疾病与应激

消化不良、食欲下降、腹胀、便秘等症状均与应激和压力有关。很多人被气得吃不下饭，伤心得没有食欲。严重者，应激甚至会导致消化道出血。急慢性消化道疾病患者，通过放松、休息可以促进疾病的康复。

- (1) 连续3天或更长时间的睡眠困扰，如入睡困难、多梦、梦魇、早醒等。明显的身体不适感，主要表现为身体紧张、不易放松，食欲不振，尿频、尿急，心慌，坐立不安，多汗，怕冷等。
- (2) 反复回想与肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关的字眼。
- (3) 容易受到惊吓，或者不敢看与疾病相关的信息。
- (4) 反复回忆起过去某个阶段的痛苦经历。
- (5) 明显的情绪不稳定，紧张、恐惧，或悲伤、抑郁，或容易发脾气。
- (6) 出现冲动、攻击性、伤害性的言语、行为。



2. 过度的应激反应有什么危害?



ନିମ୍ନଲିଖିତ, ନିମ୍ନଲିଖିତ, ନିମ୍ନଲିଖିତ।

ዘታላቋ፣ ደፀደደዘታላቋ፣ ላይኛው።

[illegible][illegible][illegible]

影响情绪，出现严重的焦虑、抑郁情绪。

影响行为，出现冲动、伤害性言语或行为。

影响认知功能，出现注意力、判断力和执行能力的改变。

影响身体健康状况，出现原有疾病加重，或发生心身疾病，如高血压、高血糖、痛风、消化系统溃疡等。

影响社会交往、工作状态和家庭生活。



3. 应激反应会影响我的注意力或者判断力吗？



会。应激反应会影响人的注意力、判断力、记忆力、情绪、行为等。当人处于应激状态时，大脑会分泌大量的肾上腺素，使人的注意力高度集中，但同时也会使人的判断力下降，容易做出冲动的行为。

应激反应对人的影响是双重的，既有积极的一面，也有消极的一面。在积极的一面，应激反应可以使人迅速做出反应，采取有效的行动。在消极的一面，应激反应会使人的注意力分散，判断力下降，容易做出错误的决定。

有可能。当我们出现严重的应激反应时，注意力会发生变化，有的人会感到自己注意力很难转移，只关注疫情相关内容而忽视其他危险情况，容易发生意外；有的人会感到自己注意力不能集中，无法专注地学习或工作。

我们的判断力也有可能在应激反应时改变：变得冲动、不理智，做出轻率的决定或冲动的行为，变得容易指责他人、容易发脾气等。



4. 应激反应会让我的焦虑症复发吗？

4. 应激反应会让我的焦虑症复发吗？



应激反应是指人在面对压力时，身体和心理都会产生一系列反应。在应激反应期间，身体会分泌大量的肾上腺素，导致心跳加速、呼吸急促、肌肉紧张等。这些反应是正常的生理反应，但如果持续时间过长，就会导致焦虑症复发。因此，在应激反应期间，要保持冷静，不要过度紧张，可以通过深呼吸、冥想等方式来缓解压力。同时，也要及时寻求专业的心理帮助，以便更好地应对压力。

应激反应是指人在面对压力时，身体和心理都会产生一系列反应。在应激反应期间，身体会分泌大量的肾上腺素，导致心跳加速、呼吸急促、肌肉紧张等。这些反应是正常的生理反应，但如果持续时间过长，就会导致焦虑症复发。因此，在应激反应期间，要保持冷静，不要过度紧张，可以通过深呼吸、冥想等方式来缓解压力。同时，也要及时寻求专业的心理帮助，以便更好地应对压力。

应激反应是我们非常事件下出现的正常的反应，一般来说，我们凭借自己过往的经历和经验，都可以很好地应对。这个应对的时间，视个体差异而有不同，一般1~3个月。所以，不用过于担心，即使过去诊断为焦虑症，只要做好个人调节，大部分人都可以平稳度过这个应激反应的阶段。

如果感到自己的应激反应过度了，可以通过心理平台进行咨询，或前往附近的医疗机构就医。



5. 应激反应会让我血压升高吗？

5. 应激反应会让我血压升高吗？



通常，一个人在应激反应下，血压会较基础血压升高10~20mmHg，以收缩压升高为主，这是一个人在紧张状态下的常见反应，随着自我调适，血压会降至正常范围。如果您有高血压的病史，请注意监测血压，做好个人心理调适，保证睡眠，规律服药，必要时向心血管专业医生进行咨询。

通常，一个人在应激反应下，血压会较基础血压升高10~20mmHg，以收缩压升高为主，这是一个人在紧张状态下的常见反应，随着自我调适，血压会降至正常范围。如果您有高血压的病史，请注意监测血压，做好个人心理调适，保证睡眠，规律服药，必要时向心血管专业医生进行咨询。



6. 昨天下午在单位开会， “同事说疫情， 同事说疫情， 同事说疫情……” 这会不会导致什么不好的结果啊？

6. 老婆一天到晚看新闻，“病了多少人，死了多少人，我们附近有多危险……”，这会不会导致什么不好的结果啊？



同事说疫情、同事说疫情、同事说疫情， 这些说法本身没有问题， 但是同事说疫情、同事说疫情、同事说疫情， 这会导致什么不好的结果啊？

同事说疫情、同事说疫情、同事说疫情， 这会导致什么不好的结果啊？

过度关注负面信息容易让人出现恐惧、无力的感受，引起过度的心身反应，或者对其他家庭成员，尤其可能对孩子、老年人产生负面影响。

您可以提醒妻子，定时关注疫情信息即可，其他时间需要安排令自己有愉悦感的兴趣爱好活动和家庭生活。



7. 我的胃炎最近发了，是对疫情过度紧张的结果吗？

7. 我先生的胃炎最近发了，是对疫情过度紧张的结果吗？



不一定。

应激反应有可能出现胃肠道反应，如食欲不振、呃逆、腹泻或便秘等，但通常还有其他身体或情绪的变化，如紧张、坐立不安、烦躁、出汗、心慌、失眠等，您要结合整体情况进行判断。必要时请及时就医。

不一定。

应激反应有可能出现胃肠道反应，如食欲不振、呃逆、腹泻或便秘等，但通常还有其他身体或情绪的变化，如紧张、坐立不安、烦躁、出汗、心慌、失眠等，您要结合整体情况进行判断。必要时请及时就医。



8. 由于不能出门、居家隔离，同时感觉身体症状不典型，是否需要去医院就诊，还是继续居家隔离，等待核酸检测结果？

8. 我最近总觉得胸闷、气紧，测体温又不高，咨询了医生说不用去医院，但我总是不舒服，这是怎么回事？



出现胸闷、气紧等不适症状，但体温正常，属于医学观察对象。应继续居家隔离，佩戴口罩，避免与他人密切接触，减少外出活动，保持室内空气流通，勤洗手，做好个人防护。如果出现发热、咳嗽、气促等症状，应及时就医。

这可能是一种应激状态下的身体反应，不用过于担心。

可以每天监测两次体温，保持生活规律，调整日常活动的安排，不过度关注疫情，和家人一起说说话，做些愉快的活动，比如一起看电视、听轻音乐，等等；还可以在防护得当的前提下，适当外出运动；洗热水澡，保证充足的睡眠。



9. 自从疫情发生以来，由于疫情严重、防控措施严格，我的心情变得沉重、不爱说话，家里气氛也沉闷了许多，这是怎么回事？



亲爱的朋友，疫情发生以来，由于疫情严重、防控措施严格，我的心情变得沉重、不爱说话，家里气氛也沉闷了许多，这是怎么回事？

亲爱的朋友，疫情发生以来，由于疫情严重、防控措施严格，我的心情变得沉重、不爱说话，家里气氛也沉闷了许多，这是怎么回事？

亲爱的朋友，疫情发生以来，由于疫情严重、防控措施严格，我的心情变得沉重、不爱说话，家里气氛也沉闷了许多，这是怎么回事？

有时候，一个家庭成员的应激反应会影响到家庭中的其他成员，并对家庭气氛、家庭成员之间的相互交流产生影响。

可以在方便的时候，单独和先生聊一聊关于疫情的看法，通过你自己的分享，带动先生表达自己的感受和想法，这样有助于他的情绪疏解。还可以在此基础上，提出你的建议。

同时，有意识地安排一些家庭成员在一起互动的游戏或生活内容，比如一起做饭、打牌、看电视，等等。



10. 我儿子13岁，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫。我该怎么办？

10. 我家儿子13岁，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，丈夫也变得没有耐心了。以前我们假期总会安排一趟旅游，今年只能待在家里，感觉大家的情绪都很烦躁。我该怎么办？



你儿子13岁，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫。我该怎么办？

最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫。我该怎么办？

最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫。我该怎么办？

最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，甚至对他大吼大叫。我该怎么办？

ታዛብ፣ ሽብር፣ ሌዛሃን፣ ስብሃሃን) ይታያል (ብቁዘደቅታላብ
ታ፣ ቅፅታቅፅ፣ ስብሃ) ቃላት፣ ልዝታላቅታላቅ ታላቅ፣

ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣
ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣ ብሃን፣

最近这段时间，由于疫情发生，我们不得不减少外出，大部分时间
待在家中，并不断受到和疫情进展相关的各种信息的影响。家庭中的每个
人，都或多或少地受到影响，而处于各自不同的应激反应下。

留意一下每一位家庭成员对于疫情的反应如何。可以在合适的时间，
组织家庭所有成员分享自己对于疫情的感受与想法并展开讨论。主动询问
家庭成员是否出现了身体不适感，这样不仅能够及时地给予关心，而且也
让大家认识到这样的心身反应是一种常见的状况。

当我们处在应激状态下时，尤其要关注孩子的心身反应。常常，家
长容易将焦虑的情绪转移到孩子身上，对孩子投以过多的关注（如催促起
床、吃饭、写作业等）和情绪（尤其是负性情绪，如批评、指责），这会
引起孩子的不满与对抗。

向孩子解释，引导孩子了解疫情相关的信息，一起制订家庭内学习和
活动的内容与计划，适度的陪伴与督促有助于改善家庭氛围。



问

11. 最近天天待在家里，老婆总是找我吵架，我都烦死了。我该怎么办？

11. 最近天天待在家里，老婆总是找我吵架，我都烦死了。我该怎么办？



答

最近天天待在家里，老婆总是找我吵架，我都烦死了。我该怎么办？

这可能是您妻子的一种应激反应，表现在情绪上，变得烦躁不安，容易发脾气。您可以回顾一下妻子平时的兴趣爱好，结合对她个性的了解，主动询问一下她的情绪和想法，参与她的日常活动，在防护得当的前提下，也可以进行适当的户外活动。

需要提醒的是，保证您自己的情绪状态稳定，是帮助家人的前提。充分的休息，规律的饮食和作息，是良好心身状态的基础。



12. 疫情发生之后很少出门，一想到要上班了，怕被感染，就觉得很心烦。我该怎么办？

12. 疫情发生之后很少出门，一想到要上班了，怕被感染，就觉得很心烦。我该怎么办？



疫情发生之后，我们很少出门，一想到要上班了，怕被感染，就觉得很心烦。这是一种常见的心身反应，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做出的主动隔离有关。这可以帮助我们远离焦虑、恐惧。

当我们意识到现实处境（快要上班了）时，会感到焦虑、烦躁，这是很自然的。您可以更仔细地感受一下自己的情绪，主动和自己的情绪进行联结，允许情绪发生，当情绪能够被自己接受时，我们常常能够面对现实环境和即将发生的客观事件，找到解决的方法。

这是一种常见的心身反应，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做出的主动隔离有关。这可以帮助我们远离焦虑、恐惧。

当我们意识到现实处境（快要上班了）时，会感到焦虑、烦躁，这是很自然的。您可以更仔细地感受一下自己的情绪，主动和自己的情绪进行联结，允许情绪发生，当情绪能够被自己接受时，我们常常能够面对现实环境和即将发生的客观事件，找到解决的方法。



13. 最近几天对疫情没兴趣了，基本不关注，但好像别的兴趣也减少了。我该怎么办？

13. 最近几天对疫情没兴趣了，基本不关注，但好像别的兴趣也减少了。我该怎么办？



这是一种常见的心身反应，是一个人面对持续存在的应激事件时出现的一种心理防御，称为“隔离”，它带有自我保护的性质，通常是一个人过度关注事件的消极面时的心理反应。在这种状态下，我们常常感到兴趣下降，情感变得迟钝、麻木，注意力不集中，还可能感到做事情动力不足。

尽管隔离有自我保护的作用，但是它可能对我们的日常生活产生负面影响。有效的应对方法是多与人分享自己的感受和情绪，将情绪通过各种途径表达出来，并提醒自己关注事件的积极面，看到当前疫情已经得到了全国范围内的高度重视，并在可控的范围内。

这是一种常见的心身反应，是一个人面对持续存在的应激事件时出现的一种心理防御，称为“隔离”，它带有自我保护的性质，通常是一个人过度关注事件的消极面时的心理反应。在这种状态下，我们常常感到兴趣下降，情感变得迟钝、麻木，注意力不集中，还可能感到做事情动力不足。

尽管隔离有自我保护的作用，但是它可能对我们的日常生活产生负面影响。有效的应对方法是多与人分享自己的感受和情绪，将情绪通过各种途径表达出来，并提醒自己关注事件的积极面，看到当前疫情已经得到了全国范围内的高度重视，并在可控的范围内。

[illegible]

14.快要上班了，我总是想着一上班就会被感染，虽然觉得可能性极小，但还是控制不住这样的想法，这是怎么回事？

[illegible]

这是非常可以理解的感受，我们或多或少都会有这样的担忧。我想提醒您的是：有时候，想象当中的恐惧，比真实情况更加让人恐惧。在这个非常的时期，做好个人防护，相信自己有能力和大家一起应对困难，既要允许自己有恐惧，也要鼓励自己面对恐惧。



同目同片 第三部分

你知道吗，**中国疾病预防控制中心**
正在推广简便易行的

你知道吗，简便易行的
心身调适方法有哪些？

一、心身调适的总体原则和做法

1. 心身调适

手卫生、戴口罩、保持社交距离、避免聚集、减少外出、保持室内空气流通、勤洗手、保持心情舒畅。

2. 防护

(1) 佩戴口罩时，应确保口罩完全覆盖口鼻，且贴合面部，避免漏气。同时，应避免用手触摸口罩表面，使用后应及时丢弃或更换。

(2) 勤洗手，使用肥皂和流动水洗手，揉搓时间不少于20秒。如无法使用流动水洗手，可使用含酒精的免洗洗手液。

(3) 避免前往人群密集的场所，如必须前往，应佩戴口罩，并保持社交距离。

（4）立足身边活动，带动家庭参与，提升家庭应对问题和冲突的能力，促进家庭和谐。

（5）学习并进行不良情绪的自我评估与调适，降低不良情绪对心身健康、社会功能状态的负面影响。

二、心理咨询问与答



问

1. 如何通过声音转移注意力的方法来放松自己？



答

声音转移注意力的方法，主要是通过听一些轻松、愉快的音乐，或者听一些有趣的广播节目，来达到放松的目的。在听的过程中，要注意调整呼吸，保持心情舒畅。同时，也可以尝试听一些自然的声音，如流水声、鸟鸣声等，这些声音有助于缓解压力，放松心情。

(1) 听一些轻松、愉快的音乐：音乐具有强大的感染力，能够直接影响人的情绪。选择一些节奏明快、旋律优美的音乐，有助于放松心情，缓解压力。在听音乐时，可以闭上眼睛，沉浸在音乐的世界里，让心灵得到片刻的宁静。

(2) 听一些有趣的广播节目：广播节目内容丰富多样，涵盖了各个领域。选择一些有趣的节目，如相声、小品、脱口秀等，不仅可以放松心情，还能增长见识。在听节目的过程中，可以边听边做其他事情，如做家务、散步等，这样既能放松心情，又能提高效率。

[illegible][illegible]

(4) 点灯时，应先将灯罩打开，然后将灯罩盖好，再按开关，以免灯罩受热破裂。点灯时，应先将灯罩打开，然后将灯罩盖好，再按开关，以免灯罩受热破裂。点灯时，应先将灯罩打开，然后将灯罩盖好，再按开关，以免灯罩受热破裂。

[illegible]

某些声音能安抚我们。例如听轻柔的音乐，能让人放松。这篇文章就是我听着摇滚音乐写成的。然而，我们每个人都有自己的品味，你得找到最适合自己的。用下面的例子识别让你放松的声音，你可以特别留意自己愿意尝试的选项，进行尝试：

(1) 听舒缓的音乐：可以是钢琴曲、小提琴曲、古琴曲等古典乐，流行音乐，也可以是轻音乐。通过音乐网站、音乐软件，大家很容易找到自己喜欢的音乐进行放松。

(2) 来听听听书软件：比如广受欢迎的“喜马拉雅”App，可能有利于你的放松，你甚至不必留意故事的线索，有时，仅仅听着某人讲话的声音就非常地令人放松。

(3) 打开电视，只听不看：找一部舒缓而安静的电视节目，找一把舒适的椅子坐下或躺着，闭上眼睛，静静地听，把音量调到不至于太吵的程度。你可以选择你喜欢的主播，也可以是你耳熟能详的明星，他或她的声音是如此轻柔舒缓，以至于让很多观众感到放松。

(4) 收听电台轻松的谈话节目：注意是轻松的谈话节目，而不是让你难过的。有时仅仅听着别人讲话就非常放松。

(5) 听自然界声响的录音：例如海浪声、雨声、风声、鸟类或其他野生动物的叫声。

በከተማው ውስጥ የሚገኙትን ስደተኞችና ባለቤቶች በአጭር ጊዜ ውስጥ ከሀገራቸው አልፎ መሄድ ይጠበቃል።

[illegible][illegible][illegible]

视觉对人类很重要。事实上，人脑的很大一部分是专属于控制视觉的。你看到的東西能对你产生很大的影响，不管是好的还是坏的。所以找到一个让你放松的画面特别重要。同样的，效果视不同人的品味和偏好而定。

(1) 首先，来调动你的视觉，让它来调动让你放松和舒缓的活动。它们会给你的生活带来一丝丝的宁静。用你的眼睛去发现，用你的视觉去感知，美好的事情将被你做得更多，被你反复地做。特别是在不好的情境中，更需要记得去做。鼓励自己，鼓励身边的人，大家一起做。你和我、你和他的视野将会变得开阔，心情将会变得美好。你的语言将会变得甜美，因为你将会分享更多美的发现。你的愉悦和放松也就会传递给你身边的、更多的人。

(2) 整理你家里很多年来存在电脑和手机里的照片吧，或者你父母的照片，你同学的照片。与家人一起回忆。每天整理一些，讲一讲曾经旅游的故事吧。或者做成微信中的照片集，分享给你熟悉的人，让更多人一起来回忆。分享之后，不要忘记了给他一个电话，可以增进感情。来，整理一下爷爷、奶奶的照片吧，整理一下父母小时候的照片吧，大家一起回忆童年的故事，唱一唱童年的歌曲吧。

相信你们的心情好了好多，空虚从电视和手机中一点点消除，幸福感一点点回到了心中。

(3) 你平时总说忙，你家好多杂乱的东西已经很久没有收拾了，书架已经无序很久了，电脑文件很杂乱吧。疫情给大家史无前例的“长假”，没有出游与走访亲戚的压力，时间如此充裕。你可以一天做一点，让你的卧室、客厅、厨房、厕所，书架、电脑桌面与文件夹，慢慢变得整洁而美观起来了。

(4) 疫情期间无法出游，你可能不知道美丽的风景在哪里，正担心小孩的视野无法打开。其实一棵小草，也可以成为一道风景。你可以带孩子去看小草，将小草种到小碗里也可以。看小草，种草也是一道风景。你愿意带孩子去做吗？



问

3. 如何调动嗅觉来释放压力？

3. 如何调动嗅觉来释放压力？



答

嗅觉是人类感知世界的重要途径，它能帮助我们感知环境中的各种气味，从而产生不同的情绪反应。在日常生活中，我们可以通过调动嗅觉来释放压力，提高生活质量。

首先，我们可以利用嗅觉来感知环境中的各种气味，从而产生不同的情绪反应。

其次，我们可以利用嗅觉来感知环境中的各种气味，从而产生不同的情绪反应。例如，我们可以利用嗅觉来感知环境中的各种气味，从而产生不同的情绪反应。

最后，我们可以利用嗅觉来感知环境中的各种气味，从而产生不同的情绪反应。例如，我们可以利用嗅觉来感知环境中的各种气味，从而产生不同的情绪反应。

综上所述，我们可以通过调动嗅觉来释放压力，提高生活质量。

总之，我们可以通过调动嗅觉来释放压力，提高生活质量。

嗅觉是能强有力地开启记忆的开关，让你体验某种感情。因此，找到让你感觉到愉悦的气味对你很重要。你可以试一试以下的这些做法，选择你最喜欢的做：

在你屋子里点上香熏蜡烛，寻找到令你愉悦的气味。

喷点令你感觉快乐、自信或性感的香料、香水。

给自己烘制有诱人气味的食物，比如巧克力甜饼、面包。

阳台里的花草，仔细闻，也是有香气的。

拥抱你亲爱的人，他（她）的气味也许能让你平静下来。



4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 8

4.居家隔离之后，感觉食之无味，怎么通过味觉提高食欲、放松心情？

[illegible]

(1) ③ គេមកដកចេញវត្ថុ, ឲ្យយប់ៗទៅក្នុងគេ។ ដូច្នេះគេ, យប់ៗទៅក្នុងគេ “ត្រូវតែដកវត្ថុ”, ឲ្យយប់ៗទៅក្នុងគេក្នុងគេ ក្នុងគេក្នុងគេ។

[illegible][illegible]

(4) 通过味觉和食欲来调节情绪，通过味觉可以缓解疫情带给我们的压力。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。舌头有不同的味蕾分布区，能区分食物的香气和味道。味觉还能触发童年的美好记忆和情感。找到你适宜的味道很重要。压力下，你可以试一试下面的方法来改善你的味觉：

(5) 通过味觉和食欲来调节情绪，通过味觉可以缓解疫情带给我们的压力。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。舌头有不同的味蕾分布区，能区分食物的香气和味道。味觉还能触发童年的美好记忆和情感。找到你适宜的味道很重要。压力下，你可以试一试下面的方法来改善你的味觉：

味觉和食欲，是我们健康最直接的体现，通过味觉可以缓解疫情带给我们的压力。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。舌头有不同的味蕾分布区，能区分食物的香气和味道。味觉还能触发童年的美好记忆和情感。找到你适宜的味道很重要。压力下，你可以试一试下面的方法来改善你的味觉：

(1) 去翻看食谱，寻找你爱吃的饭菜。做好之后，记得来一次与之前不同的“慢慢吃”，这样你能充分享受它的独特风味。

(2) 对久违的棒棒糖、口香糖或其他糖果，心情压抑的时候，可以吃一点。

(3) 吃让你感觉轻松的食物，如冰淇淋、巧克力、布丁或其他。

(4) 慢慢喝令你放松的饮品，比如茶、咖啡、热巧克力。慢慢地喝，这样你能充分享受它的独特味道。

(5) 将新鲜的水果，切成小片，然后放慢速度，慢慢地品尝你平时没有太关注的味道。

在特殊时期，突然减少社交及活动，人人都难免会感到被孤立或者无助。但我们可以通过下面的方式来缓解这些负性的情绪。

（1）利用假期，做好家庭建设

既然无法外出，不如利用春节假期做好家庭建设。

做清洁、做饭、增进家人感情都是很好的家庭建设。例如：和孩子共同读书、全家进行讨论等。也许通过这个假期能增进夫妻关系、亲子关系，进行家庭建设也可以帮助我们将注意力从疫情转移到别的地方。

（2）积极规划假期，规律生活

培养积极的兴趣爱好（看电视、看电影、听音乐）、健身、学习网课、阅读等。

减少使用电子产品（手机、电脑）的时间，多和家人朋友交流（视频、电话等）。



问

6. 居家隔离时，怎么做可以提高免疫力？

6. 居家隔离时，怎么做可以提高免疫力？



答

(1) 保持规律的生活作息，不熬夜，保证充足的睡眠。

(2) 均衡营养，多饮水，保证新鲜水果、蔬菜的摄入，将肉、蛋、鱼等食物加热至熟透再食用。

(3) 适度运动，可以打打太极拳、练练瑜伽、跳跳健身操。

(4) 充实生活，可以做一些自己喜欢的事情，例如看看书、听听音乐、做做手工、收拾收拾房间等。

(5) 保持室内空气流通，经常开窗通风，保持室内空气清新。

(6) 保持心情舒畅，避免过度紧张和焦虑。

(1) 维持规律的生活作息，不熬夜，保证充足的睡眠。

(2) 均衡营养，多饮水，保证新鲜水果、蔬菜的摄入，将肉、蛋、鱼等食物加热至熟透再食用。

(3) 适度运动，可以打打太极拳、练练瑜伽、跳跳健身操。

(4) 充实生活，可以做一些自己喜欢的事情，例如看看书、听听音乐、做做手工、收拾收拾房间等。

(5) 培养良好的卫生习惯，保持室内通风换气，注意手卫生，如要出门记得佩戴口罩。

(6) 学习自我检测，不过度捕风捉影，如果发现身体不适及时就医。



问

7. 运动可以帮助我们稳定情绪吗？

7. 运动可以帮助我们稳定情绪吗？



答

可以。运动的好处在于可以减少精神上的紧张，增强体质，提高自信心等正面、积极的情绪，降低沮丧、失望、害怕、担忧等不良情绪的产生。哪怕你被隔离，你也可以练练太极拳，做做广播体操等相对轻松的运动，很好地调整心态。因为运动可以增加中枢神经系统激素的释放，使你愉快。

可以。运动的好处在于可以减少精神上的紧张，增强体质，提高自信心等正面、积极的情绪，降低沮丧、失望、害怕、担忧等不良情绪的产生。哪怕你被隔离，你也可以练练太极拳，做做广播体操等相对轻松的运动，很好地调整心态。因为运动可以增加中枢神经系统激素的释放，使你愉快。



问

8. 过年无法和家人、朋友团聚，怎么调整心情？

问



答

面对面的交流确实可以使我们得到精神慰藉，但现在科技发达，我们通过视频直播、电话、短信等方式聊天、拜年，一样可以达到沟通和情感交流的目的。如果不喜欢隔着屏幕与人交流，建议暂时忍耐，去做让自己放松、开心的事情，比如与亲友一起玩在线游戏、追剧、阅读等。

面对面的交流确实可以使我们得到精神慰藉，但现在科技发达，我们通过视频直播、电话、短信等方式聊天、拜年，一样可以达到沟通和情感交流的目的。如果不喜欢隔着屏幕与人交流，建议暂时忍耐，去做让自己放松、开心的事情，比如与亲友一起玩在线游戏、追剧、阅读等。



问

9. 哪些居家活动可以帮助我们缓解焦虑呢？



答

答：我们首先要保持积极的心态、保持乐观、保持信心。同时，我们也要保持规律的作息，保证充足的睡眠，适当进行体育锻炼，保持心情舒畅，避免过度劳累。

其次，我们要学会自我调节。可以通过听音乐、看书、看电影等方式来转移注意力，缓解焦虑情绪。同时，也可以与家人、朋友交流，分享自己的感受，获得他们的支持和鼓励。

最后，我们要学会接受现实。面对疫情，我们要保持冷静，接受现实，不要过度恐慌。同时，也要积极配合疫情防控工作，做好个人防护，保护自己和他人的健康。

总之，缓解焦虑的方法有很多，关键在于我们要保持积极的心态，学会自我调节，接受现实。只有这样，我们才能度过难关，迎接美好的明天。

同时，我们也要关注自己的身体健康。保持良好的作息，保证充足的睡眠，适当进行体育锻炼，保持心情舒畅，避免过度劳累。

最后，我们要学会接受现实。面对疫情，我们要保持冷静，接受现实，不要过度恐慌。同时，也要积极配合疫情防控工作，做好个人防护，保护自己和他人的健康。

香熏：很多精油都有放松、舒缓情绪的作用。比如薰衣草精油中的乙酸沉香酯能安抚神经系统，降低肾上腺素，抗焦虑，减轻压力，对失眠也有帮助。

音乐：舒缓的音乐可以让身体和情绪放松，提高我们的积极情绪，避免神经紧张失调而导致慢性疾病的产生。

整理房间：不妨趁这个时间，给自己的房间来个大清理。这会促使大脑释放多巴胺，让我们快乐起来。

唱歌：不仅能让人心情愉快，还能增强身体的免疫能力，增加肺活量，提高呼吸功能。

泡澡：泡澡的过程中大脑内的 β -内啡肽分泌明显增多，可以舒缓疲劳，放松心身，让人心情愉悦。

除此之外，书法、阅读、养花草、绘画，都可以让人放松心身，不被外界所扰乱。



10. 戴口罩能预防新型冠状病毒，佩戴口罩能预防感冒，平时出门戴口罩是不是就预防了冠状病毒？戴口罩预防感冒是不是就预防了新型冠状病毒？

10. 家中的老人坚持不佩戴口罩，认为佩戴口罩很奇怪，认为年轻人没有经历过大风大浪才会如此大惊小怪。如何劝说老年人进行必要的防护呢？



口罩能预防冠状病毒，也能预防感冒，但戴口罩不能预防所有疾病。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。

戴口罩能预防冠状病毒，也能预防感冒，但戴口罩不能预防所有疾病。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。

戴口罩能预防冠状病毒，也能预防感冒，但戴口罩不能预防所有疾病。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。

戴口罩能预防冠状病毒，也能预防感冒，但戴口罩不能预防所有疾病。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。戴口罩能预防感冒，但不能预防新型冠状病毒。



问

11. 怎么判断疫情信息的真伪？

11. 该怎么判断疫情信息的真伪？



答

答

当前，举国上下无不担忧疫情，尤其热心人士，积极整理资料推送，这里面也不乏想要吸引眼球争粉丝的朋友，怎么办？建议大家不要每条推送都看，只看官方的、权威机构发布的即可，不要被标题吸引，信息一旦多起来，处理信息的身体资源就必须被调动起来，这样身体得不到充分休息，反而会因为要处理大量的信息而产生焦虑不安感，也容易听信小道消息而恐惧惊慌。

当前，举国上下无不担忧疫情，尤其热心人士，积极整理资料推送，这里面也不乏想要吸引眼球争粉丝的朋友，怎么办？建议大家不要每条推送都看，只看官方的、权威机构发布的即可，不要被标题吸引，信息一旦多起来，处理信息的身体资源就必须被调动起来，这样身体得不到充分休息，反而会因为要处理大量的信息而产生焦虑不安感，也容易听信小道消息而恐惧惊慌。



12. 焦虑、紧张、睡不着，怎么办？

12. 担心、焦虑、失眠，该怎么办？



担心、焦虑、睡不着，该怎么办？

(1) 担心、焦虑、睡不着，该怎么办？
担心、焦虑、睡不着，该怎么办？

担心、焦虑、睡不着，该怎么办？
担心、焦虑、睡不着，该怎么办？

担心、焦虑、睡不着，该怎么办？
担心、焦虑、睡不着，该怎么办？

(2) 担心、焦虑、睡不着，该怎么办？
担心、焦虑、睡不着，该怎么办？

[illegible][illegible][illegible][illegible]

不妨分析一下你失眠的原因。

(1) 如果是因为疫情而紧张失眠，不妨做一下睡前放松训练。

深呼吸训练：深吸气（腹式呼吸）5秒，保持5秒钟，再慢慢呼气。注意力放在呼吸上，可以将双手放在腹部，感受一吸一呼时腹部的起伏，吸气时腹部凸起，呼气时腹部凹入。

放松训练：平静地躺在床上，把注意力放在全身并放松这些部位，按照足部、小腿、大腿、臀部、手部、前臂、上臂、肩部、腹部、背部、胸

部、手部、颈部、下颏、面部、眼部的顺序周而复始，呼吸要慢且深，尝试感受气息在鼻孔的出和入，同时心中默念“呼”和“吸”，身体放松后就能很快入睡。

（2）明确担心的事情具体是什么，担心自己患病或是担心他人传染疾病给你。

触底法：思考一下，如果你担心的事情发生，最坏的打算是什么？你有什么解决方案吗？

（3）做好睡前准备，例如只有感到疲倦了才上床，晚餐不要吃得太饱，不要在床上玩手机等。

（4）“顺其自然法”：如果试了好多方法仍然无法入睡，那就索性放弃尝试，躺在床上把眼睛睁开，当你漫不经心的时候，睡意就来了。

（5）注意睡眠卫生，如果20分钟或者连续两次无法入睡就下床活动，直到有睡意再上床（不要害怕起床以后睡不着，大胆起来活动），睡眠时不要看表（非常重要，画重点），无论几点入睡，早上准时起床，白天尽量不要卧床（白天增加消耗，晚上才好睡）。



问

13. 我一直处于恐慌紧张中，无法放松和休息怎么办？

13. 如果一直处于恐慌紧张中，无法放松和休息怎么办？



答

你一直处于恐慌紧张中，可能是因为你对疫情的担忧，或者是因为你担心自己会感染病毒。这种情绪是正常的，但如果你一直无法放松和休息，那么你的身体和心理都会受到影响。你可以尝试一些放松的技巧，也可以跟家人倾诉或者打电话给好朋友，还可以尝试着做一些有趣的事情分散你的注意力。如果你做了很多努力仍然感到紧张，那你可以打心理热线给专业的老师，寻求他们的帮助。总之请你相信，办法一定会多于问题的哦！

另外，我们大家都有的经验是：紧张时深深吸一口气，憋住，再慢慢吐出来。几次后，将舒服很多。

你可以尝试一些放松的技巧，也可以跟家人倾诉或者打电话给好朋友，还可以尝试着做一些有趣的事情分散你的注意力。如果你做了很多努力仍然感到紧张，那你可以打心理热线给专业的老师，寻求他们的帮助。总之请你相信，办法一定会多于问题的哦！

另外，我们大家都有的经验是：紧张时深深吸一口气，憋住，再慢慢吐出来。几次后，将舒服很多。

[illegible]

14.如何告诉孩子冠状病毒的危险，又不给他带来不良影响？

[illegible]

孩子不明白疫情是什么，可以通过讲故事的形式告诉孩子，例如可以告诉孩子冠状病毒就像病毒给自己带了个皇冠，他认为自己是皇帝，皇帝最希望实现的就是自己的权力可以世代相传下去，而想要传下去（繁殖），它就必须打败很多对手才能繁殖，所以它在我们的身体里和我们正常的细胞战斗，它太厉害了，打败了很多细胞，如果我们平时身体就锻炼得很好，我们的细胞就很强大，就能打败新型冠状病毒，如果我们平时素就不太健康，那么我们可能会输掉。



问

15. 如何帮助家人走出应激反应?

15. 如何帮助家人走出应激反应?



答

(1) 首先，照顾好自己，无论是身体上还是心理上，都要保持好自己的健康。

(2) 其次，要保持冷静，要倾听家人的诉求，保持亲切的交流态度，满足他们的合理需求。

(3) 再次，鼓励家人积极应对，可以书写出可能发生的结果，并一条一条讨论其发生的可能性，帮助他们建立信心。

(4) 最后，当发现情况不可控时，要及时向专业的心理援助机构求助。

(1) 首先，要照顾好自己，无论是身体上还是心理上，都要保持好自己的健康。

(2) 其次，要保持冷静，要倾听家人的诉求，保持亲切的交流态度，满足他们的合理需求。

(3) 再次，鼓励家人积极应对，可以书写出可能发生的结果，并一条一条讨论其发生的可能性，帮助他们建立信心。

(4) 最后，当发现情况不可控时，要及时向专业的心理援助机构求助。



问

16. 如何处理负面情绪？

16. 如何处理负面情绪？



答

答

(1) 保持积极心态，避免过度焦虑

面对当前疫情，要保持积极心态，避免过度焦虑。要认识到疫情只是暂时的，只要我们齐心协力，一定能战胜疫情。同时，要注意个人防护，减少外出，避免聚集，做好个人防护，减少感染风险。

(2) 保持良好作息，增强免疫力

保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，增强免疫力。同时，要注意饮食健康，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水。可以适当进行体育锻炼，增强体质。要保持心情舒畅，避免过度紧张和压力。

(3) 保持良好心态

保持良好心态，积极应对疫情。要认识到疫情只是暂时的，只要我们齐心协力，一定能战胜疫情。同时，要注意个人防护，减少外出，避免聚集，做好个人防护，减少感染风险。

(4) 保持良好心态

① 保持良好心态，积极应对疫情。要认识到疫情只是暂时的，只要我们齐心协力，一定能战胜疫情。同时，要注意个人防护，减少外出，避免聚集，做好个人防护，减少感染风险。

要保持良好心态，积极应对疫情。要认识到疫情只是暂时的，只要我们齐心协力，一定能战胜疫情。同时，要注意个人防护，减少外出，避免聚集，做好个人防护，减少感染风险。要保持心情舒畅，避免过度紧张和压力。

② 尽可能减少不必要的信息接收，减少不必要的焦虑。

③ 保持积极的心态，相信自己能够战胜困难，保持积极的心态，相信自己能够战胜困难，保持积极的心态，相信自己能够战胜困难。

(1) 减少因信息带来的心理负担

这很关键，建议尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时。不盲目从众，不道听途说而使自己心乱。

(2) 自我对话，自我鼓励

面对挑战，我可以这么告诉自己：“大家都不怕它，那我也可以应对它”“这对我来说会是一段很重要的经历”“生气和焦虑也无济于事，我要好好生活”。

(3) 运动

选择可以在家完成的运动，如太极拳、舞蹈、瑜伽等。

(4) 正向思维

① 觉得辛苦，觉得无奈的时候，不妨关注一下身边忙碌的人群，你会立刻感到许多人仍然是很正常地过着他们的生活，而且有一线的执勤人员及医护人员正在守护我们的健康，不必太担心。

② 回忆自己是如何成功应对过去的危机的，重新肯定自己的能力。

③ 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，如美好的居家环境及良好的亲朋关系。



17. 检测体温发现自己发烧了，既害怕自己感染了新型冠状病毒而传染给家人，又害怕去医院，我该怎么办？

17. 检测体温发现自己发烧了，既害怕自己感染了新型冠状病毒而传染给家人，又害怕去医院，我该怎么办？



检测体温发现发烧，既害怕自己感染了新型冠状病毒而传染给家人，又害怕去医院，该怎么办？
首先，不要恐慌。发烧是许多疾病的常见症状，不一定是新型冠状病毒感染。建议先在家观察，多喝水，注意休息。如果症状持续或加重，应及时就医。在就医过程中，应佩戴口罩，避免与他人密切接触，以减少传染风险。同时，可以拨打社区卫生服务中心的电话（028—85422114）或拨打“华医通”App进行咨询，获取专业的医疗建议。

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惕并迅速做出反应。现在很多医院都开通了线上免费咨询通道，可以先在线上咨询，根据症状听取医生专业的意见，看是需要在家隔离观察，还是去医院做检查。如四川大学华西医院的热心电话：028—85422114，时间：9:00—21:00，也可下载“华医通”App，进入抗冠专区免费咨询页面询问专业医生，得到具体的专业建议。



18. 个人防护措施落实到位，为什么还会出现聚集性疫情？

18. 每天自我隔离在家中通过网络了解新型冠状病毒疫情动态变化，看着确诊、疑似、死亡例数不断增加，看了太多关于疫情的新闻，感到恐慌怎么办？



- (1) 个人防护措施不到位，导致病毒在人群中传播。
- (2) 病毒在人群中传播，导致病毒在人群中传播。
- (3) 个人防护措施不到位，导致病毒在人群中传播，导致病毒在人群中传播。
- (4) 个人防护措施不到位，导致病毒在人群中传播，导致病毒在人群中传播。
- (5) 个人防护措施不到位，导致病毒在人群中传播，导致病毒在人群中传播。

- (1) 觉察自己的情绪，试着理解并接纳这部分情绪。
- (2) 减少信息输入，减少关注相关新闻。
- (3) 放下手机，正常规律地生活，给自己拟订一份每日作息时间表。
- (4) 减少自责，适当娱乐可以缓解我们紧张、焦虑的情绪，如听听音乐、唱唱歌等。
- (5) 多表达鼓励与支持，如给自己的家人或好友打电话互相鼓励。



问

19. 居家隔离期间，如何有效地稳定自己的情绪？

19. 居家隔离期间，如何有效地稳定自己的情绪？



答

居家隔离期间，如何有效地稳定自己的情绪——

(1) 休息、睡觉、qq聊天等方式放松心情，适当进行户外活动，保持心情舒畅，避免产生负面情绪。

(2) 适当进行体育锻炼，如散步、慢跑、太极拳等，增强体质，提高免疫力，同时也能缓解压力，保持心情愉快。

(3) 适当进行自我心理暗示，告诉自己“隔离是为了大家好”，“隔离期间我会更加健康”，保持积极乐观的心态。

(4) 适当进行自我激励，告诉自己“隔离期间我会更加坚强”，“隔离期间我会更加勇敢”，保持积极向上的心态。

(5) 适当进行自我调节，如听音乐、看电影、读书等，转移注意力，缓解压力，保持心情愉快。

物理隔离，心不隔离，我们可以——

（1）通过电话、微信、qq等方式保持与外界的沟通，理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。

（2）充分理解暂时的隔离是为了未来更重要的健康，平和心态，不抱怨、不生气，如果要隔离，那就愉快地接受吧。

（3）保持与家人和朋友的联络，获取鼓励和支持。

（4）不轻信谣言，自我鼓励，坚定战胜疾病的信念。

（5）规律作息，合理饮食，用居家隔离的时间稳定好自己的情绪以及给自己充分的时间休息和调整心身。



问

20. 求问：隔离期间，如何提高抗压能力？

20. 隔离期间，如何提高抗压能力？



答

答

隔离期间，心理压力会比较大，容易出现焦虑、烦躁、失眠、食欲不振、注意力不集中等问题。为了提高抗压能力，可以采取以下措施：

1. 保持规律作息，按时睡觉，按时起床，保证充足的睡眠时间。

2. 保持规律饮食，按时吃饭，保证充足的营养摄入。

3. 坚持冥想，每天两到三次，每次五分钟。简单操作：用鼻子呼吸，慢慢地进行腹式呼吸，每分钟10次左右。把注意力放在呼吸上。



问

21. 居家隔离，社交也会“被隔离”吗？

21. 居家隔离，社交也会“被隔离”吗？



答

答

居家隔离，并不意味着完全与社会隔离。居家隔离期间，应尽量保持与家人、朋友的联系，通过电话、短信、微信等方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流。与人交流既能释放压力，又是最有效的舒缓情绪的方式，也是最重要的维持情感联结的方式。

虽然我们不得不减少外出和聚会，尽量在家自我隔离，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。我们可以用电话、短信、微信或视频等方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流。与人交流既能释放压力，又是最有效的舒缓情绪的方式，也是最重要的维持情感联结的方式。



22. 我因为感染被医院隔离了，我该怎么办？



(1) 隔离期间，注意休息、饮食、个人卫生，勤洗手，保持室内空气流通，避免与他人密切接触，减少外出，避免前往人员密集场所。同时，保持心情舒畅，避免焦虑、紧张等情绪。如有疑问，及时与医护人员沟通。

(2) 隔离期间，应积极配合医护人员的管理，遵守各项规定。同时，保持与家人、朋友的联系，寻求心理支持。如有不适，及时报告医护人员。

(3) 隔离期间，应保持良好的卫生习惯，勤洗手，佩戴口罩，避免与他人密切接触。同时，保持室内空气流通，避免前往人员密集场所。

新冠病毒的传播途径主要是通过飞沫传播、接触传播和粪口传播。因此，在隔离期间，应特别注意个人卫生，勤洗手，佩戴口罩，避免与他人密切接触。同时，保持室内空气流通，避免前往人员密集场所。

(4) 隔离期间，应保持良好的心态，避免焦虑、紧张等情绪。如有疑问，及时与医护人员沟通。

[illegible]

(1) 通过获取积极、专业、确定、权威的信息，减少恐慌：不过分关注疫情信息，多注意每日资讯中的正面信息。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的进展、新的药物等）。

(2) 认识到自己也属于社会支持帮助的对象,消除对疾病的耻感:面对疫情可运用这样的正向思维的思考方式,以合理的态度看待事情,保持对前景的盼望。

(3) 隔离期间更需照顾好自己, 尽可能维持正常的生活作息, 适量运动: 给自己列一个令自己感到愉悦的清单并执行, 包括允许自己哭一哭、写出自己的想法或感受、抱抱可以慰藉自己的物体、泡泡热水澡、自我对话、自我鼓励等。

(4) 不排斥恐慌情绪: 个体针对被隔离会产生应激反应。应激反应的出现通常会遵循警戒—抵抗—耗竭三个阶段顺序, 在不同的阶段有不同的特点和应对缓解方式。轻中度应激反应是我们应对危机事件的正常反应。如果反应过度, 需寻求专业帮助。



23. 为什么隔离会让人感到孤独，不想隔离与家人的爱，该怎么办？

23. 家人因为疑似感染被隔离，我不想隔离与家人的爱，该怎么办？



(1) 为什么隔离会让人感到孤独，这是因为隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。

(2) 为什么隔离会让人感到孤独，这是因为隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。

(3) 为什么隔离会让人感到孤独，这是因为隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。

(4) 为什么隔离会让人感到孤独，这是因为隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。隔离会让人失去与家人的联系，让人感到孤独、无助、焦虑、烦躁等情绪。

(1) 当家人出现疑似症状需要隔离时, 可以用电话、短信、微信或视频等方式加强与家人的交流, 倾听他们的感受, 但不要对他们的情绪反应进行太多判断或过度解释。

(2) 需要关注被隔离家人的物质需求和精神需求, 适当提供书、音乐或电影等文艺资料, 帮助他们充实生活。

(3) 对他们始终保持适度的关心, 对他们的需求保持敏感, 做到适时关心他们, 但不要太夸张, 也不要让他们觉得自己被忘记。如果感觉到了异常的情况, 要及时联系医护人员或卫生主管单位。

(4) 寻求社会心理服务体系帮助被隔离家人, 了解各级心理服务机构及服务形式, 尤其是电话、网络心理咨询及心理健康知识的普及渠道等。未来一段时间, 大家更需守望相助。

附录1 四川省心理援助热线一览表

| | | |
|-----|------------------------------|--|
| 四川省 | 028-12320-4号线 | 周一至周五, 8:00-18:00
周六至周日, 9:00-17:00 |
| 成都市 | 028-87577510
028-85422114 | 周一至周日, 24小时
周一至周日, 9:00-21:00 |
| 德阳市 | 0838-6661611 | 周一至周日, 24小时 |
| 眉山市 | 028-38296995 | 周一至周五(节假日除外), 19:00-21:00 |
| 资阳市 | 028-26501223 | 周一至周五, 8:00-11:30, 15:00-17:00 |
| 南充市 | 0817-2316000 | 周一至周日, 8:00-12:00, 15:00-18:00 |
| 雅安市 | 0835-5895004 | 周一至周五, 9:00-17:00 |
| | 13551585969 | 周一至周五, 17:00-次日9:00,
节假日24小时 |
| 自贡市 | 0813-5512320 | 周一至周日, 24小时 |
| 达州市 | 0818-2797120 | 8:00-11:30, 14:00-17:30(工作日) |
| | 0818-2672120 | 周一至周日, 24小时 |
| 绵阳市 | 0816-2268885 | 周一至周日, 24小时 |
| | 0816-12355 | 周一至周日, 24小时 |
| 宜宾市 | 0831-8247085 | 周一至周日, 8:00-20:00 |
| 泸州市 | 18982762013 | 周一至周日, 24小时 |
| 攀枝花 | 0812-3330157 | 周一至周五, 8:00-12:00, 15:00-18:00 |
| 广元市 | 0839-3450733 | 周一至周日, 24小时 |

附录2 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

（发文机关：国家卫生健康委员会）

本指导原则应当在经过培训的精神卫生专业人员指导下进行实施。

一、组织领导

心理危机干预工作由各省、自治区、直辖市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制（领导小组、指挥部）统一领导，并提供必要的组织和经费保障。

由全国精神卫生、心理健康相关协会、学会发动具有灾后心理危机干预经验的专家，组建心理救援专家组提供技术指导，在卫生健康行政部门统一协调下，有序开展紧急心理危机干预和心理疏导工作。

二、基本原则

（一）将心理危机干预纳入疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害、促进社会稳定为前提，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理危机干预工作重点。

（二）针对不同人群实施分类干预，严格保护受助者的个人隐私。实施帮助者和受助者均应当注意避免再次创伤。

三、制定干预方案

（一）目的

1. 为受影响人群提供心理健康服务。
2. 为有需要的人群提供心理危机干预。
3. 积极预防、减缓和尽量控制疫情的心理社会影响。
4. 继续做好严重精神障碍管理治疗工作。

（二）工作内容

1. 了解受疫情影响的各类人群的心理健康状况，根据所掌握的信息，及时识别高危人群，避免极端事件的发生，如自杀、冲动行为等。发现可能出现的群体心理危机苗头，及时向疫情联防联控工作机制（领导小组、指挥部）报告，并提供建议的解决方案。

2. 综合应用各类心理危机干预技术，并与宣传教育相结合，提供心理健康服务。

3. 培训和支持社会组织开展心理健康服务。

4. 做好居家严重精神障碍患者的管理、治疗和社区照护工作。

（三）确定目标人群和数量

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。

（四）评估目标人群、制订分类干预计划

评估目标人群的心理健康状况，及时识别区分高危人群、普通人群；对高危人群开展心理危机干预，对普通人群开展心理健康教育。

（五）制订工作时间表

根据目标人群范围、数量以及心理危机干预人员数，安排工作，制订工作时间表。

四、组建队伍

（一）心理救援医疗队

可单独组队或者与综合医疗队混合编队。人员以精神科医生为主，可有临床心理工作人员和精神科护士参加。有心理危机干预经验的人员优先入选。单独组队时，配队长1名，指派1名联络员，负责团队后勤保障和与各方面联系。

（二）心理援助热线队伍

以接受过心理热线培训的心理健康工作者和有突发公共事件心理危机干预经验的志愿者为主。在上岗之前，应当接受新型冠状病毒感染的肺炎疫情应对心理援助培训，并组织专家对热线人员提供督导。

五、工作方式

（一）由精神卫生、心理健康专家及时结合疫情发展和人群心理状况进行研判，为疫情联防联控工作机制（领导小组、指挥部）提供决策建议

和咨询，为实施心理危机干预的工作人员提供专业培训与督导，为公众提供心理健康宣传教育。

（二）充分发挥“健康中国”“12320”、省级健康平台、现有心理危机干预热线和多种线上通信手段的作用，统筹组织心理工作者轮值，提供7×24小时在线服务，及时为第三级、第四级人群提供实时心理支持，并对第一、二级人群提供补充的心理援助服务。

（三）广泛动员社会力量，根据受疫情影响的各类人群的需求和实际困难提供社会支持。

附件

针对不同人群的心理危机干预要点

一、确诊患者

（一）隔离治疗初期患者

1. 心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等。

2. 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，同时是保护亲人和安全的方式。解释目前治疗的要点和干预的有效性。

3. 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。

（二）隔离治疗期患者

1. 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。

2. 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. 原则：积极沟通信息、必要时精神科会诊。

（三）发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难的患者

1. 心态：濒死感、恐慌、绝望等。

2. 干预措施：镇定、安抚的同时，加强原发病的治疗，减轻症状。

3. 原则：安抚、镇静，注意情感交流，增强治疗信心。

（四）居家隔离的轻症患者，到医院就诊的发热患者

1. 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。

2. 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、利用现代通信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：利用现代通信手段联络亲朋好友、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

1. 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。

2. 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。

3. 原则：及时宣教、正确防护、服从大局、减少压力。

三、医护及相关人员

1. 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。

2. 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) 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。

3. 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）

1. 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。

2. 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。

3. 原则: 宣教、安慰、鼓励借助网络交流。

五、不愿公开就医的人群

1. 心态: 怕被误诊和隔离、缺乏认识、回避、忽视、焦躁等。

2. 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。
3. 原则：解释劝导，不批评，支持就医行为。

六、易感人群及大众

1. 心态：恐慌、盲目消毒、失望、易怒、攻击行为和过于乐观、放弃等。
2. 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。
3. 原则：健康宣教，指导积极应对，消除恐惧，科学防范。

附录3 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案

（试行第四版）

2019年12月以来，湖北省武汉市陆续发现了多例新型冠状病毒感染的肺炎患者，随着疫情的蔓延，我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。现已将该病纳入《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。

随着疾病认识的深入和诊疗经验的积累，我们对《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第三版）》进行了修订。

一、病原学特点

新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径60~140 nm。其基因特征与SARSr-CoV和MERSr-CoV有明显区别。目前研究显示与蝙蝠SARS样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达85%。体外分离培养时，2019-nCoV96个小时左右即可在人呼吸道上皮细胞内发现，而在Vero E6和Huh-7细胞系中分离培养需约6天。

对冠状病毒理化特性的认识多来自对SARS-CoV和MERS-CoV的研究。病毒对紫外线和热敏感，保持56℃ 30分钟或使用乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。

二、流行病学特点

（一）传染源

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者。

（二）传播途径

经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触传播。

（三）易感人群

人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

三、临床特点

（一）临床表现

基于目前的流行病学调查，潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天。

以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

（二）实验室检查

发病早期外周血白细胞总数正常或减低，淋巴细胞计数减少，部分患者出现肝酶、肌酶和肌红蛋白增高。多数患者C反应蛋白（CRP）和血沉升高，降钙素原正常。严重者D-二聚体升高、外周血淋巴细胞进行性减少。

在咽拭子、痰、下呼吸道分泌物、血液等标本中可检测出新型冠状病毒核酸。

（三）胸部影像学

早期呈现多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显。进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影，严重者可出现肺实变，胸腔积液少见。

四、诊断标准

（一）疑似病例

结合下述流行病学史和临床表现综合分析：

1. 流行病学史

（1）发病前14天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史。

（2）发病前14天内曾接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者。

（3）有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。

2. 临床表现

（1）发热。

（2）具有上述肺炎影像学特征。

（3）发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

有流行病学史中的任何一条，符合临床表现中任意2条。

（二）确诊病例

疑似病例，具备以下病原学证据之一者：

1. 呼吸道标本或血液标本实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸阳性。

2. 呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。

五、临床分型

（一）普通型

具有发热、呼吸道等症状，影像学可见肺炎表现。

（二）重型

符合下列任何一条：

1. 呼吸窘迫， $RR \geq 30$ 次/分。
2. 静息状态下，指氧饱和度 $\leq 93\%$ 。
3. 动脉血氧分压（ PaO_2 ）/吸氧浓度（ FiO_2 ） ≤ 300 mmHg（ $1 \text{ mmHg} = 0.133 \text{ kPa}$ ）。

（三）危重型

符合以下情况之一者。

1. 出现呼吸衰竭，且需要机械通气。
2. 出现休克。
3. 合并其他器官功能衰竭需ICU监护治疗。

六、鉴别诊断

主要与流感病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、人偏肺病毒、SARS冠状病毒等其他已知病毒性肺炎鉴别，与支原体肺炎、衣原体肺炎及细菌性肺炎等鉴别。此外，还要与非感染性疾病，如血管炎、皮肤炎和机化性肺炎等鉴别。

七、病例的发现与报告

各级各类医疗机构的医务人员发现符合病例定义的疑似病例后，应立即进行隔离治疗，院内专家会诊或主诊医师会诊，仍考虑疑似病例，在2小时内进行网络直报，并采集呼吸道或血液标本进行新型冠状病毒核酸检测，同时尽快将疑似病人转运至定点医院。与新型冠状病毒感染的肺炎患者有流行病学关联的，即便常见呼吸道病原检测阳性，也建议及时进行新型冠状病毒病原学检测。

疑似病例连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间至少间隔1天），方可排除。

八、治疗

（一）根据病情严重程度确定治疗场所

1. 疑似及确诊病例应在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院隔离治疗，疑似病例应单人单间隔离治疗，确诊病例可多人收治在同一病室。
2. 危重型病例应尽早收入ICU治疗。

（二）一般治疗

1. 卧床休息，加强支持治疗，保证充分热量；注意水、电解质平衡，维持内环境稳定；密切监测生命体征、指氧饱和度等。
2. 根据病情监测血常规、尿常规、CRP、生化指标（肝酶、心肌酶、肾功能等）、凝血功能，必要时行动脉血气分析，复查胸部影像学。
3. 根据氧饱和度的变化，及时给予有效氧疗措施，包括鼻导管、面罩给氧，必要时经鼻高流量氧疗、无创或有创机械通气等。
4. 抗病毒治疗：可试用 α -干扰素雾化吸入（成人每次500万U，加入

灭菌注射用水2 ml，每日2次）；洛匹那韦/利托那韦（200 mg/50 mg，每粒）每次2粒，每日2次。

5. 抗菌药物治疗：避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。加强细菌学监测，有继发细菌感染证据时及时应用抗菌药物。

（三）重型、危重型病例的治疗

1. 治疗原则：在对症治疗的基础上，积极防治并发症，治疗基础疾病，预防继发感染，及时进行器官功能支持。

2. 呼吸支持：无创机械通气2小时，病情无改善，或患者不能耐受无创通气、气道分泌物增多、剧烈咳嗽，或血流动力学不稳定，应及时过渡到有创机械通气。

有创机械通气采取小潮气量“肺保护性通气策略”，降低呼吸机相关肺损伤。

必要时采取俯卧位通气、肺复张或体外膜肺氧合（ECMO）等。

3. 循环支持：充分液体复苏的基础上，改善微循环，使用血管活性药物，必要时进行血流动力学监测。

4. 其他治疗措施：可根据患者呼吸困难程度、胸部影像学进展情况，酌情短期内（3~5天）使用糖皮质激素，建议剂量不超过相当于甲泼尼龙1~2 mg/kg·d；可静脉给予血必净100 ml/d，每日2次治疗；可使用肠道微生态调节剂，维持肠道微生态平衡，预防继发细菌感染；有条件情况下可考虑恢复期血浆治疗。

患者常存在焦虑恐惧情绪，应加强心理疏导。

（四）中医治疗

本病属于中医疫病范畴，病因为感受疫戾之气，各地可根据病情、当

地气候特点以及不同体质等情况，参照下列方案进行辨证论治。

1. 医学观察期

临床表现1：乏力伴胃肠不适。

推荐中成药：藿香正气胶囊（丸、水、口服液）。

临床表现2：乏力伴发热。

推荐中成药：金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）、防风通圣丸（颗粒）。

2. 临床治疗期

（1）初期：寒湿郁肺

临床表现：恶寒发热或无热，干咳，咽干，倦怠乏力，胸闷，脘痞，或呕恶，便溏。舌质淡或淡红，苔白腻，脉濡。

推荐处方：苍术15 g，陈皮10 g，厚朴10 g，藿香10 g，草果6 g，生麻黄6 g，羌活10 g，生姜10 g，槟榔10 g。

（2）中期：疫毒闭肺

临床表现：身热不退或往来寒热，咳嗽痰少，或有黄痰，腹胀便秘。胸闷气促，咳嗽喘憋，动则气喘。舌质红，苔黄腻或黄燥，脉滑数。

推荐处方：杏仁10 g，生石膏30 g，瓜蒌30 g，生大黄6 g（后下），生炙麻黄各6 g，葶苈子10 g，桃仁10 g，草果6 g，槟榔10 g，苍术10 g。

推荐中成药：喜炎平注射剂，血必净注射剂。

（3）重症期：内闭外脱

临床表现：呼吸困难、动辄气喘或需要辅助通气，伴神昏，烦躁，汗出肢冷，舌质紫暗，苔厚腻或燥，脉浮大无根。

推荐处方：人参15 g，黑顺片10 g（先煎），山茱萸15 g，送服苏合

香丸或安宫牛黄丸。

推荐中成药：血必净注射液、参附注射液、生脉注射液。

（4）恢复期：肺脾气虚

临床表现：气短、倦怠乏力、纳差呕恶、痞满，大便无力，便溏不爽，舌淡胖，苔白腻。

推荐处方：法半夏9 g，陈皮10 g，党参15 g，炙黄芪30 g，茯苓15 g，藿香10 g，砂仁6 g（后下）。

九、解除隔离和出院标准

体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天），可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。

十、转运原则

运送患者应使用专用车辆，并做好运送人员的个人防护和车辆消毒，见《新型冠状病毒感染的肺炎病例转运工作方案（试行）》。

十一、医院感染控制

严格遵照我委《医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南（第一版）》《新型冠状病毒感染的肺炎防控中常见医用防护用品使用范围指引（试行）》的要求执行。