



安徽理工大学
ANHUI UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY



疫情期间学生 心理自助手册

(电子版)



安徽理工大学

大学生心理健康教育中心



目录

CONTENTS



Part 1

了解心理应激，认识身心反应

Part 2

学会自主调适，保持阳光心态



Part 1

了解心理应激 认识身心反应



心理应激的含义

心理应激(psychological stress), 也称“心理压力”, 指面对挑战、威胁或所拥有的资源与要求有差距时引起的一种以紧张性生理和心理反应而表现出来的身心紧张状态。

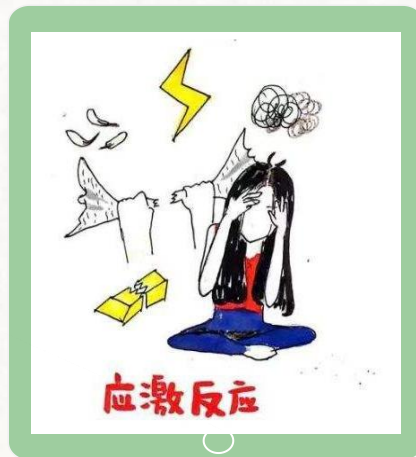
应激反应是应激的表现形式, 包括: 生理反应, 心理反应, 行为反应。

心理应激是病了吗?

心理应激不是一种疾病, 而是一种情感危机的反应, 它是短暂且临时的, 是当事人无法用通常的方法处理困境的一种混乱与崩溃的状态。

应激反应是自然且正常的

每个人的应激反应有所不同, 同时也蕴含着有获得新的良性结果的潜在机会。

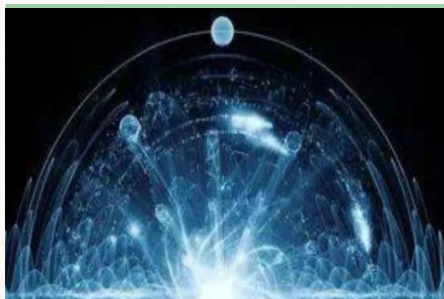


应激反应



情绪

情绪体验更加敏锐
积极有热情
觉得遇到挑战
愿意被动员



认知

注意力变得更集中
思维运转得更快
有决定有决心
更加乐观



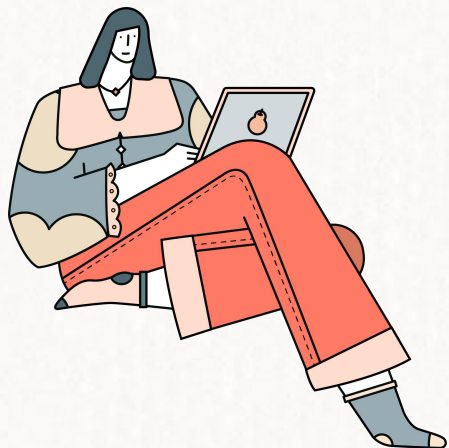
行为

为他人着想、乐于助人
变得更加积极、
能够更快采取行动，
愿意付诸于行动



躯体

处于愉悦的状态
变得更加警觉
反应变得更迅速
感到自己精力充沛



心理反应

心理反应更多的是表现在情绪和认知上，例如：容易产生焦虑，愤怒、悲伤、易激惹等情绪反应，也有意识域狭窄、注意力不集中等认知反应。

生理反应

不自主的心慌气闷，容易出汗
容易疲倦、食欲下降
失眠，做噩梦，易从梦中惊醒
肌肉紧张、疼痛(包括头、颈、背痛)发抖或抽筋
甚至出现血压升高、女性生理周期紊乱等情况
总是感觉心里不踏实、身体各种不舒服

行为反应

反复查看疫情消息、洗手、测体温；囤积食物、口罩等用品
也有人表现为发呆、懒言懒语、动作迟钝或回避等行为
对待家人没有耐心，引发人际冲突
偶有违反社会规则的行为、攻击、伤人、报复等风险行为



容易受到惊吓，不敢看与疾病相关的信息，出现冲动、攻击性、伤害性言语或行为。



反复回想与新型冠状病毒肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关的字眼。



明显的情绪不稳定或容易发脾气，或反复回忆过去某阶段的痛苦经历。



连续3天或更长时间的睡眠困扰明显的身体不适感。



如果出现这些症状，请及时向安徽理工大学大学生心理健康指导中心寻求帮助！



安徽理工大学心理健康教育中心
联系电话：0554-6668494

同楼的同学如果有医学隔离或出现确诊病例，心里感到恐惧怎么办？

- 01 回忆自己是否曾与之有过接触或接近。如果有，则先自我隔离、观察。如果没有，则继续做好常规防护，包括减少出门，减少交叉感染；出门做好防护；回寝后及时更换衣物等等。
- 02 相信相关部门的消毒防范工作。出现此类情况后，学校会对周边环境做好消毒工作，以确保将感染控制在最小范围内。
- 03 无需太过紧张，保持积极心态，给予自己积极的心理暗示。
- 04 合理地安排休息、学习、工作、运动和娱乐时间。
- 05 按部就班进行自我照顾，适当娱乐转移注意力，坚持居家运动以增强免疫力。



如果自己或家人出现疑似“新型冠状病毒肺炎”症状，该怎么做？

- 01 戴口罩，做好防护，立即就近求医，注意不要搭乘大众运输工具。到达医院后，遵从医嘱，配合检测、治疗。
- 02 在就医前，应该通知你的相关亲属、单位（包括学校、相关亲朋好友、近期曾接触人士），为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备；
- 03 在做上面这几件事的过程中，自我情绪管理相当重要，切记保持冷静。如果你觉察到焦虑、恐惧、担心的情绪强烈且无法消除，一定要及时找到专业的心理援助服务，稳定情绪、冷静处理所面临危机。



面对一个陌生而且不确定的处境，我们常因自我环境控制力被限制产生不满情绪，又因空间封闭，孤立无援的恐惧感容易扩大。遇到这种情况，可以尝试如下的方法调节。

如果需要住院（或集中）隔离，应该如何调适自己？

- 01 **接纳事实，合理宣泄情绪。**相信暂时的慌张、不知所措，是自然的反应，不必过分强求自己保持镇定。当出现抱怨、愤怒等情绪时需要给自己找一个适当的发泄口。
- 02 **转移注意，避免“患得患失”。**面对不明朗与不确定的处境，各种的担心与忧虑也会出现，此时要尽量转移注意力，不要让这些念头持续扩张；不要总是让这些“患得患失”的念头始终围绕在心里，给自己做一份规律的作息时间表，尽可能把生活品质维持在一个水平，都能增加稳定感。
- 03 **建立连接，稳定心态。**保持对他人的关怀，即使在隔离的空间内，你也依然可能成为一个助人者；保持与外界的沟通，与他人表达情绪，记录情绪日志，都会有帮助。
- 04 **适应身份，平稳度过。**就像新生入学一样，刚开始可能要花点时间熟悉下，新的身份有哪些规范、权利和义务。短暂的异样眼光或人际距离感的变化是避免不了的，但你不必把别人的无知和不了解转变成伤害自己的工具。

疫情期间，以往的生活习惯和节奏被改变，各种计划被打乱，“宅”在寝室，往往会感觉到空虚和不踏实。但换个角度来看，这也是一段静下心来整理自己的机会。在这段时间，我们可以尝试：

封楼期间，行动受限，
感到空虚、心理不踏实怎么办？

- 01 复盘去年的生活与工作，静下心来做好新年规划。
- 02 规划好时间，精进技能，利用网络资源为自己充电。
- 03 开发、培养一些新的兴趣爱好，比如以前没时间和精力发展的爱好。
- 04 利用线上途径与亲人朋友们保持联系，成为彼此的心理支持。
- 05 假如经过多方面的调整，依然有强烈的空虚感，导致情绪低落，行动无力等情况，还是需要及时的寻求专业的心理帮助。



DreamLand

小结

很多身心反应都是
正常人在应激事件
(疫情)下的正常反应



多数可以自行调节
个别需要专业干预



Part 2

学会自主调适
保持阳光心态



勇敢地直面自己的心理变化是问题解决的开始，认清并接纳这些问题是解决的关键。在正确的引导下，我们总能找到适合自己的心理调节方式，突围心理困境。



科学认知

对疫情有正确的认知和判断，通过官方媒体获得更科学、更准确的疫情信息，而对于非官方的信息，我们可以置之不理，避免对谣言信以为真。

积极思考

如果你发现自己最近负面的想法特别多，要刻意练习，建立积极自我对话的习惯。不只聚焦在负面信息上，把注意力更多的关注在积极的信息，或者对负面事件有积极的解读。

合理信念

引起我们负面情绪的主要原因是我们对疫情的不合理的认知和判断，而不是疫情事件本身。面对同样的疫情、事件，不同的人认知不一样，情绪反应就不一样，拥有合理的认知和判断，就会有积极的心态和情绪。



思维检验

检验思维对不对 问几个问题吧

- 1.负面想法产生的情境是什么？
- 2.我在想什么？脑中出现了什么画面？
- 3.什么让我相信我的想法是正确的？
- 4.什么让我觉得这个想法是不正确的？或者不是完全正确的？
- 5.怎样能换个方式来看待这件事？
- 6.最糟糕的情况会发生什么？如果发生了我能怎么做？
- 8.最好的情况会发生什么？
- 9.如果我一直告诉自己我的负面想法会发生什么？
- 10.如果我换一个更正面或实际的想法会发生什么？
- 11.如果这件事发生在我的朋友身上，我会告诉他怎么做？

选择困难时 试试这个吧

你还可以通过“左右对话”的方式来练习积极思考。把一张纸对折分成左右两栏，用左手边写出负面想法，再用右手边写出反驳左手边刚写出的想法；如果针对右手边刚写出的想法，又产生了负面的抵抗想法，再用右手边写出正面想法。以此类推，直至左手“无话可说”，以右手的积极想法作为结束。

觉察情绪反应

人们在遇到重大的灾害性事件时，通常会出现不安、恐惧、焦虑、惊慌等负性情绪反应，有时可能出现无明确原因的睡眠障碍、胸闷、疼痛、多汗、颤抖等症状，产生退缩和逃避等行为。

及时进行调节

大家也要保持自我觉察，负面情绪一旦过度甚至影响人的正常生活和生理心理健康，必须引起重视，必要时需对其进行调节。



正视它的价值

我们需要认识到，疫情中的这些情绪、生理反应都是正常的。适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕，因此我们不必刻意压抑、完全否定这些负面情绪，一味地抗拒情绪只会使自己更加沉浸在负面思维和情绪中。这些反应是人类的生存预警和保护机制，可以促使我们更谨慎地做好防范、预防感染。



宣泄不良情绪

倾诉 尽管不能走亲访友，但这并不妨碍人们通过微信、电话等手段交流彼此的想法和情绪。这个特殊时期，亲友间互相倾诉、表达共情，以获得鼓励和支持，对每个人来说都是一种积极的力量。即使无法得到实质帮助，倾诉行为本身就可缓解情绪。

哭泣 哭并不是女性的特权，情绪压力过大时，不妨允许自己大哭一场，释放一下。

发泄 也可以在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑，然后把这张纸撕掉。



稳定自己

积极行动有助于获得稳定感和掌控感。

我们可以尝试找回原来的生活节奏，按照计划去生活就可以获得心理的稳定感和掌控感。

此外，我们还可以尝试做其他具体的事情，来缓解焦虑。

“蝴蝶拍”是一种寻求和促进心理稳定化的方法，可以帮助我们增加安全感和积极感受的方法之一。

★具体操作步骤：

- (1) 首先双臂在胸前交叉，右手在左侧、左手在右侧，轻抱自己对侧的肩膀。
- (2) 双手轮流轻拍自己的臂膀，左一下、右一下为一轮。
- (3) 速度要慢，轻拍 4~6 轮为一组。停下来，深吸一口气，感觉如何？



如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。



在进行蝴蝶拍的时候速度要慢，就好像孩提时期母亲安慰孩子一样，轻而缓慢。通过这个动作，我们可以安慰自己，使心理和躯体恢复和进入一种“稳定”状态。



适量运动

运动不仅能促进人的身体健康，提高人的免疫力，释放快乐因子多巴胺，更能产生一系列短期及长期的心理效益，对改善情绪状态，减轻应激反应，消除疲劳都有重要作用。

培养爱好

做一些喜欢的事，如听音乐、练书法等。音乐可以抚慰心灵的创伤，改变人的心境。

规律睡眠

如果有难以入睡的情况，可以下载正念练习中帮助睡眠的音频，或者睡前拉伸；也可以泡个脚，喝杯热牛奶，帮助睡前放松。另外，在较早的时候进行有氧运动；午睡不超过半小时，都有助于睡眠。

舒缓身心

如整理房间，可以趁这个时间给自己的房间来个大清理，这可以促进多巴胺分泌增强愉悦感，同时，增加了环境的秩序感，进而促进内心秩序感的建立。还可以尝试香薰等。

提升自我

在自己的专业领域和工作范围内进一步学习，保持胜任力。



1. 腹式呼吸

01

用力呼气，这会让你的腹部做一个深度呼吸，清空你的肺。如果你发现自己又回到了浅的胸部呼吸，重复这个步骤。

02

把手放在肚子上，想象你的腹部是一个气球，呼气时手沉进去，吸气时手随着腹部鼓出来。

03

吸气时，先充满腹部，再是中部胸腔、上部胸腔，可以想象如闻花香，感受腹部慢慢上升的感觉。

04

从鼻子吸气，嘴呼气，向习惯呼气的方式一样。长、深、缓慢的腹式呼吸，随着越来越放松，聚焦在呼吸时的声音和感受上。

05

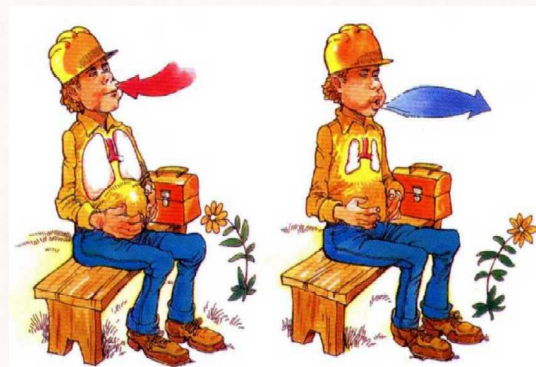
当注意到任何想法、情绪、感觉时，都没有关系，再回到呼吸上来。

06

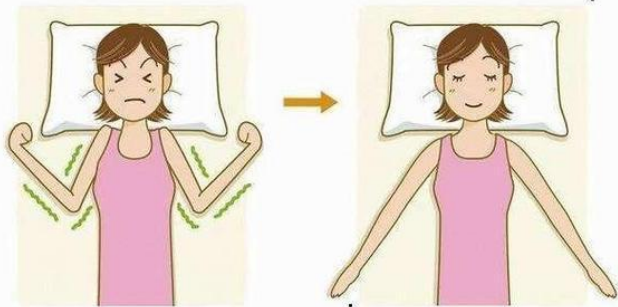
初步可练习 5-10 分钟，1-2 次/天，慢慢加到 20 分钟一次。

07

结束后注意你的感受。



2. 渐进式肌肉放松



01

当练习渐进式肌肉放松时，把注意力放在正练习的每一组肌肉紧张（放松）的感觉上。

02

从一组到下一组这样练习全身肌肉，不断重复。这个技巧可以帮助你识别不同的肌肉群，区分紧张和松弛感。

03

时长：每天 15 分钟，持续 1-2 周。

04

可以躺下或者坐在椅子上练习；每组肌肉绷紧 5-7 秒，然后马上（不要缓慢）放松 20-30 秒；整组练习至少做 1 次。如果一组肌肉很难放松，可以反复练习至 5 次。

05

如果基本记住所有的步骤，可以闭眼，一次只聚焦在一组肌肉群上。

06

注意：如果肌肉受伤，可不用绷至最紧；随着熟练程度增加，绷紧的力度可慢慢减缓。



3. 着陆（或接地）技术



4. 身体扫描

01

在做身体扫描练习的时候，请以舒适的方式在铺有软垫的地板上，或者在床上仰躺下来。也可以在膝盖或头的下方，放个支撑物，以尽量让自己舒适。手臂放在身体两侧，但不要碰触身体。手掌可以打开，朝向天花板或天空，双腿自然平放。

02

如果你觉得仰躺着不舒服，那就以你最舒服的方式躺着。必要的时候，你甚至可以改变你的姿势，在这个过程中，请持续的保持觉知，了知每个当下所发生的事情。

03

请记得，不管你变得有多么放松，身体扫描是邀请我们在接下来的三十分钟时间里，保持清醒，而不是睡着。为了达到这个目的，当你觉得有睡意的时候，可以睁开眼睛来做练习，同时这个练习，也是邀请你把时钟的时间放在一边，而去专注于此时此刻，并以开放的心，专注于当下。

04

你在任何一个时刻里觉察到了什么？体验到了什么？即使在那些令人感觉很困难的时刻，或者是不舒服的感受，想法，情绪涌现的时刻里，也要保持觉知。

05

现在，就开始来感受你的身体，作为一个整体躺在这里，就在此刻，不管你身体的状况，也不管你目前正面临着什么，让我们以正念练习的观念来记住，只要你还在呼吸，你身上对的，就比不对的，要更多。

06

所以现在当你躺在这里，让你去全然的感受，这个你躺着的表面，感觉你的身体与这个表面之间的接触，感觉你的身体如何得到支撑，甚至更细微的，感觉在这个房间里的空气，以及如何以呼吸的方式……一个呼吸，连着一个呼吸，随着每一次呼气，而越来越放松的肌肉，或者感觉它的消融，越来越往下沉，沉到你正躺着的表面上。

07

在这里随着你的心意去休息，直到铃响为止，让你的觉知知道，在身体或心里有任何的感受和想法，一再一再的允许事情如实所示，时时刻刻。当我们躺在这里，完全的清醒，完全的活着，在空气中，呼吸中，在觉知中，沐浴着。



5. 正念运动

跟着以下指导语言，搭配舒缓的音乐一起练习，总共约15分钟。

首先，光脚或穿着袜子或穿着舒适的运动鞋站立。双脚分开与胯等宽，膝盖不要闭锁，以便双腿可以微微弯曲，双脚相互平行。双腿站稳，腰背自然挺直，肩膀放松，打开，自然呼吸，体会这稳如泰山的站姿。

以下动作过程中如有不自觉地走神属常见现象，尝试感受思绪走神到了哪里，再将其拉回到身体感觉上即可。过程中动作不重要，体会全身的感觉。

动作一：抬举双臂

- ①自然呼吸，从身体两侧缓慢地抬起双臂，将注意力放在双臂，感受双臂肌肉感觉的变化，直至双手超过头顶，体会伸展的感觉。
- ②继续上举双臂，指尖轻轻推向天空，双脚稳稳立于地板。依次从双脚、双腿往上，穿过躯干和双肩，让意念转移到胳膊、手掌和手指，体会全身伸展的感觉。
- ③保持伸展姿势的同时，以开放的心态感受身体的任何变化。如果感到压力和不舒服感增强，尝试同样以温柔、开放的心态接受这些现实。
- ④当你准备好以后，呼气，缓慢放下双臂，注意力仍然放在体会身体感受的变化上。直至双臂完全放下，从肩膀自然下垂。然后尝试闭上眼睛，感受这一系列动作完成后，身体感觉的变化。根据需要，每个动作可以重复2-3次。

5. 正念运动

动作二：“摘水果”

①睁开双眼，集中意念顺次伸展每只胳膊和手掌，就好像在从一棵树上摘高处的水果一样。当你抬头向手指以外看去时，认真体会身体各部分的感觉。伸出手臂时，让对侧的脚后跟离开地面，体会注意力从伸展手指穿过身体一直到对侧脚趾的感觉。

②完成伸展后，让离开地板的脚后跟回到地面，放下手掌，双眼跟随手指收回。让面孔恢复至端正状态，闭合双眼，感受此刻身体的感觉、呼吸的变化。

③接着再做对侧。注意动作幅度，如果留意到有勉强自己努力的倾向，请放下这种倾向。

动作三：侧弯

双手向上抬起，让整个身体向左侧倾斜，同时胯部向右侧移动，使身体形成一个大曲线。确保身体在一个平面内，不要前倾或后仰。在吸气时恢复起初的站立姿势，接着呼气时再次慢慢弯曲，在相反方向形成曲线。你的弯曲程度并不重要，重要的是你对身体移动的注意力。



动作四：转肩

让双臂被动下垂，转动双肩。首先，让肩膀向耳朵方向尽量抬起，然后向后，就好像想要将肩胛骨拉到一起一样。接着，肩膀放下，之后将肩膀向前，想象双肩要相互接触一样。可以试着配合呼吸来做转肩，吸气半圈。先沿一个方向转，再向相反方向转动肩膀。

校内专业帮助

当你的生活和工作严重地受到了疫情的影响，你感觉到了过度的恐慌和紧张，或者没有办法将注意力放在当下的行为、情绪和人际互动中，又或者睡眠和饮食受到影响且通过努力自己无法调整时，请寻求专业的帮助。

为密切配合疫情防控的要求，中心继续为同学们提供心理支持辅导，预约及咨询详情请关注“安徽理工大学心理健康教育中心”微信公众号



安徽理工大学心理健康教育中心
联系电话：0554-6668494

省内专业帮助

安徽省希望24小时
干预热线

4001619995

全国心理危机与自杀
干预中心求助热线
010-62715275



全国专业帮助

为进一步满足不同地区师生的个性化心理需求，在中国心理学会临床心理学注册工作委员会的支持下，中心收集了全国专业可靠的心理热线，如有需要，也可拨打以下热线。



“启明星榜（心理热线）” | 2021年专业可靠的心理服务热线推荐

序号	地区	热线名称	热线号码	热线工作时间	依托机构
1	北京市	北京12355青少年心理与法律服务热线	010-12355转3	9:00-17:00	北京青年压力管理服务中心
2		北京市心理援助热线	8008101117 82951332	24小时	北京回龙观医院
3		晨帆心理热线	010-86460770	9:00-21:00 (法定节假日除外)	北京晨帆咨询有限公司
4		大兴区心理援助热线	010-61214314	24小时	大兴区心康医院
5		红枫妇女热线	010-68333388	周一至周五 9:00-17:00	无
6		“联爱护心”抗疫公益热线	400-8510-525转3	9:00-21:00	北京大儒心理咨询有限公司，北京新阳光基金会，阿里巴巴基金
7		启明灯-中国科学院大学心理援助热线	400-6525-580	24小时	中国科学院大学
8		清华幸福公益常态化心理热线	400-0100-525	10:00-22:00	清华大学心理学系
9	内蒙古自治区	内蒙古自治区12320-5心理援助热线	0471-12320转5	24小时	内蒙古自治区精神卫生中心
10	江苏省	江苏省心理危机干预热线	025-83712977 025-12320转5	24小时	南京脑科医院
11		“苏老师”热线	0512-65202000	9:00-21:00 (法定节假日除外)	苏州市未成年人健康成长指导中心
12		陶老师热线	025-96111	24小时	南京晓庄学院心理健康研究院
13	浙江省	温州医科大学附属康宁医院心理危机干预热线	400-800-9585	24小时	温州医科大学附属康宁医院
14	河南省	安阳市法学会社会心理服务建设体系研究会心理服务公益热线	0372-2373300	周一至周五 9:00-12:00 15:00-18:00	安阳市法学会社会心理服务建设体系研究会
15		奇才心理倾诉热线	0371-22993442 0371-86169595	9:00-12:00 14:00-18:00 19:00-23:00	郑州雨霖心理咨询有限公司（奇才心理）
16	湖北省	教育部华中师范大学心理援助热线	4009678920 010-67440033 027-59427263	8:00-24:00	华中师范大学心理学院
17	广东省	汕头市24小时心理援助热线	0754-87271333	24小时	汕头大学精神卫生中心
18		珠海市心理援助热线	0756-8120120	24小时	珠海市慢性病防治中心（珠海市第三人民医院）
19	甘肃省	兰州市心理援助热线	0931-4638858	8:00-22:00	兰州市第三人民医院