



疫情期间心理自助手册

安徽理工大学

教职工电子版

大学生心理健康教育中心

目 录

第一章 了解新型冠状病毒，做好科学防疫

第一章 了解新型冠状病毒，做好科学防疫



第二章 认识身心应激反应，学会心理调适



第三章 专业心理支持资源



第一章 了解新型冠状病毒，做好科学防疫

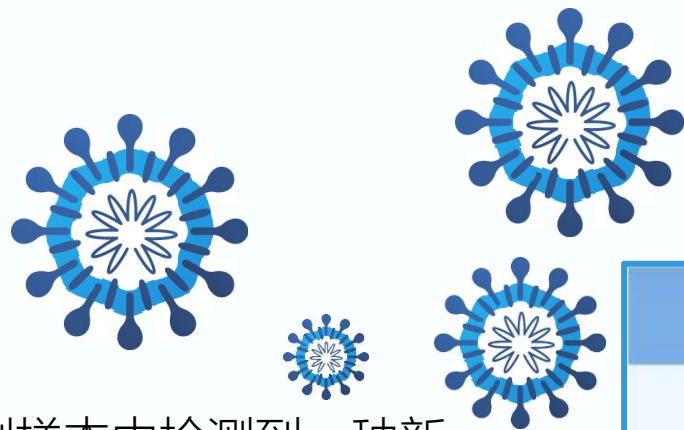
第一节 认识新型冠状病毒

第二节 做好个人防护

第三节 校园各类人员防护指引

第一节 认知新型冠状病毒

一、“奥密克戎”知多少？



2021年11月9日，南非首次从病例样本中检测到一种新冠病毒变异株。11月26日，世界卫生组织将其命名为Omicron（奥密克戎）变异株。多国流行病学数据提示，奥密克戎变异株传播能力较其他变异株有所增强。

目前已有的研究结果显示，奥密克戎变异株对现有疫苗并未完全出现免疫逃逸；现有疫苗对奥密克戎变异株仍有一定的保护效果，但对其预防感染的能力有所下降；未发现奥密克戎变异株引起重症率和死亡率的上升，针对奥密克戎变异株，现有疫苗预防重症和死亡仍有效果*。

*引自人民日报官方公众号

原始症状	德尔塔	奥密克戎
发烧	不发烧	发烧
干咳	干咳	干咳
喉咙痛	喉咙痛	喉咙痛
无鼻涕	有鼻涕	-
嗅觉、味觉失灵	嗅觉、味觉失灵	不会导致嗅觉、味觉失灵
乏力	乏力	极度疲倦
身体酸痛	身体酸痛	身体酸痛
眼睛不红	眼睛红、结膜炎	-
-	有红疹、皮疹	-
-	腹泻、腹痛	-
-	意识模糊	-
-	口鼻流血等	盗汗等

第一节 认知新型冠状病毒

二、疫苗接种意义大

在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》（试行第九版）中强调了疫苗接种的预防作用：接种新型冠状病毒疫苗可以减少新型冠状病毒感染和发病，是降低重症和死亡发生率的有效手段，符合接种条件者均应接种。符合加强免疫条件的接种对象，应及时进行加强免疫接种。

1月28日，《自然》杂志发表了由中国科学院生物物理研究所王祥喜研究员领衔的一篇研究文章，研究结果显示，新冠灭活疫苗加强针可通过提升B细胞免疫记忆实现对奥密克戎突变株感染重症的保护。



第二节

做好个人防护

1.勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

2.保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

3.增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

4.保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

5.尽量减少到人群密集场所活动，避免接触疑似患者。

6.如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。如果怀疑身边的人感染了新型冠状病毒，首先要戴好口罩，与其保持好一定距离，同时建议对方戴好口罩，到就近的定点救治医院发热门诊接受治疗。

7.勤消毒。新型冠状病毒对热敏感，56℃热水浸泡30分钟、75%酒精、含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

8.关注权威信息，树立积极信念，体察身心反应，科学管理情绪，增加亲友交流。



第三节

校园各类人员防护指引

一、门岗工作人员

佩戴医用外科口罩和医用手套，穿隔离衣（蓝色）、戴一次性帽子，保持一米间距，使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。验码、测温和登记筛查的人员可同时佩戴防护面屏。

二、封闭学生公寓门卫、管理人员、保洁员、志愿者

佩戴医用防护口罩（N95）和一次性手套，戴一次性帽子，保持一米间距，注意使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。配餐、保洁时可穿隔离衣（蓝色）。

三、比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）门卫、管理人员、保洁员

佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套、一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）、鞋套。严格执行七步洗手法清洁洗手。

第三节

校园各类人员防护指引

四、安保人员

佩戴医用外科口罩，必要时戴医用手套，保持一米间距，使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。在与封闭学生公寓各类人员近距离接触或进入封闭学生公寓时，使用医用防护口罩（N95）替代医用外科口罩。在与比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）各类人员近距离接触或进入比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）时，应佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套、一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）、鞋套。离开后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。

五、消毒人员

室外、无人办公区域及封闭学生公寓消毒时，佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套或厚乳胶手套，穿隔离衣（蓝色）、戴一次性帽子、护目镜或防护面屏，使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。在比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）内消毒时，佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套或厚乳胶手套、一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）、鞋套。服务后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。终末消毒由疾控部门专业人员实施。

第三节

校园各类人员防护指引

六、楼宇物资配送人员

进入办公场所时佩戴医用外科口罩，保持一米间距，做好手卫生。进入封闭学生公寓时，使用医用防护口罩（N95）替代医用外科口罩，送餐时可穿隔离衣（蓝色）。进入比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）时，应佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套、一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）、鞋套。离开后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。

七、垃圾处理人员

处理封闭学生公寓垃圾时，佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套或厚乳胶手套，穿隔离衣（蓝色）、戴一次性帽子、护目镜或防护面屏，使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。处理比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）垃圾时，佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套或厚乳胶手套、一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）、鞋套。服务后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。医用垃圾或比照医用垃圾处理的垃圾需转运到医用垃圾暂存点集中存放，由专业公司进行处理。

第三节

校园各类人员防护指引

八、办公人员

佩戴医用外科口罩，注意保持与他人间距，随时做好手卫生。在进入封闭学生公寓时，使用医用防护口罩（N95）替代医用外科口罩。在进入比照医学居家健康监测楼宇（学校集中管理）时，应佩戴医用防护口罩（N95）、医用手套、一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）、鞋套。离开后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。

九、转运管理人员

转运从比照医学居家健康监测场所（学校集中管理）返回寝室人员时，佩戴医用外科口罩，保持一米间距，使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。协助疾控中心转运人员及转运从寝室前往比照医学居家健康监测场所（学校集中管理）人员时，佩戴医用防护口罩（N95），一次性帽子、护目镜或防护面屏，穿医用防护服（白色）或隔离衣（蓝色）。离开后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。

十、被转运人员

从比照医学居家健康监测场所（学校集中管理）返回寝室转运过程中，应全程佩戴医用外科口罩，保持一米间距，使用免洗手消毒剂随时做好手卫生。从寝室前往比照医学居家健康监测场所（学校集中管理）转运过程中，应保持一米间距，规范佩戴医用防护口罩（N95）和一次性手套，到位后开展一次手卫生，按照七步洗手法清洁洗手。

第二章 认识身心应激反应，学会心理调适

第一节 认识心理应激

第二节 疫情应激下的身心反应

第三节 常见的心理调节方式

第四节 疫情期间，常见心理应激反应的问与答

第一节

认识心理应激

一、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。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。

应激反应是应激的表现形式，包括：生理反应，心理反应，行为反应。需要注意的是，应激反应是自然和正常的，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*。

*引自人民卫生出版社.《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》





疫情应激下的身心反应

二、常见的身心反应

应激反应可以是生理反应、心理反应和行为反应，其结果可以是适应的或不适应的，包括焦虑、抑郁等情绪反应及生理、生化指标的变化。应激过程受多种因素的影响，尤其是认知评价的影响，成为刺激物与应激反应之间的中间变量。此外，还包括应对方式、社会支持等的影响。

情绪方面	积极	情绪体验更加敏锐、积极有热情，觉得遇到挑战，愿意被动员。
	消极	1.焦虑，控制不住地紧张、担心、害怕自己和家人被感染 2.愤怒，对传染来源、对干预措施的抱怨和愤怒，变得愤世嫉俗 3.悲伤，对他人遭遇的不平、传染或死亡感到很难过、很伤感 4.无助，感觉自什么都做不了，做什么都没有用 5.激惹，变得情绪不稳定，容易生气、发脾气 6.内疚，感到自己做错了，或者没有能帮到家人或别人 7.麻木，有人麻木、冷漠、无表情又为自己没有人情味心生内疚

第二节

疫情应激下的身心反应

二、常见的身心反应

认知方面	积极	更加警觉，注意力集中，可不受其他干扰，思维运转快 有决定和决心，勇气，乐观
	消极	1.注意力不集中、记忆力减退 2.注意力狭窄，只关注疫情相关新闻，反复查询疫情信息，反复讨论疫情的危险性等，选择性注意又会导致信息充斥，压力感扑面而来 3.顾虑增多，反复思考，犹豫不决，难以做决定 4.负性思维，感觉生命多么脆弱，不堪一击，觉得世界末日到来，难以相信他人和世界，谁都不可信，谁都靠不住 5.多疑，总觉得自己可能被感染，对身体各种感觉特别关注，并将身体不舒服与“疫情”联系起来

第二节

疫情应激下的身心反应

二、常见的身心反应

行为方面	积极	有人会变得更积极、更快地采取行动，保持与朋友交往，为他人着想帮助别人
	消极	1.反复查看疫情消息 2.反复洗手、反复测体温；不断地囤积食物、口罩等用品 3.也有人表现为发呆、懒言懒语、动作迟钝或逃避等行为 4.对待家人没有耐心，引发人际冲突 5.开始饮酒、吸烟，或者饮酒、吸烟增加等 6.违反社会规则的行为：因恐惧而不愿隔离、隐瞒病史、逃跑；绝望与心理崩溃后的攻击、伤人、报复与恶意传染 7.自伤、自杀风险行为



疫情应激下的身心反应

二、常见的身心反应

躯体方面	积极	最初变得警觉，反应迅速，精力充沛
	消极	1.不自主的心慌气闷，容易出汗 2.容易疲倦、食欲下降 3.失眠，做噩梦，易从梦中惊醒 4.肌肉紧张、疼痛(包括头、颈、背痛、肚痛)、发抖或抽筋 5.甚至出现血压升高、女性生理周期紊乱等情况 6.总是感觉心里不踏实、身体各种不舒服

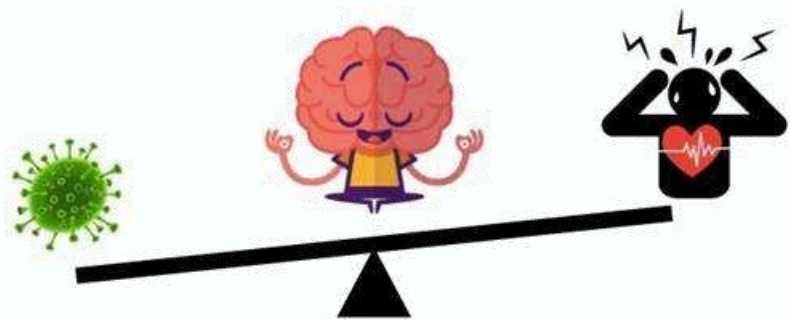
第二节

疫情应激下的身心反应

三、过度的应激反应

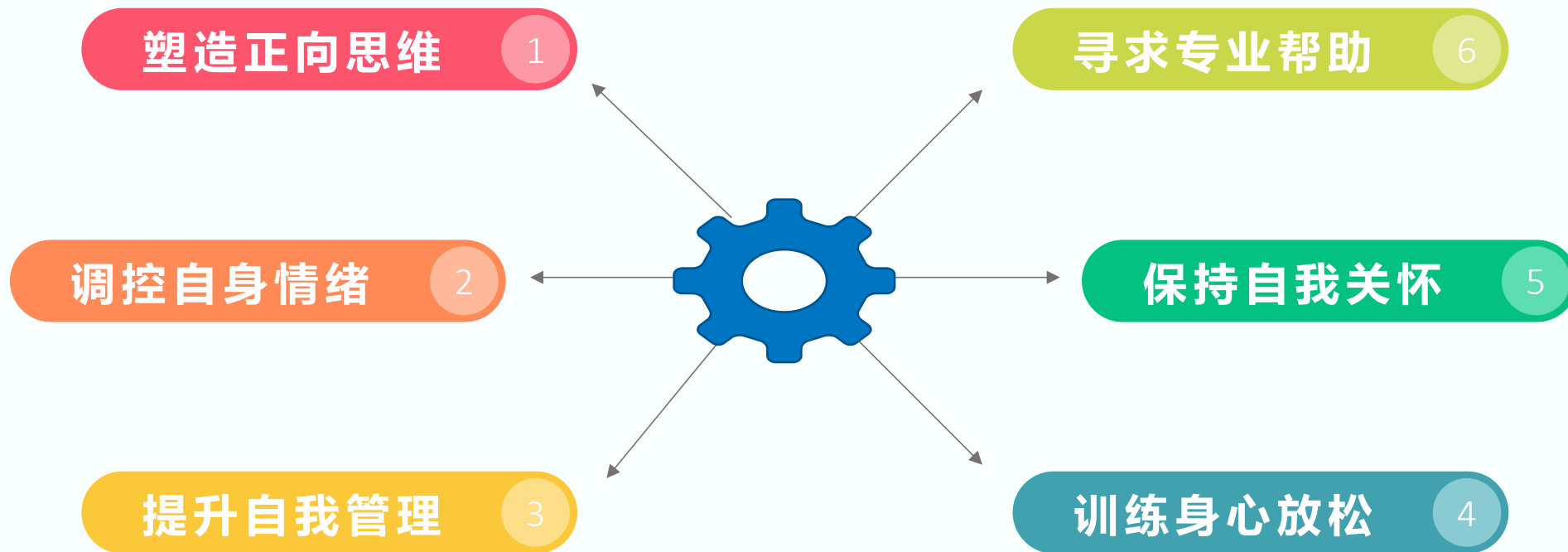
- 1.连续3天或更长时间的睡眠困扰，如：入睡困难，多梦、梦魇等，明显的身体不适感，主要表现为身体紧张、不易放松、食欲不振，尿频、尿急、心慌多汗等。
- 2.反复回想与新型冠状病毒肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关的字眼。
- 3.容易受到惊吓，或者不敢看与疾病相关的信息。
- 4.反复回忆过去某阶段的痛苦经历。
- 5.明显的情绪不稳定，紧张、恐惧，或悲伤、抑郁，或容易发脾气。
- 6.出现冲动、攻击性、伤害性言语或行为。

如果出现以上症状，需要向专业的心理工作者寻求帮助。



第三节 常见的心理调节方式

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。



第三节

常见的心理调节方式

一、塑造正向思维

1.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。

2.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。

第三节

常见的心理调节方式

一、塑造正向思维

3.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。一些积极的思考角度比如：

- ▼ 大家都注意隔离。只要我戴口罩，注意洗手，消毒，感染几率不会大。
- ▼ 虽然无法按原有的安排工作，我可以利用大块的时间做一些以前一直忙没来得及做的事情，好好整理规划工作上的事。
- ▼ 这次疫情让我更注重自己的健康，关注父母，考虑生死，调整以后生活的重心。

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

第三节

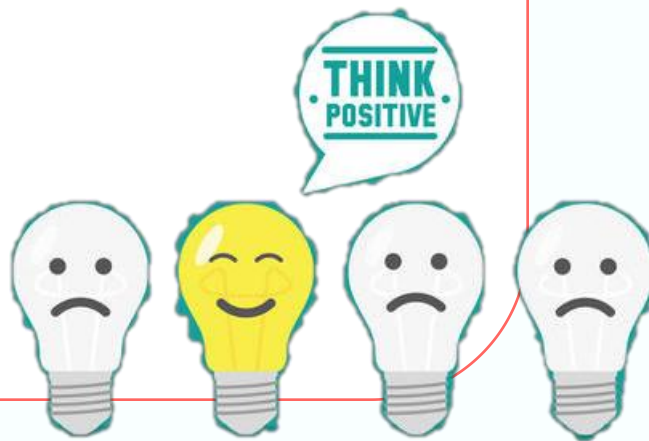
常见的心理调节方式

一、塑造正向思维

4.思维自检

产生负面想法时，可以尝试问问自己下面11个问题：

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



第三节

常见的心理调节方式

二、调控自身情绪

1. 了解情绪反应

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。比如，我们会因为担心病毒可能降临到自己身上而焦虑，会因为不知道疫情到什么时候结束而恐惧，还会因为身边有人被隔离观察、或接触感染者而担心，因为不能正常上学、上班而烦恼.....

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。

同时，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。

第三节

常见的心理调节方式

二、调控自身情绪



2.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。

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。

第三节

常见的心理调节方式

三、提升自我管理

1. 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，比如原先早上7点起床，现在还是7点起床；原先8点上班，现在8点可以看书、学习或辅导孩子写作业等等，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。



第三节

常见的心理调节方式

三、提升自我管理

2. 适量运动

有氧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。不宜出门的情况下可以选择一些室内健身运动，家庭游戏等。

3. 培养爱好

做一些喜欢的事，如唱歌、听音乐、练习书法等。音乐可以抚慰心灵的创伤，改变人的心境。听轻松愉快的音乐，比如古典音乐、轻音乐。或者在不影响邻居的情况下开个家庭KTV。注意伤心的时候尽量不要听悲伤的音乐。

第三节

常见的心理调节方式

三、提升自我管理

4.规律睡眠

如果有难以入睡的情况，可以下载正念中帮助睡眠的音频（包括练习本节介绍的身体扫描，正念练习等），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，早些起床，跟着太阳走；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。

5.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。

6.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，利用精油的天然舒缓作用来减少情绪波动，对失眠也有效果。最后，泡热水澡的过程中能够增加大脑内啡肽的分泌，从而缓解疲劳，放松身心，产生愉悦感。

四、训练身心放松

1.腹式呼吸法

①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。

②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。

③吸气时，先充满腹部，再是中部胸腔、上部胸腔，可以想象如倒水时，水从底部慢慢上升到上部。

④从鼻子吸气，嘴呼气，向从前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。

⑤当注意到任何想法、情绪、身体感觉时，回到呼吸上。

⑥初步可练习 5-10 分钟，1-2 次/天，慢慢加到 20 分钟一次。

⑦结束后注意你的感受。



第三节

常见的心理调节方式

四、训练身心放松

2. 渐进式肌肉放松

①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的感觉上。然后，当你放松时，把注意力放在同一组肌肉放松的感觉上。

②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。

③时长：每天 15 分钟，持续 1-2 周。

④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。

⑤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。

⑥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，直至能够注意到当下肌肉群的紧张度即可。

第三节

常见的心理调节方式

四、训练身心放松

3.着陆（或接地） 技术

- ①说出你能看到的5个事物（如墙壁，天空等）。
- ②说出你能听到的4种声音。
(如屋子内的交谈声，走廊的脚步声，室外的风声等)
- ③说出你能感触到的 3种身体感觉。
(如脚放在地上的感觉，身体的重量，衣服的触感等)
- ④说出你能看到的两种颜色。
- ⑤深呼吸一次。
- ⑥重复以上步骤，直至相对平静。
- ⑦注意你的感受。



4.身体扫描

四、训练身心放松

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。

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。

请记住，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。

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。

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。

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。

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。

第三节

常见的心理调节方式

四、训练身心放松

5.正念练习

跟着以下指导语练习，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。

(见下页)

四、训练身心放松

5.正念练习

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，甚至包括衣服在肌肤上的移动。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。

四、训练身心放松

5.正念练习

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。

第三节

常见的心理调节方式

四、训练身心放松

5.正念练习

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，从双脚到胯部和躯干形成一个月形状。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（即使原地不动都没关系），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。

第三节

常见的心理调节方式

五、保持自我关怀

1.寻找小确幸

可以写下今天发生的、让你平静或感觉到快乐的事情。然后用便利贴的形式贴在床头或电脑旁。情绪低落时可以看一看，回顾当时的感觉，为自己赋能。

2.把自己当朋友

尝试用对待好友的方式对待自己，想象当他告诉你他也很担忧时，你会做什么来安慰和支持他？那么这些话也可以说给自己。

3.快乐清单

可以将那些能够使自己感觉到愉悦的活动写下来，整理成活动清单，每天选择几项来执行。

第三节

常见的心理调节方式

五、保持自我关怀

4.检视自我关怀 的一些重要行动

- ①对自己的友善。
- ②增强觉知，对当下想法/情绪/行为的意识。
- ③锻炼积极的思考方式。
- ④思考过去有效的应对压力的方法和技巧。
- ⑤保证规律正常的作息，睡眠和饮食。
- ⑥适当运动，即使是很短的时间。
- ⑦合理规划工作时间和任务量。
- ⑧用语言表达出你的需求。
- ⑨与可以支持你的人分享信息与感受。
- ⑩减少酒精摄入。
- ⑪提高共情关注，用语言表示理解与关心。



第三节

常见的心理调节方式

六、寻求专业帮助



当你的生活和工作严重受到疫情的影响，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。

更多专业资源请见第三章

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

邻居被医学隔离或同小区出现确诊病例，心里感到恐惧怎么办？

答

发现身边的人被医学隔离或确诊感到恐惧是正常的情绪反应，此时的恐惧正在提醒我们危险存在，加强防范。

1.回忆自己或家人是否曾与之有过接触或接近。如果有，则先自我隔离、观察，及时主动报备。如果没有，则继续做好常规防护，包括居家隔离，减少出门，减少交叉感染；出门做好防护；回家后及时更换衣物等等。

2.相信相关部门的消毒防范工作。出现此类情况后，社区会对周边环境做好消毒工作，安排专人上门提供食品和生活用品，并专门回收，以确保将感染控制在最小范围内。

3.无需太过紧张，保持积极心态，给予自己积极暗示。

4.合理地安排休息、学习、工作、运动和娱乐时间。

5.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。

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

如果需要住院（或集中）隔离，应该如何调适自己？

答

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。

1.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，比如：打电话给朋友倾诉；如果感到沮丧、孤独、被抛弃，在保证安全的情况下，可以找到有同样机遇的朋友，相互鼓励、倾诉、增强信心；

2.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，比如，中断的工作怎么办？要是真的感染了病毒怎么办？此时要尽量转移注意力，不要让这些念头持续扩张；如果很难打消这些念头，不必强求，可以带着这些念头，去做其它的事，虽然会分心，但还是要让自己“动”起来；不要总是坐着或躺着，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，以及尽可能把生活品质维持在一个水平，都能增加稳定感。（见下页）

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

如果需要住院（或集中）隔离，应该如何调适自己？

答

3.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，能够找到帮助其他人的办法；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；理性获取权威来源的资讯，避免不必要的恐慌。

4.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。当驾轻就熟时，一些不舒服的感觉也会渐渐淡去；对于没有被隔离的邻居或同事们，也需要给他们一点时间适应，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。（接上页）

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

宅家期间，行动受限，感到空虚、心理不踏实怎么办？

答

疫情期间，以往的生活习惯和节奏被改变，假期计划被打乱，“宅”在家里，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：

1. 复盘去年的生活与工作，静下心来做好新年规划。
2. 规划好时间，精进技能，利用网络资源为自己充电。
3. 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。
4. 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。
5. 需要注意的是，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（相关资源见附录）。



第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

疫情期间，睡眠受到影响，应如何调节？

答

- 1.规律作息，不熬夜，按时起床，即使前一晚失眠也要准时起床。
- 2.白天减少午休或不午休，非休息时间，尽量不呆在卧室，远离床铺。
- 3.适量运动可以促进睡眠，但夜间运动可能会影响到睡眠。
- 4.晚餐不吃太饱，傍晚后尽量不喝酒、咖啡、茶及抽烟，睡前喝杯热牛奶、洗个热水澡都能够助眠。
- 5.睡前远离手机、电视等电子产品，可以听一些助眠的音乐。
- 6.如果上床30分钟后还是睡不着，就起床，做些单调的事情，等有困意后再上床睡觉。
- 7.进行放松训练，如正念冥想、瑜伽放松等，缓解焦虑，放松身心。
- 8.如果经过调整，仍然失眠超过1周，并严重影响到日常生活，请寻求专业帮助。



第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

疫情期间，出现反复洗手等强迫现象怎么办？

答

病毒的蔓延使得一些人担忧不已，有一种空气中到处都是病毒的感觉，因此尤为关注卫生，从而出现了一些强迫行为，比如，反复洗手、频繁更换衣物，过度消毒等等。出现类似情况，可以尝试：

- 1.接纳自己的强迫行为，接纳是改变的开始，学会与强迫行为和平共处。
- 2.承认自己反应过度，试着告诉自己在重大公共卫生事件下，我们的确会担忧和害怕，会格外关注个人卫生和健康，但自己的关注还是过度了。
- 3.理性评估被病毒感染的风险，合理认知，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.转移注意力，做喜欢的事情，减少对卫生问题的过度关注。

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

如果亲友需要隔离，我们可以做些什么？

答

- 1.当亲人出现疑似症状，需要隔离时，可以通过电话鼓励他们，倾听感受，让他们减少孤单的感觉，但不要对他们的情绪反应提供太多判断或过度解释。
- 2.也可以分享自己最近的心情，但不要只顾表达自己的情绪与不满，要对方需要更多支持和关注。
- 3.需要关注被隔离亲友的物质需求，除食品、衣物等基本生理需求，也可提供书、音乐或电影等文艺、娱乐材料，关注他们的精神需求。
- 4.支持亲友之前，先关照自己的情绪和需求，宣泄和处理自己的情绪之后再帮助他人。
- 5.对他们始终保持“适度”的关心，对需求保持敏感，做到适时关切，但不要太夸张、也不要让他们觉得自己被忘记了。

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

每天睁开眼就是拿起手机，浏览关于疫情的各种消息，越刷情绪越不好，更无心工作和学习，怎么办？

答

当我们被疫情信息包围时，很容易被拖入情景中难以自拔，同理心和共情容易使心理出现替代性创伤，进而产生身心的应激反应。此时，我们可以尝试：

- 1.觉察情绪，理解并接纳情绪，认知到负面情绪的积极意义，不压抑或否认负面情绪。
- 2.控制信息输入时间，关注官方、权威平台发布的信息，少看未经证实而流传的负面消息和谣言。
- 3.正常作息，关注当下。放下手机，将注意力更多的放在当下的生活的点滴，学会和自己相处。
- 4.减少自责，适度娱乐，舒缓情绪，脱离恐慌。

另外，人在应激状态下，会产生“战斗逃跑”反应，人体将血液重新分配以准备战斗，减少大脑供血量，导致人的认知功能下降，影响到记忆力和专注力，出现这种情况不必紧张，应激过后，便会恢复。

第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

亲人在防疫一线工作，我们可以做什么？

答

疫情蔓延，我们身边有不少白衣天使奋战在防疫一线，作为亲人，我们可以这样支持对方，调试自己：

1.理解支持，积极关注。防疫一线是出生入死的高风险工作，不仅面临着极度疲劳和担心，还承担着各种风险和外界的压力，我们要无条件进行积极关注，关注他们的身心健康状况及饮食睡眠情况，及时觉察恐惧、焦虑等不良情绪，提供温暖的家庭支持。

2.保持联系，学会倾听。每天设置固定的时间与一线抗疫的亲人进行微信或者电话联系，倾听他们的心声，关注和强调积极事件，减少他们的孤独感。

3.自我管理，强大自己。将自己的生活安排好，强大的自己也能给对方带来有力的支持。

4.安抚家人，稳定后方。可以与其他家人多一些交流讨论，大家一起面对灾难就不会觉得孤单和无助。



第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

可以为学生提供哪些心理支持？

答

1.学会倾听，理解学生的小情绪。和教师一样，学生在疫情应激状态下也难免产生焦虑、烦躁等负面情绪，不必惊慌，不要抗拒，感受并接纳这些负面情绪会使心情变得安定。教师一方面要注意避免将自己的不良情绪“传染”给学生，为学生创设稳定的心理环境。同时，也要耐心地倾听学生，尊重、关爱、理解和接纳。通过真诚倾听，真正听出学生带着情绪所讲的事实，所体验的情感，所持有的态度，就能够起到积极作用。

2.指导学生合理作息，转移注意。“如果没有休闲活动，就不可能有真正意义的生理和心理疲劳的恢复”。在特殊时期，可以鼓励学生规律作息和饮食，合理安排时间，引导学生通过合理的方式进行宣泄，释放负能量，并将注意力转向学习等有意义的事件上。

3.为形成一定心理困扰的同学提供官方专业的心理援助资源，比如通过“[JLU吉大心声](#)”微信公众平台获得心理咨询和热线服务。



第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

如何协助家中老人应对疫情？

答

1.帮助老年人建立对疾病的客观认识，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，以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。

2.疫情期间，避免不必要的外出，与老年人共同学习疾病防治知识，关注其身心健康，营造良好的居家氛围，保持乐观心态。

3.保持良好的情绪状态，与老人共同进行棋牌、音乐、绘画、书法等活动，鼓励其与亲属、朋友等通过手机、互联网等进行沟通交流，形成互相关爱的支持系统。

4.帮助老年人制定一个新的健康生活时间表，保持规律的作息，尝试每天在家中进行运动，如太极、八段锦等。

5.若发现老年人存在恐惧、焦虑等负面情绪，先试着鼓励他接纳自己的这种情绪，然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。家人要持续提供口头安慰使其放心，增加安全感。

6.若负面情绪状态持续得不到改善，帮助老年人及时通过互联网或心理援助热线寻求专业帮助，必要时及时到医院就诊。

7.督促老年人注意个人卫生习惯，外出时做好个人防护。若出现发烧等疑似症状，应冷静对待，到定点发热门诊寻求诊断和治疗。



第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

如何帮助儿童进行心理调整？

答

1.儿童要保持正常的作息安排、生活秩序，合理安排学习、娱乐和居家运动锻炼，不过度使用电子产品。

2.家长应保护儿童免受过多负面信息的干扰。根据儿童的年龄段和认知特点，告知简单、清晰、必要的信息，树立会战胜疫情的信心。

3.家长应保持情绪稳定，注重儿童的防护措施，但不要过度焦虑和紧张。营造安全、和谐的家庭氛围，保障儿童内心的安全感。

4.家长宜多陪伴儿童，多读书、讲故事、做亲子游戏。对出现烦躁不安、焦虑恐惧等异常情绪表现的儿童，宜多抚摸、拥抱、陪伴入睡等，通过增强亲子关系重建安全感。

5.对于儿童提出的各种问题，包括疫情、疾病、死亡等问题，家长要保持温和、耐心的态度，不回避、不批评、不忌讳，根据儿童的年龄和理解力给予适宜的回答。

当孩子出现了比较严重的心理应激反应，影响到孩子的正常生活时，请寻求专业帮助：

- ▼ 特别畏惧。尤其与之前相比，更加害怕黑暗、想象中的怪物，害怕正常的声响，不敢独处。
- ▼ 睡眠失调。入睡困难、惊醒、反复做恶梦。
- ▼ 退行性行为。行为退化，特别粘人，大小便失禁。
- ▼ 行为失控。频繁地无故哭闹，易怒，攻击行为大量增加，注意力不能集中。
- ▼ 其他明显与以往不同，且影响正常生活的情况。



第四节

疫情期间，常见心理应激反应的问与答

问

如何帮助青少年进行心理调适？

答

- 1.保持情绪稳定。避免长时间阅读或讨论负面信息。认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中，要有意识地调节，转换想法，调整行为。
- 2.保持健康的作息。保持健康睡眠节律，早睡早起，半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门，也要注意个人卫生。
- 3.坚持每天锻炼。探索适合的锻炼方式，如广播体操、有氧运动、八段锦、瑜伽等。
- 4.保持课内课外学习。利用各种网络资源有计划地学习。按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成家庭作业。
- 5.提高信息判断能力。不信谣、不传谣，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导。
- 6.维护人际支持。通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。



专业心理支持资源

附件一 安徽省疫情心理援助热线

附件二 全国心理援助热线

参考材料

附件
一

安徽省疫情心理援助热线

全国心理危机与自杀干预中心求助热线：010-62715275；

教育部华中师范大学心理援助热线平台：4009678920；010-67440033；

安徽省希望24小时自杀干预热线：4001619995



全国心理援助热线

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	郑州雨露心理咨询有限公司（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

参考材料

- [1]人民卫生出版社.《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》.
- [2]国家卫生健康委员会.《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》.
- [3]简单心理公众号.肺炎恐慌下,如何保护自己和家人?|6个心理防护方案.
- [4]浙江中医药大学.师生心理防疫手册.
- [5]第一教育公众号.面对疫情,教师如何做好“心关怀”?
- [6]北京大学医学出版社.《新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册》.
- [7]世界图书出版社.《抗新冠肺炎心理自助手册》.
- [8]福建省心理学会.福建防抗新型冠状病毒肺炎心理自助手册(村居版).
- [9]电子科技大学出版社.《新型冠状病毒师生心理防护与调试手册》.
- [10]人民卫生出版社.《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》.
- [11]陕西师范大学.新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册.
- [12]教育部心理防疫培训.疫情心理应激的特点和发展规律.
- [13]教育部心理防疫培训.疫情心理应激的觉察与自我评估.
- [14]樊登读书公众号.心理防疫手册 | 普通人如何做好疫情中的心理调节(一).
- [15]樊登读书公众号.心理防疫手册 | 普通人如何做好疫情中的心理调节(二).
- [16]北京大学第六医院微信公众号.线上加油站之“正念运动” | 北大六院心理应急救援队致抗击疫情的隔离者系列十.
- [17]富才阳光心理工作室 微信公众号.16字要诀让您在疫情中保持美丽心情——疫情中防治焦虑、恐惧的操作技术.
- [18]吉林大学《校园各类人员防护指引》
- [19]国家卫生健康委员会.《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》