

大众心理健康指南

——“非典”后的自我心理防护

杨放如 编著



中南大学出版社

普及心理卫生知识, 提高生活质量, 享受健康人生

“非典”流行高发期虽已过去, 但我们将怎么处理“非典”后所遗留下的心理问题和面对来自学习、工作、生活中的种种心理压力与危机呢?

大众心理卫生学院图书馆

—— “非典”后的自我心理防护
藏书章

中南大学湘雅医院 杨放如 编著

“非典”后常见的心理问题

心理健康的参考标准

怎样减轻心理压力

怎样交友及如何与家人沟通

感到郁闷压抑或出现失眠怎么办

适应性障碍和应激性障碍的防治

怎样面对意外事件和危机事件

中南大学出版社

大众心理健康指南
——“非典”后的自我心理防护
杨放如 编著

☐责任编辑 李昌佳

☐出版发行 中南大学出版社

社址：长沙市麓山南路 邮编：410083

发行科电话：0731-8876770 传真：0731-8710482

电子邮件：csucbs @ public. cs. hn. cn

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 望城湘江印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 3.25 ☐字数 66 千字

☐版 次 2003 年 6 月第 1 版 ☐2003 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-715-X/G · 158

☐定 价 6.00 元

图书出现印装问题，请与经销商调换

序

曾晓光

一场突如其来的“非典”疫情，打破了人们平静的生活；一场无硝烟的抗击“非典”战役，引起了人们广泛的思考。珍惜生命，关爱生命，增进身心健康，培养健康的心理与健康的生活方式，是每一位医务工作者的神圣使命，也是当今社会人们普遍关注的永恒的主题。

世界卫生组织在定义健康的标准中指出：健康不仅仅是指人们的躯体无病，体格健壮，更要求人们具有良好的心理和较强的适应社会复杂环境以及各种压力和应激的能力。业已发现和正在研究的许多心身疾病表明：精神和心理应激是众多躯体疾患发生的罪魁祸首和持续、反复的内在根源。时下流行的传染性非典型肺炎对人类而言，既是躯体疾病，更是精神应激源。事实证明：人们面对流行病表现出的心理恐慌和应激，往往比疾病本身更可怕，影

响更深远。因此，在充分的药物、手术和物理等治疗生物性病症的同时，及时的心理危机干预和有效的应激对策采取，可起到事半功倍的效果，最近卫生部出台“非典”心理治疗方案，就充分说明了其必要性和重要性。

为进一步强化公众对心理健康的高度关注，中南大学湘雅医院心理卫生中心杨放如副教授，以多年从事心理咨询、应激相关性疾病的临床、科研及教学工作的经验和体会，精心编写了《大众心理健康指南——“非典”后的自我心理防护》一书，既针对时下的“非典”防治主题，又介绍了日常压力和危机事件的系统防治方法，旨在帮助大众建立一种危机状态下的自我防范理念和心理保护意识，以减轻各类应激反应对人们身心健康的不良影响。此著内容深入浅出，实用性强，故作序为荐，希开卷受益。

2003年6月

（序作者为中共湖南省委宣传部副部长）

前言

“非典”新启示

——将健康的生活方式与行为习惯进行到底

在全民抗击“非典”（传染性非典型肺炎，本书均简称“非典”或SARS）的特别季节里，我们注意到这样一种趋势，即由于抗击“非典”，人们的生活习惯在不经意间发生了一些意想不到的改变，其中最具有代表性的可以说是三方面：一是大家更讲究个人卫生；二是人们生活方式和行为习惯的改变；三是人们更加注意尊重自然，关注生态平衡。

在餐馆和某些公共场所，我们看到了一种排长队洗手的新景观。大家都更关注个人卫生状况，出门戴口罩，消毒、洗手、分餐制等等。即使那些平时没有勤洗手习惯的人，这时候洗手的次数也自然增多了；过去没有引起人们足够重视的一些不良生活习惯，在逐步地销声匿迹，取而代之的是专家们呼吁多年的良好卫生习惯，健康的生活方式好像忽然之间在人群中复苏。

人们习惯的夜生活方式也在发生改变，参加麻将赌博者减少，“夜猫子”回家早了。过去没有夜生活的人，在人们的眼里是“吃不开”、“混不好”的代名词，故有些人甚至总是找借口不回家或者是少在家；而如今只有回家才能找到

安全感，对于“早回家”这类事，男人们已经无所顾忌了！正由于个人的卫生习惯和公共场所的卫生状况得到了普遍重视，其预防效果也是显著的，往年在春季流行的感冒和其他呼吸道和胃肠道等传染病，今年相对大幅减少了。

过去在各种大小宴席上，人们总是习惯于有山珍海味作“陪”。天上飞的，地上爬的，几乎是无“野”不成味，国人在吃的问题上历来是毫无顾忌，野生动物似乎是在任人宰割。而“非典”使人们猛醒：如果我们再这样吃下去的话，可能会“吃”出难以想象的更大灾难来！

首先是深圳和香港科学家研究发现导致“非典”的冠状病毒很可能来源于果子狸等野生动物；接着是农业部动物冠状病毒疫源调查组的研究发现，在蝙蝠、猴、蛇等数种动物体内检测到冠状病毒基因与 SARS 病毒的基因序列完全一致。尽管进一步的研究尚在进行之中，但危害人类的 SARS 病毒极有可能来源于野生动物，这一点已经需要引起人们的高度重视了。

看来野生动物也有它们自己的“自卫”手段，这些小小的生灵在呐喊：你们还敢吃“我”吗？因此，在大大小小的餐馆里，“野味”也自然减少了。其实，从健康角度和保护生态平衡的角度来说，人类早就应该这样做了！

地球上的生物进化已经历了几千万年的历史，在生物大家族中，人类仅仅是一个后来者。在漫长的进化史上，各类生物是在长期的磨合与相互适应过程中才逐步实现今天这样

一个共生共荣、相生相克的平衡状态。可以说这是一个极为精细与环环相扣的复杂系统，只有当一种生物的灭绝和减少时，才造成了另外一种原本对人类无害的生物的过度繁殖与危害，从而使原有的和平共处的生态环境被搅乱。

在过去人类的“文明”发展的演变史上，在人们对大自然肆无忌惮地进行开发和掠夺的过程中，自然生态系统的这种平衡已经遭受深度的破坏，随着一个又一个物种的灭绝，一个又一个自然美丽风景的消失，现在人类的贪欲与无情终于换来了自然界的巨大惩罚。

SARS 病毒对人类的反击只是其中的一个典型代表，其实人类还有很多其他疾病也是由野生动物所传播的，如艾滋病、狂犬病等，而且有的野生动物所携带的病毒其致病性尚未被人们所知晓，人一旦被感染将会更加危险！所以无论从保护野生动物还是从保护人类自身健康的角度来说，我们都要少吃野味。

毕竟人类只不过是长期生物进化链上的一个短小环节罢了，在生物世界里我们没有任何特殊的理由凌驾于其他生物和大自然之上。我们只有尊重自然，尊重生物进化规律，才能与大自然和平共处，才能得到真正的持续发展。因此，在面对“野味”挥起刀叉之时，在诸如移山填海、毁林造田等盲目扩张的行为之前，人类需要谨慎，以避免带来新的生态灾难。

总之，“非典”虽然给人类带来了巨大损失，但因“非

典”所引发的生活方式的上述种种改变，应该说具有积极意义，这是对提高全民健康素质的一次大促进。由此类现象所想到的，以及今后更应该引起人们注意的是，不仅仅是“非典”，还有许多与生活行为方式有关的所谓“现代文明病”（如高血压、冠心病、恶性肿瘤等）也是可以通过采取健康的行动而加以预防的。但问题是，既然许多的急、慢性疾病是可以预防的，过去专家也反复强调过，为什么人们却很难真正听进去，很难主动改变自己的行为，还有那么多人遭受这类疾病的种种折磨呢？

这是因为要纠正不良卫生习惯与不良行为方式，培养健康的心理与健康的生活方式并不是那么轻而易举之事。我们大家都有这样的体会，有时心血来潮，也常常制订一些戒烟计划、节食计划及锻炼计划，等等，但往往都是纸上谈兵，难于实施；有时也许能坚持三五天，但热情一过，又会将其束之高阁。不少人也很诚恳地承认，明知自己有某些不良习惯但就是改不了，这显然是由于我们的惰性心理和短期行为以及缺乏自我控制能力所造成的。

一场灾难来临才促使了人们的重新思考，尽管教训是惨重的，但事实真相的确如此，我们也无法回避！若谁能够克服惰性、克服诱惑和克服短期行为，培养健康的生活方式和行为习惯，那么谁就能够战胜疾病而获得健康！其实这些生活方式原本是人们应该这样做的，但长期以来被大家所忽视，所以防治“非典”战役呼吁人们采取健康的生活方式，

这只是一·种本真的回归罢了！

总之，抗击“非典”致使人们许多不良生活习惯发生了改变，但我们远远不能就此止步；为了保护自我身体免受种种疾病的侵害，我们在行为上尚需加以改进的地方实在是太多了。洪水是无罪的，黄沙是无罪的，果子狸是无罪的，野生动物是无罪的！需要改变的是人类自身的行为，而违背自然规律就会遭受自然的惩罚，天作孽，犹可恕；自作孽，不可活！

因此，我们不能再左顾右盼了，每个人都得从现在做起，从自己做起！“非典”是可怕的，毕竟“人命关天”，故对大多数人而言，生活方式与卫生习惯不得不变，这种改变可能开始是出于被迫的。但我们更希望的是，这种健康生活方式能够持续下去，并能变被动为主动，使之成为每个公民的自我责任和应尽义务；与此同时，我们也期待即使在战胜“非典”灾难后，大家仍然保持这种良好的卫生习惯！让健康的生活方式成为我们每个人的一种自觉自愿的行为，这也可以说是这场防治“非典”战役给大众带来的一种意外收获吧！

目 录

1. “非典”灾难降临,挑战大众的心理承受力…………… (1)
2. 心理健康的参考标准 …………… (5)
3. 现代人心身压力的来源 …………… (10)
4. 心理应激与疾病 …………… (13)
5. 怎样才能减轻心理压力 …………… (15)
6. 什么是危机,危机干预主要有哪些方法 …………… (18)
7. 在面对意外灾难和危机事件时,我们该怎样应对 …………… (21)
8. “非典”和“非典”后常见哪些应激反应和心理障碍 …………… (23)
9. 什么是恐惧症和“‘非典’(SARS)恐惧症” …………… (25)
10. 过分紧张和恐惧时怎样才能放松 …………… (27)
11. 对疾病与“非典”抱无所谓态度,这是一种什么心理 …………… (31)
12. 为什么我总是受周围舆论左右,甚至有时还轻信谣传 …………… (33)
13. 我最近情绪波动大,易发脾气,该怎样办 …………… (37)
14. 我总是反复洗手和反复消毒,这是怎么了 …………… (39)
15. 我怀疑自己感染上“非典”,但检查一切正常,这是为什么 …………… (40)
16. 何谓躯体化障碍,该怎样治疗 …………… (43)
17. 为什么我整天呆在家里休息,还是有一种疲倦感呢 …………… (45)
18. 我总是难于适应周围环境的变化,该如何及时调整 …………… (47)
19. 何谓应激相关障碍和急性应激障碍,该怎样处理 …………… (49)

20. 怎样预防创伤后应激性障碍	(50)
21. 由于担惊受怕、胡思乱想,出现失眠怎么办	(54)
22. 为什么我总是容易受周围不良情绪的“感染”	(57)
23. 生活单调乏味,感到郁闷压抑怎么办	(60)
24. 与人交往减少,该怎样交友和维持朋友关系	(63)
25. 怎样减轻“非典”与工作的双重压力	(65)
26. 患病后,我已经失去了继续生活的勇气,不知该怎么办	(68)
27. 作为“非典”患者和疑似患者的亲属,该怎样与亲人沟通	(71)
28. 注意自我保护,抗“非典”医务人员和社区工作者要避免过劳	(74)
29. 微笑面对逆境,乐观受益终身	(77)
30. 寻求心理支持不是“丑事”,有心理问题应及时求医	(81)
附1 中国疾病预防控制中心公布的防治“非典”心理干预方案	(84)
附2 中国疾病预防控制中心公布的“非典”社区综合性预防 措施(试行)	(87)
后 记	(88)

1. “非典”灾难降临，挑战大众的心理承受力

灾难来临时的大众心理反应

“非典”的突发，这是上苍给我们的一次全面考验民众心理素质的难得的特殊机会。病毒肆虐，对人民群众的身心健康带来了严重的威胁，党中央和各级政府凭着对人民的健康和生命高度负责的精神，制订了明确的方针政策，采取了有效措施，构筑起层层抗击“非典”的钢铁防线，使“非典”疫情目前得到了基本控制。

但另一方面，面对“非典”挑战，也暴露了部分民众心理中尚存在的某些误区。在“非典”危机前，个人的心理反应和态度可能各有不同：有些人对此满不在乎，麻痹大意，没有予以应有的重视，甚至也未采取任何预防措施；而有的人却草木皆兵，如临大敌，紧张过度，惶恐不安，洗手不止；有的人听信谣言，疯狂购物、购药……

值得注意的是，这种反应“过度”或者反应“不及”的民众心理对“非典”疫情的完全控制以及今后类似传染病的防治都是十分不利的。因此，作为社会大家庭的一员，我们需要及时总结经验，吸取教训。在传染病等意外灾难降临时，我们每个人都有责任和义务配合社会，既要重视传染病的严重危害，从自我做起，做好个人的预防工作；又要主动地调整自我心态，避免轻信谣言以及过度紧张与恐惧。



家预防“非典”的具体方法，以便进一步消除大家思想上的一些“盲点”、“疑点”，而在宣传报道和预防措施上，国家已投入了大量的人力、物力。

那么，作为我们个人则需要通过登陆卫生部和有关官方网站或其他正当的途径，切实了解事实真相以及“非典”防治相关知识与信息，恢复理智行为，不要轻信谣传。流言止于智者，要尽量避免因道听途说所带来的不必要恐慌和乱投医、乱服药等现象。

(2) 采取积极科学的预防措施，提高自我防范意识

在“非典”流行地区，我们知道每个人都有可能成为“非典”病毒携带者，故大众需要提高警惕，了解预防呼吸系统传染病的相关知识，积极做好预防工作，不能有丝毫的疏忽，要把防治非典型肺炎的行动扩大到全社会。虽然目前没有疫苗可预防非典型肺炎，但可采取其他有效的预防形式。从现有资料来看，非典型肺炎的传播和扩散途径还是非常有限的，我们可以采取一些简单、有效和经济的办法加以预防。

做好个人防护是防治“非典”的重要一环，下面几方面需要注意：保持良好的通风环境，户内经常通风换气，促进空气流通，勤打扫环境卫生，勤晒衣服和被褥；保持良好的个人卫生习惯，注意勤洗手；经常到户外活动，呼吸新鲜空气，增强体质；注意均衡饮食、定期运动、充足休息、减轻压力和避免吸烟，根据气候变化增减衣服，增强身体的抵抗力；避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所，等等。更详细的防治方法建议参看有关“非典”防治的专业文献，也可访问卫生部网站（<http://www.moh.gov.cn>）。



心理忠告

(1) 加强自我心理防护，减少恐慌反应

一般来说，人们在面临意外事件或危机事件，尤其是遇到可能导致危及生命的重大事件时，常常可能出现一些紧张和焦虑的反应，这是一种正常的心理现象。然而我们最近在临床上遇到一些案例，有的人甚至只是偶尔地打个喷嚏，或有些感冒症状，并没有其他发烧、咳嗽等症状，胸片检查也正常，但老是忧心忡忡，坐立不安，总是怀疑自己感染上了非典型肺炎，因而痛苦不堪……

这种对身体过分担心，乃至出现某些“疑病”症状，可以说这是在目前“非典”时期心理恐慌加重的一个不可忽视因素之一，故对于这部分人来说，在“非典”的预防措施上还需要补充一些预防心理应激措施以减轻心理压力，因为过分焦虑与紧张的情绪将导致机体免疫力的下降，反而可能增加疾病的易感性，故需要加强心理保健，避免过度恐慌。

(2) 及时采取预防措施，随时调整自我的应对策略

因此，一方面，我们需要冷静地面对疫情，采取防护措施保护自己，免受疾病危害；另一方面也需要相信科学，及时了解疫情控制的最新信息，调整自我的应对策略，不要过于紧张，更不必惊慌失措。因为从国内外已有研究的资料来分析，非典型肺炎是一种可防可治的疾病，只要大家都来关心和确实做好预防工作，采取积极的防范措施，该病是能够得到有效控制的。相信在各级政府和广大干群的共同努力下，我们最终能够取得抗击“非典”战役的全面胜利。

2. 心理健康的参考标准

心理知识

许多朋友说很难判断自己是否心理健康，是否尚存在某些心理问题，他们都想了解心理健康的内涵。世界精神卫生学会曾提出心理健康的四项标准，即心理健康由健康的个性（人格）、良好的社会适应性、个人的幸福感和充分发挥自己的才能与创造力四种因素有机地组成。

心理自测

怎样判断自己的心理和行为是否正常？本书根据国内外有关心理健康的研究资料，提出判断心理健康的 11 条参考标准，供大家自评时借鉴。

(1) 智力正常

智力是人的各种能力的总和。智力又称智能，是指个体的感知、观察、领悟、想象、思维、记忆、推理、操作等多种心理能力的综合体现，它是保证人们进行学习、工作和生活的最基本的心理条件。智力正常是指个体的智力发展水平与其实际年龄相符，一般以“智商”（IQ）来反映智力水平，人在成年以前的智力随年龄的增长而提高。

智力正常与否，可以通过智力测验来判定，若智商在 70 以下即属智力低下；智商在 85 以上为正常（但韦氏儿童智力量表规定，智商在 80 以上）；70 至 84 属边界值。成人以前（18 岁以前）发生的智力障碍，即其智力发育明显落