

用心战 "非典"

SARS时期的心理健康

王登峰 石铁 主编



中国轻工业出版社

用心战

“非典”

SARS时期的心理健康

王德胜 王德 主编

中国协和医科大学出版社

用心战 "非典"

SARS时期的心理健康

王登峰 石 铁 主编

图书在版编目(CIP)数据

用心战“非典”: SARS时期的心理健康 / 王登峰, 石铁主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.5
ISBN 7-5019-3976-4

I. 用… II. ①王… ②石… III. 重症呼吸综合征—预防(卫生)—心理卫生—问答 IV. ① R563.1-44
② R395.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第037379号

策划编辑: 刘稚颖

责任编辑: 朱玲 刘稚颖 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌 插图: 汤小燕

*

出版人: 赵济清(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: info@wqedu.com

电话: (010) 65262933

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.00

字数: 80千字

书号: ISBN 7-5019-3976-4/G · 387

定价: 10.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65121390

万 众 一 心
众 志 成 城
科 学 防 治
战 胜 非 典

前 言

“非典”的肆虐给人类带来了灾难，也在检验着人类面对困难和挑战的勇气和信心。自从 SARS 袭击以来，在党中央、国务院的领导下，一场全社会范围内的抗击“非典”战役正式打响。不仅一线的医护人员在忘我工作、科技人员在艰苦攻关，社会各界都以自己的方式为战胜病魔出力，万众一心，抗击“非典”。

在这场战役中，心理卫生工作者也从自己的专业角度尽心尽力地工作着。“心理援助”热线的开通抚慰着人们的恐慌，传递着人们的信心和勇气；很多专家纷纷撰文、接受采访，用自己的专业知识为公众、为被隔离人员、为罹患“非典”的病人及其亲属，也为一线的医护人员送去关心和支持。

本书是首都的几家心理学和心理卫生学单位的专家、学者共同为战胜“非典”提供心理卫生帮助所做努力的一部分。这些单位包括中国科学院、中国社会科学院、北京大学和北京师范大学以及医院、出版社等。编写者放下手头的工作，在短短一周的时间里编写完成稿件，并进行了反复的修改，在此向他们表示由衷的谢意。

由于时间仓促，书中错陋之处在所难免，恳请读者和专家不吝赐教。祝愿所有的人都能保持良好的心态，同心协力，战胜“非典”！

王登峰

2003年5月谨记于北京大学

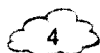
目 录

第一部分 面对“非典”，我们的心理受到挑战 /1

应对“非典”的心理策略	2
理解和防范“非典”都需要理性	12
不同人群的心理危机干预策略	19
小道消息·社会恐慌·社会支持	32
“非典”时期大众心理行为调查	36

第二部分 “非典”时期的典型情绪 /45

高中生放假在家，心情烦躁怎么办	46
家住定点医院附近，整日提心吊胆	48
喝酒能解除紧张、放松心情吗	50
只身一人在外地，怎么排解孤独感	52
为什么有人会从 120 车上跳下来	54
如何管理自己的焦虑情绪	55
收集信息谨防主观“过滤”倾向	57
怎样说服有疑似症状的亲人就医	59
爱人从疫区回来，我很害怕	60
总是担心会患上“非典”，怎么解脱	61



希望百分之百地控制危险，做得到吗	62
好心帮忙反而遭隔离，这是我的错吗	63
害怕得病后得不到有效的治疗，怎么办	64
怕感染“非典”不敢出门，怎么办	65
既想参加朋友的婚礼又怕被传染，左右为难	66
面对关于“非典”的各种信息，感到紧张	68
因紧张睡不好觉，怎么进行调整	69
与医生为邻感到很不安，如何是好	71
丈夫不在身边就紧张，应该怎样调节自己	73
身体不好怕被感染，又得去上班，该怎么办	75
大学心理教师现身说法，如何摆脱恐慌情绪	77
怎样控制像“非典”这样的意外危险	78
如果情绪持续紧张，有什么好的解决办法	79
怎样处理来自各种不同渠道的消息	81
心理恐惧会降低免疫力有什么科学依据	83
自我暗示能克服恐惧心理吗	85
对很小的孩子解释“非典”会吓着孩子吗	87
孩子情绪不稳定、磨人，这是异常表现吗	89
“非典”时期，感觉心理压力很大，怎么办	91
自己感冒发烧，感觉被亲人、朋友“隔离”	93
怎样克服对“非典”的群体恐慌	94

第三部分 “非典”阴影下的健康生活 /97

如何适应生活环境的变化	98
不用天天上班，在家呆着很无聊	100
怎样帮助老人度过非常时期	103
上班时怎样放松心里紧绷的那根弦儿	105
非常时期减少家庭冲突的诀窍	107
怎样与制造紧张气氛的同事相处	109
心情不好，合理饮食是否有用	111
运动对心理能起什么作用	113
怎样知道自己的心理是否异常	115
如何保证员工的正常工作和健康心态	116
学生回家受歧视，怎样摆脱孤立无援状态	119

第四部分 打赢攻坚战，拥抱新生活 /123

如何重新适应紧张的工作生活节奏	124
担心像“非典”这样的危机事件再出现	126
“非典”恐慌后，感觉疲惫、麻木	128
如何帮助康复的病人恢复正常生活	130
新的机遇，新的挑战	132

附录 /135

附录一 抗击“非典”大事记	136
附录二 抗传染病史话：人类有能力征服各种传染病	145

第一部分

面对“非典”，

我们的心理受到挑战

应对“非典”的心理策略

——关于“非典型肺炎”的几个“典型”观点

王登峰

北京大学心理学教授，博士生导师

一、“非典”危机的性质：实实在在又飘忽不定

“非典型肺炎”的出现像一场噩梦，突如其来，让人措手不及。不可否认，“非典”是可怕的，一旦与患者有密切接触就有可能染上该病。虽然医学界已确认冠状病毒的一个变种是引起非典型肺炎的病原体，但尚未弄清它的真实机理和具体传播方式，尚未得知如何消灭这种病毒，人类仍然不知道如何战胜这种瘟疫。因此，这是一种实实在在的威胁，又是无法确定的隐患，由此产生的不安全感 and 不确定性带来了人们的极度恐慌。

在人类历史上曾经出现过无数的灾难，但像“非典”这样既具巨大、现实的威胁，人类又对其几乎“一无所知”的情况却很少出现。勉强可以类比的是1979年3月美国宾夕法尼亚州三英里岛核电站的放射性水和气体泄漏，以及1986年4月当时还是前苏联一部分的乌克兰境内的切尔诺贝利核电站爆炸引起的炽热的放射性灰尘送入大气。这两次核灾难对人们的影响是巨大的，人们感受到了巨大和实在的威胁，但对它可能的后果

以及如何自我保护仍是不确定的。

“非典”的阴霾就像笼罩在人们头顶的放射性灰尘，时时刻刻都可能降临到自己的头上，而人们又不知该如何有效解决问题，甚至所有的防护措施也都仅仅是“减少”威胁的手段，根本没有完全保险的措施。感染的威胁就足以让人恐慌了，而感染的可能性和不确定性更加剧了这种恐慌。

二、对危机的反应：恐慌—信息饥渴—“非典型” 生活方式

面对巨大的威胁，人们的第一反应就是恐慌和尽快逃避。于是出现了抢购、离开“疫区”、全力搜寻有关的信息并由此造成传闻、谣言的滋生和蔓延。人在面对威胁的时候都希望多知道一些相关的信息，以对自己“不明确的未来”增加一些“明确度”或“控制感”，于是就希望了解各种各样的信息。由于疫情在非常短的时间里蔓延，人们对待传言往往会采取“宁可信其有，不可信其无”的态度，从而导致了恐慌心理的加速传播。与病毒不同，这种恐慌的传播的效用是叠加递增的。

搜寻信息本来是一种积极的应对策略，但过分地“搜寻信息”而不问信息的来源，只希望从众多的信息中理出个头绪，岂不知反而给自己带来了巨大的负担！再加上目前仍存在信息的不通畅，小道消息、谣言更会大行其道！

除四处搜寻信息以外，人们从来没有像今天这样相信“专

家”的意见，尽最大的努力“实践”专家的意见和建议，如采取居所消毒、通风、戴口罩、洗手等卫生手段，不去人多的地方（甚至有人因此不去上班或辞职、迁出等）以减少感染，调整工作负担和作息时间，加强体育锻炼以增强机体免疫力，等等。人们惟恐少做了任何一项而导致对自己的伤害。正像《新闻周刊》中所描述的那样，“在北京春季的艳阳中，一想到新鲜空气中随时可能飘来致命的 SARS 病毒，许多人就会感到从未有过的惶恐和无助。人们不得不学会面对和适应这种‘前所未有的不确定状态’”。

应该说，这种对“非典”威胁的早期反应是正常的，由此形成的“非典型生活方式”尽管存在过分反应等不理智的成分，但的确是应对危机的有效方式。人们通过这样的方式去应对不确定的巨大危机，为自己不确定的命运带来了许多的安慰，实际上也是对自我的最好的保护——良好的卫生习惯、对可能的传染源的自我隔离以及提高自身的抵抗力等都是目前应对 SARS 的最佳方式。

三、高度紧张之后的反应：“保持”与“回复”

在突如其来的危险降临的时候，人们会迅速改变自己的生活方式以应对威胁，但这种改变实际上是一种“被迫”或“强加”的改变，并与人们已经习以为常的生活方式存在巨大的差别。这种差别在给人们带来安全感的同时，也带来了很大的不

方便。即使短期内危机不能解除，人们也可能会逐渐降低对危机的情绪化反应、能够冷静对待由此带来的生活方式的变化，从而可以一方面从恐慌中解脱出来，一方面又保持必要的防范措施，于是逐渐稳定情绪，正常生活。但危机的持续存在也可能带来两种极端的反应，要么会由于持续的紧张和不安造成身体的损害或心理上的困扰，要么会“自动”回复到原来的生活模式，而不管危机是否已经过去。

持续的紧张不安当然是不足取的，而且事实上这样的人也比较少，如果出现这样的情况一般需要专业的帮助，如求助心理医生等。而在 SARS 威胁依然存在的情况下放松警惕、忽视防范的情况则更容易出现。以北京为例，与“五一”节前后街道的冷清、人们的防范严密相比，五月中旬市面的繁华和人们疏于防范的情况比比皆是：戴口罩的人少了，洗手也没那么认真了，公共场所的人剧增，等等。

虽然危机并未解除，但人们的防御却自动解除了。人们从恐慌中走了出来，但却走向了更危险的情境：就目前而言，SARS 的威胁并没有减小，而人们的防范意识却已经降低了。从根本上来说，这是由于应对 SARS 所需要的生活方式与我们原来已经习惯的生活方式之间有着太大的差别，人们是由于惯性而不是理性，才做出这样的调整的。正像对 SARS 的过分恐慌是不理智的一样，目前的过分松懈同样是不理智的，而且是更大的不理智。

四、应对 SARS 危机的策略：“调整”与“战胜”

当危机来临的时候，人们的应对策略主要有两种，即直接针对问题的策略和直接针对情绪反应的策略。直接针对问题的策略是指通过自己的努力消除威胁，就目前的SARS威胁而言，即通过找到病毒并杀死病毒，使自己从威胁中解脱出来。遗憾的是，目前还做不到，而且这应该是专业人士的工作，普通人对此实际上是无能为力的。而直接针对情绪反应的策略是指把精力放在通过各种方式减轻问题所带来的消极情绪上，目前而言就是采取调整心态、改变生活方式等看上去“被动”的应对方式。

通常情况下，直接针对问题的策略往往有比较好的效果，而直接针对情绪的策略由于不能从根本上解决危机而伴随消极的后果。但“三英里岛核泄漏事件”发生后，心理学家们通过研究发现了一个不寻常的现象：那些把注意力集中到稳定和调节自身的情绪、拥有良好的心态的居民，无论在心理上还是在生理上的健康状况都明显好于其他人。而在通常情况下往往会发挥积极作用的另一种应对方式——主动制定计划去直接解决问题，却产生了相反的效果。这说明在应对SARS这样一种“巨大但不确定”的威胁时，看似被动的应对方式却有着积极的效果。因为目前人们能够采取的有效措施实际上都是被动的：不接触病毒的可能来源以及提高自身免疫力。当然，要落实这样