

新冠肺炎疫情期间居家隔离如何做好心理调适？  
居家隔离、限制聚集等防控措施。

家庭聚集导致新冠肺炎感染传播，如何维护家庭成员的心理健康？  
建议家庭聚集导致新冠肺炎感染传播的家庭采取以下行动，维护家庭成员的心理健康。



减少孕妇对新冠肺炎疫情应激反应的方法有哪些？  
一是心理层面的稳定。二是增加身体层面的稳定。三是支持系统的扩展和稳定。

# 新冠肺炎

## 心理专家

### 百 / 问 / 百 / 答

- ④ 普通大众心理知识
- ④ 医护人员心理知识
- ④ 确诊或疑似感染患者及家属心理知识
- ④ 精神障碍及相关心理知识

新冠肺炎疫情期间，确诊或疑似患者会有哪些情绪反应？  
新冠肺炎的感染对确诊或疑似患者来说是一个重大应激性事件，  
患者经历了身体和精力的双重应激。

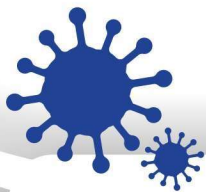
儿童在面临新冠肺炎疫情时可能出现哪些应激反应？  
尿床、吮吸手指等婴儿的行为。也可能出现躯体不适，  
比如不明原因的腹痛、头痛、胸痛等。

主编 马小红 黄国平



四川大学出版社

如何发现确诊新冠肺炎感染老人的精神卫生问题？  
认知方面，情绪方面，行为方面，躯体方面。



# 新冠肺炎

心理专家

百 / 问 / 百 / 答

主编 马小红 黄国平



四川大学出版社

# 编委会名单

**主 编** 马小红 黄国平

**责任主编** 四川省心理学会

**主 审** 杨彦春 刘可智

**副主编** 梁雪梅 王洪明 盛 利 邓 伟

**编 委** 四川省心理学会首批专家组专家（共 33 人，按  
姓氏笔画排序）

马小红 王丽娟 王洪明 王 勇 邓 伟

阴永彬 任文武 向汉周 刘可智 刘晴晓

刘 斌 孙 毅 杨俊华 杨彦春 李 红

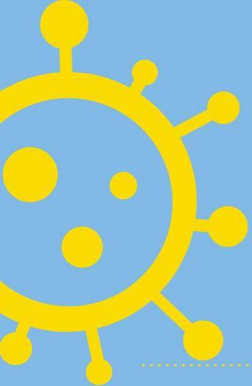
李金亮 余会平 邹开庆 张月良 张晓莉

张 骏 罗家明 胡宏德 唐 丽 黄明金

黄国平 龚 科 盛 利 梁雪梅 蒋 硕

雷 江 廖文斌 熊 辉

**编委秘书** 鄢婷婷



## 序

自新型冠状病毒感染肺炎（简称新冠肺炎）疫情爆发以来，我国人民的生命安全和身体健康受到严重威胁，这给民众造成了巨大的心理压力。党中央、国务院高度重视疫情防控和抗疫期间的心理疏导工作，举国上下，众志成城，抗击疫情。四川省心理学会响应党中央号召，在疫情发生后的第一时间，发出了应对新冠肺炎心理社会服务的倡议，结合学会的社会职责与专业属性，团结和带领我省广大心理学工作者积极投入到抗击新冠肺炎的战斗中，做全社会心理抗敌的后盾。学会立即开展新冠肺炎疫情防控心理服务行动，积极支持和协助政府及相关方面进行社会心理引导，减少社会焦虑、恐慌和失序，维护社会稳定，为国分忧，为民谋福；遴选和组织业内专家团队，关注大众的社会心态，及时了解并积极满足民众在战“疫”中的社会心理服务需求；利用网络、心理热线、科普宣传、编制心理干预手册等方式，有序、规范地开展疫情心理干预和心理疏导工作。

新冠肺炎具有哪些基本特点？抗疫期间出现的正常应激反应与病理性应激反应有何区别？普通民众如

何缓解紧张、焦虑、恐慌、愤怒等负面情绪，应对强迫、回避等应激反应？诸如此类的问题急需专业的心理学工作者来回答和帮助。四川省心理学会医学心理专业委员会迅速组织专家，编写了《新冠肺炎心理专家百问百答》。本书具有以下特点：

第一，科学性。本书由四川大学华西医院、四川省精神卫生中心专家牵头，来自四川省心理卫生机构的30多名专家参与了编写。专家们基于扎实的科学理论和丰富的实践经验，秉承科学、客观、可用性原则，针对抗疫期间常见的100个心理卫生问题进行了回答，并提出应对策略，具有很强的科学性。

第二，针对性。新冠肺炎确诊婴幼儿患者对母亲的心理健康有何影响？儿童在面临因新冠肺炎被隔离的陌生环境时与成人有何不同？这些问题，有的是普通群众关注的，有的是精神科医务工作者面临的，也有疑似患者、隔离者、确诊患者及家属面临的，既有针对孕妇、婴幼儿的问题，也有针对老年人等不同年龄段人群的问题。本书以问题为导向，分层、分类地回答了抗疫期间需要进行的心理干预和调适的问题，具有很强的针对性。

第三，实效性。新冠肺炎抗疫期间心理卫生健康的自检有哪些方法？接听心理热线电话的人员需具备什么样的知识与技能？新冠肺炎确诊患者可以从哪里获得心理社会支持？怎样对被隔离的孕产妇和儿童进行心理干预？隔离期间生物钟紊乱甚至颠倒，该如何

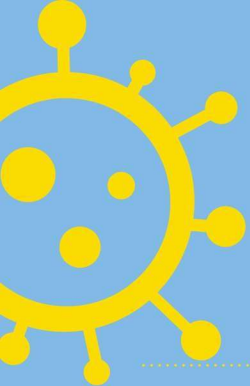
调整……本书作者以平实的语言解答了民众、一线医务工作者、心理咨询人员关切的心理调适问题和技术操作问题，通俗易懂，操作性强，具有很强的实效性。

疫情就是命令，防控就是责任！面对严峻复杂的疫情形势，广大心理学工作者积极行动起来，向社会提供缓释压力、管理情绪、维持健康心理的有效知识、方法和途径，引导公众克服恐慌心理，树立必胜信念。有党和国家的统一领导和整体部署，有医护人员、防疫人员和各战线工作者的坚强守护，有全国人民的团结一心，我们一定能打赢抗疫阻击战。向正在以科学、专业、规范方式参与针对疫情的危机干预和心理服务的同仁表示崇高的敬意！让我们携起手来，与其他疫情防控工作者共同努力，为健康中国、平安中国做出我们心理工作者应有的贡献。

四川省心理学会理事长 卢雄

2020年2月6日





## 前 言

在新春佳节的前夕，一场来势凶猛、人传人的新型冠状病毒感染肺炎（简称新冠肺炎）疫情在中华大地蔓延。短短几日内，家家户户都被新冠肺炎的阴云笼罩。党中央和国务院高度重视，启动了国家突发公共卫生事件一级响应，在以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，全国各部门齐心协力，众志成城，与病魔争时间，向病毒夺健康。无论是人口密集的都市，还是地处偏远的乡镇村庄，都投入到这场没有硝烟的疫情阻击战中。国务院针对新冠肺炎疫情联防联控机制，提出各地设立疫情心理援助热线，以满足民众在抗疫期间的心理健康需求。新冠肺炎不仅威胁到广大民众的身体健康，其高传染性也给民众的心理造成了一定程度的压力，引起了一系列应激反应。为了尽可能降低民众的应激反应，帮助他们以更加科学、理性的态度面对疫情，四川省心理学会第一时间发出了应对新冠肺炎心理社会服务的倡议。四川省心理学会医学心理专委会迅速组织四川省心理卫生机构的 30 多名专家组成编写组，由四川大学华西医院、四川省精神卫生中心专家牵头，开始了本书的



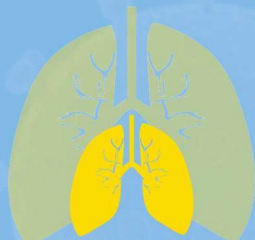
编写工作。专家们在有限的时间内，不辞劳苦，与疫情争分夺秒，完成了这本心理社会服务科普图书。四川省心理学会专家及四川大学出版社对本书的出版发行给予了大力的支持，使这本电子书能及时与广大读者见面。希望本书能惠及这场战“疫”中的勇士、斗士，也给千万个家庭带来一份无声的援助和贴切的指导。因为时间紧迫，本书难免有不尽完满之处，敬请同行及广大读者指正。

杨彦春

2020年2月6日

# 目 录

## CONTENTS



### 普通大众心理知识篇

- ① 新冠肺炎疫情具有哪些基本特点，从而易使人们进入精神应激状态？…… 002
- ② 新冠肺炎疫情期间出现的正常应激反应与病理性应激反应有何区别？…… 003
- ③ 在新冠肺炎疫情期间，个人性格因素对精神应激反应有什么影响？…… 004
- ④ 新冠肺炎疫情期间的心理健康自检有何方法？…… 005
- ⑤ 新型冠状病毒肺炎疫情发生后，我们到底在恐惧什么？…… 009
- ⑥ 新冠肺炎疫情期间居家隔离如何做好心理调适？…… 010
- ⑦ 新冠肺炎疫情导致工作学习改变所引起的焦虑需要治疗吗？…… 011
- ⑧ 新冠肺炎疫情期间频繁失眠、多梦是什么原因？有什么办法解决？…… 012
- ⑨ 新冠肺炎疫情期间变得兴奋、睡眠减少，脑子反应快，有很多想法计划，  
要注意什么？…… 013
- ⑩ 新冠肺炎疫情期间可能伴发哪些不良生活方式问题，如何处理？…… 014
- ⑪ 新冠肺炎疫情期间，如何判断自己对网络是否过度依赖？…… 016
- ⑫ 新冠肺炎疫情期间，网络过度依赖对身心健康有何影响？…… 017
- ⑬ 新冠肺炎疫情期间如何应对网络过度使用与依赖？…… 019
- ⑭ 新冠肺炎疫情期间，赌博可以缓解焦虑吗？…… 020
- ⑮ 新冠肺炎疫情期间，每天喝酒有利于焦虑缓解吗？…… 021
- ⑯ 新冠肺炎疫情期间，宅在家里经常饮酒会出现什么问题？…… 022
- ⑰ 新冠肺炎疫情期间感到恐惧而到医院就诊的行为是心理疾病吗？…… 023
- ⑱ 心理健康能提升个体抵抗新冠肺炎感染的免疫力吗？…… 024
- ⑲ 有哪些食品有助于改善新冠肺炎疫情期间的心理健康水平？…… 025
- ⑳ 面对新冠肺炎疫情时，公众应该学习使用哪些心理技巧？…… 026

- 21 如何通过自我调整来缓解新冠肺炎疫情期间大量的信息“爆炸”导致的焦虑? ..... 027
- 22 新冠肺炎疫情期间,如果遇到有人员不配合“限制人员聚集、居家隔离”等防控措施,如何去做心理干预? ..... 028
- 23 如何促进新冠肺炎疫情期间的家庭沟通与交流? ..... 029
- 24 家庭聚集导致新冠肺炎感染传播会对家庭成员带来何种影响? ..... 030
- 25 家庭聚集导致新冠肺炎感染传播,如何维护家庭成员的心理健康? ..... 031
- 26 在新冠肺炎疫情期间,如何处理家庭成员之间在疫情认知、应对方式上的冲突? ..... 032
- 27 儿童在面临新冠肺炎疫情时可能出现哪些应激反应? ..... 033
- 28 儿童难以按照新冠肺炎疫情防控要求做好防护,家长应注意什么? ..... 034
- 29 新冠肺炎疫情期间父母良好的心理状态对孩子有保护作用吗? ..... 035
- 30 在新冠肺炎疫情期间,如何用讲故事、角色扮演的方法和儿童沟通新冠肺炎的相关问题? ..... 036
- 31 新冠肺炎疫情可能会对0~6岁婴幼儿的心理健康发展造成不良影响,父母该如何应对? ..... 037
- 32 新冠肺炎疫情对孕期女性有何影响? ..... 038
- 33 新冠肺炎疫情期间孕妇的焦虑、恐惧对胎儿有影响吗? ..... 039
- 34 减少孕妇对新冠肺炎疫情应激反应的方法有哪些? ..... 040
- 35 新冠肺炎疫情期间老人的心理会变得更脆弱吗? ..... 041
- 36 慢性病患者在新冠肺炎疫情期间到底能不能去医院呢? ..... 042
- 37 老是担心被新冠肺炎感染,反复洗手,不停地对居住环境消毒怎么办? ... 044
- 38 抗疫期间在家坐立不安,怎样应对? ..... 045
- 39 新冠肺炎疫情期间待在家里感到心慌胸闷,到底是“心病”还是“新冠肺炎”? ..... 047
- 40 在新冠肺炎疫情期间,如果有感冒症状,怀疑自己被传染了怎么办? ..... 049

- 41 在新冠肺炎疫情期间，忍不住总拿新型冠状病毒感染症状对照自己和家人的反应，越看越像，越看越担忧，这正常吗？…………… 050
- 42 在新冠肺炎疫情期间，上班后有点咳嗽，总担心病毒会通过中央空调传播，这种担心正常吗？…………… 051
- 43 总是控制不住地担心自己被感染了，怎么办？…………… 052
- 44 在新冠肺炎疫情期间，不敢与人面对面说话，在室内要不要戴口罩？…… 053
- 46 面对新型冠状病毒，手都要洗烂了，普通人到底哪些东西需要消毒？…… 054
- 46 总担心手没有洗干净，免洗消毒液、普通洗手液、肥皂、香皂对预防新型冠状病毒有用吗？…………… 055
- 47 只要戴上口罩，就不能控制地想更换，但目前口罩供不应求，一次性口罩只能戴一次吗？…………… 056
- 48 因为工作原因必须要返程，但又非常担心自己被感染新冠肺炎而不敢乘坐公共交通工具如动车、飞机等，该怎么办呢？…………… 057



## 医护人员心理知识篇

- 49 新冠肺炎疫情期间，参与援助的医护人员会有哪些情绪反应？…………… 060
- 50 新冠肺炎疫情期间，参与援助的医护人员如何应对不良情绪？…………… 062
- 51 新冠肺炎疫情期间，发热门诊一线医生在看门诊前会出现哪些情绪反应？ 063
- 52 新冠肺炎疫情期间，发热门诊一线医生在看门诊前如何进行心理调适？… 064
- 53 新冠肺炎疫情期间，发热门诊一线医生在看门诊时会出现哪些情绪反应？ 065
- 54 新冠肺炎疫情期间，发热门诊一线医生在看门诊时如何进行心理调适？… 066
- 55 新冠肺炎疫情期间，发热门诊一线医生在看门诊后会出现哪些情绪反应？  
…………… 067
- 56 新冠肺炎疫情期间，发热门诊一线医生在看门诊后如何进行心理调适？… 068

67	新冠病毒传染源高暴露医护人员容易出现哪些心理问题？	069
68	如何应对新冠病毒传染源高暴露医护人员出现的心理问题？	070
69	对本身就有焦虑、抑郁等情绪问题的抗疫一线医护人员，应怎样进行心理干预？	071
60	在新冠肺炎疫情期间，接听心理热线电话的人员需具备什么样的知识与技能？	073
61	心理咨询师电话热线接诊中需要注意哪些伦理？	074
62	在新冠肺炎疫情心理热线中接到沉默来电，对方一直不说话，怎么办？	075
63	规培医生在新冠肺炎疫情期中会面临哪些现实问题？	076
64	在新冠肺炎疫情防控期间，规培医生如何调整自己的心理状态？	077
65	与确诊或疑似患者接触的医护人员，数天不敢回家，总担心会传染家人，该怎么办？	079
66	在新冠肺炎疫情期间，物资匮乏的一线医护人员心理防护需注意什么？	081
67	医护人员如何应对工作中遇到的一系列负面情绪？	082



## 确诊或疑似感染患者及家属心理知识篇

68	新冠肺炎疫情期间，确诊或疑似患者会有哪些情绪反应？	084
69	新冠肺炎疫情期间，如何帮助确诊或疑似患者平复负性情绪？	085
70	如果确诊患者被隔离了，心里很慌张怎么办？	086
71	新冠肺炎疑似个体在隔离期间，生物钟紊乱甚至颠倒该如何调整？	087
72	新冠肺炎确诊患者如果出现精神心理疾患该如何寻求帮助？	089
73	新冠肺炎确诊患者可以从哪里获得心理社会支持？	090

74	如果确诊新冠肺炎的患者担心自己无法治愈，疑似的患者担心自己会被确诊，怎么办？	092
75	新冠肺炎疫情期间，确诊患者家属会有哪些情绪反应？	093
76	新冠肺炎疫情期间，确诊患者家属该如何应对不良情绪？	094
77	儿童在面临因新冠肺炎被隔离的陌生环境时与成人有何不同？	095
78	如果父母确诊新冠肺炎，对孩子应如何照护？	096
79	新冠肺炎确诊婴幼儿患者对家长（特别是母亲）的心理健康有何影响？	097
80	新冠肺炎疫情期间，被隔离的儿童需要做好哪些心理干预？	099
81	新冠肺炎疫情期间，被隔离的孕产妇需要做好哪些心理干预措施？	100

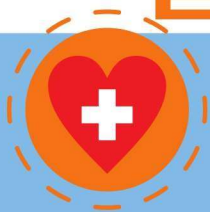
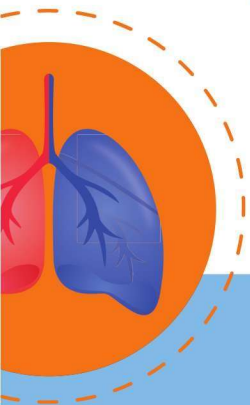
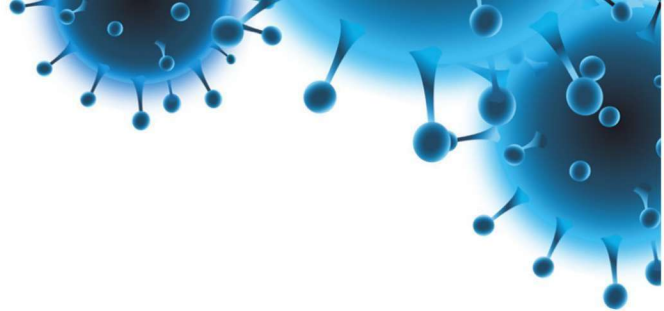


## 精神障碍及相关心理知识篇

82	新冠肺炎疫情期间，个体出现哪些表现就应该转介至精神专科就诊？	102
83	如何对精神科患者进行新冠肺炎的初筛工作？	103
84	如何评估新冠肺炎疫情期间精神障碍患者的入院指征？	104
85	新冠肺炎疫情期间，有精神疾病家族史的个体更易出现心理疾病吗？	105
86	面对新冠肺炎疫情时出现的恐惧反应，都是病理性的吗？	106
87	新冠肺炎疫情下的情绪不佳是抑郁症表现吗？	108
88	在新冠肺炎疫情期间如何维护原有精神障碍患者的病情稳定和心理健康？	109
89	新冠肺炎疫情期间社区严重精神障碍管理需要注意哪些方面？	110
90	精神病人造成新冠肺炎疫情传播需要承担法律责任吗？	111
91	如何区分新冠肺炎疫情期间的行为表现是洁癖还是强迫症？	112
92	新冠肺炎疫情期间出现的病理极端行为（自伤、自杀、冲动、攻击）有哪些预警信号？	113

93	一旦出现病理极端行为该如何处理? .....	115
94	对在新冠肺炎疫情期间因精神心理相关的躯体不适来就诊的患者, 应注意什么? .....	116
95	既往有焦虑 / 抑郁症的孕妇在新冠肺炎疫情下病情会加重吗? .....	117
96	如何照护有认知障碍的老人, 以减少新冠肺炎的感染风险? .....	118
97	新冠肺炎确诊老人可能出现哪些精神障碍? .....	121
98	如何发现确诊新冠肺炎感染老人的精神卫生问题? .....	123
99	在新冠肺炎疫情下容易出现哪些负性自动思维? .....	125
100	若患者因确诊新冠肺炎医治无效死亡, 如何做好家属的哀伤心理辅导? ...	126





PUTONGDAZHONG  
XINLI ZHISHIPIAN

# 普通大众

## 心理知识篇







新冠肺炎疫情有哪些基本特点，从而易使人们进入精神应激状态？



新冠肺炎疫情导致我们产生了紧张、焦虑、恐慌、强迫、愤怒、回避等应激反应，主要与它具有以下几个特点有关：

第一个特点为扩散快。本次新冠疫情爆发突然，2019年12月首次报道有“不明原因肺炎”，在一两个月的时间里，就发展为全国各地均有感染，确诊病例总数超过四万的状况。

第二个特点为防控难。新冠病毒潜伏期相对较长、传播途径多样，导致防控困难。为加强防控、强化隔离，目前多地启动重大公共卫生事件一级响应，民众生活发生急剧变化，要求戴口罩、限制外出、加强检疫等，这些措施一定程度上有利于疫情防控，但也会在一定程度上让人们感到紧张。

第三个特点为未知性。由于本次疫情的病原体为一种新型的冠状病毒，病毒来源、致病机制、治疗方法、预后影响等都是未知数。未知的事物往往更容易威胁到人们的安全感和掌控感。

第四个特点是致病性强。一定比例的新冠肺炎患者出现了危重症，甚至有部分患者因此失去生命。其较高的致病性让民众感到恐惧，谈“新冠”色变。

