

新型冠状病毒感染的肺炎 11类人群 心理干预与自助手册

策划单位 四川省人民医院 西南交通大学出版社
编写单位 四川省精神医学中心 四川省人民医院心身医学中心
四川省人民医院卫生政策与医院管理研究所
主 编 周 波





新型冠状病毒感染的肺炎

11 类人群心理干预与自助手册

(电 子 版)

四川省精神医学中心

编写单位 四川省人民医院心身医学中心

四川省人民医院卫生政策与医院管理研究所

主 编 周 波

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒感染的肺炎 11 类人群心理干预与自助手册 / 四川省精神医学中心, 四川省人民医院心身医学中心, 四川省人民医院卫生政策与医院管理研究所编写: 周波主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2020.2

ISBN 978-7-5643-7368-9

I. ①新… II. ①四… ②四… ③四… ④周… III. ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—病人—心理干预—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 021023 号

Xinxing Guanzhuang Bingdu Ganran de Feiyan 11 Lei

Renqun Xinli Ganyu yu Zizhu Shouce

新型冠状病毒感染的肺炎 11 类人群心理干预与自助手册

(电子版)

编 写 四川省精神医学中心
四川省人民医院心身医学中心
四川省人民医院卫生政策与医院管理研究所

主 编 周 波

出 版 人 王建琼
责 任 编 辑 居碧娟 姜锡伟 姜远平 吴 迪
封 面 设 计 原创动力

出 版 发 行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼 邮政编码: 610031)

发行部电话 028-87600564 028-87600533
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂
成 品 尺 寸 130 mm × 184 mm 印 张 6.25 字 数 71 千
版 次 2020 年 2 月 第 1 版
印 次 2020 年 2 月 第 1 次 印 刷
书 号 ISBN 978-7-5643-7368-9
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

编委会

策划单位 四川省人民医院 西南交通大学出版社
编写单位 四川省精神医学中心 四川省人民医院心身医学中心
四川省人民医院卫生政策与医院管理研究所

主 审 邓绍平

主 编 周 波

副主编 石景芬 胡 敏 王建琼

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 婧 龙 彤 陈 旭 张 旭 邱 剑 杨俊华
李 慧 赵 凤 顾凤娇 袁 翠 翁 涛 黄利红
黄昱雯 梁 润





序

PREFACE

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，严重威胁人民群众身体健康和生命安全。面对疫情加快蔓延的严峻形势，习近平总书记高度重视，接连作出重要指示，强调要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制疫情扩散蔓延，坚决打赢疫情防控阻击战。按照党中央、国务院、四川省委、四川省政府、四川省卫健委的全面部署，我省已启动突发公共卫生事件一级应急响应。四川省人民医院迅速行动，深入贯彻落实国家、省卫健委关于疫情防控的重要部署要求，把维护人民群众生命安全和身体健康放在第一位，将疫情防控工作作为当前全院工作的第一要务，积极开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作。医院第一时间成立了疫情应对领导小组，规范处置流程，加强发热门诊，启用隔离病区，进行全员防治知识及技能培训，建立“三圈层”防控体系，

组建应急医疗队分批驰援湖北武汉，完成基层医院新型冠状病毒标本检验检测人员 5G 远程实际操作培训，开展新型冠状病毒感染的肺炎 5G 远程心理援助、专项免费会诊咨询服务、调遣物资保障供给、加强舆论正确引导、落实专项监督等工作，以更加坚强的意志、更加严密的措施、更加有力的行动，坚定不移把各项决策部署落到实处。

疫情发生正值春节期间，全国上下新型冠状病毒感染的肺炎疫情形势严峻，疫情防控面临严峻挑战，由于病毒高度的传染性和危害性，面对不断增长的感染人数和死亡病例，焦虑、恐慌等负面情绪在大众中不断蔓延。2020 年 1 月 26 日，国家卫生健康委印发《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》，指导各地科学、规范地开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关心理危机干预工作。为做好大众心理危机干预，降低疫情引发的心理社会影响，四川省人民医院、四川省精神医学中心周波主任牵头组建“新型冠状病毒”心理危机干预组，聚团队之力，从专业的角度，对疫情状况下普通大众、健康焦虑者、疑似患者、确诊患者、精神障碍患者、患者家属、医务人

员、心理工作者、行政管理人员、军警人员、上班族等 11 类人群可能存在的心理问题进行深入分析，讨论心理干预形式和方向，教授心理应急相关技术和支持方法，旨在为大众提供专业化的心理健康服务，帮助合理应对疫情，减轻疫情所致的心理恐慌和心理伤害，增强战胜疫情的信心，维护社会稳定，社会各界反响强烈。共抗疫情，重任在兹。

“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任！”面对来势汹汹的疫情，我们坚信，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全国人民坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，一定能赢得疫情防控阻击战的最终胜利。

四川省医学科学院·四川省人民医院
党委副书记、院长 **邓绍平**

2020 年 2 月 2 日

前言

FOREWORD

2020年，庚子鼠年春节，对全中国人民来说都是一个极不平凡的春节，因为新型冠状病毒感染的肺炎疫情从武汉爆发，然后蔓延至全国，甚至波及境外部分国家和地区。当地时间2020年1月30日晚，世界卫生组织宣布，将新型冠状病毒疫情列为国际关注的突发公共卫生事件。疫情牵动着14亿国人的心，对疫情防控，习近平总书记高度重视，多次召开会议、听取汇报、作出重要指示：全面贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求，紧紧依靠人民群众坚决打赢疫情防控阻击战。

这种病毒具有高度传染性和较强致病性，容易通过飞沫、接触等途径在人群中传播发病，引起了广大人民群众强烈的紧张情绪。疫情防控期间，普通大众自觉减少外出、隔离在家，医护人员、军警人员、行政管理人员等由于职责在肩，必须冲锋在前，战斗在各自的岗位上。

疫情爆发以来，主流媒体上、微信朋友圈里，“新型冠状病毒”相关信息持续刷屏，不断攀升的确诊病例、疑似病例、密切接触者、医学观察者人数，还有各种真假难辨的信息，更是让人们焦虑不安。不管身处在这场疫情风暴中的哪个位置，人们都会感受到由疫情严峻性带来的各种心理压力。因此，在当前形势下，缓解各类人群的心理压力，稳定人心，增强战斗力，也是抗击疫情的重要工作。为此，四川省人民医院心身医学中心、四川省精神医学中心、四川省人民医院卫生政策与医院管理研究所和西南交通大学出版社共同策划，推出了这本《新型冠状病毒感染的肺炎 11 类人群心理干预与自助手册》。

本书根据这次疫情下不同人群容易出现的心理压力问题，针对普通大众、健康焦虑者、疑似患者、确诊患者、精神障碍患者、患者家属、医务人员、心理工作者、行政管理人员、军警人员、上班族 11 类人群，以问答形式，配以生动形象的图片，将常见心理问题与干预以及自助技巧整理出来，力求简洁易懂、简单实用。第三部分是“心理自助适用小技术”，适合各类人群自助使用。最后附上

最新修订的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理干预指导原则》《国家卫健委发布新型冠状病毒防控指南（第一版）》，以及全国心理援助热线。希望可以给大家一些帮助，也为抗击疫情贡献我们的一份力量。

由于时间紧张，编写较为仓促，本书不足之处在所难免，恳请读者和专家批评指正。

编 者

2020年2月1日

目录

CONTENTS

第一章 相关知识和防护 / 01

第一节 疫情简介 / 02

第二节 基本知识 / 11

第三节 疾病防护 / 20

第二章 心理干预及自助手册 / 37

第一节 普通大众 / 38

第二节 健康焦虑者 / 48

第三节 疑似患者 / 56

第四节 确诊患者 / 66

第五节 精神障碍患者 / 76

第六节 患者家属 / 84

第七节 医务人员 / 92

第八节 心理工作者 / 100

第九节 行政管理人员 / 108

第十节 军警人员 / 116

第十一节 上班族 / 124

第三章 心理自助适用小技术 / 137

第一节 呼吸放松小技巧 / 138

第二节 蝴蝶拍技术 / 144

第三节 放松你的五种感觉 / 146

第四节 本体感觉练习 / 150

第五节 心理稳定化技术 / 153

附 录 / 161

- 一、新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）
- 二、新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理干预指导原则
- 三、国家卫健委发布新型冠状病毒防控指南（第一版）
- 四、全国心理援助热线

第一章

相关知识和防护





第一节 疫情简介

据 2019 年 12 月 31 日成都日报“锦观”新闻客户端报道：12 月 30 日，武汉市卫生健康委员会医政医管处发布《关于做好不明原因肺炎救治工作的紧急通知》。通知称，武汉市部分医疗机构陆续出现不明原因肺炎病人，要求各医疗机构及时追踪统计救治情况，并按要求及时上报。据湖北省卫生健康委员会及武汉市委宣传部消息，国家卫生健康委员会（以下各级卫生健康委员会均简称各级卫健委）专家组 31 日上午抵达武汉，展开相关检测核实工作。同期及随后的一段时间，多家媒体陆续报道了武汉市发生不明原因肺炎的相关消息，据悉，感染人员大多到过华南海鲜市场。

中华人民共和国国家卫生健康委员会官网（www.nhc.gov.cn）的“疫情通报”专栏信息，2020 年 1 月 11 日到 1 月 20 日都是沿用的武汉市卫健委的通报，1 月 21 日开始直接由国家卫健委每日通报疫情最新情况。1 月 11 日用的是“不明原因的病毒性肺炎”情况通报，1 月

12日开始改用“新型冠状病毒感染的肺炎”疫情通报。

2020年1月11日的情况通报称，在“不明原因的病毒性肺炎”病原体初步被判定为新型冠状病毒之后，国家、省市专家组立即对不明原因的病毒性肺炎诊疗、监测等方案进行修订完善。武汉市卫生健康委组织对现有患者标本进行了检测，截至2020年1月10日24时，已完成病原核酸检测。国家、省市专家组对收入医院观察、治疗的患者临床表现、流行病学史、实验室检测结果等进行综合研判，初步诊断有新型冠状病毒感染的肺炎病例41例，其中已出院2例、重症7例、死亡1例，其余患者病情稳定。所有密切接触者739人，其中医务人员419人，均已接受医学观察，没有发现相关病例。

其后11日—16日通报情况，均无新增病例。18日通报，16日武汉市新增病例4例；另外，泰国、日本各通报诊断1例来自武汉市新型冠状病毒感染的肺炎病例。19日通报，17日新增病例17例，治愈出院4例，无死亡病例。对前期发布的新型冠状病毒感染的肺炎病例的流行病学资料分析发现，部分病例没有华南海鲜批发市场接触史。在规范预检分诊和发热门诊工作的基础上，采用优



化后的检测试剂盒，对全市发热门诊隔离治疗的不明原因肺炎病例进行采样监测，共检测出新型冠状病毒核酸阳性 17 例。经临床专家综合研判，认定 17 例为确诊病例，均在武汉市金银潭医院及相关定点医院集中救治。

20 日通报称，武汉市在不断规范各级各类医疗机构预检分诊和发热门诊运行的基础上，按照新修订的新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案，进一步加大了新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例筛查力度，同时进一步完善检测方案，优化检测流程，加快了检测速度。国家、省市专家组结合临床表现、流行病学史和病原学检测结果进行综合研判，认定 1 月 18 日新增确诊病例 59 例，1 月 19 日新增 77 例，两日共新增确诊病例 136 例。截至 1 月 19 日 22 时，武汉市累计报告新型冠状病毒感染的肺炎病例 198 例，已治愈出院 25 例，死亡 3 例。目前仍在院治疗 170 例，其中轻症 126 例、重症 35 例、危重症 9 例。累计追踪密切接触者 817 人，已解除医学观察 727 人，尚在接受医学观察 90 人。

国家卫健委官网 1 月 21 日的疫情最新情况通报显示，2020 年 1 月 20 日 0—24 时，国内 3 省（直辖市）报告