



中国医师协会精神科医师分会 指导

新型冠状病毒肺炎

心理干预实战手册

主 审 许 毅

主 编 胡少华

副主编 何贵兵 石 川 刘忠纯 陈 俊 胡健波



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册

胡少华 主编

责任编辑 张 鸽 张凌静 殷晓彤

美术编辑 程 晨

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.125

字 数 140千

版 印 次 2020年2月第1版

网络赠阅版

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

《新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册》

编 委 会

- 主 审：**许 毅 浙江大学医学院附属第一医院
- 主 编：**胡少华 浙江大学医学院附属第一医院
- 副 主 编：**何贵兵 浙江大学心理与行为科学系
石 川 北京大学第六医院
刘忠纯 武汉大学人民医院
陈 俊 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
胡健波 浙江大学医学院附属第一医院
- 编 委**（按姓氏拼音排序）：
- 陈京凯 浙江大学医学院附属第一医院
陈树林 浙江大学心理与行为科学系
胡婵婵 浙江大学医学院附属第一医院
黄金文 浙江大学医学院附属第一医院
黄满丽 浙江大学医学院附属第一医院
姜德国 温州市第七人民医院
谭华威 武汉大学人民医院
王 中 浙江大学医学院附属第一医院
王华芬 浙江大学医学院附属第一医院
魏 宁 浙江大学医学院附属第一医院
西英俊 首都医科大学附属北京安定医院
谢 昀 纽约大学心理系
姚丽华 武汉大学人民医院
周笑一 浙江大学医学院附属第一医院
- 学术秘书：**吕海龙 浙江大学医学院附属第一医院

2020年岁逢庚子年，岁运并临，在辞旧迎新之际，一场由新型冠状病毒导致的疫病席卷全国，严重威胁人民群众的健康，并对社会正常秩序造成了广泛的影响。患病者积极与病毒对抗，未感染者主动自我隔离或者勇于支援或参与患者的救治。面对这样的疫情，我们没有退缩，大家齐心协力，其中冲在抗疫第一线的是包括感染、急诊、呼吸、重症等专业在内的广大医务人员。而此时，心理医生不能缺位，患者和大众以及医务人员的自身心理问题均需要得到及时解决。

这场疫情的发生是大家始料未及的，它进展迅速、波及范围广，没有人预先有防备，所以对个体来讲它是应激性的。不管是自己被感染还是目睹他人受侵害，人们都承受着巨大的压力，其身体和心理也会做出各种各样的反应。作为工作在抗疫一线的心理医生，我们亟须了解这种新型冠状病毒可能导致的身心反应以及随之出现的应激相关精神障碍，同时我们最好还能及时接收到工作在抗疫一线的其他心理医生的经验分享。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科医务人员一直工作在抗疫第一线，科室的心理治疗小组联合浙江大学心理与行为科学系，并邀请了奋战在武汉医疗一线和定点医院隔离病房的精神科同行，包括北京大学第六医院的石川教授，武汉大学人民医院的刘忠纯教授，上海交通大学医学院附属精神卫生中心陈俊教授等，共同编写了这本针对新型冠状病毒肺炎患者的心理干预实战手册。

本书面向抗疫一线的心理专业人士，主要用于处理感染者、疑似感染者、感染者家属、抗疫医务人员产生的心理不适及相关问题。本书的优点在于这是由一线心理医生写就的经验分享，内容涵盖针对新型冠状病毒肺炎患者的心理评估方法、干预方案和常见技术，更有极其珍贵的现场心理干预的成功案例经验。

面对疫情，我们互相帮助；面对未知，我们分享经验、总结教训。愿本书能给当下尝试改变困境的逆行者们带来少许的指引，加持温暖的力量。



武汉大学人民医院
2020年2月19日

前言

F O R E W O R D

2020年（农历庚子鼠年）春节前，新型冠状病毒感染所致的肺炎疫病从武汉暴发，而后肆虐中国大地。这种病毒的高度传染性和危害性给民众造成了恐慌的情绪。但在疫情面前，广大的医护人员再次展现出为了挽救生命而无畏生死的高风亮节，成为中华民族勇敢的白衣“逆行者”和“生命守护者”。

面对新型冠状病毒肺炎疫情的严峻形势，党中央、国务院高度重视，迅速成立中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组，对疫情防控特别是患者治疗工作进行了研究、部署和动员。习近平总书记作出重要指示，强调要把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。党中央已经发出了全国抗击疫情的总动员，抗疫战争在全国各地打响。疫情就是命令，防控就是责任！各级党委和政府按照党中央政策，全民动员，全面部署。全国各省（区、市）也相继启动了突发公共卫生事件Ⅰ级响应，并采取有力措施，使疫情防控工作有序开展。

持续发展的疫情不仅威胁着民众的身体健康，而且也侵蚀着民众的心理健康。日益攀升的确诊病例和关于疫情的相关信息开始让大家惴惴不安。广大的医护人员奋战在一线，除了与新型冠状病毒抢时间之外，还要安抚那些心理恐慌的患者及民众。但是，由于医护人员缺乏应对心理危机的干预技巧和经验，所以当下解决医护人员和患者的心理问题就与防控疫情紧紧联系在一起。为贯彻落实国家卫生健康委员会疾病预防控制局发布的《关于引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的通知》，我们对心理危机干预工作做出

积极响应，启动了心理危机干预工作预案，并策划编写一本供临床医务人员和精神心理专业人员操作使用的实战手册。

为此，主编单位浙江大学医学院附属第一医院联合浙江大学心理与行为科学系、武汉大学人民医院、北京大学第六医院、上海市精神卫生中心等单位一同编写了这本《新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册》。本书编者都是活跃在临床一线的精神心理学专家，其中很多专家在武汉开展支援抗疫工作的同时，热心参与本书的编写工作，非常令人感动！非常感谢他们对本次编写工作做出的积极响应及付出的心血，本书才能在半个月内完成策划、组织和定稿工作。

本书的编写得到了中国医师协会精神科医师分会的支持和认可，会长王高华教授亲自为本书作序；同时也得到了浙江大学及浙江大学医学院附属第一医院领导的大力支持和配合，感谢许毅教授为此倾注了大量心血，对本书进行审稿并提出了专业性建议。此外，也非常感谢浙江大学出版社的大力支持，尤其是本书责任编辑认真、严谨的工作和指导给了我们很大的帮助。

本书侧重于临床实战和可操作性，服务对象为精神科医生、心理治疗师、心理咨询师及社会工作者等。本书提供了在一线使用的整合式心理干预方案、临床案例、原创的音频和视频科普资料等，供大家参考使用。

由于时间与水平有限，书中难免存在疏漏与不足之处，恳请读者批评指正。



浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科

2020年2月19日



目 录

C O N T E N T S

第一章

突发公共卫生事件概述

第一节 突发公共卫生事件的特征、分类、分级与发展阶段 / 2

第二节 21 世纪以来若干突发公共卫生事件的影响、
处置与启示 / 7

第三节 突发公共卫生事件对不同人群的心理影响 / 16

第二章

COVID-19 患者常见的身心反应和应激相关障碍

第一节 COVID-19 患者常见的身心反应 / 21

第二节 急性应激障碍 / 29

第三节 创伤后应激障碍 / 36

第三章

COVID-19 患者的心理评估方法

第一节 心理评估概述 / 44

第二节 不同人群的评估要点 / 46

第三节 评估工具 / 49

第四章

COVID-19 危机下的整合心理干预

第一节 公共危机事件中的心理干预 / 70

第二节 不同人群的心理干预 / 74

第三节 整合心理干预模式的探索性应用 / 81

第五章 COVID-19 患者的心理干预常见技术

- 第一节 心理危机干预的概述和原则 / 88
- 第二节 个体心理危机干预技术 / 92
- 第三节 团体心理危机干预技术 / 109
- 第四节 特殊人群和模式的心理危机干预技术 / 113

第六章 COVID-19 患者的心理干预案例

- 第一节 潜伏性心理问题的案例 / 135
- 第二节 家庭集体感染案例 / 139
- 第三节 隔离病房医护人员案例 / 142
- 第四节 确诊感染患者案例 / 147
- 第五节 疑似感染患者案例 / 153
- 第六节 特殊人群（妊娠期妇女）案例 / 157

第七章 COVID-19 的心理科普宣传方案

- 第一节 科普对象的心理状况分析 / 163
- 第二节 科普方式 / 169
- 第三节 科普内容 / 172

参考文献

第一章

突发公共卫生事件
概述

CHAPTER

1

第一节突发公共卫生事件的特征、
分类、分级与发展阶段

2003年5月国务院颁布的《突发公共卫生事件应急条例》将突发公共卫生事件定义为“突然发生，造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件”。2006年1月国务院颁布的《国家突发公共事件总体应急预案》将突发公共事件分为自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件4类。因此，突发公共卫生事件属于突发公共事件中的一类。2019年12月底，在湖北武汉暴发的新型冠状病毒，在中国快速传播，海外26个国家或地区也相继出现感染病例。2020年2月11日，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）将此次新型冠状病毒感染引起的临床综合征命名为2019冠状病毒疾病（Corona Virus Disease 2019, COVID-19），国内也称之为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”。此次疫情已构成突发公共卫生事件。

一 突发公共卫生事件的主要特征

突发公共卫生事件的主要特征有突发性、公共性、分布差异性、危害性及处理的复杂性和综合性等。

► （一）突发性

突发公共卫生事件往往是突如其来的，其发生的时间、地点、

发展速度、趋势甚至最后的结局都是不易预测的，有的甚至不可预测，因此人们难以及时预防。

► (二) 公共性

公共性，也称群体性、广泛性，指突发公共卫生事件有较大的影响范围，一旦具备传染源、传播途径以及易感人群三个基本流通环节，就可能毫无地域界限地广泛传播，并且常常会波及全人群，尤其儿童、妊娠期妇女、老年人及体弱多病者。

► (三) 分布差异性

突发公共卫生事件在不同时间和空间的发生、发展具有差异性显著，时空分布规律不明显。

► (四) 危害性

突发公共卫生事件往往后果较为严重，不仅损害公众的身心健康，而且会造成严重的社会经济损失，并且容易引起舆论哗然、社会惊恐不安，甚至损害国家或地区形象。

► (五) 处理的复杂性和综合性

突发公共卫生事件往往成因复杂、种类复杂、影响复杂，其现场抢救、控制和转运救治、原因调查和善后处理等涉及多系统、多部门，甚至需要国内外联动，政策性强，必须在政府统一指挥、综合协调下，全社会共同协作。

二 突发公共卫生事件的分类和分级

► (一) 分 类

突发公共卫生事件的分类方法有以下几种。

1. 根据引起紧急状态的原因

根据引起紧急状态的原因，突发公共卫生事件分为以下两类。

①由自然灾害引起的突发公共卫生事件。②由人为因素或社会动

乱引起的突发公共卫生事件。

2. 根据公共卫生事件的具体原因

根据公共卫生事件的具体原因，突发公共卫生事件分为以下六类。①生物病原体所致：主要指传染性疾病、寄生虫病、地方病区域性流行、暴发流行或出现死亡，预防接种或预防服药后出现群体性异常反应，群体性医院感染等。②食物中毒事件：指人摄入含有生物性、化学性有毒有害物质或把有毒有害物质当作食物摄入后出现的急性或亚急性非传染性疾病，属于食源性疾病的范畴。③有毒有害因素污染造成的群体中毒：有毒有害因素污染，如水体污染、大气污染、放射污染等所致的公共卫生事件，波及范围相对较广。④自然灾害：主要指地震、台风、海啸、泥石流、火山爆发等的突然袭击，引起传染性疾病的发生和流行。⑤意外事故引起的伤亡：如煤矿塌陷、瓦斯爆炸、飞机坠毁等重大意外事故。⑥不明原因引起的群体发病或死亡。

► (二) 分 级

关于突发公共卫生事件的分级，虽未见专门规定，但《国家突发公共事件总体应急预案》将各类突发公共事件按其性质、严重程度、可控性和影响范围等因素，分为Ⅰ级（特别重大）、Ⅱ级（重大）、Ⅲ级（较大）和Ⅳ级（一般）四个等级。这种分级也适用于突发公共卫生事件。

COVID-19 疫情发生后，我国大多数省、市、自治区第一时间发布了Ⅰ级响应。一般来说，有下列情形之一的为Ⅰ级（特别重大）突发公共卫生事件。①肺鼠疫、肺炭疽在大、中城市发生并有扩散趋势，或肺鼠疫、肺炭疽疫情波及2个以上省份，并有进一步扩散的趋势。②发现重症急性呼吸综合征（severe acute respiratory syndrome, SARS）、人感染高致病性禽流感病例，

并有扩散趋势。③出现涉及多个省份的群体性不明原因疾病，并有扩散趋势。④发生新传染性疾病或有我国尚未发现的传染性疾病发生或传入，并有扩散趋势；或发现我国已消灭的传染性疾病重新流行。⑤发生烈性病菌株、毒株、致病因子等丢失事件。⑥周边以及与中国通航的国家或地区发生特大传染性疾病疫情，并在我国出现输入性病例，严重危及我国公共卫生安全。⑦国务院卫生行政部门认定的其他特别重大突发公共卫生事件。

三 突发公共卫生事件的发展阶段

突发公共卫生事件的发生、发展一般经历 5 个时期，包括潜伏期、暴发期、高峰期、缓解期和消退期。

1. 潜伏期

潜伏期是突发公共卫生事件发生前的平常期，也是应急预防的关键时期。在此时期，突发公共卫生事件的征兆不断出现，但未造成损害或损害很小。因此，我们需要立即采取紧急应变措施，动员紧急救援人员待命，发布预警消息，协助群众做好应对准备。

2. 暴发期

暴发期是突发公共卫生事件的危害期，事件急速发展、态势日趋严峻。不同性质突发公共事件的暴发期长短不一，如地震的发生可能只有数秒，而传染性疾病暴发可能连续数月。随着事态逐渐升级，对社会的冲击危害逐渐变大，引起社会普遍关注，产生较强震撼力。

3. 高峰期

高峰期，突发公共卫生事件造成的人员、物力损失持续在较高水平，直至损失开始明显下降。

4. 缓解期

缓解期，突发公共卫生事件造成的损失逐渐减小，但缓解时间长短不一，有形损失易恢复且较快，无形损失特别是心理影响的恢复需要很长时间。在此时期，整体事态得到初步控制，但未得到彻底解决。

5. 消退期

消退期是突发公共卫生事件的平息期和重建期。受灾地区恢复正常秩序，公共设施逐步复原，临时管控措施逐步解除，个体的生理健康和心理健康逐渐得到恢复。

四 COVID-19 疫情发展情况

2019年12月以来，我国湖北省武汉市发现多起病毒性肺炎病例。2020年1月12日，世界卫生组织将造成此次肺炎疫情的新型冠状病毒命名为“2019-nCoV”（2019新型冠状病毒）。2020年1月23日凌晨2时，武汉宣布自当日10时起“封城”。当天上午，浙江省率先启动突发公共卫生事件Ⅰ级响应。此后，全国多个省、市、自治区陆续启动突发公共卫生事件Ⅰ级响应。1月25日起，中国共产党中央政治局常委会先后多次召开会议，研究部署疫情防控工作。2月8日，国家卫生健康委员会（简称“国家卫健委”）将“新型冠状病毒感染的肺炎”暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”，英文简称“NCP”。2月11日，WHO将此次由冠状病毒感染导致的疾病命名为“COVID-19”。

来势汹汹的COVID-19疫情使得公众陷入了焦虑之中。短短半个多月时间，确诊人数持续上升。截至2020年2月19日15时，全国累计确诊人数已达74280人，累计死亡2009人。查看疫情最新进展，可扫旁边的二维码。



疫情实时
大数据报告

第二节

21 世纪以来若干突发公共卫生事件的影响、处置与启示

2003 年 SARS 事件后，世界卫生组织提出“Public Health Emergency of International Concern, PHEIC”（国际关注的突发公共卫生事件）一词，专指通过疾病的国际传播造成其他国家公共卫生风险，并有可能需要采取协调一致的国际应对措施的不同寻常的事件。自 2007 年《国际卫生条例》颁布以来，世界卫生组织宣布了 6 次国际关注的突发公共卫生事件，分别是 2009 年墨西哥甲型 H1N1 流感疫情、2014 年全球脊髓灰质炎疫情、2014 年西非埃博拉疫情、2015—2016 年巴西“寨卡”疫情、2018 年开始的刚果埃博拉疫情以及 2019 年底发生的 COVID-19 疫情。在这里，我们简要回顾分析两次突发公共卫生事件发生的原因、产生的影响、处置方法以及经验教训，以期有助于应对 COVID-19 疫情。



2003 年的 SARS 疫情

►（一）疫情及影响

2002 年 12 月 5 日，全球首例非典型肺炎患者在广东河源被发现，随后发现护理该患者的多名医护人员被感染。SARS 的疫情暴发期正值我国春运时期，大量的人口流动使得疫情迅速在国内蔓延，之后逐步蔓延到东南亚及欧美等地。2003 年 3 月 15 日，世界卫生组织正式将该非典型肺炎命名为 SARS。

关于 SARS 病毒的来源，2003 年科学家们鉴定出其源自一株冠状病毒，并在广东牲畜市场销售的果子狸中发现了基因类似的病毒。但随后研究发现，大量 SARS 相关冠状病毒在中国的菊头蝠中传播。这意味着致命毒株可能源自这些蝙蝠，再通过中间宿主果子狸传播给人类。2007 年，石正丽研究团队报道了对云南省一处洞穴内菊头蝠种群展开的为期 5 年的检测研究，该研究发现在一个菊头蝠种群内所含的病毒毒株中存在传播给人类的 SARS 病毒的全部基因组成分。

2003 年上半年，SARS 疫情波及我国 24 个省（市、自治区）266 个县（区）。此次疫情中，中国内地累计确诊 5327 人，死亡 349 人；同时还波及全球 4 大洲 32 个国家和地区，全球累计确诊 8439 人，死亡 812 人。直至 2003 年 6 月底 7 月初，世界卫生组织才先后将中国香港（6 月 23 日）、中国大陆（6 月 24 日）、中国台湾（7 月 5 日）从疫区中除名。2003 年 7 月中旬，全球不再增加新增病例和疑似病例，疫情基本结束。

SARS 具有高传染性、高病死率的特点，严重威胁我国民众的生命安全，加之人们对其传播机制和途径并不了解，又缺乏有效的预防和治疗手段，民众的恐慌心理不断升级，出现抢购生活、防疫物资等各种应激行为。SARS 疫情不仅对民众的身心健康造成了较大伤害，还影响了我国经济发展、社会稳定和对外交往，同时也影响了全球经济。据亚洲开发银行（Asian Development Bank, ADB）统计，受 SARS 疫情影响，全球在此期间的经济总损失额达到 590 亿美元。其中，中国内地经济的总损失额为 179 亿美元，占当时中国内地国内生产总值（Gross Domestic Product, GDP）的 1.3%；中国香港的经济总损失额为 120 亿美元，占当时香港 GDP 的 7.6%。国情研究专家胡鞍钢指出，SARS 对