

# 新型 冠状病毒感染的肺炎 心理防护知识问答

国家精神心理疾病临床医学研究中心

湖南省精神医学中心

中南大学精神卫生研究所

精神应激研究团队

编

推荐简单、  
易操作的心理评估  
和自我干预方法

CIS | 湖南科学技术出版社



# 新型 冠状病毒感染的肺炎 心理防护知识问答

国家精神心理疾病临床医学研究中心

湖南省精神医学中心

中南大学精神卫生研究所

精神应激研究团队

编

主 审 李凌江（中南大学湘雅二医院）  
王小平（中南大学湘雅二医院）

主 编 张 燕（中南大学湘雅二医院）  
彭红军（广州医科大学附属脑科医院）

副 主 编 张 丽（中南大学湘雅二医院）  
隋双戈（深圳市春风应激干预服务中心）

编 委 （按姓氏笔画排序）  
马 宁（北京大学第六医院）  
王 汨（中南大学湘雅二医院）  
刘帮杉（中南大学湘雅二医院）  
刘激扬（长沙市第一医院）  
李卫晖（中南大学湘雅二医院）  
李则宣（中南大学湘雅二医院）  
张 旻（中南大学湘雅二医院）  
陈丽文（中南大学）  
周建松（中南大学湘雅二医院）  
胡立强（长沙市第一医院）  
柳 进（中南大学湘雅二医院）  
阎丹峰（中南大学湘雅二医院）  
舒孔亮（长沙市第一医院）  
鞠玉朦（中南大学湘雅二医院）

秘 书 廖 梅（中南大学湘雅二医院）  
艾嘉绮（中南大学湘雅二医院）



# 序

2019年的冬天很漫长……

一个小小的冠状病毒突然侵袭人类，从武汉迅速蔓延到全国，乃至全球，给人类带来了巨大的压力和挑战。面对危及生命的灾难时，人们会处在一种应激状态，那么如何智慧应对，平安度过呢？

从精神心理危机干预的角度讲，面对突如其来的严重传染病疫情，要做好自我调节无非是四个方面：第一是要及时有效地获取权威的、科学的、正性的信息，过少或过多不清晰不确定的信息都易使人焦虑与恐惧；第二是要保持理性的观念与正确的心态，勇敢面对现实，而不是怨天尤人；第三是要有必胜的信心，保持希望，相信办法永远比困难多，关注事物正性的一面；第四是保持良好的身心状态，包括保持科学的自我防范，及时调整自己的生活日程，认识到某些负性情绪是应激状态下的正常反应，及时疏泄自己的不良情绪，多与亲友们交流，抱团取暖，共渡难关。然而，无论是每天面对数千新增病例数字等待胜利的后方大众，还是穿着厚重“蚕蛹式”防护服战斗在

生死一线的医护战士们，抑或是面对重重困境要做出正确决断的决策者们，要做到用良好的身心状态来面对强敌，谈何容易！

因此，国家精神心理疾病临床医学研究中心（中南大学湘雅二医院）精神应激研究团队，根据此次疫情的特点和大众的常见问题编写了此书。其目的是希望能通过简洁明了、通俗易懂的问答形式来介绍一些常用的心理防护和危机干预的知识，提高大众的自我应对能力，为这场全民保卫战提供一些有用的武器。这些作者虽然都比较年轻，但大多数都经历过 2003 年的严重急性呼吸综合征（SARS，曾称“传染性非典型肺炎”）和 2008 年的汶川地震，有过许多心理危机干预的经验，我希望这一本心理防护知识问答能够从它独特的视角和写作风格，为广大的读者们提供有利于自我身心调节以及科学防范的方法，为大家拨亮心中那一缕迎接胜利的阳光！

明天就立春了，春天终于来了。

李凌江

谨识于 中南大学湘雅二医院

2020 年 2 月 3 日



## 前 言

2019年12月开始爆发的新型冠状病毒（2019-nCoV，又称“2019新型冠状病毒”）感染的肺炎疫情，由于疫情传播速度快，传播范围广，以及为防控疫情而实施的交通管制、居家隔离等应对方法，造成大众莫名恐慌、焦虑不安、抑郁、强迫、失眠。作为精神心理科医师，站在精神心理健康立场，我们认为广大人民群众不要害怕这种新型冠状病毒，只需要“知己知彼，百战不殆”，不断学习知识，了解我们身体和情绪上的变化，做到“知其然知其所以然”，才能缓解因疫情带来的压力和情绪反应，进而跟随精神心理专业人员，了解和掌握积极的应对方法，保护自己、家人及周围所有人。

本手册由国家精神心理疾病临床医学研究中心精神应激研究团队组织全国心理危机干预的专家们，收集整理新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关信息，同时给予常见问题，特别是心理困扰问题的专业指导，以帮助大家更多地了解疾病，了解应激反应，了解身体和情绪的变化，进而保护自己。

本手册介绍了新型冠状病毒疫情带来的一些生活中的常见

问题以及应对措施，同时提供了舒缓情绪的方法供大家参考。例如，当面对自己、家人、亲朋好友，或新闻中被隔离的人群时，我们应该如何互相支持，有效应对；学习面对自己的情绪，寻找自身优势心理资源，增强自身的心理免疫能力。

新型冠状病毒来势凶猛，因此，我们必须处在备战状态，保持一定程度的焦虑，在日常生活中注意戴口罩，勤洗手，保证充足睡眠，通过锻炼身体来提高免疫力。阅读本手册，可在对抗新型冠状病毒感染的肺炎疫情时，保持“躯体心理一体化干预、治疗和康复”，安心保护自己，助己助人，减少应激相关精神疾病的发生，促进自身、家庭和社会和谐。

张 燕 彭红军  
2020年2月2日



## 第 1 章 疾病常识篇

正确认知新型冠状病毒感染的肺炎，是消除恐慌的第一步 / 02

1. 新型冠状病毒感染的肺炎有哪些主要临床表现？ / 02
2. 怎样识别新型冠状病毒感染的肺炎病例？ / 03
3. 何时就医？ / 04

## 第 2 章 心理调适篇

一、疫情的心理应激反应及应对方式 / 07

1. 疫情与精神应激有何关联？ / 07
2. 疫情的心理应激反应有什么表现？ / 08
3. 疫情的心理应激应对方式有哪些？ / 08
4. 心理应对的“六要素”是什么？ / 09



- 二、普通大众的心理调适建议 / 10
  - 1. 如何保持生活作息规律? / 10
  - 2. 如何处理负性情绪? / 11
  - 3. 出现什么样的心理感受或状况, 要赶紧就医或求助? / 14
- 三、居家隔离的人心理调适建议 / 14
- 四、住院隔离的人心理调适建议 / 16
- 五、身边的人隔离时的心理调适建议 / 18
- 六、自己或家人出现疑似症状的心理调适建议 / 19
- 七、邻居出现疑似症状的心理调适建议 / 20
- 八、因被隔离而遭受排斥的心理调适建议 / 21
- 九、一线医务人员的心理调适建议 / 22
  - 1. 心理调适的一般原则有哪些? / 22
  - 2. 心理调适的具体策略有哪些? / 23

## 第3章 实战技术篇

- 一、焦虑抑郁情绪的自我评估 / 26
  - 1. 健康问卷抑郁症状群量表 (Patient Health Questionnaire-9 Items, PHQ-9) / 26
  - 2. 焦虑情绪自我评估量表 (Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7) / 28



## 二、常用的减压放松技术 / 30

1. 呼吸训练（腹式呼吸和想象） / 30
2. 渐进放松训练 / 31
3. 蝴蝶拍技术 / 31
4. 应对卡技术 / 32
5. 让心变大：挑战压力练习 / 33
6. 替代呼吸法 / 33
7. 释放紧张感和提高觉察的呼吸 / 34

## 三、三种基本冥想法 / 36

1. 瑜伽语音冥想 / 36
2. 打坐冥想 / 37
3. 呼吸计数冥想 / 38

## 四、通过锻炼来减压 / 39

1. 有氧 / 心血管类锻炼 / 39
2. 拉伸和健美锻炼 / 41

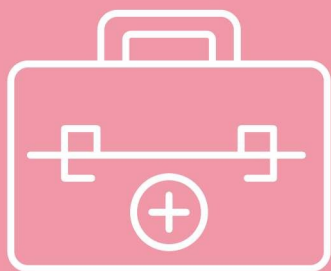
# 第4章 案例展示篇

1. 有同事情绪崩溃时应该怎么应对？ / 44
2. 普通人在目前阶段应该防范什么心理问题？ / 45
3. 参与一线危机干预的人本身会遇到心理上的问题吗？ / 46

4. 对于所谓的“逃跑者”应该如何进行危机干预？ / 47
5. 媒体记者、心理咨询师使用专业技能，是不是个人情绪的自救？ / 48
6. 如何理解当前疫情下，心理援助志愿者多求助者少的现象？ / 48

**参考文献 / 50**

**后记 / 51**



第 1 章

疾病常识篇

新型冠状病毒  
感染的肺炎心理防护知识问答

## 正确认知新型冠状病毒感染的肺炎， 是消除恐慌的第一步

2019年12月以来，湖北省武汉市陆续发现了多例新型冠状病毒感染的肺炎病人，随着疫情的蔓延，我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。现已将该病纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。

疫情发生后，消除或减少大众恐慌和焦虑的心理，最重要的是疫情信息清晰准确，这一点都已实现。国家每天更新疫情防控信息。国家卫生健康委员会官方网站（<http://www.nhc.gov.cn>）上也有详细的关于疫情防控的政策解读、规范文件及热点提示。

### 1. 新型冠状病毒感染的肺炎有哪些主要临床表现？



(1) 潜伏期：基于目前的流行病学调查，潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天。

(2) 主要症状：①以发热、乏力、干咳为主要表现；少数病人伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在1周后出



现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出凝血功能障碍。②值得注意的是，重型、危重型病人病程中可为中低热，甚至无明显发热。部分病人仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

从目前收治的病例情况看，多数病人预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数病人病情危重，死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。



## 2. 怎样识别新型冠状病毒感染的肺炎病例？

(1) 流行病学史：在发病前2周内武汉市旅行或居住史，或发病前14天接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的病人；居住区有新型冠状病毒感染者；聚集性病例中的病人；造成他人感染；有武汉市相关市场，特别是农贸市场直接或间接接触史。

(2) 临床表现：发热；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

在同时符合以上2个条件的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测即可做出病原学诊断。

### 3. 何时就医?



如果出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被新型冠状病毒感染了。但如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3\text{ }^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的病人，或出现小范围聚集性发病时，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。





第2章

心理调适篇

新型冠状病毒  
感染的肺炎心理防护知识问答



我们正面对着新型冠状病毒感染的肺炎危机，回家过年的喜悦被疾病的阴影所冲淡，走亲访友被隔离所替代，很多人感到焦虑，恐慌，不敢出门，在家中反复消毒；或是情绪起伏大，非常愤怒，自己的生活受到很大影响，“需要找人背锅”；或是盲目自信、乐观，觉得“新型冠状病毒感染的肺炎怎么也落不到我头上”而疏于防护。除了遵循医学的指引来进行预防及自我保护之外，我们必须了解的是，这个危机事件影响我们的不仅是身体疾病的问题，而且还带来心理压力与情绪问题。

因此，预防新型冠状病毒肺炎的感染，除了一般的预防措施之外，也要靠“心理防护”帮助我们心安。

面对危及生命健康的突发公共卫生事件时，人们的心理健康不可避免地会出现不同程度的影响。从宏观角度来看，适度的精神应激可以提高个体的警觉水平，有利于个体的生存；而过度的精神应激则可能给个体带来创伤，成为一些应激性精神疾病的直接病因。而在做心理危机干预之前，我们需要了解哪些是属于正常的应激反应，哪些是需要进行专业干预的应激性精神疾病。