

健康心态

战胜“非典”

SARS的心理应对

中国科学院心理研究所 编著

SARS的心理应对
SARS的心理应对
SARS的心理应对

健康心态 战胜“非典”

SARS 的心理应对

中国科学院心理研究所 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是中国科学院心理研究所的专家们在 SARS 病毒横行的短短几个月内,集思广益,群策群力,为广大读者献上的一份宝贵的礼物。本书采用通俗易懂的语言介绍了人应该怎样调动自己的心理力量和“非典”做斗争。他们从情绪、免疫与心理健康的关系,情绪和心理的自我测量和评价,心理自我调节的技术等方面,特别针对医护人员、儿童和老人等特殊人群,介绍一些基本的心理调适知识和技术,解答一些普遍的心理学问题,纠正防治“非典”的一些误区。本书可以作为所有读者在与“非典”的斗争中的心理学参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

健康心态 战胜“非典”: SARS 的心理应对/中国科学院心理研究所编著. —北京:科学出版社, 2003

ISBN 7-03-011486-8

I. 健… II. 中… III. 重症呼吸综合征 - 防治 - 心理卫生
IV. ①R563.1②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036158 号

责任编辑:曲衍立 / 责任校对:钟 洋

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:李雁冰

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

• 2003年5月第 一 版 开本:850×1168 1/32

2003年5月第一次印刷 印张:5 1/4

印数:1-10 000 字数:100 000

定价:9.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

编辑委员会

主任 杨玉芳

主编 罗跃嘉 张 侃

编者 (以姓氏拼音为序)

陈祉妍 范红霞 傅小兰 韩布新

李德明 李新影 李育辉 林文娟

罗跃嘉 时 勘 施建农 史占彪

王一牛 王文忠 吴振云 徐长江

张 侃 张建新 张雨青

序 言

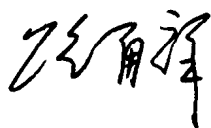
“非典”已成为对人类健康构成重大威胁的一种新型流行疾病，在我国不少地区已为害多日，不仅威胁我国人民的生命安全，而且也在一定程度上影响了我国经济发展和社会安定。抗击“非典”是当前我国政府和人民面临的一项十分重要而紧迫的任务。作为国家科学技术的战略方面军，中国科学院遵照胡锦涛主席“要大力弘扬中华民族精神，充分运用科学技术力量，为防治非典型性肺炎斗争提供强大精神动力和强大科技支持，坚决打赢防治非典型性肺炎的攻坚战”的指示，组织院内有关科研机构，联合社会各方面科研力量，从分子病原学、分子生物学、信息生物学、病毒学、流行病信息学、心理学等不同角度，开展了认定 SARS 病源、传播途径，研发诊断试剂、疫苗以及对症药物等科研攻关，并积极为社会服务。

中国科学院心理研究所的同志们编写的《健康心态 战胜“非典”——SARS 的心理应对》就是这样的—一个有益尝试。本书以通俗易

懂的语言讲述了流行病社会心理学的原理和知识，以帮助公众树立健康的心理、心态，正确应对“非典”。书名就揭示了应对“非典”的正确态度：健康的心态有利于战胜“非典”。只要我们既充分重视、积极防治，又树立信心、相信与依靠科学，就一定能克病制胜，最终实现温家宝总理所说的“团结一致、同舟共济、群防群治、战胜‘非典’”。

是为之序。

中国科学院院长

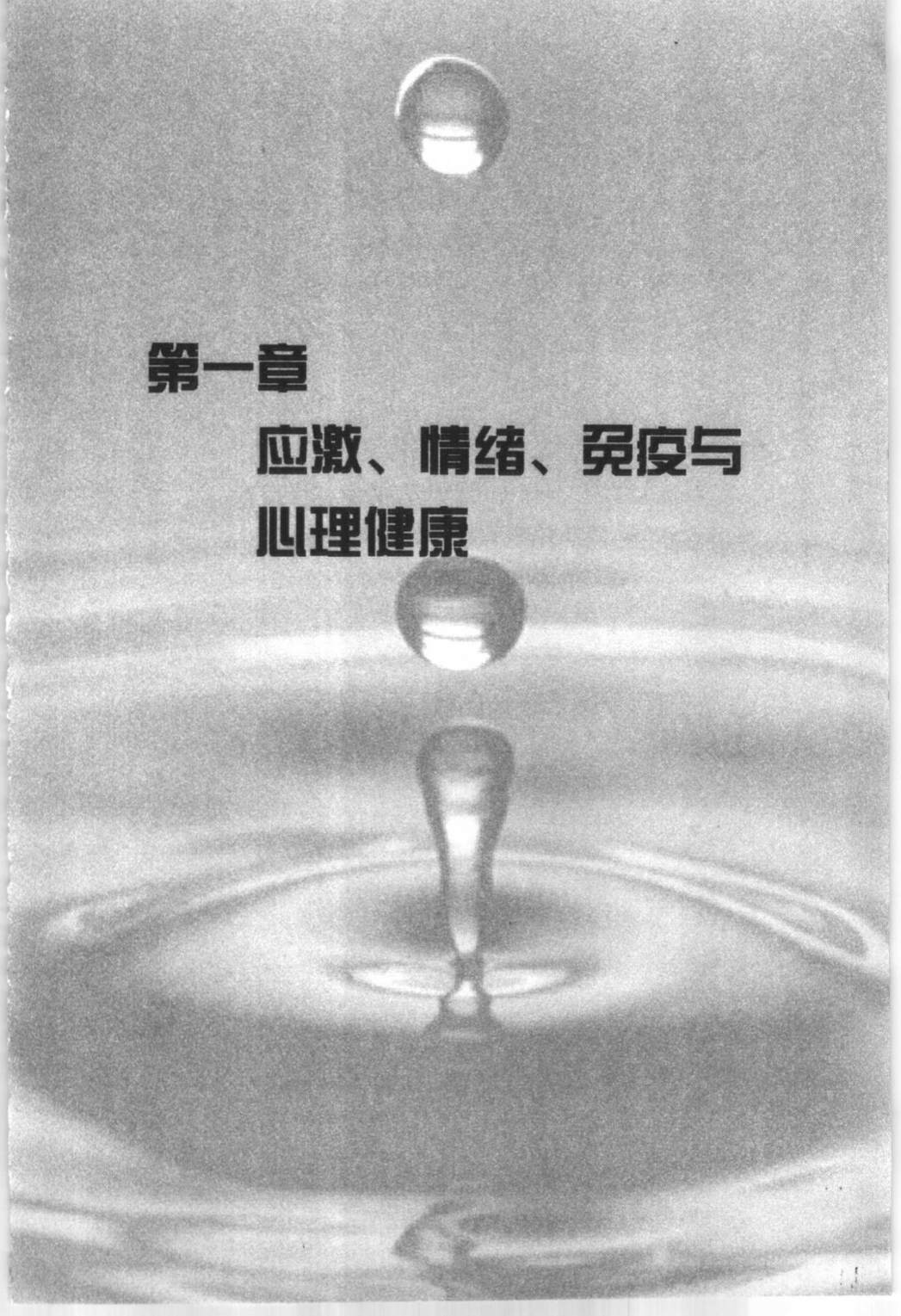


2003年5月7日



序言	路甬祥 i
第一章 应激、情绪、免疫与心理健康	1
一、大脑是怎样调节情绪的	3
二、应激对人体的影响	7
三、情绪、免疫与心理健康	9
四、中医诊治 SARS 的心理学思想	12
第二章 情绪与紧张的自我测量	15
一、回答问题指导	18
二、症状自评量表	19
三、自评量表评分及其含义	25
四、各量表分数的心理学解释	29
第三章 面对“非典”的自我心理调节	33
一、灾难对人们身心健康的影响	35
二、灾难引发的心理疾病及恐慌的心理机制	38
三、面对灾难, 如何进行自我调节?	41
四、应付“非典”的危机干预	46
第四章 了解恐惧 应对恐惧	61
一、为什么会恐惧?	63
二、为什么会出现“非典恐慌症”?	64
三、如何知道自己的恐惧心态是否健康?	66
四、恐惧与态度改变有什么关系?	70
五、应对危险、压力的方式健康吗?	72

第五章 特殊人群的心理应对	77
一、助人者亦需人助——医务工作者的心理调适	79
二、少年儿童面临“非典”的情绪问题	85
三、老年人如何积极应对“非典”挑战	93
第六章 与“非典”有关的心理社会行为	103
一、对 SARS 的风险认识的有关问题	105
二、“非典”时期的工作压力与应对管理	110
三、媒体与公众的信息互动——大众传媒在防治 “非典”、战胜恐慌中的作用	122
第七章 “非典”应对漫谈	135
一、为什么会出现抢购风潮？抢购的人是否素 质低？	137
二、患了“非典”之后一定是悲惨结局吗？	139
三、要是被隔离了会怎么样？	141
四、如何安慰被隔离的亲人、同事和朋友？	143
五、什么是应对“非典”的有效心态？	145
附录	149
一、医护人员心理健康访谈问卷	151
二、“非典”患者心理健康访谈问卷	154
三、“非典”心理咨询电话与网站	157



第一章

应激、情绪、免疫与 心理健康

进入 2003 年，中国乃至全世界都遭遇了一场没有硝烟的战争——抗击非典型性肺炎（SARS）。由于“非典”的突发性、传播性和病因不明，引发了人们复杂的心理行为反应（包括恐惧），我们要战胜“非典”，除了采取必要的医学防治手段，也必须在心理上有所调整，从畏惧“非典”到正视“非典”，把握我们的情绪，以健康的心理，面对“非典”、战胜“非典”。本章将介绍人类情绪的脑机制，认识应激-情绪-免疫的生理基础，了解中医防治“非典”的心理学思想，调整情绪，保持健康心态，为最终战胜 SARS 病魔打下坚实的基础。

一、大脑是怎样调节情绪的

1. 情绪的概念

情绪是人对客观事物的态度体验与相应的行为反

应。当客观事物和情景符合人的需要和愿望时，就可产生积极的、肯定的情绪；当客观事物和情景不符合人的需要和愿望时，就会引起消极的、否定的情绪。

情绪由主观体验、外部表现和生理唤醒所组成。**主观体验**是指个体对不同情绪的自我感受，与外部反应有着固定关系，例如愉快的体验总是表现出兴高采烈的面部表情和手舞足蹈的姿态行为。情绪的**外部表现**就是我们通常所说的表情，包括面部表情、姿态表情和声调表情。**生理唤醒**则是指情绪产生的脑基础和生理反应，与多个脑结构有关。生理唤醒是一种生理的激活水平，不同情绪的生理唤醒水平是不同的。例如恐惧时，出现心跳加快、呼吸急迫、血压升高等。

2. 情绪的分类

情绪可分为基本情绪和复合情绪，基本情绪是人与动物共有的，是先天的。伊扎德认为人类的基本情绪有11种：兴奋、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、愤怒、恐惧、悲伤、害羞、轻蔑和自罪感。复合情绪可以分为三类，如下表所示。

基本情绪结合	情绪-驱力结合	情绪-认知结合
兴趣-愉快	兴趣-性驱力	多疑-恐惧
恐惧-害羞	疼痛-恐惧	自卑-痛苦
痛苦-愤怒	疲劳-厌烦	沉静-害羞
轻蔑-厌恶-愤怒	性驱力-兴趣-享乐	多疑-恐惧-内疚
恐惧-内疚-痛苦-愤怒	疼痛-恐惧-愤怒	活力-兴趣-愤怒

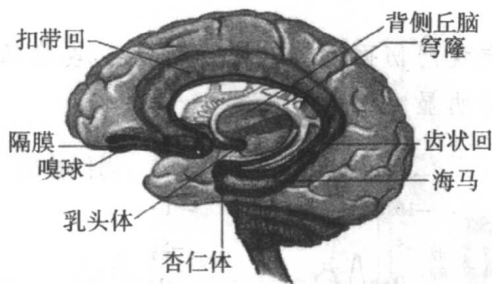
表中的“轻蔑-厌恶-愤怒”可以命名为敌意，“恐

惧-内疚-痛苦-愤怒”可命名为焦虑，等等。

3. 大脑是怎样调节情绪的

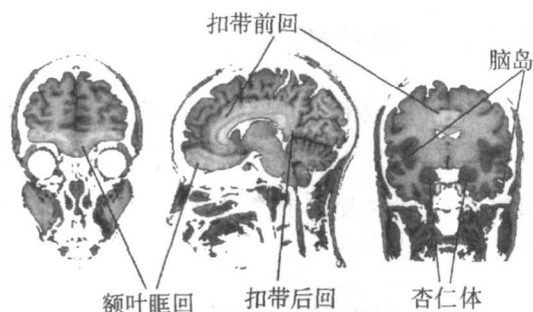
情绪与大脑皮层的特定区域（额叶）、生命中枢的脑干（丘脑、下丘）、边缘系统（扣带回、杏仁核、海马）等脑组织，以及外周神经系统、内外分泌系统、免疫系统有关。

情绪调节中的边缘系统

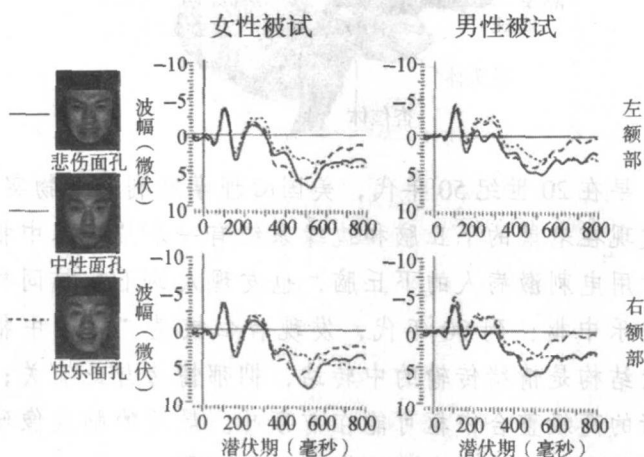


早在 20 世纪 50 年代，美国心理学家利用动物实验，就发现在老鼠的下丘脑和边缘系统有一个“快乐中枢”，以后用电刺激病人的下丘脑，也发现人的下丘脑同样具有快乐中枢；到 90 年代，发现杏仁核是“恐惧中枢”；网状结构是情绪传输的中转站，抑郁情绪与此有关；而情绪的高级整合中枢可能在前额叶。最近的脑成像研究成果提供了更多的实验证据（6 页上图）。

脑电研究发现，愉快的画面使大脑左半球的脑电波活动增强，而厌恶的图片使右半球脑电位活动增强。类似的结果也在 10 个月大的婴儿、4 岁儿童身上得到证实。对男女被试者分别测试快乐、悲伤和平静面孔的脑



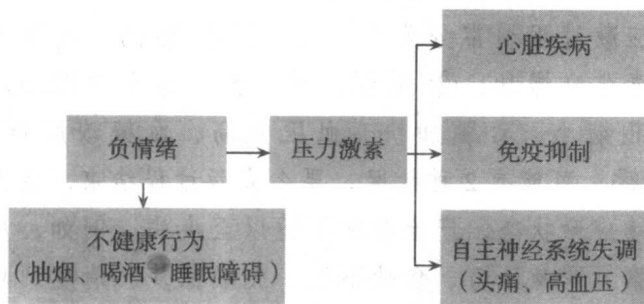
电，结果发现悲伤面孔产生一个较大、较晚的 P300 波，女性则更为明显（下图）。



情绪调节可分为内部与外部调节：内部调节指个体的生理、心理和行为等方面的调节；外部调节即人际的、社会的、文化的以及自然环境等方面的调节。良好的调节能促进身心健康。某些认知策略可以预防或减轻抑郁，如认知评价上的忽视。情绪调节可以减轻焦虑等

负性情绪对人们的不良影响。不良的调节或情绪失调会破坏身心健康。长期压抑悲伤和哭泣容易引起呼吸系统的疾病；抑郁会引起支气管疾病或癌症；不良情绪会加速癌症的恶化；对愤怒的压抑与心血管疾病、高血压的发病率有密切联系。

负性情绪对机体的不良影响



由于心理过度紧张而超过了人的适应及应对能力，会造成植物神经系统与内分泌功能失调，进一步发展必将影响和削弱人体免疫功能，导致机体抗病能力的下降，不良的调节或情绪失调会破坏身心健康，最终使身体失去对抗“非典”病毒感染的防疫能力和自愈能力。在正确认识情绪的基础上，我们就能最佳地调整情绪，调动身体的全部力量，取得对“非典”战争的最后胜利。

(罗跃嘉 王一牛)

二、应激对人体的影响

人类的生存和发展总是与环境、社会息息相关的，

其中最重要的关系就是应激与应对。

1. 应激的概念

应激总是和“紧张”、“压力”等字眼相联系。**应激状态**是指人体在应对环境刺激时自身所发生的身体的、生理的和心理的变化。那么，能引起个体应激状态的生活事件和环境条件就是**应激源**。

应激过程通常分为三个阶段：① **警告**，人体内肾上腺素分泌增加；② **抵御**，随着肾上腺素的增加，出现瞳孔缩小、心跳加快、血压升高、血糖浓度增高；③ **衰竭**，可能有2种状况，要么应激过程结束，要么保持持续应激状态，产生身体不适以至疾病。例如，从精神萎靡、浑身无力、食欲不振、失眠惊梦、消瘦到心脏病、溃疡病、高血压等。对应激的应对干预主要针对第三阶段，如果应对不当，就会导致疾病。应该指出，适当的应激对于提供人体的抵抗力和免疫力具有积极的意义。

2. 灾难性应激

大规模的灾难，例如洪水、地震、战争，以及这次的“非典”，可导致大多数人甚至整个社会的应激反应。人类对灾难的反应大多分为以下五种心理周期：

◆ **初期**：表现为明显的焦虑和特殊的恐慌；

◆ **冒险期**：以全部精神迎战灾难，或是英雄豪迈、大公无私、乐于助人，或是精疲力竭、士气低落、孤注一掷；

◆ **蜜月期**：为幸存感到欢欣、幸运，为得到别人的重视、帮助、支持感到鼓舞；

◆ **幻象破灭期**：表现为挫折、不满、埋怨；

◆ **重新调整期**：接受现实，调整情绪，重建心理过程，设计安排未来。

3. 刺激与反应的交互作用

应激状态也是基本的“刺激-反应”模式。有人侧重于分析环境应激源的刺激物本身的性质和来源，称为“刺激理论”；而侧重于研究人体的反应，则叫“反应理论”。事实上，应激问题是刺激与反应两方面相互作用的结果，其作用机制可用 10 页图表示。其中的亲友、社会支持系统和个体本身对应激的认知理解系统对于机体反应的结果有重要的作用。如果我们最大限度地利用这两个系统进行心理干预，就会像拥有三军的统帅，运筹帷幄，将应激反应导向最有利的方向。

(罗跃嘉 李新影)

三、情绪、免疫与心理健康

紧张焦虑使人患病、坚定信念让人健康的观念已经是几千年来文化观念的一个部分。情绪能够影响疾病，而疾病可以影响我们的情绪状态。笑声和积极的思考让人康复。最近十多年来科学家用免疫和神经科学的技术对这些在所有文化中都很普遍的现象进行了研究，证明了情绪和疾病之间、精神和躯体之间的联系是确实存在