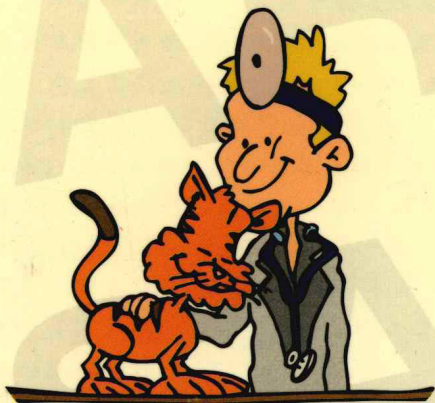


北京师范大学辅仁应用心理发展中心 策划

主编 刘翔平 副主编 杨 军



战胜非典恐慌自助手册

一线医护人员如何应对紧张、克服恐惧？

非典患者如何提高心理承受力，战胜恐惧？

隔离人员如何克服调整心态，克服心理恐惧？

疑似病人如何战胜恐惧？

接触过非典患者的人如何消除恐惧心理？

考生如何克服干扰，提高学习效率？

北京师范大学出版社

战胜 **非典** 恐慌自助手册

图书在版编目(CIP)数据

战胜非典恐慌自助手册/刘翔平主编. —北京:北京师范大学出版社, 2003. 6

ISBN 7-303-06595-4

I. 战… II. 刘… III. 重症呼吸综合症-防治-心理卫生-手册 IV. ①R563.1-62②R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 041624 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:720mm×1 010mm 1/32 印张:3.625 字数:60 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:5.00 元



灾难应对与心理健康

(代序)

北京师范大学心理学院 郑日昌

SARS 的猖獗引发了人们对灾难的研究和思考。

回顾历史不难发现,人类是在灾难中生存与发展起来的。正是战胜了无以数计的灾难,才繁衍生息至今的几十亿人口。从某种意义上说,灾难也有生态平衡的作用,没有大大小小的灾难,地球上早就人满为患。

作为给人类生命和财产造成重大损失的灾难事件,有天灾也有人祸。天灾是大自然所为,可能是天文地理因素使然,也可能是其他生物作祟的结果。人祸可能是一时疏忽或技术故障所致,也可能是有意为之。灾难可能是局部的、受害范围有限的,也可能是广泛的、受害范围很大的;可能是暴发性的,也可能是持续的。1976年7月28日的唐山大地震,刹那间造成242769人死亡,164851人重伤,整座城市变成一片废墟。1348年蔓延全欧洲的鼠疫,历时三年,许多城镇人口灭绝,死亡人数高达2500万,占当时欧洲人口总数的1/3。

灾难是无法完全避免的,但灾难带来的损失却是可以努力减轻的。一次灾难的损失程度,不仅取决于

灾难应对与心理健康 (代序)



灾难本身的破坏力，而且在很大程度上取决于受灾者的承受能力和社会的综合抗灾能力。1995年1月，日本神户发生了强烈的大地震，当地人民遇灾不乱，救灾有序，大大减轻了损失，被世人誉为“成熟的国民，成熟的社会”。2001年9月11日纽约世贸大厦遭受恐怖袭击，大多数人秩序井然地撤离现场，倘若危急关头混乱拥挤，不知要增加多少伤亡。这次我国“非典”流行，许多医生也表现出了救死扶伤、临危不惧的高贵医德。

大浪淘沙，适者生存。灾难既是对人身体素质的考验，又是对人心理素质的挑战。

大祸临头，世人表现各不相同：麻痹大意，心存侥幸者有之；求神拜佛，听天由命者有之；有的惊慌失措，束手无策；有的紧张焦虑，防卫过当。前两种人是由于无知和愚昧，不做积极应对，导致贻误战机，坐以待毙。后两种人夸大灾难的严重性，或因过度惊恐而失去理智，抑郁、悲观甚至绝望自杀，或惶惶然不可终日，采取过头或无效的防卫措施，造成比灾难本身更大的损失。

由加拿大医生 Hans Selye 等人提出的应激理论对于理解灾难对人身心的影响很有帮助。应激的英文是 Stress，指的是由令人紧张的事件或环境刺激所唤起的生理、心理反应。Selye 把应激的生理过程分为三个阶段：



警觉期：通过一系列的神经生理变化，紧急动员体内资源，机体处于战备状态。

抵抗期：继续发生神经生理变化，充分利用体内资源，对付各种紧急情况。

衰竭期（burn out）：体内激素和重要微量元素耗尽，某些细胞和组织遭到破坏，出现创伤后应激障碍（PTSD）。

上述理论告诉我们，适度的应激反应有利于调动机体能量，抵抗外来压力，但若恐慌紧张过度，导致过强或持续的应激反应，则会影响神经体液和免疫系统的功能，引起心血管系统、消化系统等各个器官系统的疾病，也可能引起代谢障碍和癌症，甚至导致死亡。在上个世纪 80 年代 Stone 等人用记日记的方式研究情绪与免疫功能之间的关系，发现被试在消极情绪的日子里抗体水平较低。可见过度恐惧和焦虑会导致免疫力下降，越怕得病的人得病的机率越大。

为什么面对同样压力事件，人们的应激反应会不同呢？美国心理学家 Lazarus 认为，个体对事件的认知评价是决定应激反应的主要中介和直接动因。而对事件做出何种认知评价又同个人的知识经验、思维方式和个性特征有关。临床心理学家 Ellis 提出的理性情绪疗法（RET）与 Lazarus 的应激理论不谋而合。



Ellis 认为，人的不良情绪和行为作为一个结果（C）并非由诱发性事件（A）直接引起，而是由个人对事件的认识或者信念（B）引起的，因此要改变不良情绪和行为必须从改变认识入手。

社会心理学家 Festinger 的认知不协调理论可以很好地解释灾难发生后人们的不同认识和心态。该理论认为，当一个人同时持有两种在心理上不一致的认知时便会处于不协调的紧张状态，这是令人不快的，所以会努力减少它以达到认知协调。1979 年三哩岛核泄漏事件发生后，住在附近的居民更相信政府核管理委员会（NRC）关于事故并不严重的宣传，而远处的居民却更为恐慌并大骂 NRC 是骗子，因为附近的居民需要通过否认或者忽视事故的严重性来为继续住在危险区辩解，以减少不协调。与此类似，在“非典”流行期间一些不得不外出的人，也往往用否定“非典”的严重性来为自己壮胆，取得心理平衡。每当社会动乱或者灾难降临的时候都会谣言四起，这除了因为过度恐惧导致意识狭窄，辨别力下降，容易接受暗示外，也和人们为了替自己缺乏理智的恐慌行为寻求解释有关，此时的人已由理性动物变成了理由化动物。要转变这种扭曲的认知，必须由信誉高的权威机构不断发布真实可靠的信息。



对灾难的应对研究始于 20 世纪 60 年代。所谓应对 (coping) 是指防止压力或应激对自己的伤害而做出的努力。Lazarus 提出了问题取向 (problem focused) 与情绪取向 (emotional focused) 两种应对策略。前者把重点放在解决问题上, 后者把重点放在调节情绪上。两者相辅相成, 缺一不可。但对不同灾难和不同个人侧重点可能有所不同。在西方文化中, 问题应对策略更受推崇; 女性比男性在情绪应对方面更有技巧; 对危机处理充满信心的人倾向于采用问题应对策略; 如果情境无法控制采取情绪应对似乎是最佳选择。比如, 三哩岛核电站事故发生几个月后, 一个心理学家小组研究发现, 处理自身的消极情绪 (气愤、挫折、恐惧) 最有利于健康, 而徒劳无功地去解决问题, 只能增加挫折感带来更多心理问题。不过, 对于“非典”这种具有可控性的威胁, 则应将问题和情绪应对并重, 既要积极治疗并采取各种措施防止疾病传染, 又要克服过度紧张、焦虑和恐惧情绪。

在灾难面前, 心理不健康者往往会采取一些不恰当的应对措施或者消极的自我防御机制:

否认: 不接受现实, 否认已发生的灾难, 幻想事实不是真的。

退行: 心理活动退回到早期水平, 使用较原始而幼稚的方式应对挫折情境。



回避：躲避与现实有关的场景或物品，避免谈论与灾难有关的任何话题。

压抑：有意或无意地忘记有关事件，将痛苦与焦虑压抑到潜意识中。

反向：内心紧张却故意表现出满不在乎的样子。

抵消：以某种象征性的活动来抵制和减轻痛苦，如亲人死亡，吃饭时仍为其摆一份餐。

攻击：攻击他人（自认为的责任者）或自残自虐，或找替罪羊。

自责：为失去亲人而内疚自责，重复“如果……就不会”的句式。

还有人用烟酒来减轻痛苦，结果是抽刀断水水更流，借酒消愁愁更愁。

上述这些消极的自我防御机制，只能暂时缓解痛苦，不能从根本上解决问题。应对方法不当甚至会导致恐惧症、焦虑症、强迫症、抑郁症、疑病症及头痛、失眠、消化不良等躯体化症状。

在灾难面前，心理健康者会主动采取下面一些积极的或至少是无害的应对措施。

宣泄：选择适当时间、地点、对象，采用适当方法（如倾诉、痛哭、呐喊、写信、记日记等）将自己的痛苦表达出来。

转移：将注意力指向无害的事物或从事有益的活动。



动（如看书、听音乐、看电视、做家务、体育锻炼等）以减轻痛苦。

代偿：失之东隅，收之桑榆。堤内损失堤外补。改变目标，以一方面的成功弥补另一方面的失败。

升华：化悲痛愤怒为力量，将应激唤起的能量投入到对人、对己、对社会都有利的正确方向上去，使其富有建设性和创造性。

放松：通过深呼吸，放松肌肉，想象成功经历或美好景色等技术减轻或消除紧张症状。

脱敏：循序渐进地逐步接触敏感事物，以克服恐惧和焦虑。

幽默：以乐观的心态健康调侃或自我解嘲，给生活带来笑声，缓解紧张气氛。

自慰：在重大而无力挽回的挫折面前，适当地运用“酸葡萄”和“甜柠檬”心理，不失为一种有益的应对策略。

希望：有信心，不灰心，有希望，不绝望，才有战胜灾难的勇气和力量。但将冷眼观 SARS，看你横行到几时。黑夜到了，黎明还会远吗？

理智：认知重建，变非理性认识为理性认识。一分为二，辩证思考，用全面和发展的眼光，从消极中看到积极。君不见 SARS 的肆虐提高了人们的卫生意识，促进了全民健身运动；“非典”时期，交通好了，会议和应酬少了，有更多的时间与家人团聚，或去学



去做长期想学想做而一直不得空的事；患难之中，一个电话，一个短信，可以消除隔阂，增强亲友情、同志情，大家更加珍惜生命，善待他人；危急关头，不但考验了群众，也考验了各级领导干部，把百姓生命安危放在首位的政府，必将得到人民的更多拥护；在抗灾中总结经验，接受教训，增加媒体透明度，扩大百姓知情权，使改革步伐加快……在这种意义上说，灾难不是也有好的一面吗？看消极使人绝望，看积极令人振奋。我们为何自寻烦恼、庸人自扰呢？

行动：灾难毕竟是天大的坏事，只靠调整心态的情绪应对是远远不够的，必须行动起来，为所当为，努力搞好问题应对。要广泛搜集有用信息，掌握必要知识技能，寻求社会支持，采取积极措施，克服困难，减少损失，防止更大灾难的发生。必要时可以调整生活习惯，改变工作和学习方式，适应新的环境，以既来之则安之的平和心态在灾难中生存。

“吃一堑，长一智”，“亡羊补牢，犹未晚也”。我们要尽快建立完善灾难预警、社会支持和心理援助系统，只有这样，才能实现“祸兮福所至”，“大难不死必有后福”的预言。

灾难是从反面推动人类社会前进的动力。正如一位哲人所言：“没有哪一次灾难不是以历史的进步为补偿的。”灾难过后，必将是一个更加美好的世界！



前 言

非典型肺炎已经伴随我们度过了近五个月的时间，现在，这个病魔终于在人类的抗争面前止住了它的脚步。这期间，我们的身体和心理都经受了太多太多。痛定思痛，我们现在回忆我们所走过的心理历程，仍然觉得，当初的紧张和焦虑，甚至恐慌都是有道理的。不恐慌，我们怎能重视这个新病魔，动员全社会的资源与“非典”作斗争？不恐慌，我们哪能取得今天的战果和成就？但是，时至今日，我们确实有必要消除恐惧和恐慌。当最初的恐慌引发了警觉之后，当人们对“非典”已经充分重视起来，全社会都把它视为公敌后，现在，我们需要平静下来，以理性和科学的态度对待它。

我们对于非典有一个适应过程。我们的心理从最初的不接受、震惊到恐惧，再到习以为常、接受、坦然，直到与“非典”的存在共生活，习惯于有“非典”的日子。这是一个发展的必然，是一个规律性的过程。

我们认为，正如当初让大家恐慌是有道理一样，今天让大家回到生活的正常轨道、消除恐惧和紧张也



是有道理的。毕竟从人类发展角度看，“非典”仅仅是一个小小的插曲，是一个“小小环球，有一个苍蝇碰壁”。尽管有了“非典”，但生活还要进行下去，而且还要更加精彩。如果我们总是为不到万分之一的可能性而担惊受怕，为了极个别人的发病而妨碍正常生活，那么，我们的生活质量所承担的损失一定会超过疾病本身的损失。理性的人是会算这个账的。

心理学已经被民众所了解和接受，心理学所提供的知识和技术，能够为消除“非典”恐惧和预防“非典”恐惧贡献一份力量。人类总是善于从历史中接受教训和经验，我们着手编写这个小册子，一方面是为消除“非典”恐惧服务，另一方面也是为了今后可能出现的其他什么“典”而产生的新恐惧超前性地提个醒。尽管 21 世纪的人类已经在许多方面征服和改造了自然，但是大自然依然充满了变数，说翻脸就翻脸，我们不可掉以轻心。大自然也在“与时俱进”，以新的力量与人类进行较量。

本手册的出版得到了北京师范大学的校领导和北京师范大学出版社的关心和大力支持，在此我们深表谢意。另外，我们在编写本手册过程中也得到了北京师范大学诸多心理学专家的热心指导。在本手册出版之际，我们谨向心理学院的林崇德教授、车宏生教授、郑日昌教授、申继亮教授、方晓义教授和吴建民副教授以及教育管理学院的吴岩副教授表示诚挚的谢



意。

最后，我们要特别感谢北京师范大学出版社总编马新国教授，他对本手册给予了极大的指导和帮助，在此尤表谢意！

北京师范大学辅仁应用心理发展中心主任 杨 军

北京师范大学心理学院教授 刘翔平

2003 年 5 月



目 录

◎ 认识非典恐惧

1. 非典真是那么可怕吗? (3)
2. 非典恐惧症的心理特点是什么? (4)
3. 常态的恐惧与病态的恐惧有什么区别?
..... (8)
4. 你对非典的恐惧程度如何? (10)
5. 人们特别害怕非典的原因是什么? (14)
6. 如何度过非典恐惧时期? (16)
7. 非典恐惧对人际关系有什么消极的影响?
..... (19)
8. 非典恐惧会使人情绪抑郁吗? (21)
9. 过度恐惧会导致免疫力下降吗? (23)
10. 恐惧与紧张可诱发心身疾病吗? (25)
11. 非典恐惧症的认知特点是什么? (27)
12. 非典恐惧会使人产生什么样的逃避行为?
..... (29)



◎ 不同人群的心理调整方法

- 13. 一线医护人员如何应对紧张、克服
恐惧? (35)
- 14. 非典患者心理状态有什么特点? (37)
- 15. 非典患者如何提高心理承受力, 战胜
恐惧? (39)
- 16. 被隔离人员如何调整心态, 克服心理
恐惧? (40)
- 17. 疑似病人如何战胜恐惧? (42)
- 18. 接触过非典患者的人如何消除恐惧
心理? (44)
- 19. 家长如何创造良好的家庭气氛, 帮助儿
童消除恐惧? (46)
- 20. 考生如何克服干扰, 提高复习效率? ... (49)
- 21. 如何消除非典疑病症? (51)
- 22. 如何克服非典强迫症? (53)

◎ 战胜恐惧有方法

- 23. 如何运用注意力分散法战胜非典恐惧? ... (59)
- 24. 如何通过积极的思维战胜非典恐惧? ... (60)
- 25. 如何运用控制呼吸法战胜非典恐惧? ... (62)
- 26. 如何运用逐级暴露法来克服恐惧心理? ... (64)

27. 如何运用问题解决法克服心理恐惧? ... (66)
28. 如何挑战灾难性思维? (67)
29. 如何用日记法消除恐惧心理? (69)
30. 如何拒绝谣言, 相信科学? (71)
31. 如何克服从众心理, 战胜恐慌? (73)
32. 如何运用肌肉放松法消除紧张情绪? ... (76)

◎ 倡导健康的生活方式, 预防非典 恐惧的流行

33. 心理恐慌比非典型肺炎更可怕吗? (83)
34. 为什么要倡导健康生活方式, 预防恐惧
心理? (85)
35. 如何辩证地看待非典流行? (87)
36. 如何改善睡眠质量, 预防非典? (88)
37. 如何养成良好的卫生习惯, 预防非典? ... (89)
38. 如何加强体育锻炼, 预防非典? (90)
39. 如何安排合理膳食结构, 预防非典? ... (92)
40. 如何创造一个有利于防治非典的社会
环境? (94)