

华西医学大系·医学科普

XINXING GUANZHUANG BINGDU DAZHONG XINLI FANGHU SHOUCHE

新型冠状病毒 大众心理防护手册

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写

正确面对疫情
科学调适心理
管理不良情绪
共同抗击病毒



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新型冠状病毒大众心理防护手册. / 四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写. — 成都: 四川科学技术出版社, 2020.1

(华西医学大系. 医学科普)

ISBN 978-7-5364

I. ①新… II. ①四… III. ①医学—普及读物

IV. ①R563.101

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第 号

新型冠状病毒大众心理防护手册

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写

- 出品人 钱丹凝
策划组织 钱丹凝 秦伏男 程佳月
责任编辑 吴晓琳 税萌成 杨璐璐 李栎
陈欢 徐登峰 兰银
装帧设计 杨璐璐
出版发行 四川科学技术出版社
地 址 四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031
开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 7
字 数 80千
版 次 2020年1月第1版

ISBN 978-7-5364

版权所有, 侵权必究

《新型冠状病毒大众心理防护手册》

策划组织单位

四川大学华西医院

四川新华发行集团

新华文轩出版传媒股份有限公司

编写单位

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组

支持单位

四川省心理学会高校心理健康教育专委会

四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会

主审

张 伟

主编

吴薇莉 张 骏

副主编

刘 阳 刘 红 罗珊霞

参编人员

(按拼音首字母为序)

陈思廷 刁 静 樊益红 龚彩霞 古鸣兢 黄 霞
廖 红 李元媛 彭红漫 任虹燕 申继红 吴沁霏
殷 莉 余建英 喻琳玮 张程程 张 霓



《华西医学大系》顾问

(按姓氏笔画为序)

马俊之 吕重九 张泛舟 张肇达 陈钟光 李虹
步宏 郑尚维 胡富合 唐孝达 殷大奎 曹泽毅
敬静 魏于全

《华西医学大系》编委会

(排名不分先后)

主任委员 张伟 李为民 何志勇
副主任委员 李正赤 万学红 黄勇 王华光 钱丹凝
委员 程南生 曾勇 龚启勇 程永忠 沈彬
刘伦旭 黄进 秦伏男 程佳月 程述森
秘书组 廖志林 姜洁 徐才刚 郑源 曾锐
赵欣 唐绍军 罗小燕 李栋

全体在川人员，疫情心理干预工作组 向您发出倡议

（代序）

亲爱的朋友，新年好！

自国家公布新型冠状病毒感染的肺炎疫情以来，四川省委和省政府按照党中央、国务院对肺炎疫情的防控部署，启动了四川省突发公共卫生事件一级应急响应。新型冠状病毒感染的肺炎疫情是一次公共卫生危机事件，它不仅会伤害人们的身体健康，而且会给民众带来心理冲击，影响到人们正常的生活和工作。

由此，以四川大学华西医院为依托单位，四川省心理学会高校心理健康教育专委会、四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会为支持单位，组建了“四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组”，以做好疫情防控的心理疏导。

现向广大群众发出以下几点倡议：

No.1 维持正常的生活节奏

● 我们要充分相信党中央和国务院的决策，相信省委省政府的周密安排，相信科学和医学的方法；

● 保持积极乐观的态度，维持正常的作息习惯，劳逸结合；

● 按照新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控基本要求，能不聚会就不聚；

● 出门、公众场所戴口罩；勤洗手；

● 过好我们的生活，做好我们的工作。

★ 稳定的生活秩序是我们战胜疫情的基本保证。

No.2 调整良好的心理状态

● 我们要自信地面对疫情带来的心理震荡；

● 多运动、多交流来缓解紧张情绪；

● 不要不以为然而疏忽大意，不必全天候淹没于海量网络信息中而使自己心身耗竭；

- 不道听途说，不传谣信谣；
- 多做开心之事，适度娱乐，积极思维，自我肯定……

定……

★ 理性平和的社会心态是我们战胜疫情的心理能量。

No.3 友善互助的社会支持

● 我们大多数人都有自我保护和帮助他人的能力，我们要做好自我的心理调节；

● 要多陪伴家人，与好友分享乐趣，倾听朋友的苦恼；

● 亲密友好的互助氛围，既能化解紧张情绪，也能提高心理免疫力。

★ 友善互助的社会支持是我们战胜疫情的宝贵资源。

No.4 寻求专业的心理帮助

当你的生活与工作严重受到疫情影响时：

- 你感到过度的恐慌紧张时；

- 你对生活工作失去信心和兴趣时；
 - 你的饮食和睡眠习惯日益恶化时；
 - 你的生活能力和工作效率明显受损时……
 - 建议你尽快寻求专业的心理援助，以恢复心理平衡。
- ★心理援助是我们战胜疫情的坚实支撑。

我们坚信，万众一心、群防群控，一定赢得疫情防控攻坚战
的胜利！

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组

依托单位：

四川大学华西医院

支持单位：

四川省心理学会高校心理健康教育专委会

四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会

2020年1月27日

前言

2020年初，新型冠状病毒疫情从武汉暴发，而后蔓延至全国。这种病毒的高度传染性给民众带来了紧张的情绪。药店、超市的各种口罩、消毒液都成为了紧俏商品，大家的朋友圈也被“新型冠状病毒”六个字不断刷屏。持续存在的疫情不仅威胁着民众的身体健康，也侵蚀着民众的心理健康。不断攀升的确诊病例和关于疫情的各种相关信息让大家开始惴惴不安，不断增长的疑似病例拨弄着民众敏感的神经，不断扩大的疫情地图更加剧了民众内心的恐慌。这种情况不论对民众个人来说，还是对防控疫情的大局来说，都是有百害而无一利的。因此，就当下情况而言，解决这些心理问题与防控疫情都很重要。为此，国家卫生健康委疾病预防控制局发布了《关于印发新型冠状病毒

毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》，对心理危机干预工作做出了重要部署。

为了给疫情防控提供助力支持，为了帮助广大群众缓解心理压力，提供心理援助和支持，四川大学华西医院、四川新华发行集团、新华文轩出版传媒股份有限公司及旗下四川科学技术出版社等单位，积极响应，迅速行动起来，策划组织并推出了《新型冠状病毒大众心理防护手册》。该手册由四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组编写，同时还得到了四川省心理学会高校心理健康教育专委会、四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会的大力支持。该手册也是四川大学华西医院与四川科学技术出版社联合推出的《华西医学大系》自启动以来针对突发公共事件推出的第一本应急读物。

该手册针对普通民众当下的心理需求，关注时下民众对疫情防控的社会心理问题，所有问题均来自四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组最近接到的热线电

话咨询，针对性特别强。该手册简要介绍了疫情爆发时常见的心理问题，分析了这些心理问题带来的负面影响，提供了调适心身的有效方法，并提供了获取专业心理帮助的渠道。全书采用简明易懂的问答形式，同时配以简洁活泼的图片，力求对疫情中大众普遍存在的心理问题做出通俗易懂的讲解，为大众民众用健康的心态面对疫情提供帮助。由于成书仓促，书中难免有不足之处，恳请读者和专家批评指正。

编者

2020年1月29日

目录

第一部分 你知道吗，疫情暴发时大众常见的应激反应有哪些？

- 一、常见应激反应 / 2
- 二、心理咨询问与答 / 6

第二部分 你知道吗，过度应激反应带来的负面影响有哪些？

- 一、过度应激反应对心身的负面影响 / 26
- 二、心理咨询问与答 / 28

第三部分 你知道吗，简便易行的心身调适方法有哪些？

- 一、心身调适的总体原则和做法 / 46
- 二、心理咨询问与答 / 47

附录1 四川省心理援助热线一览表 / 81

附录2 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 / 82

附件：针对不同人群的心理危机干预要点 / 86

附录3 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版） / 91



第一部分

你知道吗，疫情暴发时 大众常见的**应激反应**有哪些？

一、常见应激反应

1. 普通大众

认知：对身体的各种感觉与变化特别关注，对别人、对自己是否戴口罩、是否咳嗽等行为或症状会在意，并将身体的各种不适与“疫情”联系起来，甚至会变得注意力不集中，记忆力下降。

情绪：不同程度地对“疫情”过度紧张、焦虑、恐惧，担心疫情无法控制；变得容易烦躁，容易激惹；对疫情相关的“负面”信息感到愤怒。

行为：过于回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息、测量体温，相互支持或其他社交活动明显减少，生活懒散，懒言少语，做事变得冲动、莽撞，手足无措，或者坐立不安等。

躯体：比较容易出现轻微的胸闷，气短，胸痛，食欲下降，腹胀，腹部不适，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张，发抖，全身乏力，有些会出现头痛、心慌、心悸等；睡眠差，表现为入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦；甚至出现心率加快、血压升高、体温升高等情况。

2. 隔离病人

认知：灾难化的意识可能特别重，认为生病是老天不公平，可能将工作人员正常的严肃行为看作是针对自己，变得敏感、多疑、容易较真；有的人会过度认为是自己的错误行为导致了生病和被隔离。反复想不恰当的问题和事情，记忆力下降，注意力下降；甚至少数人会否认疾病。

情绪：对突然到来的人身自由限制，感到恐慌、慌张、不知所措；对被限制感到愤怒、抱怨；对健康、家庭、财产、工作和未来等过于担心；害怕死亡；感到沮丧、孤独、被抛弃。

行为：有些人会反复洗手，挑剔环境卫生，拒绝或反复要求医学检查，反复确认是否安全，挑剔病友或医务人员的行为；有些人拒绝服某些药或要求使用某些药物；拒绝病房活动；有些人变得过于依赖家人、医生；有些人因为小事而采取冲动过激行为。

躯体：原有呼吸道、消化道等症状加重，表现出与肺部感染严重程度不符合的阵阵胸闷、气促、失眠、食欲不振等。

3. 小孩

不同年龄的孩子对疫情的反应不同。

婴幼儿（0～6岁），年龄越低对“疫情”的理解越不深刻，疫情本身对他们的心理影响不大，但是如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，部分儿童也会出现焦虑反应，低幼儿童的焦虑表现可能表现为：作息混乱，饮食变差，特别黏人或冷漠，哭闹不止，重复的动作（如吮指），发育倒退（在分离焦虑的案例中常见到儿童语言的倒退，原本可以说10字的句子，变为只能说单词、叠字等；本来会自己解便的儿童频繁尿床、尿裤子等等）。

儿童（6～12岁），对疫情有了一定的理解，同样，与疫情的距离决定儿童的反应。往往儿童不会主动寻求疫情的信息，但如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，儿童往往也会焦虑，表现形式多样：如过度担心自己和家人的健康、脆弱、容易哭泣、莫名的烦躁、易激惹、反复地洗手、什么都不敢摸不敢碰、睡眠差、入睡困难、容易惊醒、

黏人等。

青少年（12岁以上），年龄越大的青少年应激反应越接近成人的反应，可以参见成人的应激反应。但需要注意，青少年处在学业压力最大的阶段，不要忽视青少年对学业的担忧。

但请家长注意：并非所有孩子面对疫情都出现强烈的情绪反应。大部分孩子都可以维持正常的状态。年龄越小的孩子，越容易受到父母和 / 或成年家庭成员的应激反应的影响而出现情绪、行为的变化。因此，家长对于疫情的态度和身心稳定的状态，是孩子能够平稳度过疫情期的基础。