

绘图版

新型冠状病毒肺炎

大众心理健康

本书编写组◎编写

XINXING GUANZHUANG BINGDUFENYAN
DAZHONGQUN JIANKANG ZHIMOSHOUCE

指导手册



江西美术出版社
全国百佳出版单位

绘图版

XINXINGGUANZHUANGBINGDUFEIYAN
DAZHONGXINLIJIANKANGZHIDAOSHOUCE

新型冠状病毒肺炎 大众心理健康指导手册

本书编写组◎编写

前言

QIANYAN

2020年伊始一场由新型冠状病毒感染的肺炎疫情从湖北武汉爆发，迅速波及全国。这次疫情来势汹汹，蔓延迅速，严重威胁着我国人民的生命安全和身心健康。

生命重于泰山！一切为了人民的健康！新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，习近平总书记高度重视，做出一系列重要指示，多次主持召开会议，对疫情防控工作进行研究部署，提出明确要求。疫情就是命令，防控就是责任。在以习近平同志为核心的党中央领导下，一场疫情防控阻击战在全国打响。

为控制此次疫情发展，全国30个省、自治区、直辖市相继启动了重大突发公共卫生事件一级响应，公众不同程度地感受到了疫情严峻性带来的紧张情绪和心理压力，甚至有一部分人出现了焦虑、恐惧、崩溃等恐慌情绪。为了缓解人们的心理压力，提高心理免疫力，增强战胜疫情的信心，帮助群众和基层工作人员科学、规范地开展心理危机干预，消除大众恐慌，国家应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制印发了《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》（肺炎机制发〔2020〕8号）（以下简称《指导原则》）。我们根据《指导原则》，结合此次疫情特点，组织临床心理专家

和心理危机干预专业人员深入研讨，编写了这本《新型冠状病毒肺炎大众心理健康指导手册》，重点对此次疫情各类人员易产生的心理问题、自我调适方法及相关的技术、必要心理援助途径和求助方法等进行了阐述，旨在为大众提供专业化的心理健康服务，帮助合理应对疫情，减轻疫情所致的心理恐慌和心理伤害，增强战胜疫情的信心，保障公众心理健康，维护社会稳定。

本书的主编是南昌大学科学技术学院心理健康教育教研室主任陈栩，副主编是江西省聆心妇儿关爱服务发展中心理事长詹凤兰和副理事长琚萍、周云南，参编作者中有专职从事心理咨询工作的，也有为自己的理想而努力的同时取得了国家心理咨询师资格的，他们积累了丰富的经验，为心理事业默默做着贡献。

本书编写过程中，得到了江西省科学技术协会普及工作部的大力支持与指导，在此深表感谢！在写作中，我们参阅了国内外许多学者的重要文献，在此表示感谢。同时由于时间仓促，加之水平有限，书中难免会存在一些瑕疵和不足，欢迎读者批评指正。

目录 MULU

第一章 疫情影响下的心理应激反应 1

- 一、心理应激的概念 1
- 二、常见的心理应激反应 1
- 三、新型冠状病毒疫情下的心理应激反应 2

第二章 心理调适方法 5

- 一、放松训练法 5
- 二、蝴蝶拍技术 7
- 三、着陆技术 9
- 四、认知技术 9
- 五、正念减压技术 10
- 六、心理稳定化技术 11

第三章 不同群体疫情下的心态和调适 15

- 一、普通大众的心态和调适方法 15
- 二、居家隔离人员的心态和调适方法 21
- 三、疑似患者的心态和调适方法 25
- 四、确诊患者的心态和调适方法 30
- 五、与患者密切接触者的心态和调适方法 34

六、医务人员的心态和调适方法	39
七、心理工作者的心态和调适方法	45
八、中小学生的心理和调适方法	49
九、大学生的心态和调适方法	58
十、其他群体的心理和调适方法	63

附录 **69**

附录一：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	69
附录二：居家医学观察自我评测记录表	72
附录三：全国心理援助热线	73

第一章

疫情影响下的心理应激反应

一、心理应激的概念

心理应激是机体通过认知、评价而察觉到应激源的威胁时引起的心理、生理机能改变的过程，是个体对面临的威胁或挑战做出适应和应对的过程。应激源可以是躯体性的、心理性的、社会性的、文化性的，主要包括人们在日常生活中经历的各种生活事件、突然的创伤性体验、慢性紧张，如工作压力、家庭矛盾等。

心理“应激反应”是一种由激素导致的情绪反应，是个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的身心整体性调适反应。当个体处于一个压力性环境——比如经历重大社会创伤（SARS 疫情、地震、新冠肺炎疫情等），就会在大脑中牵引出一系列的心理和身体反应。比如：出现失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷等症状。通俗地说，心理应激是指由于遭遇到对自身至关重要而又难以应付的环境因素而产生的紧张和精神压力。

二、常见的心理应激反应

常见的应激反应表现在情绪、认知、行为躯体等多方面，最为常见的有焦虑、疑病、抑郁、恐惧和惊恐发作。

常见的情绪性应激反应：

1. 焦虑

最常见的情绪性应激反应，当个体预感危机来临或是预期事物的不良后果时出现紧张不安、急躁、担忧的情绪状态。

现在迅捷的信息传播，让我们能更快地了解疫情和肺炎症状。与此同时，我们也更容易感到焦虑和恐慌，担心自己会感染。另外，焦虑往往也会让人呼吸急促、胸闷、肠胃不适，这些身体反应又和肺炎的某些症状相似，这会让人加倍焦虑。

2. 疑病

在焦虑的过程中，有些人可能出现“疑病”症状，过分关注自己是否患病。例如，频繁地测体温，稍有升高便怀疑自己感染了病毒，总想去医院检查。

3. 抑郁

抑郁消极、悲观的情绪状态，表现为兴趣活动减弱，言语活动减少，无助感、无望感强烈，自我评价降低，严重者出现自杀行为，常由丧失亲人、离婚、失恋、失业、遭受重大挫折和长期慢性躯体疾病引发，属外源性抑郁。还有一种为内源性抑郁，与人大脑自主调节心境情绪功能下降和遗传变异生物信号传递紊乱等内在因素有关。

4. 恐惧

企图摆脱有特定危险的情景或对象时的情绪状态。适度的恐惧有助于激活警觉期动员途径，使注意力集中而防御危险，但常常缺乏应对的信心，表现为逃跑或回避，严重时出现行为障碍和社会功能的损失。

5. 惊恐发作

发作在“疑病—焦虑—身体反应—更焦虑”的负向循环中，有些人可能会出现更激烈的应激反应，就是“惊恐发作”。惊恐发作时，人们会感到身体完全不受控制，害怕自己得了严重的心肺疾病。但实际上，惊恐发作不会引发心脏问题。

三、新型冠状病毒疫情下的心理应激反应

新型冠状病毒疫情就是一场重大危机，而且伴随着我们的

传统节日春节而来，其影响更为严重。一场危机来临时，我们通常会感到恐慌、焦虑、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒、攻击行为、过于乐观和放弃心理等。这是特殊情况下的正常心理反应。随着疫情的控制会逐步缓解，但如果反应过度，持续存在，会产生严重的后果，导致不理智的行为、身体出现严重状况。

1. 疑病

有些出现低热的病人因担心去医院看病被留下而不敢去医院；有些感到被“新冠肺炎”包围着，听到各类媒体的报道，都心惊肉跳，有些患有躯体疾病或心理疾病的患者为此而导致病情加重。有些怀疑自己患了“肺炎”，多次到医院就诊，要求医生尽快给予确诊和治疗。

2. 焦虑情绪

如感到心神不安、坐卧不宁，有失控感，容易发脾气，不能自控地关注各种相关信息。总担心“肺炎”会降临到自己和家人的身上。尤其是奋斗在一线的人们，家人在远方，会更担心。

3. 抑郁情绪

有的人感到悲观，精神振作不起来，易哭泣、心情不愉快，觉得没意思，没有兴趣，食欲不振或暴食，有些出现体重下降。

4. 睡眠障碍

表现为难以入睡或睡眠时间缩短，睡眠规律紊乱，质量差。

5. 躯体症状

主要是反复洗手，手被洗得快要破了；有的出现强迫性思维，不能控制地反复想有关“新冠肺炎”的严重后果，为此感到非常痛苦。

6. 惊恐发作

当人处于较大压力时，不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来，也就是我们常说的“躯体化症状”，这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、口干、低热、食欲不振、消化不良、腹部不适等植物神经功能紊乱的表现。

7. 压力相关的躯体疾病

持续的情绪压力会导致多个系统出现问题。如呼吸系统表现为哮喘发作，气道内异物感、胸闷、干咳等，慢性支气管炎或肺气肿发病或病情加重。内分泌和代谢系统表现为代谢紊乱，血糖不稳，甲状腺功能异常等。心血管系统表现为长时间压力后血压升高，诱发高血压、冠心病、心绞痛甚至心肌梗死等。消化系统表现为各种胃肠道症状，如打嗝、腹泻、便秘、消化道溃疡等。

第二章

心理调适方法

一、放松训练法

(一) 腹式呼吸放松法

呼吸放松看似简单，其实是一种非常有效的放松方法。通过调节呼吸，可以增加血氧、促进代谢、调节神经中枢和脏腑、缓解疲劳，因此通过调整呼吸，我们可以获得全身心的放松。

练习步骤

- (1) 先找到一个舒服的姿势，坐着或躺着都行。
- (2) 通过鼻腔慢慢地将空气吸入肺的最底部，同时从1默数到5。在这个过程中，尽可能地把空气吸到身体的最深处。把手放到腹部，当你吸气的时候，会感到肚子慢慢地鼓起来。
- (3) 屏住呼吸，慢慢地从1默数到5。
- (4) 通过鼻子或嘴，缓缓地将气呼出，同时慢慢从1数到5。如果这个过程需要更多时间，就多数几个数。
- (5) 确定气体完全呼出后，再正常呼吸两次。
- (6) 重复上述步骤，每次练习3 - 5分钟。



放松训练

注意事项：在这个过程中我们更多感受到的是腹部的变化，我们可以试着闭上眼睛，将精力集中到肚子上，想象并感受肚子的存在，感受肚子的起伏，我们不必急于一次就能掌握到腹式呼吸的状态。如果第一次不行，没关系，多试几次就好。

（二）肌肉放松训练

肌肉放松训练中最常用的是渐进式的肌肉放松训练，通过循序渐进地放松每组肌肉群，最后使全身达到放松状态。

练习步骤

（1）手臂放松：伸出右手，握紧拳，使整个右前臂变得紧张、僵硬。伸出左手，握紧拳，使整个左前臂变得紧张、僵硬。双臂伸直，两手同时握紧拳，收紧手部和臂部。

（2）头部放松：皱起前额肌肉、眉头、鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，似在极度痛苦状态下使劲一样）。

（3）躯干部位放松：耸起双肩，收紧肩部肌肉；挺起胸部，收紧胸部肌肉；拱起背部，收紧背部肌肉；屏住呼吸，收紧腹部肌肉。

（4）腿部放松：伸出右腿，右脚向前用力，像在蹬一堵墙，使整个右腿变得紧张、僵硬；伸出左腿，左脚向前用力，像在蹬一堵墙，使整个左腿变得紧张、僵硬。

（5）待上述肌肉持续紧张、僵硬几秒钟后，同时放松全身所有肌肉，体验全身放松的感受。

（三）想象放松训练

想象放松训练可以将注意力转移至悠闲、轻松的想象空间和感官经验，由心理良性影响生理反应，因此导致呼吸和心跳减缓、肌肉放松、手脚温度上升，使身心均恢复轻松愉快。

练习步骤

（1）选一个安静的房间，平躺在床上或坐在沙发上。

（2）闭上双眼，想象放松各部分紧张的肌肉。

（3）想象一个你熟悉的、令人高兴具有快乐联想的景致，比如校园或者公园。仔细看着它，寻找细致之处，如果是花园，

找到花坛、树林的位置，看着它们的颜色与形状，尽量准确地观察它。

(4) 此时，敞开想象的翅膀，幻想你来到一个海滩，躺在海边，周围风平浪静，波光粼粼，一望无际，使你心旷神怡，内心充满宁静、祥和。

(5) 随着景色越来越清晰，幻想自己越来越轻柔，飘飘忽忽地离开躺着的地方，融进环境之中。阳光、微风轻拂着你。你已经成为景色的一部分，没有事情要做，没有压力，只有宁静与轻松。

(6) 在这种状态停留一会，然后想象自己又慢慢地躺回海边。景色渐渐离你而去。再躺一会，周围是蓝天白云，碧涛沙滩，然后做好准备，睁开眼睛，回到现实中来。此时，你的头脑平静，全身轻松，非常舒服。



躺在床上想象



扫二维码按指导语训练

二、蝴蝶拍技术

“蝴蝶拍”稳定化技术是一种寻求和促进心理稳定化的方法。双臂在胸前交叉，双手轻拍自己的双肩，注意速度一定要慢，就像母亲在安慰受惊的孩子时的力度和节奏。其实我

们每个人心中都有一个“内在的父母”，当出现危险或不定时，就会去寻求安全和稳定。我们可以用这个动作来安慰受惊的“内在的小孩”，使心理和躯体恢复和进入一种“稳定”安全的状态。蝴蝶拍技术适合情绪烦躁、焦虑或沮丧，内心不安，缺少安全感，且伴有睡前焦虑的个体。

练习步骤

(1) 双手交叉放在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨的方向。你可以闭上眼睛，或者半闭上眼，看着鼻尖。

(2) 将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动着翅膀一样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手，比如先左手，后右手。

(3) 缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？你脑海中有怎样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么气味？并在这个过程中

去觉察你脑海中的事物或身体的感觉。（比如脑海中的想法、画面、声音，或是躯体的触觉、温度觉等，注意不要试图去改变、抑制和评价这些想法和感觉，你可以想象它们就像白云飘过一样。）

(4) 审视你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩：一朵云彩来了又去了，我们只需静静地目送，重复6 - 8次“蝴蝶扇翅”，当你身体平静下来后停止。



蝴蝶拍

三、着陆技术

面对疫情，当你感到自己的情绪过于激动，可用“着陆”（grounding）来放松自己的情绪，它是众多稳定化技术的一种。核心是把注意力从内在的思考转回到外部世界，而从疫情应急事件上暂时离开。

练习步骤

（1）以一个觉得舒服的姿势坐着，慢慢地深呼吸。

（2）感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触；动动手指头和脚趾头，用心感受它们的存在与带给自己的感觉。

（3）想一想一个你爱的或者深爱你的人的面容。或者你记忆中让你感觉到轻松或愉快的经历（例如第一次吃炸鸡、吃雪糕、和朋友或家人远行，一个温暖惬意有浓浓咖啡香的下午等等）。

（4）看看你的周围，说出5个你能看到的让人不难过的物体。比如，你可以说“我看见了地板，我看见了一只鞋，我看见了一张桌子，我看见了一把椅子，我看见了一个人。”慢慢地深呼吸。

（5）说出5个你能听到的不让人悲伤的声音。例如：“我听到有人在唱歌，我听到自己的呼吸声，我听到关门的声音，我听到打字的声音，我听到电话的铃声。”慢慢地深呼吸。

（6）说出5个你能感觉到的不让人悲伤的事情。例如：“我能用手感觉到这个木质的扶手，我能感觉到我鞋子里面的脚趾头，我能感觉到我的背靠在椅子上，我能感觉到在我手里的毛毯，我能感觉到我的双唇紧贴在一起。”慢慢地深呼吸。

四、认知技术

人的情绪来自人对所遭遇的事物的信念、评价、解释或哲

学观点，而非来自事物本身。人们往往会根据自己的经验和理解产生一些常见的歪曲和错误的思维，这种思维会不知不觉地、习惯地影响着我们的情绪和行为，因而不易被察觉和认识到。所以，当我们出现恐惧、焦虑等不良情绪时，采用认知技术，转向积极思维。

认知策略

(1) 积极自我对话。积极自我对话有助于提升自信，克服艰难。允许自己表达负面的情绪。可以这样告诉自己：“虽然事情令人恐慌，但我相信能够照顾好自己”，“这次假期没法出行了，但给我与自我内在相处提供了一个机会”，“这是个令人沮丧的时刻，但这不是最困难的时刻，我有办法适应这个情况”等。

(2) 正向思维。面对疫情时，可以运用自我肯定的思考方式，回忆总结自己面对危机时是如何应对的，看到自己的力量与能力。

(3) 从积极的角度了解问题的影响。有些文章也许是趁机贩卖焦虑，我们要根据信息的来源、事实和数据，以积极合理的态度看待事情（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等）。

(4) 与不合理的信念辩论。可以试着思考这些问题：可怕的事情真的会发生吗？如果真的有可能发生，我可以做些什么来应对它？试着记录下自己的想法，想一想为何会有这种想法，除了这种结果是否还有其他可能的对立面，有什么证据支持这个对立面，最后再来判断你原来的想法是否合理。

(5) 接纳焦虑、恐惧等情绪，与情绪和平共处。

五、正念减压技术

正念减压技术强调有目的、有意识地关注、觉察当下的一

切，将注意力集中于当下。可以躺在平坦的地方练习，如实地感受自己的一呼、一吸以及呼吸之间小小的停顿，感受气流经过鼻腔的感觉，或者每次呼吸时，胸部或腹部的一起一落。此技术能够帮助减压、改善情绪和睡眠、消除疲劳等。

练习步骤

(1) 以最自然最轻松的方式坐下来。

(2) 可以自行判断是否要闭上眼睛、戴上耳塞，只要不受外界的光线、声音干扰即可。

(3) 注意用鼻子缓慢且用力地呼吸，而注意力也放在感受自己胸口的起伏上。

(4) 若是在感受自己胸口的起伏时产生了杂念，就睁开眼睛休息一下，接着再次投入呼吸中。

(5) 从一个呼吸开始练习，慢慢地将重点放在专注时间的延长上，开始注意自己的每一个呼吸，以能够专注1分钟，完全不产生其他杂念为准。

(6) 不忧虑过去，不担心未来，重复数息，1-21次的呼吸气练习为一个循环。

六、心理稳定化技术

(一) 与内在智慧对话技术

与内在智慧对话技术适合处于应激环境或困境当中，感到困惑、无助，缺乏方向和力量的人群。我们的内心还有更智慧的自己，与更智慧的自己建立联系，展开对话和沟通，能够帮助我们厘清生活中的诸多问题，起到支持、保护和安抚的作用。

练习步骤

(1) 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。

(2) 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的