

图书在版编目 (CIP) 数据

非典心理综合征防治手册 解亚宁, 赵静波主编 鄧

—广州: 暨南大学出版社, 2003.07

(突发公共危机事件心理防护丛书)

陈子昂 陈子昂 陈子昂 陈子昂

I 鄧非... II 鄧①解...②赵... III 鄧重症呼吸综合征—心理影响

—防治 IV 鄧月 鄧健员

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066666 号

出版发行: 暨南大学出版社

地址: 中国广州暨南大学

电话: 编辑部 (020) 85385000 发行部 (020) 85385001

营销部 (020) 85385002 邮购部 (020) 85385003

传真: (020) 85385004 (办公室) 85385005 (营销部)

邮编: 510632

网址: 陈子昂 陈子昂 陈子昂 陈子昂

排版: 暨南大学出版社排版中心

印刷:

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.5

字数: 200千字

版次: 2003年 7月第 1版

印次: 2003年 7月第 1次

一套两册总定价: 28.00元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

本书编写人员

摇摇摇摇主摇编摇解亚宁摇赵静波

副主编摇梁剑芳摇李爱梅

编摇者摇(按姓氏笔画排序)

李爱梅摇暨南大学

张晋碚摇中山大学

赵静波摇南方医科大学

高钰琳摇南方医科大学

凌文铨摇暨南大学

莫摇雷摇华南师范大学

梁剑芳摇解放军广州疗养院

董玉整摇广州医学院

景怀斌摇中山大学

解亚宁摇南方医科大学

戴建林摇华南师范大学

本丛书为广东省科技厅防治非典科技攻关基金资助项目。

在此，对非典心理综合征防治研究专题组的专家表示衷心的感谢！

广东省非典心理综合征防治研究
专题组专家成员

（按姓氏笔画排序）

李爱梅 暨南大学

张晋碚 中山大学

凌文铨 暨南大学

莫雷 华南师范大学

董玉整 广州医学院

景怀斌 中山大学

解亚宁 南方医科大学

目 录

前 摇 言	(员)
第一章 摇 杂 尊 辱 导 致 的 恐 慌 情 绪 及 其 相 关 问 题	(员)
第一节 摇 杂 尊 辱 恐 惧 综 合 征 的 形 成 及 其 特 点	(猿)
第二节 摇 杂 尊 辱 引 发 恐 慌 的 心 理 机 制	(员 圆)
第三节 摇 杂 尊 辱 恐 惧 综 合 征 的 危 害	(圆 缘)
第二章 摇 杂 尊 辱 危 机 与 心 理 应 激	(源)
第一节 摇 应 激 与 应 激 反 应	(源 圆)
第二节 摇 应 激 对 机 体 的 影 响 机 制 与 心 理 应 对	(缘 圆)
第三节 摇 杂 尊 辱 应 激 特 点 及 其 调 节	(苑 圆)
第三章 摇 杂 尊 辱 期 间 不 同 人 群 的 心 态 特 点 及 心 理 行 为 反 应	(愿 员)
第一节 摇 杂 尊 辱 期 间 公 众 的 心 态 特 点 及 心 理 行 为 反 应 ...	(愿 员)
第二节 摇 不 同 人 群 对 杂 尊 辱 的 心 理 行 为 反 应	(愿 怨)
第四章 摇 杂 尊 辱 期 间 媒 体 信 息 传 播 对 公 众 心 理 的 影 响	(员 园 圆)
第一节 摇 媒 体 信 息 缺 位 对 公 众 心 理 的 影 响	(员 园 猿)
第二节 摇 媒 体 信 息 失 真 对 公 众 心 理 的 影 响	(员 园 缘)
第三节 摇 媒 体 信 息 过 度 对 公 众 心 理 的 影 响	(员 园 苑)
第四节 摇 公 共 信 息 共 享 制 度 在 突 发 公 共 卫 生 事 件 中 的 作 用	(员 园 圆)



第五章 新型冠状病毒相关心理问题的评估及心理障碍的诊断原则	(152)
第一节 新型冠状病毒临床心理评估	(152)
第二节 新型冠状病毒相关心理问题的测评	(153)
第三节 新型冠状病毒应激导致心理障碍的类型	(154)
第四节 新型冠状病毒相关心理障碍的诊断	(154)
第六章 新型冠状病毒心理危机的干预	(155)
第一节 新型冠状病毒危机干预概述	(155)
第二节 新型冠状病毒心理危机干预	(156)
第三节 新型冠状病毒期间不同人群的心理干预与心理调节	(156)
第七章 新型冠状病毒心理综合征的心理治疗与调节方法	(157)
第一节 新型冠状病毒心理治疗概述	(157)
第二节 新型冠状病毒心理治疗的主要方法	(158)
第三节 新型冠状病毒患者康复后的自我心理调适	(159)
参考文献	(160)
后记	(161)

前摇摇头

2020年，在我国一些地区暴发的传染性非典型肺炎（以下简称“非典”），是一场突如其来的重大灾害，严重威胁着人民群众的身心健康和生命安全，并演化为对人类卫生健康的一次重大挑战。作为突发性危机，“非典”疫情具有以下四个特点：①不可预见性。没有人能够确切地知道何时、何地、与何人交往会被“非典”病毒感染。②紧迫性。“非典”疫情直接关系到民众的生命安全，任何拖延都可能导致更多的人被感染甚至死亡。③危害性。“非典”疫情在某种程度上已经导致了社会秩序失衡、经济发展受损和社会心理恐惧，成为当时国家和社会生活的头等大事。④全球性。在全球化背景下，“非典”疫情的影响已经成为全球共同面临的问题。

傲慢的人类曾经以为自己是自然界的主宰，一切都应该在我们的掌控之中。然而，当“非典”悄悄袭来的时候，几乎所有的人都浑然不知。于是，突如其来的灾难发生了：小小的冠状病毒，居然轻易击倒了无数身强力壮的躯体，击倒了许多专门与病毒和细菌作战的医生和护士们。

“非典”作为一种突发灾难性公共卫生事件，不仅对人们正常的工作、学习、生活和人际交往活动造成了影响，而且使人们的心理、生理和行为发生了一系列的改变，从多方面影响人们的身心健康。

由于缺乏足够的心理准备，恐慌和焦虑心理广泛存在于普通

民众之中，在 新型冠状病毒患者及隔离人群中，焦虑、恐惧、抑郁、愤怒等心理问题以及自杀等问题更为突出，广大医护人员在直面 新型冠状病毒威胁时也出现了各种心理问题。一些人甚至出现了长期存在的严重的心理痛苦和精神障碍。

这是一场没有硝烟的战争，而科学，则是人们战胜病毒、战胜疾病并最终赢得这场战争的重要武器。这里所说的科学，不仅是指消灭病毒的自然科学，还包括帮助人们战胜恐慌、战胜自我的心理科学。

本书就 新型冠状病毒危机中常见心理反应的发生机制、不同人群的心理问题，作了系统的总结与分析，并提出相应的具体心理治疗与调节的方法，以期对日后 新型冠状病毒等突发灾难性公共卫生事件的心理防治工作提供参考。

编 者 摇

圆 年 苑 月



第一章 突发事件导致的恐慌情绪 及其相关问题

突如其来的“非典”疫情打乱了人们平静的生活，更使不少人惊慌失措。在“非典”暴发流行期间，“非典恐惧综合征”作为一种新的社会心理问题迅速蔓延，感染“非典恐惧综合征”的人可能远比感染上“非典”的人要多得多。综合各地心理咨询热线反映的情况，随着抗击“非典”时间的延续，自述有“非典恐惧综合征”的人数不断上升，原本患有焦虑症和抑郁症的人病情加重。在咨询者中，机关干部、企业中高级管理人员多，女性比男性多，中青年比老年人多。

恐惧，是人类面对特定危险、受到伤害、生命受威胁等情景时的一种基本情绪体验，伴有交感神经兴奋、肾上腺髓质分泌增加，通常采取逃避或防御的反应。假设你走进一片森林，忽然听到哗啦啦的响声，同时眼角余光瞥见一个条状物体滑落身边，头脑中迅速闪出“蛇”的概念，于是心跳急剧加速，浑身冷汗淋漓，血压迅速升高，血液快速流入肌肉组织——这就是由恐惧引发的典型生理反应。

据研究，最易引起成年人恐怖的七种刺激，分别为蛇、高空、暴风雨、医生、疾病、受伤和死亡，而儿童的恐惧常常同与父母分离、陌生人与环境、黑暗以及疼痛刺激有关。在人的一生中，或早或迟、或多或少会体验到这一情绪，并随着年龄的增长而不断变化。圆岁的孩子怕打雷，怕小动物，怕洗澡，怕剪头



发，怕父母离开等；缘岁的孩子怕黑暗，怕独处；远岁的孩子恐惧最多，他们怕某些声响，怕妖魔鬼怪，怕被遗弃，怕单独睡觉，怕刮风下雨，怕电闪雷鸣，怕受伤流血等；苑岁的孩子想象力很丰富，常常害怕有人夜里闯入到家里来，喜欢大人讲鬼怪的故事，却怕床底下有鬼；愿岁的孩子恐惧减少，他们主要怕落后，怕丢面子，怕老师批评等；成年以后，怕失败，怕受到伤害，怕生病……

恐惧，是人类与生俱来的一种原始防卫力量，是人类应付危险、保护自己的有效手段。正是因为对某些自然界事物产生的恐惧，人类才会不断谋求用各种方法武装自己，用各种手段克制敌手，才能从饥饿、疾病、死亡等危险境地中顽强地生存下来。因此，我们可以说，适度的恐惧是人类一种正常并有益的心理反应。

人是一种希望主宰自己命运的动物，他害怕的并不仅仅是危险，当他感觉失去对自己命运控制的时候，恐慌也会由此产生。媒体报道的“非典恐惧综合征”即属于这种情况。当**新型冠状病毒**袭来的时候，有人因为恐慌，选择了足不出户，甚至辞掉工作，囤积粮食，每天待在家中一遍遍清洗家具、衣物，医学咨询更是必不可少——“专家您好，我这两天嗓子疼，您看我是不是得了‘非典’？”“我干咳好几天了，还浑身没劲……”诸如此类，不胜枚举。

恐惧的早期表现为感到害怕、紧张、心跳加快、呼吸急促、身体不适等，如果长时间维持此状态，就容易使我们出现心理过敏反应：思维混乱，没有头绪，不知所措，注意力不集中，容易发脾气，食欲减退，睡眠障碍等。

评价心理恐慌，有恐慌对象、恐慌程度、行为方式和影响作用四个方面的因素。恐慌只有达到影响或干扰日常工作、学习、生活才是病态的表现，换句话说，恐慌只有影响到一个人日常的行为和社会适应能力时才是病态的。

第一节 新型冠状病毒恐惧综合征的形成及其特点

一、新型冠状病毒恐惧综合征的形成

由于新型冠状病毒传播迅速、易于感染和尚无有效的特异性治疗，少数人会因恐慌心理过分强烈，以致引发厌食、失眠、焦虑、抑郁等症状，损害躯体和心理健康，严重影响个人的日常生活和工作、学习、社交能力。如果这种情况历经数周到一个月还不能缓解，在排除其他精神障碍的情况下，即可诊断为“新型冠状病毒恐惧综合征”，即特指因害怕感染新型冠状病毒而引起的过度恐惧心理反应和行为异常。目前，“新型冠状病毒恐惧综合征”的称呼尚无统一的名称，亦无统一定义，按照《中国精神障碍分类与诊断标准第三版修订版》的诊断原则，可以称为“新型冠状病毒所致急性应激障碍”。

二、新型冠状病毒引起的恐慌情绪的表现

认知上的改变

面对新型冠状病毒的威胁时，个体的认知发生了明显的改变，从“原来认为这些事不会轮到我的身上”转变为“感染随时可能发生，谁也不能确保自己不被传染上”；从“这个世界本来很有秩序，我能把握自己的生活”到“因为疫情的出现，一切都变得无法预料了”；从“我不必担心自己的生活是否安全”转变为“怎样做才能保证我是安全的、健康的”；从“很多事情是可以



认识和控制的”转变为“对于**新型冠状病毒**，我们尚不能认识和控制”等。

（三）情绪上的改变

表现为焦虑、恐惧、失望，白天担心不已，夜间噩梦不断，心情烦闷、易怒，感到孤立无助。有些人的抑郁和悲观情绪加重，认为自己“在劫难逃”；有的人攻击性增强，对他人的不满、抱怨和指责增多，怨天尤人，愤愤不平；还有些人记忆力下降，注意力分散，思考及理解能力发生改变，看待问题偏激或固执。

（四）行为上的改变

这主要与自己的观念、情绪以及个人的生活、工作规律暂时发生变化有关。表现为：生活起居没有规律，懒于做事，不想活动；听信他人传言，以讹传讹，不加分析的从众行为增多；因为怕被感染而出现了过度防范行为，神经过敏，不敢外出，不敢与人交谈，四处寻找偏方、补药和所谓“万无一失”的办法。有些人为了消除心中的不安全感，还出现了没有意义的重复性动作（强迫行为）。

（五）生理上的改变

呼吸、心跳加快，血压升高，恶心，腹泻，自感发热，微微沁汗，体温在正常范围内波动明显。有的人没有胃口，不想吃东西，自感全身无力，身体虚弱。还有的人因精神过度紧张而消耗身体能量，出现肌肉酸痛、头痛、背痛等全身不适的症状。

三、**新型冠状病毒**恐惧综合征的心理特点

新型冠状病毒恐惧综合征是以对**新型冠状病毒**疾病过度担心、紧张、焦虑和害怕为核心特征的综合性心理症状。中国医学科学院的袁钟博





士认为，它有怀疑、担心、害怕、恐惧和恐怖五种典型的心理特征，分别代表五个阶段和程度。

第一个特征：怀疑

杂粤砸恐惧综合征一般从怀疑开始，怀疑自己是否接触了感染源，是否得了杂粤砸。有的人每天第一件事就是测量体温，还有的从早到晚做的事情就是消毒，听说有人感染上杂粤砸，不管自己或者家人是否去过医院，不管周围的人是否发烧或发热，他们什么事情都做不下去，心中只是想着一件事，那就是杂粤砸进而产生怀疑，“我会不会被感染上？”这种怀疑如果不能通过理性的思维和科学的检测解除，就可能会发展到下一阶段。

第二个特征：担心

它比怀疑更进了一步，整日焦虑不安，如临大敌，常想：“我好像得了杂粤砸呀。”担心引起了对自我的过分关注，就会进入自证预言的怪圈，并不断升级为害怕。

第三个特征：害怕

开始搜集各种体征，关注细节线索以证明自己越来越像杂粤砸病人。“猿益、猿猿益，完了，体温升上来了，我怎么也咳嗽了；我觉得心跳、胸闷，越想越像了。”害怕自己有病，害怕亲人有病，不敢出门，不敢去商店，即便是在空气清新流动的郊外，也要戴上厚厚的口罩。

第四个特征：恐惧

已经相信自己得了杂粤砸，这变成了个人的一种信念，不再根据体征变化来反驳这一信念，开始进入对后果的恐惧阶段。这时候汗流下来了，觉睡不着了，饭吃不下了，跟人说话也哆嗦了。

第五个特征：恐怖

这是最严重的阶段，以杂粤砸患者居多。整天心慌意乱，惶



惶不可终日，恐怖占据了他们的整个心灵与生活。有的病人认为感染新型冠状病毒就意味着死亡，所以一经确诊就忙着写遗书，有的患者精神错乱，将大小便涂抹在病房。他们已经被恐惧所吓倒，成为严重的身心疾病患者。

从电话心理咨询的统计来看，这五种心理特征都有，但大部分的咨询者处在担心和害怕的阶段，主要表现为对自己身体状况过度关注，只要咳嗽一声就想很多，甚至因此失眠。

四、新型冠状病毒恐惧综合征患者的恐惧特征

(鼠) 恐惧的时间提早。他们进入新型冠状病毒恐惧心理的时间比常人早，退出时间比常人晚。

(牛) 反应强烈。同样一则关于新型冠状病毒的消息，他们的反应比别人强烈，防范也比较过度，在一定程度上破坏了正常的工作、学习和生活。如过度储备消毒用品和预防药品并过分使用；过分渲染和传播非典恐慌情绪；过度怀疑、担忧被感染的可能性。

(猴) 恐怖范围广。恐怖范围比常人广，如坚决不坐公交车、不去商场、见人咳嗽转身就跑等。具体的表述有：“我宁愿在家憋死也不想得新型冠状病毒”“我现在就囤积食物，准备两三周都不出门了。”“我刚才去街上，见到有人咳嗽，就赶紧回来了。”“我是一名学生，为了防止得新型冠状病毒，我整天捂着两个大口罩，连晚上睡觉也不敢摘下，憋得喘不过气来，每天都睡不着觉，几天了，我精神恍惚，该怎么办呢？”“我没哪里不舒服，可我总觉得我像是得了新型冠状病毒，我这回肯定要死了。”

五、常态的恐惧与病态的恐惧的区别

所谓恐惧，是指在一些危机事件中，人们会出现某种突发



的、高度焦虑的情形，又称为恐惧发作。这时，人们会对某些特定对象产生强烈的恐惧，并伴有回避行为。被恐惧所困扰的人常常表现出烦躁不安、坐卧不宁、思维受阻、行为不灵活、动作不敏捷、身体不舒服、睡眠有障碍、食欲不振等现象。以恐惧为主的疾病被称为恐怖症，常见的有物体恐怖症、境遇恐怖症（如聚会恐怖症、登高恐怖症）、社交恐怖症和疾病恐怖症等。

在生活中，人们对一些突发事件所表现出来的恐惧和回避行为是一种自我保护的警戒反应，对危险事物适度的恐惧是人的正常心理防御机制。例如，一个走在山路上的人，突然遇见蛇会感到害怕，对蛇的惧怕有助于他立刻躲避，回避被咬伤的危险。

所以，面对非典型肺炎时，适度的恐惧及相应的回避行为有助于我们躲避危险：一方面，使我们更注意个体和环境的卫生，积极做好预防工作，适当锻炼身体，改善睡眠，调节好饮食习惯，增强机体的免疫能力，从而减少被病毒感染的机会；另一方面，适度的恐慌也使我们对非典型肺炎发病症状保持高度警惕，促使我们及时看病就医，做到早发现、早隔离、早治疗。

然而，过度恐惧是有害的。当恐惧的反应过分强烈、与客观现实不相称时，就会出现各种问题，产生危害。过度恐惧与常态恐惧主要有以下区别：

（负）过度恐惧是非常严重的消极情绪反应，它影响人的正常生活，令人无法集中精力做事情，无法正常工作、学习和生活。

（圆）过度恐惧往往具有身体的不良反应，过度恐惧的人心跳加快、血压增高、呼吸急促等症状非常严重。

（猿）过度恐惧的人在认知上不能正确判断是非，失去了理性，可能出现一些有违常态的行为，比如盲目抢购粮食。

（源）过度恐惧者恐惧发生的频率较高，整天都在担忧，惶惶不可终日，一般恐慌者的恐惧常常是一过性的，随着刺激强度

的减轻而减轻或消失。

（缘）过度恐惧者持续时间长，不仅在危机期间产生恐惧，而且在危机过后也会存在，甚至持续一段很长的时间。

六、新冠肺炎疫情对人际关系的影响

（一）人际交往的方式发生了变化

平日里，面对面交流是我们进行人际交往的最重要的形式，而在新冠肺炎疫情时期，为了避免交叉感染，更多的时候，人们会通过电话、手机短信、网络等现代通讯媒体和朋友进行沟通。

新冠肺炎疫情时期的交往方式，并不是因为新冠肺炎疫情的到来才出现的，在我们的生活中，只是因为新冠肺炎疫情时期的特殊性，它们在我们日常人际交往中的比重空前增大。在新冠肺炎疫情时期，“煲电话粥”的人大大增加；手机短信成为传情达意的好帮手，温情的问候通过短信穿行在城市的上空；网络更是成为许多人生活中必不可缺的工具，网上办公、浏览网上信息发布、网上购物、网上交流也成为很多人每天重要的生活内容，许多过去对网络接触不多的人也意识到了网络的重要性。

在各个大学的月报上，一些同学每天把最新的疫情通告和防治新冠肺炎疫情的信息在网上发布，充分利用网络的优点和特性，将真实有效的信息传达到尽可能多的人那里，并且帮助大家分辨真假信息，消除恐惧心理。

一些重要的门户网站提供了大量关于新冠肺炎疫情的知识和信息，请专家和网友进行网上交流，答疑解惑，在解除人们对新冠肺炎疫情防治工作的认识误区方面起到了良好的效果。这种专业、真实、可信赖的信息服务，为人们应对新冠肺炎疫情提供了较好的知识和技能储备，也给人们的心理以安全感。

日常需要使用的物品还是要购买，日常的工作不能够停滞，





正是网络的存在大大方便了杂粤时期人们的生活，网上购物让人们足不出户就可以购买到所需要的商品。网络和电子商务的发展，也使得身处疫区的人们能够减少外出又不太影响生活，安全而有效。

网上交流的升温，使得因面对面交流的减少而受损的人际交往得到了弥补。网络，为人们开辟了一个新的交流空间，人们获得信息和交流情感的需要同样得到了满足。这种信息的掌握和情感交流对于建立强大的心理防线是十分重要的，为防治杂粤提供了良好的心理基础。

（二）人际交往的对象发生了变化

平时，与工作有关的人群是人们的主要交往对象，而杂粤时期，人们将更多的时间和精力给了家人和邻里，使得在家庭和社区内部的人际交往大幅度增多。

杂粤时期的内部交往加强是相对于过去人们更注重在工作场合和娱乐场合进行的人际交往而言的。由于杂粤肆虐，公共场所的休闲娱乐减少，使人们有更多时间和精力在自己生活的社区内部和家庭内部同邻里、家人进行交流，对社区整合和亲情发展而言是有益。

在夫妻双方都有工作的家庭中，由于平时工作的忙碌和对外部人际交往的重视，家庭内部的交流在时间和精力上都显得严重不足。孩子的学习生活、心理状况，作为父母的可能都不是很了解；老人的需要，做子女的也不是很明白。在杂粤时期，人们待在家的时间大大增加，可以陪老人在社区里走走，听听戏曲、打打拳；可以陪孩子在社区的儿童乐园里荡秋千、乘滑梯，共享天伦之乐。夫妻之间、亲子之间的感情通过交流得到提升，家庭生活因此变得更美好。

在杂粤肆虐的日子里，越来越多的人在社区里散步、运动，邻里之间打招呼、闲谈的机会增多了，人际交往的频繁使得



社区内部的团结和整合得以加强，增强了人们对所在社区的认同感和归属感，这对于**禽流感**防治工作和人们以后的生活都是大有裨益的。

(三) 对**禽流感**的非理性恐惧，严重影响了人际关系的质量

首先，这种非理性的恐惧，使人和人之间的距离疏远，不信任感增强，原来对陌生人友好则被防御、冷漠和敌视所取代。比如，过去如果你向陌生人问路，他可能会热心地告诉你，现在，他可能躲着你，不理睬你。恐惧使每个人都将对方当成“危险分子”，在互相防御之中，人与人的距离就疏远了。

其次，这种非理性恐惧使得不同地区的人互相怀疑和敌视。个别从疫区回到家乡的人将疾病传染给了当地人，导致当地人对所有来自疫区的人都开始提防，把他们每一个人都看成可能的瘟疫传播者，甚至发生了堵塞道路、破坏交通和排斥外地人的现象。

再次，这种非理性恐惧在个别地方直接导致人际冲突。由于对医学隔离和住院观察的误解，一些地方出现了阻止建立和冲击隔离区的现象，使人际关系变得异常紧张。

禽流感是一场天灾，所有的**禽流感**病人都应当受到歧视和指责。因为没有人愿意得病，他们都是受害者，是无辜和无奈的。他们是值得同情和需要关心的。人与人之间的美好关系，不应当被**禽流感**所破坏。

七、**禽流感**恐惧所产生的逃避行为

心理学研究表明，过度恐惧会使人产生逃避行为，而不是采取积极有效的措施来防范风险。

心理学家曾经做过这样一个实验：为了研究恐惧对戒烟的效果，让吸烟者分为三组观看恐怖电影，第一组观看的片子极为恐