

抗“非典”调心方略 ——心理自助手册

KANG “FEIDIAN” TIAOXIN FANGLUE
——XINLI ZIZHU SHOUCE

编 著 史占彪 李春秋
 史占英
主 审 张建新

人民军医出版社

People's Military Medical -
Press
北 京

内 容 提 要

摇摇寨寨病毒可怕,但比寨寨更可怕的是你的心理病毒。心理状态好,免疫功能强,就有了战胜“非典”的利器。本书作者为心理学博士(中国科学院心理研究所心理咨询社社长)和亲临“非典”一线的精神卫生工作人员。本书全方位地论述了源个大众日常生活中常见的“非典”对人体生理、情感、认知、行为方面的影响及其干预方略。回答了——面对“非典”,我的心理反应正常吗?“非典”时期出现心理恐慌怎么办?等等一系列大众普遍关注的心理问题。附录部分包括一系列针对性强的“非典”时期心理评估量表和“非典”心理援助机构电话。本书简明实用,图文并茂,权威准确,为大众、医护人员、“非典”患者和疑似患者提供了心理自助手册。

责任编辑摇秦素利

摇摇序

当前我们正在与 新冠病毒展开一场没有硝烟的战争。在党中央和国务院的号令下,各学科的科技工作者都在运用自己的专业知识,为打赢这场战争贡献自己应尽的力量。由于这次 新冠病毒袭来的突发性和与 新冠病毒有关情况的不确定性,使得人的心理反应在我们与 新冠病毒的这场斗争中表现得非常突出。在很多方面,因为 新冠病毒而引发的心理方面的问题所带来的负面影响,已经超过了 新冠病毒作为一种新的传染病所造成的影响。鉴于此,全国的心理学者们,正在以不同的方式积极地投身到这场战斗中去。史占彪等几位年轻心理学工作者所完成的《抗“非典”调心方略——心理自助手册》就是这种努力中的一部分。

我称史占彪等为年轻的心理学工作者,是指他们的年龄和我相比而言。实际上,他们都是有

多年临床工作经验的心理学工作者。据我所知,在我国,既有规范医学训练和临床经验,又受到正规系统的心理学训练的心理学工作者,现在还是比较少的。特别是李春秋同志,她还在临床工作,已经积极要求早日奔赴一线,直接去为病人服务。正因为如此,他们协力完成的这本小册子,就更具有针对性、实用性和系统性。

古人云:人不自助,谁能助之?这就是说,人是要有点精神的,要有积极向上的人生观,才能战胜困难,取得成功。在当前这场与**抑郁症**的斗争中,我们人人要帮助别人,人人需要别人的帮助。但是,更重要的是要学会自己帮助自己。只有学会了自己帮助自己,才能更好地去帮助别人。这不仅是一般的道理,也是心理支持之所以能发挥作用的一个重要的基点。可见,这本小册子的切入点,也是十分到位的。作者针对人们在面临**抑郁症**时最常见到的心理方面的问题,以对这个**问题**作解答的形式,深入浅出地进行了解答和指导,并在其后附有可以简单操作的测量工具,使这本小册子具有非常好的可读性和实用性,是临床工作人员,从事防治**抑郁症**的有关工作人员和受到**抑郁症**侵扰的人员急需的心理学支持读本。

他们邀我为他们的小册子写几句话,我在读完他们的手稿后,有了上面一些体会。我有很多

大学时的同学,现在都战斗在抗击 ~~新冠~~ 的最前线。这些天来,眼见有那么多平时看来普通的医护人员和其他相关人员,在国家和民族有危难时所表达出来的集体主义、人道主义的精神和行动,常常使我非常感动,激动之情难以言表。特别是,我刚刚又知道,本书作者之一的李春秋同志,马上又要奔赴抗击 ~~新冠~~ 的最前线。我衷心祝愿她以及和她一样战斗在一线的同志们早日顺利凯旋归来,愿这本小书对他们有所帮助。

中国心理学会理事长, ~~摇摇~~张摇侃
中国科学院心理所研究员

二〇二〇年 缘月于北京

一、心理导航基础知识	(员)
摇摇人类的心理活动包括哪些内容?	(员)
摇摇心理过程摇摇个性心理	
摇摇阻碍“非典”以后会出现哪些心理反应?	(猿)
摇摇焦虑反应摇摇忧郁反应摇摇恐惧反应	
摇摇依赖性增强摇摇情绪不稳定摇摇自尊心过强	
摇摇疑心加重摇摇孤独感增强	
摇摇对“非典”患者如何调节心态?	(愿)
摇摇勇敢面对现实摇摇避免过分关注摇摇改善不良情绪	
摇摇增强必胜信心摇摇联系心理医生	
摇摇什么是心理危机? 心理危机干预有何意义?	(员)
摇摇心理危机摇摇心理危机干预	
摇摇“非典”流行给人们带来心理恐慌有哪些 心理学基础?	(员)
摇摇从众心理摇摇模仿心理摇摇暗示心理摇摇社会感染	
摇摇与“非典”相关的心理障碍有哪几种? 有哪些表现?	(员)

摇摇抑郁症摇摇恐怖症摇摇焦虑症摇摇强迫症

摇摇疑病症摇摇神经衰弱摇摇创伤后应激障碍

摇摇衡量心理健康的指标有哪些? (圆愿)

摇摇周期节律性摇摇注意力水平摇摇易受暗示性

摇摇心理抵抗能力摇摇心理承受能力摇摇心理康复能力

摇摇心理自控能力摇摇自信心摇摇社会交往能力

摇摇环境适应能力

摇摇面对“非典”疫情,如何促进和维护心理健康?
..... (圆原)

摇摇唤起理性思考摇摇保持适当接触摇摇生活规律如常

摇摇享受情趣爱好摇摇积极投入工作

二、“非典”肆虐对人体生理方面的影响 ... (圆只)

摇摇近来觉得自己体温升高和身体不适是怎么
回事? (圆只)

摇摇适当波动正常摇摇暗示显其功效

摇摇保持一定警觉摇摇等待自然回落

摇摇总想通过服用某些药物来加强预防合适吗?
..... (猿)

摇摇药物不可滥用摇摇药疗不如食疗

摇摇食疗不如自疗摇摇预防切忌过度

摇摇预防“非典”,是否应该每天进行体育运动?
..... (猿)

摇摇保持适当运动摇摇避免急功近利摇摇寻找安全环境

摇摇为什么最近入睡困难,梦多早醒? (原)

摇摇了解睡眠机制摇摇摇摇缓解紧张情绪

摇摇适应自然规律摇摇摇摇服用镇静药物

摇摇平常没精神,工作时萎靡不振怎么办? ... (原)

摇摇适应“非典”生活摇摇摇摇转移心理注意力

摇摇增强社会责任感摇摇摇摇激发工作热情

三、“非典”横行对人的情绪方面的影响 ... (原)

摇摇面对“非典”,出现心理恐慌怎么办? (原)

摇摇不信传言、理性认知是关键

摇摇有备无患、积极防治是保证

摇摇相信科学、坚定信心是前提

摇摇反思个性、锤炼意志是收获

摇摇总是担心自己或家人会得“非典”怎么办?

..... (原)

摇摇保持警惕摇摇积极防范摇摇适当放松摇摇调节生活

摇摇紧张不安、担惊受怕情况下如何放松身心?

..... (原)

摇摇轻松运动摇摇饮食有意摇摇关注呼吸

摇摇观察凝视摇摇拥抱宁静摇摇尝试放松

摇摇出现反复回忆、反复洗手等强迫性观念或

行为怎么办? (原)

摇摇顺其自然摇摇为所当为摇摇恰当应对

摇摇因“非典”隔离后出现情绪低落、郁郁寡欢

怎么办？ (缘)

摇摇保持乐观心态摇摇抛弃悲观念头

摇摇无缘无故地发脾气是怎么回事？ (缘)

摇摇克制急躁情绪摇摇巧用“红黄绿灯”

摇摇努力完善自我摇摇合理宣泄郁闷

摇摇除人或同事患了“非典”，自己如何调节心态？

..... (缘)

摇摇沉着应对摇摇化解压力摇摇接受现实摇摇关怀患者

摇摇与“非典”疑似病人有过接触，如何调节

心态？ (缘)

摇摇积极应对摇摇静观其变摇摇平和心态

摇摇如何帮助得“非典”住院的亲人或同事？ ... (缘)

摇摇关注支持摇摇适时适度摇摇激励斗志摇摇宽容接纳

四、“非典”流行对人的认知方面的影响 ... (缘)

摇摇对“非典”流行持“无所谓”态度对不对？ ... (缘)

摇摇不利于个人防范摇摇有害于公共安全

摇摇有碍于诊断治疗

摇摇“身体健康比什么都重要”的观点对不对？

..... (缘)

- 摇摇强调健康是必需摇摇走向极端不足取
摇摇均衡发展才合理
- 摇摇为了防“非典”,是否时时、事事都得小心
 谨慎? (页四)
- 摇摇小心防范是手段摇摇如常生活是目的
- 摇摇预防“非典”是否应该完全听专家的? ... (页四)
- 摇摇尊重科学,信任专家摇摇了解自身,相信自己
摇摇具体问题,具体分析
- 摇摇得病以后,是不是什么都得听医生的? ... (页四)
- 摇摇相信科学,配合医护摇摇积极参与,挖掘潜力
摇摇“多数人都是 容易感人群”说明了生命
 的脆弱吗? (页四)
- 摇摇曲折前进,螺旋发展摇摇魔高一尺,道高一丈
摇摇珍惜生命,发展医学
- 五、“非典”暴发对人的行为方面的影响 ... (页四)
- 摇摇因工作需要将走向抗“非典”一线怎么调节
 自己? (页四)
- 摇摇职业认同摇摇主动迎战摇摇保持联络
- 摇摇合理调节摇摇自我疏导
- 摇摇不敢上班、怕逛商场怎么办? (页四)
- 摇摇顺应“非典”形势摇摇积极加强防范
摇摇不做“非典逃兵”

- 摇摇 疫区“非典”形势下,如何提高自己的工作效率?
..... (苑园)
- 摇摇 少给自己理由摇摇激发工作热情
- 摇摇 巧用时间管理摇摇适当自我激励
- 摇摇 疫区上疫区做生意受邻居怀疑怎么办? (苑源)
- 摇摇 主张坚决摇摇积极防范摇摇减少接触摇摇态度平和
- 摇摇 疫区家长和老师如何教育儿童应对“非典”? ... (苑缘)
- 摇摇 保持平和心态摇摇科学讲解知识
- 摇摇 树立卫生典范摇摇锻炼儿童个性
- 摇摇 加强亲子(师生)互动
- 摇摇 疫区预防“非典”,家长私自决定不让孩子上学
好不好? (苑苑)
- 摇摇 影响学校管理摇摇孩子学业受损摇摇儿童心灵受创
- 摇摇 疫区如何引导老人防治“非典”? (苑怨)
- 摇摇 保持稳定情绪摇摇积极提供信息摇摇重视家庭防范
- 摇摇 培养良好习惯摇摇促进家庭互动
- 摇摇 疫区担心医院大夫感染“非典”,不敢与他们接触
对不对? (愿)
- 摇摇 敬重医护工作摇摇解除无端猜疑摇摇变通交流方式
- 摇摇 疫区不敢上医院看病怎么办? (愿园)
- 摇摇 在家调养为主摇摇密切医患联系
- 摇摇 加强防范措施摇摇选择正规医院
- 摇摇 疫区因“非典”流行导致对社会不满怎么办? ... (愿袁)

摇摇理解宽容摇摇合理升华摇摇面对现实摇摇承担责任	
摇摇猿鄢“非典”使自己职业受到影响,如何调节心态?	
.....	(愿缘)
摇摇面对现实摇摇沉着应对摇摇调整航向摇摇重铸辉煌	
摇摇源鄢“非典”患者康复后如何调节心态?	(愿苑)
摇摇平稳心态摇摇理解宽容摇摇积极调养	
摇摇走向生活摇摇寻求支持	
附录 员摇摇心理素质评估	(愿怨)
摇摇(一)情绪健康自测问卷	(愿怨)
摇摇(二)“非典”应对策略问卷	(怨园)
摇摇(三)意志力水平自测问卷	(怨园)
摇摇(四)抗“非典”医护人员心理压力测试	(怨怨)
摇摇(五)“非典”患者心理康复水平测试	(怨圆)
附录 圆摇摇“非典”心理援助机构电话	(员缘)

一、心理导航基础知识

1. 人类的心理活动包括哪些内容？

心理活动包括心理过程和个性心理两个方面。

心理过程可以分为认识过程、情绪情感过程、意志过程。

认识过程是指人由表及里地反映客观事物的心理活动,是指人认识外界事物的过程,也就是外界事物在大脑内进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维和想象等过程。注意是伴随在心理过程中的心理特性,以保证人的各种活动的顺利进行。

情绪情感过程是伴随认识和意志过程

而产生的对外界事物的态度和内心的体验，是对客观事物与主体需要之间关系的反映，包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等情绪和情感。

意志过程是人的思维决策见之于行动的心理过程。人的意志过程是人的意识能动性的表现，即人不仅能认识客观事物，而且能自觉改造世界。

由于每一个人的先天素质和后天环境的不同，心理过程在每个人身上产生和发展时总是带有个人的特征，从而形成人的个性。个性就是指一个人的总体心理面貌，是个人心理活动的倾向性和特征性的总和。

个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指人们所具有的意识倾向，是人从事活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观、世界观。需要是人体内部的一种不平衡状态，是维持和发展生命须具备的条件，动机是推动人从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力。当人意识到自己的需要时，这种需要就变成了人的活动动机。

个性心理特征是一个人身上经常地、

稳定地表现出来的心理特点。主要包括能力、气质和性格。能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件,是一种对环境和社会的适应力,气质是心理活动动力特征的总和,即表现在心理活动的速度、强度和稳定性方面的个性特征,性格是表现在对事物的态度和习惯化了的行为方式上的个性特征。

2. 得“非典”以后会出现哪些心理反应?

焦虑反应突如其来、措手不及地感染“非典”,容易导致焦虑、愤怒、束手无策,乃至绝望、罪恶、羞愧、厌恶等不愉快的情绪。患者的焦虑表现多种多样,如肌肉紧张、出汗、搓手顿足、紧握拳头、面色苍白、脉搏加快、血压上升等,在这种情境中的患者往往对“非典”所造成的困难估计过高,过分关注躯体不适,对环境刺激过于敏感,对挫折容易自我责备,情绪起伏特别强烈。高度的焦虑不仅可以增加生理和心理上的痛苦,而且会对治疗过程产生不利的影响。

忧郁反应摇因感染“非典”暂时丧失工作能力,失去与家人联系,以及“非典”可能存在的生命威胁,患者情绪往往变得异常悲观,通常表现为言寡行独、不愿交流、抑郁苦闷,常被失望、孤立无援及凄凉的感情所包围,对治疗失去信心,对生活缺乏乐趣。患者甚至希望逃脱治疗环境,个别患者可能企图以自杀摆脱身体上、精神上的痛苦。

恐惧反应摇有许多患者患病后伴随而至许多特殊的害怕。害怕新的环境,如医院、诊所、医生、护士及周围的环境和病友等;害怕医疗设备;害怕疼痛;害怕自己被用作“实验”的对象;害怕作为对过去过失的惩罚而受苦;害怕治疗和诊断过程,如输液、各种插管;害怕个人感情受伤害或被忽视;害怕孤独或与亲人分离;害怕造成后遗症;害怕给别人增加负担;害怕死亡。在病情比较严重时,患者表现出一种失去理智的害怕并不少见。

依赖性增强摇有些患者住院后有意无意地变得软弱无力,对事物无主见,对自己日常行为和生活管理的自信心不足,被动性增加,