



新冠肺炎疫情防控 广西大学生心理防护手册

Psychological Protection Manual for College
Students in Guangxi about COVID-19
Prevention and Control

广西高校大学生心理健康教育指导委员会 编制

2020年2月

 八桂教育

广西高校大学生心理健康教育指导委员会 写给大学生的一封信

亲爱的同学们：

大家好！

寒假以来，一场始料未及的新型冠状病毒肺炎疫情席卷全国。疫情发生后，以习近平同志为核心的党中央带领全国人民迎难而上、众志成城、齐心抗疫，各项工作持续有力推进，取得的阶段性成效，进一步坚定了我们全面打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战的信心和决心。

在抗击这场疫情的战斗中，我们比任何时候都更能理解什么是“同呼吸，共命运”。当你看到这封信时，希望它可以为你戴上一个具备心理防护和支持功能的“心理口罩”，能以更坚韧的心志、更健康的体魄肩负起时代赋予的使命与责任，为夺取疫情防控阻击战胜利做出应有的贡献。

首先，正视自己的情绪反应，做好一切必要的防护。面对未知的病毒，我们很难做到“淡定”。由于这次新型冠状病毒是全新的病毒，存在很大的不确定性，会让很多人感到难以预防。但是，国家卫生健康委和地方政府根据疫情所做出的防护措施是科学有效的，所以在正视自身情绪的同时，请做好一切可能的防护措施。

其次，主动了解相关知识，学会科学面对信息来源。疫情从发生到蔓延开来，网上信息纷繁复杂，学会判断和筛选信息来源，是减少恐惧和焦虑的有效办法。谣言止于智者，在看到非官方的信息时，要学会自我判断，同时学习一定的专业知识，增加自己的知识储备，提高判断信息真伪的能力。

第三，主动作为有所行动，学会自助、善于求助和乐于互助。

如果你察觉到自己出现紧张、焦虑、恐慌等情绪，可以尝试用最习惯的放松方式让自己平缓下来；如果你察觉到疫情扰乱了你原有的步调，可以重新制定计划，把这次疫情看成是对自己成长中的磨练。如果你处于应激状态无法缓解，可以拨打我们提供的心理援助热线电话或预约远程心理辅导，寻求专业的帮助。当发现你的同学负面情绪过多时，还可以倾听和陪伴，为同学们带来一些安心和支持。

亲爱的同学们，没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临，让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚定必胜信念，万众一心，众志成城，夺取抗击疫情斗争的最终胜利。我们也将与学校的老师们一道，在八桂大地的校园里期待着与大家早日重逢！

广西高校大学生心理健康教育指导委员会

2020年2月22日

说 明

当前正处于疫情防控的关键时期，为了打赢疫情阻击战，进一步做好大学生心理辅导和援助工作，在自治区党委教育工委、自治区教育厅的统一部署和指导下，广西高校大学生心理健康教育指导委员会组织全区高校心理健康教育专家和骨干教师编写了《新冠肺炎疫情防控广西大学生心理防护手册》，希望本手册的编写对广西高校新型冠状病毒肺炎疫情防控工作有所帮助，也希望同学们携起手来，同心同德，坚决打赢这场疫情防控的人民战争。

目 录

第一章 疫情心理反应	1
一、疫情心理应激.....	1
(一) 什么是应激.....	1
(二) 疫情之下不同程度的心理应激.....	1
二、疫情心理影响.....	2
(一) 疫情会导致个体出现哪些情绪反应.....	2
(二) 疫情会导致个体出现哪些认知反应.....	3
(三) 疫情会导致个体出现哪些躯体反应.....	3
(四) 疫情会导致个体出现哪些行为反应.....	4
小贴士：加强心理疏导 做好人文关怀.....	6
第二章 疫情心理调适	7
一、我出门回家后总担心被病毒感染.....	7
二、我对疫情中发生的一些事情感到愤怒.....	8
三、因为担心被感染，我的情绪变得越来越焦虑和恐慌.....	9
四、在家呆这么久，我都快憋疯了.....	10
五、我是疑似感染者，我很自责.....	11
六、作为一名感染者，我很痛苦.....	12
七、我被要求医学隔离，我很害怕.....	14
八、疫情期间我的抑郁加重了，我该怎么办.....	15
九、因为疫情考研复试出现变化，我该如何准备.....	16
十、疫情期间，我的学习该如何着手.....	18
十一、因为疫情发生在实习期间，我很担心能否顺利毕业.....	19
十二、因为疫情就业形势更加严峻，我的出路在哪里.....	20
十三、我在家中成天刷手机，各种真假信息让我心情如同过山车一般.....	22
十四、亲人防护意识不强，沟通无效，我该怎么办.....	23
十五、整天呆在家里，如何跟家人和谐相处.....	23
十六、我的亲人（朋友）被医学隔离了，我很担心.....	24
十七、我的亲人（朋友）在这次疫情中被感染了，我该如何面对这个事实.....	26

十八、我的亲人（朋友）当前就在抗疫第一线.....	27
十九、我是贫困生，因为疫情，家里更加困难了.....	28
二十、我是朋辈助人者，但缺乏技能，觉得自己好无用.....	28
二十一、填写各类有关疫情表格时，总是有人敷衍了事.....	29
二十二、我如何帮助受疫情严重影响的亲人（朋友）.....	30
小贴士：针对疫情给普通大众的几条建议.....	32
第三章 疫情心理资源	33
一、网络自助讲座资源	33
（一）哪些人需要在疫情期间接受心理咨询专业服务.....	33
（二）情绪困扰及应对策略.....	34
（三）改变小想法，生活大不同.....	34
（四）放松心情，从放松身体开始.....	34
（五）睡不着的心理冲突及调节小策略.....	35
（六）压力纾解的有效方法——突破压力困境.....	35
二、热线援助资源	35
（一）热线援助对象.....	35
（二）热线援助说明.....	35
（三）热线援助电话.....	36
三、线上邮件咨询	38
（一）邮件咨询对象.....	38
（二）邮件咨询说明.....	39
小贴士：针对不同人群的心理危机干预要点.....	41

第一章 疫情心理反应

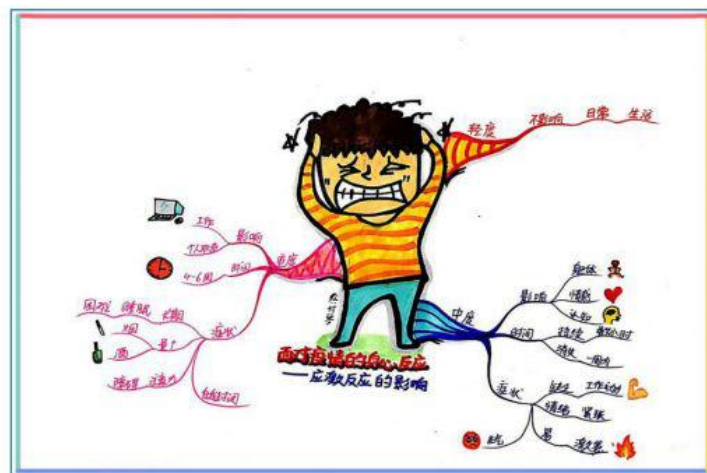
一、疫情心理应激

(一) 什么是应激

应激 (Stress) 指的是当一个生命体所面对的事件 (比如此次的疫情) 打破了自己的平衡和承受能力, 或超越了自己的应对能力时, 所产生的一种应对这个事件的反应模式 (如战斗或逃离)。这是个体面对挑战或威胁时表现出来的身心紧张状态。适度的焦虑和压力, 是个体“正常的”心理反应, 它提醒我们为应对可能发生的风险做好准备。然而, 伴随着疫情时间的延长, 疫情压力让我们在情绪、思维、躯体和行为上都出现较大的负性变化时, 则会发生“应激”反应。

(二) 疫情之下不同程度的心理应激

人在疫情之下, 会陷入不同程度的应激状态。



轻度应激:这是人体的一种正常反应和自我保护模式, 会伴有紧张、担忧等情绪反应。在这种模式下, 人们会自觉采取防护措施, 不会影响正常生活。

中度应激:如果担忧恐惧、情绪低落等消极情绪持续发展,并影响饮食和睡眠,我们就可能处于“中度应激”了。中度应激会引起一些身心反应,且反应会持续数小时,离开应激源或威胁情境一周,症状会明显好转或消失。中度应激会影响免疫和内分泌功能,存在导致免疫力下降的风险,因此需要积极调适。

重度应激:会影响个体的正常生活和工作,包括人际关系及社交活动,持续时间较长(4-6周),身心症状反应更为强烈。重度应激一般需要向专业的心理学从业人员求助。

二、疫情心理影响

(一) 疫情会导致个体出现哪些情绪反应

积极的情绪反应使情绪体验更加敏锐、积极和热情,愿意被动员。但压力过大可能会出现以下负性情绪:

1. 焦虑。如感到心神不宁、坐卧不安,有失控感,容易发脾气,不能控制地关注各种相关信息。

2. 恐惧。过度紧张害怕,担心自己或家人感染病毒,以为到处都是病毒、人人都是新型冠状病毒肺炎病患,感到生活不可把握、失去了确定性。

3. 抑郁。表现为情绪低落、消极悲观、孤独、无助等情绪状态;想到现在的疫情和生活时,忍不住心痛、哭泣,当疫情影响到自己的学习、工作、家庭等重要事项时,甚至会觉得一切都完了,出现悲观厌世的想法。

4. 愤怒。因为原先生活、工作、社交节奏和计划被打乱、本来便宜的生活用品价格大幅上涨、信息的不确定性和患者逃离等不稳定因素,感到烦躁、恼火、愤怒。变得愤世嫉俗,抱怨、指责甚至迁怒于其他人,导致人际冲突。

5. 精疲力竭、麻木。当我们长期处于压力中,而自己的应对

或他人对自己的帮助无法缓解自己的困难时，我们的生理资源或心理资源会很快被耗光，让我们缺乏继续应对的能力，继而对压力感到麻木。

（二）疫情会导致个体出现哪些认知反应

轻度应激可以使人注意力、记忆力、思维能力增强，以适应和应对外界环境变化，这是积极的心理应激反应。但强烈的应激却会使人出现意识朦胧、意识范围狭小，注意力受损，记忆、思维、想象力减退等负面的心理应激反应。以下是几种常见的负性认知反应。

1. 疑病。特别关注身体的各种感觉，对身体的细微变化变得十分敏感，很可能会夸大身体症状的危险性，将身体的不舒服与新型冠状病毒肺炎联系起来，总是担心自己被传染患病。更有甚者多次到医院就诊，要求医生尽快给予确诊和治疗。

2. 分心、记忆力下降。个体在应对压力和情绪时会不停占据我们的大脑资源，让我们分心，所以会产生记忆力下降的情况，经常会忘记自己要做什么。

3. 偏执。看问题狭窄、偏激、认死理，平时理智的人变得固执、钻牛角尖，蛮不讲理。也可表现为过分自我关注，注重自身感受、想法、观念等内部世界，而不是外部世界。

4. 灾难化。表现为过度夸大疫情的潜在和消极后果。觉得生命多么脆弱，不堪一击；觉得世界末日到来，难以相信他人和世界，感觉谁都不可信，谁都靠不住。

5. 强迫思维。脑子里反复回想与疫情相关的事情，越想摆脱，越难以控制，导致自己无法正常学习、工作和生活。

（三）疫情会导致个体出现哪些躯体反应

疫情应激初期个体会变得警觉，反应迅速，精力充沛。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”，常见的身体不适有：

1. 睡眠障碍。难以入睡、易惊醒，睡眠时间缩短，睡眠规律紊乱，质量差。

2. 饮食问题。没有食欲或暴饮暴食。

3. 身体上可能出现无明显原因的疼痛。如头痛、肩颈痛、腰背痛等。

4. 神经系统和内分泌系统的问题。如代谢紊乱，血糖不稳，甲状腺功能异常，胸闷、多汗、发冷或发热、颤抖、肌肉抽搐等。

5. 呼吸系统问题。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。

6. 消化系统问题。出现各种胃肠道症状如打嗝、腹泻、便秘、消化道溃疡等。

7. 心血管系统问题。表现为长时间压力后血压升高，诱发高血压病、冠心病、心绞痛甚至心肌梗死等。

（四）疫情会导致个体出现哪些行为反应

应激状态下有人会变得积极、更快地采取行动，保持与朋友交往，为他人着想，帮助别人。也有人会因为压力过大出现一些负性行为反应。

1. 回避行为。我们会因为对病毒和疫情的担心和恐惧不再去一些平时可能会去的地方，比如医院、超市、菜市场等。根据国家防疫指导文件精神，适当且必要的回避行为是能够保障我们的安全。但有些患者可能会出现逃避检查或治疗，摆脱隔离环境等，这是不可取的。

2. 反复行为。由于压力，我们会变得怀疑，并想要更多的确定性，所以我们可能因此出现一些反复行为，比如频繁、持续地洗手，不断喷洒酒精消毒、不停地检查口罩的佩戴、不停刷手机以获取最新信息等。适度的反复行为能保障我们的健康，但如果

明知不必要还反复出现某些行为时，我们要能觉察并控制这些“强迫行为”。

3. 借助物质。为了应对压力，有人可能会比以往更加频繁地吸烟、饮酒，或使用精神类处方药来帮自己缓解或回避痛苦的感受。

4. 敌对与攻击行为。由于心理变化，我们可能会出现愤怒、敌意、谩骂、憎恨或羞辱他人；或更加疏离，只想要一个人呆着；拒绝他人的帮助、拒绝隔离、拒绝服药、拒绝治疗等情况。

5. 从众行为。关于疫情的真假信息杂糅于网络，在难以分辨的情况下，有些人会出现盲目跟风囤积各种物品，如米面粮油和抗病毒药品等。

6. 自伤、自杀风险行为。有人可能会因悲观失望、心理崩溃、精神耗竭、身心俱疲等出现自伤或自杀行为。

小贴士：加强心理疏导 做好人文关怀

疫情突发，不仅威胁着公众的身体健康，也会影响到人们的心理健康。及时加强心理疏导，做好人文关怀，是打赢这场疫情防控阻击战的重要一环。

加强心理疏导，需要实施分类干预。研究表明，人在面临突发性危机时，个体总会不同程度地产生某种焦虑情绪和恐慌心理，不同群体会产生不同的心理应激反应。要及时将心理干预纳入疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害、促进社会稳定为前提，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理干预工作重点。要结合不同群体的特点，为受影响人群提供心理健康服务，为有需要的人群提供心理干预，同时要积极预防、减缓和尽量控制疫情的社会心理影响。

面对疫情，积极乐观的情绪、健康向上的心态，也是一种强大的免疫力。从个人层面来说，要保持理性平和，对疫情有科学认知，积极做好个人防护，不偏听偏信、不盲从跟风、不信谣传谣，坚定战胜疫情信心。从社会层面来说，要涵养积极健康的社会心态，倡导科学文明的生活方式，形成强信心、暖人心、聚民心的社会氛围。要做好宣传教育和舆论引导工作，深入宣传党中央重大决策部署，充分报道各地区各部门联防联控的措施成效，生动讲述防疫抗疫一线的感人事迹，讲好中国抗击疫情故事，展现中国人民团结一心、同舟共济的精神风貌，凝聚众志成城抗疫情的强大力量。要正视存在的问题，及时发布权威信息，回应群众的关切，增强及时性、针对性和专业性，广泛普及科学防护知识，加强对健康理念和传染病防控知识的宣传教育，帮助广大人民群众提高文明素质和自我保护能力，纾解焦虑情绪，消除恐慌心理。

（资料来源：摘自人民日报评论《加强心理疏导 做好人文关怀》，2020-02-11）

第二章 疫情心理调适

一、我出门回家后总担心被病毒感染

你的担心反映了你关心自己的身体，你很在意自己和家人的健康是因为你很爱这个家，是积极生活态度的表现。你和大多数人一样，已经认识到新型冠状病毒肺炎的严重性，由于无法分辨谁是携带者，会感到难以保障自己和家人的健康，而且人们对于疫情新情况的把握往往难以达到自身需求，所以安全感急剧下降，会出现普遍的焦虑心理。尤其表现为特别关注身体的各种感觉，会将身体的各种不舒服与新型冠状病毒肺炎联系起来，怀疑自己是否生病，焦虑感更甚。而过分关注疫情的进展消息，反复查看相关内容，也会加重紧张、恐慌的情绪。



应对之道首先在于我们需要确认的是，疫情暴发的确会给我们带来巨大的压力，因此，产生一定的消极情绪是十分正常的现象。接纳这些情绪有助于我们更好地应对疫情。其次，可以尝试把注意力转移到行为上来，做一些以前想做还没有做完的事情，或一些保护身体健康的运动，如听音乐、深呼吸、冥想训练来放松身心，让心态慢慢平稳下来。再次，调节生活节奏，设计好疫

情期间的生活和学习计划，多掌握健康科学知识，提升自己的认识，吸取更多正能量。如果你的状态持续影响到了正常的生活规律或者秩序，你让自己痛苦不堪，可通过电话和网络寻求专业心理援助。此外还需提醒你在家保持清洁，勤开窗、常通风，保持良好的卫生和健康习惯，严格遵从社区防疫的各项规定和要求，对可能感染疾病的相关症状保持警惕，监测体温，了解自己的身体状况，一旦有异常应及时寻求医生专业支持。

二、我对疫情中发生的一些事情感到愤怒

你能敏锐地捕捉到自己的情绪，清晰地觉察到自己对这场灾难的制造者和防疫的不配合者充满了愤怒，这是很好的。要谨防愤怒的情绪成为网络暴力的温床，甚至被别有用心者利用，诱使我们用不恰当的方式，过度地发泄自己的不安，而对无辜的人造成伤害。我们要明白我们的愤怒是发生在疫情的基础上的，而疫情本身最大的特点其实并不是让人愤怒，而是恐慌，是对来源不明的、看不见摸不着却可能会在不知不觉中威胁到自己或亲人生命

的病毒的恐慌。除了恐慌，还有他人因此得病甚至于离世所带来的哀伤。无论是恐慌还是哀伤，最后都可能会以一种变异的方式表达出来。这种变异的指向，如果归因于自己，可能会是抑郁；而如果归因于外界和他人，可能就是愤怒和攻击了。无论是抑郁、愤怒还是攻击，都会使得这些失控感、恐慌和哀伤得到某种程度的解释和释放，从而恢复自身的安全感和可控感。



你希望自己好起来，管理好自己的情绪，不妨做出以下尝试：首先，情绪就像一个有弹性的气球，如果积压的能量多了就需要“放气”处理。疫情当前，可以和同学、朋友在网上或电话里“吐槽”宣泄，也可以采用身心放松训练稳定自己的情绪。其次是体验和接纳自己的情绪，在此基础上扩大自己的视野，多关注积极信息，多关注积极的人或事，回顾过去的成就来获取自身的力量。三是维持稳定健康的生活方式。尽可能维持原有的规律作息，按时起床，按时吃饭，按时休息，让自己回到正常的生活轨迹。四是可以丰富自己的生活，做一些对自己的健康和成长有益的事情。如果“发脾气”的事已经发生，也无需过度自责，如果这种情绪仍然严重干扰到你的生活，学会及时求助。

三、因为担心被感染，我的情绪变得越来越焦虑和恐慌

在疫情面前，没有人能置身事外。新冠确诊病例每增加的一个数字，背后都是一个个鲜活的个体，一个个家庭。在这个特殊时期，每个人都反反复复经历着两种焦虑和恐慌：一份源自自己所处的状态，一份则叠加了无数次的替代创伤。

产生这些负面情绪是正常的，也是可以理解的，适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕。因此我们不必刻意压抑或完全否定这些负面情绪，一味抗拒情绪只会使自己更加沉浸在负面思维和情绪中，同时大家也要保持自我察觉，负面情绪一旦过度，甚至影响人的正常生活和生理心理健康必须引起重视。这种情况有必要对其进行调节。

- **用“审辩式思维”，做好积极防范。**通过官方渠道客观了解疫情相关信息，不轻信谣言并避免过分关注。
- **相信科学，树立坚定的信心。**以往的经验证明，科学和团结的力量已经帮助我们战胜了很多病魔。相信这次阻击新

型冠状病毒肺炎疫情的战役也一定会胜利。

- **保持社会联络，感受支持的力量。**通过微信、网络、电话与熟悉的朋友保持畅通联系，借助与亲朋好友的问候、倾诉、安慰，获得支持。
- **做好时间管理，享受当下的美好。**保持良好的生活节奏和习惯，主动学习、积极工作、培养自己的兴趣爱好，从中寻找乐趣，学会放松，发现意义，看到力量与能量。
- **适当运动，学会放松。**尝试用正念冥想、腹式呼吸、太极、八段锦、瑜伽、听音乐等让自己身心放松。
- **寻求专业帮助，获得心理支持。**如果持续心情不好，紧张不安、提心吊胆，拿不起、放不下，始终难于自我缓解，可以主动拨打心理热线或通过网络咨询等，寻求专业人员的帮助。

四、在家呆这么久，我都快憋疯了

突发疫情，每个人都在经历着前所未有的危机感与心惊、平凡人奉献的感动与泪水，但也意外地拥有了与家人共度的加长版假期。如何与家人更轻松的共度长假：

- **积极关注，增进了解。**利用假期，认真地去了解家人的生活习惯和兴趣爱好，实事求是、不加评价、不情绪化地看待家人的兴趣爱好，尝试着让家人了解和参与到对方新的认知领域里。
- **共同商量，增加联结。**可以商量一起做一些有意义的事情，例如谈话、看电视、亲子游戏、学习、琴棋书画、研究美食、网络直播互动等，并可以在此过程中拍摄素材，记录专属于一家人的温馨瞬间。



- **相互关心，积极陪伴。**疫情期间家人难免会有对亲人和好友的担忧，多给与倾听和陪伴，也可利用自己积累的网络资源和信息，给家人提供合理有效的方法缓解焦虑情绪，关照家人。
- **相互尊重，留有空间。**划分出家庭的“三分”空间，“三分”时间，有独立的时间和空间，才能更轻松愉快地享受联结。
- **享受当下，规划未来。**回归到具体的现实生活中，回归原有的学习和工作节奏，回归到家庭日常，努力安排和调整好自己与家人的生活，借此机会积极思考，培养沉稳、热心、乐观的个性，锻炼刚毅、勇敢、坚定的意志。以长远的视角和更广阔的角度去看待暂时发生的阶段性事件，才可以在灾难过去之后，尽快地进入正常的生活轨道。

五、我是疑似感染者，我很自责

在疫情面前，我们真正的敌人是“新型冠状病毒肺炎”，我们要责怪的、要共同抗击的是病毒，而不是作为“受害者”的你。如果我们仔细审视一下这种煎熬的情绪，就可以看到引发这种情绪的是一些不适当的信念。首先，你可能害怕自己是“传染者”

而自责。但这是事实吗？传染病学上对于传播链的确认有严格的程序，并非是简单的接触即传染。同时，疑似感染的诊断是根据目前的病情来判定的，并不是完全确诊，隔离收治是为了更好地观察治疗。其次，你可能因周围人患病就认为是自己的原因而自责，这是过于“个人化”了，即相信别人遭遇不好就是自己的原因，不去考虑其他合理的解释。你仔细思考一下，与你接触的个体全都感染了吗？别人患病是不是有可能接触了其他的传播源呢？第三，你可能认为染上病毒就完蛋了因而自责，这是“灾难化”，即不考虑其他可能的结果，消极地预测未来。此次疫情传染性强但致死率低，治愈人数远超于病死数，说明干预治疗是有效的，治疗方案也日趋成熟，我们有理由相信即使患病也能获得痊愈。

那么我们可以如何调整呢？

- 通过获取积极、专业、确定的、权威的治疗新型冠状病毒肺炎的信息，留意数据信息，根据事实，判定自己的担忧等情绪是否合理。
- 认识到自己也属于社会支持帮助的对象，消除对疾病的耻感。多与亲朋好友聊天谈心，分享自己的感受；学会使用正向思维思考，以合理客观的态度看待事情，保持对前景的盼望。
- 积极配合医院的干预措施，调整积极乐观的情绪，乐观情绪是有助于提高我们抵抗力的。

六、作为一名感染者，我很痛苦

因为是确诊感染者，可能你不仅对自身疾病焦虑、对死亡的恐惧，还可能因经历被区别对待，会感受到委屈、压抑、痛苦、无助，甚至因被“污名化”而产生自罪自责等痛苦情绪。这场疫

情的严峻，让人们多了份焦虑和恐慌，对确诊感染者及家人有了不理性的认识，也有了不理智的歧视。那么建议你在积极配合医院进行治疗的同时，你可以注意以下几个方面：

- **首先，识别并接纳这些情绪的出现。**这些情绪反应是正常的，相信大部分人经历这样的事情也有如此的情绪反应，其实可以将它们合理排解出来，比如说可以和亲人朋友倾诉，分享彼此的想法、情绪感受等，将经历整理记录下来，哭出来或大喊几声等。
- **其次，对于周围人的对待，难免会让你产生“世界充满恶意”等消极观念。**可以学着理解、共情，理解群众的警惕是出于对疫情快速传播、抗疫形势严峻的恐惧，可能换成你是他们，也会有如此的行为。但不要过度解读他人对自己的态度，不要过度敏感化，也不要过度消极化。同时，你也要看到积极的信息，看到抗疫前线上有许多人在无私奉献，除了医者尽心尽力救治病患外，社会各界都有许多善待之举，正能量的感人动人事迹层出不穷，在这个严冬之际让人有了暖暖的春意。
- **第三，学会寻求帮助。**在此刻请你不要惧怕与亲朋好友联系，寻找你可靠的社会支持系统，与他们分享你的经历和感受，获取精神和心理的支持。同时，你也可以做一些简单的、让自己感觉更好的事情，如看看剧、看书、听音乐、玩游戏、简单运动等等，把自己的生活丰富起来，转移注意力，放松心情。
- **在此期间，自我情绪管理是相当重要的。**如果你觉察到焦虑、恐惧、担忧的情绪强烈且无法消除，请一定要及时找到专业的心理咨询师协助，稳定情绪、冷静处理所面临的危机。

七、我被要求医学隔离，我很害怕

当得知被要求医学隔离时，想必您会有担心和害怕。因为您不得不开离熟悉的家和人，独自来到一个陌生的地方，等待未知的观察结果。事实上，在您到来之前，隔离点的综合服务团队已经在尽力做好各方面准备，以悉心陪伴您顺利度过医学隔离观察期。在此期间，我们可以进行自我调适以维持心理健康。



- **认知调适。**首先，科学认识隔离观察期，进行合理归因。我们在医学隔离观察期间的自由感受到限制、稳定感减弱，但隔离观察期的设立是必要的、是正确的，是疫情防控的至关重要的环节。隔离既是为了保护自己，也是为了保护更多人的生命安全和健康。其次，接纳自己正处于隔离观察这一短暂而特殊的时期。自己曾接触过患者（含疑似患者），有感染和传播新型冠状病毒肺炎的可能性，因此医学隔离观察是必须的。只要顺利度过医学隔离观察期，就可以恢复正常的工作、学习、生活状态。最后，相信“隔离人员不是隔离爱”。除了亲朋好友的关怀，社会上还有关心、支持我们的人。相信在全国上下万众一心的坚持和努力下，疫情终将被战胜，我们都会迎来一个美好的结局。
- **情绪调适。**首先，接受自己的焦虑和恐惧等情绪。所有在

隔离观察的人，都可能存在类似的情绪。这些情绪是正常的心理反应，不要否认和排斥它们。第二，学会倾诉和梳理情绪。可以向亲朋好友倾诉自己在隔离观察期的情绪，可以坚持写日记以排解自己的不良情绪。甚至，可以试着和自己说说心里话，梳理和缓解自己的情绪。还可以打心理咨询热线诉说心情，寻求心理专家的协助。

- **行为调适。**首先，转移注意力，唤起积极情绪。尝试将注意力转移到疫情之外的事情，如看书、听音乐、看电影，或者想象自己曾经历过的一些开心（或温暖、感动、幸福）的事情，帮助自己唤起一些积极的情绪。第二，通过想象放松、肌肉放松、呼吸放松等放松技术，帮助自己缓解情绪。如想象自己解除隔离观察后的第一天的生活状态，想象疫情过后的第一个小长假的游玩场景。

八、疫情期间我的抑郁加重了，我该怎么办

疫情的发展牵动每个人的心弦，铺天盖地的信息，带给公众巨大的冲击，甚至使人陷入抑郁状态。抑郁是一种伴随着情绪低落、活动减少、无价值感、无意义感增多的情绪状态。如果抑郁情绪每天持续时间短暂或偶尔出现，则可以通过自我调节得到缓解。如果抑郁情绪每天持续时间较长，大部分时间都不开心，已经超过2周，而且影响了自己的生活、工作和人际交往，则需寻求专业人士的帮助。

- **缓解因疫情导致的抑郁情绪的做法。**首先，接纳自己的情绪。当我们把抑郁情绪视为特殊时期的正常现象，学会觉察当下的情绪，与抑郁情绪相处，接纳抑郁情绪的存在，我们可以获得更加平静的心境。其次，减少独处的时间。和家人共同完成家务小事，聊一聊奇闻趣事；和朋友保持

联系，分享自己当下的感受。少独处，多社交，让自己少一些无聊感和孤独感。第三，控制关注疫情信息。控制刷新闻的频率和时间，筛选高质量媒体，减少信息来源，尽快离开讨论氛围消极的媒体评论区，客观公正地看待公共事件。还可以把注意力从疫情信息转移到积极的事件，保持乐观心态。最后，寻求专业帮助。如果长时间情绪低落，自我调节无法缓解抑郁情绪，则需寻求专业帮助。可以拨打全国心理援助热线，或通过心理咨询平台获得专业疏导。

- **对于确诊的抑郁症患者，疫情封闭下抗抑郁药物获取难度增高，可采取以下办法解决。**第一，如若条件允许，在做好防护的前提下选择到人少的专科医院配药。第二，如若不便出门，可通过国家认可的医药平台，凭处方笺网络购药。第三，寻求社区工作人员帮助，争取获得专业机构的诊断及开具的处方药。

九、因为疫情考研复试出现变化，我该如何准备

疫情的突发打破了许多同学原有的学习生活计划，也包括参加 2020 年研究生考试复试同学们的学习规划，让同学们产生了很多不确定感，包括研究生初试分数线何时明确、研究生的复试调剂工作是否会有影响、复试的面试能否如期进行等等问题。考研的同学们可能一边在焦急地等待自己的考研初试成绩，一边因为担心疫情带来的不确定因素影响复试而感到烦躁，特别是有一些同学原来的计划是先回家安心过年再回校认真复习，而没有带任何复试资料回家，此时可能会产生心慌、自责、焦虑等情绪体验。人在不确定的情境中，容易产生应激反应，出现紧张、不安、焦虑等情绪，会消耗更多的心理力量做应对，严重的还会影响同学们的日常行为和生活状态。



此时，我们需要积极地调整自己的心理状态，尽可能地减少疫情带给我们的消极影响。

- **主动把不确定信息变成确定信息，减少自己增加的心理压力。**可以通过官方渠道主动了解考研资讯，不偏听偏信非官方渠道的信息，比如积极关注官方网站发布的各种考研信息，或主动打电话到报考学校的研究生招生办公室咨询研究生调剂、复试等确切信息。耐心等待考研的初试分数和分数线的信息发布，有了准确的信息和目标，可以结合自己的成绩情况更好地安排接下来的学习生活。
- **相信国家会有一系列的相关应对措施，在可靠的互联网上，积极寻求学习资源或毕业信息，包括自身资源和外在资源。**顺利通过初试的同学，开始准备接下来的复试，可以在网上寻找学习资源或向心仪的导师、学长学姐请教，用良好的精气神为复试做准备。初试成绩不理想的同学也不要灰心气馁，可以主动找科任老师、辅导员、长辈聊聊天，听听他们的成长经历，趁着这段空窗期做一下自己的总结，做好接下来的毕业规划。如果感觉自己调节不过来，也可以拨打学校的心理热线寻求支持和帮助。
- **积极的心态是战胜困难的法宝。**多给自己积极的心理暗示，

学会正念练习等方式增强自信心，相信自己遇到的困难也是多数考研的同学们正在一同面临的困难，自己不是孤立无援的，相信学校、相信老师会尽可能地给大家提供帮助，也要相信总有方法和途径可以解决遇到的困扰。

十、疫情期间，我的学习该如何着手

疫情防控进入关键决胜阶段，各级教育行政部门为了更好地保障广大师生的生命安全，要求各高校延期开学，让这个寒假变得格外长。整个假期基本处于在家隔离状态的同学们可能因为烦躁、无聊的感受开始盼望回到校园，为了弥补疫情对同学们学业的影响，“停课不停学”要求同学们及时调整身心状态适应网络线上学习形式的新变化。我们如何在家进行更有效的学习，让自己尽快地从放假的休息状态回到学习状态呢，以下的方法可能会帮助到你。

- 通过规律化的作息、制定切实可行的计划，找回现实感，同学们可以要求自己按学校的作息规律按时起床，穿戴整齐，用整洁的仪容仪表唤醒自己的身体和心理感受迎接新的一天。
- 整理学习环境，减少与学习无关的物品对自己的干扰，尽可能让学习的地方整齐、简洁，同时有意识地训练自己的专注力，帮助自己集中学习的注意力、提高学习效率。对很多同学来说，网络在线学习最大的困难在于易受干扰且缺乏监督，干净整体简洁的学习环境可以帮助大家提高专注力，采用“番茄工作法”进行劳逸结合的学习，可以通过与同伴交流、适当的运动等方式在学习间歇休息，激励自己产生学习成就感。
- 合理安排学习内容，尽可能按着学校的教学课表参加线上

直播课程或网络课程，有计划有规律地找回学习的状态。业余的自习时间，遵循先难后易的原则，在自己精力状态最好的时候先克服有挑战的内容，让自己产生更多的动力完成一天的学习。



十一、因为疫情发生在实习期间，我很担心能否顺利毕业

看得出来你是一个做事很有规划、很有时间观念的人。你很关注自己毕业和将来的就业问题，目前最大的困扰是时间很紧，感觉很多事情要做，但环境和现实都不允许，心有余而力不足，感觉很焦虑。其实，你的焦虑是现阶段大部分人都有的，但一切都应该以生命和健康为重，这是最重要的前提和基础。在理解和支持国家政策的基础上，如何来缓解自己的担心和焦虑呢？这里提供几个小建议：

- 活在当下，珍惜此时此刻。觉察当下自己的情绪状态，并

思考引发这种情绪的认知观念和行为事件。虽然存在焦虑、担心等消极情绪，但你不应去排斥它，而应体会这种情绪带给自己的影响并接纳它，珍惜活在当下的每一天，规律作息，过好每一天的生活。

- 调整认知，培养灵活的认知观念。我们要摒弃那些不合理的想法，用一些灵活的想法来替代它。例如，由于每个毕业生都会面临同样的情境，学校一定会调整时间和政策来满足毕业生的需求；毕业之前的超长假期，也是一个难得的休息和放松机会。
- 挖掘资源，做好能做的充足准备。尽管现实中受到很多限制，但待在家中仍然可以充分挖掘可用的资源，为毕业做充足的准备。“机会只眷顾那些有准备的人”，利用这样的一段超长假期，好好梳理目前的资源与信息也是一个不错的选择。
- 制定一个计划，钻研一件事情。安排好每天要做的事情，比如看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程。也许，在未来实习、面试的过程中，你发觉你的人文素养和求职技能又增加了许多砝码。

十二、因为疫情就业形势更加严峻，我的出路在哪里

- **保持乐观心态。**疫情对同学们的求职影响在一定程度上是客观存在的，但也只是暂时的，大家要保持良好的心态，积极应对，顺利度过这一时期。同学们可趁防疫在家的契机，结合自身的专业和特长，理性思考，冷静地对自己的求职方向、求职进展认真梳理，对于可能拉长的求职过程做好心理准备，利用这段时间努力提升求职技能。



- **早做求职准备。**主动关注心仪单位、学校就业网站和微信服务号的就业信息推送，对单位可能采取的线上面试、笔试等远程招聘方式提前了解，熟悉线上面试环节有关的问题，做好充分的准备。多做备选方案，灵活调整就业目标，利用网络平台为自己创造更多的机会和可能性。目前各地线上招聘活动信息已通过当地人力资源社会保障部官网、公共就业和人才服务机构网站、微信公众号等渠道发布。同学们可以登录中国公共招聘（www.job.mohrss.gov.cn）查询各地的招聘活动和招聘岗位信息。
- **与学校保持联系。**目前大部分高校的就业指导部门都发布了详细的疫情期期间就业手续办理内容指导，同学们可以通过邮寄、请辅导员代办、线上提交电子材料等方式完成就业手续相关事宜。大家要及时关注和了解自己所在学校的毕业生求职方面最新的措施，充分利用学校提供的就业服务，在遇到求职问题时及时向辅导员、班主任和学校就业指导部门的老师求助，获得专业的帮助和指导。

十三、我在家中成天刷手机，各种真假信息让我心情如同过山车一般

- **合理取舍，减少关注。**适当减少每天接收信息的时间，减轻大量信息特别是负面信息带来的心理负担和心理焦虑，建议将每天浏览疫情相关信息的时间控制在1个小时左右。此外，还要学会甄别疫情信息中的真假，尽量选择官方或是靠谱的信息来源，关注权威报道，不道听途说。少接触那些空穴来风或是蹭热度的相关文章，这些文章多以主观评论为主，看多了只会增加你的紧张感。如果相关资讯已经让你产生了恐慌焦虑、坐立不安等负性情绪，那么不妨试着把手机放下来，好好休息一阵吧。
- **相信科学，理性认知。**面对严重的疫情，人们会本能地产生恐慌，这种恐慌会成为传播谣言的助力，而谣言的传播也会让恐慌扩散。作为大学生的我们，要相信科学、信任专业，努力克服这种情绪造成的负面影响，做到不传谣不信谣。只关注人民网、新华社、央视新闻等官方媒体平台所报道的信息，保持清醒的头脑和冷静的情绪，学会用理性客观的思维看待这次疫情，践行科学正确的防疫方法。
- **生活规律，做好规划。**请同学们尽可能保持自己正常的作息规律和生活习惯，保证充足睡眠，合理饮食，营养均衡。适时地锻炼身体，减少精神上的紧张，增加自我效能，提高自信心。还可借此机会给自己做一个规划，可以是短期的也可以是长期的，把现有的时光合理利用起来。有兴趣的同学还可以给自己做一个时间表或任务清单，尽可能利用空闲时间做些有益的事情，如静心阅读、听音乐等，避免无所事事带来的“胡思乱想”，身心共同做好防护。

十四、亲人防护意识不强，沟通无效，我该怎么办

亲人防护意识不强，可能是对疫情不够重视，疫情信息并不能很好地吸引他们的注意，因而也不了解病毒传染性极高。还有一个原因是他们过分相信自己过去的的生活经验，认为自己的身体一向很好，又没有明确接触史，应该不会被新型冠状病毒感染。我们对亲人的劝导可以从以下两个方面展开：

- 一是可以适当艺术加工，最好采用身边或近距离的案例，向他们普及医学常识，提高他们的危机意识，让他们明白**危险就在身边**。如告诉他们周边某某家庭由于没有早发现、早隔离、早治疗，造成家庭聚集式传播。还可以这样说：“以前的非典，历时大半年，全球只有 8000 多人感染，现在的新型冠状病毒肺炎才多少天，已经好几万了，疑似感染的更多，全国假期都延长了，拜年都不让拜了，你们说严不严重？而且前几天我们县城都还没有确诊病例，现在已经出现好多例了，你们根本不知道有多少人和他们接触过，不带口罩真的不行啦！”
- 二是巧妙运用亲情牌的策略。相比自己的健康状况，大多长辈更在乎子孙的身体健康，怕给子孙添麻烦。这样的案例也许有效：“我同学的邻居她婆婆，去菜场买鸡回来没洗手，把儿子和小孙子都传染了，现在小孩还在隔离病房受罪呢，她婆婆现在后悔得不得了”。

十五、整天呆在家里，如何跟家人和谐相处

- **学习理解和包容**。因疫情的影响，整天呆在家里面对相对固定的人和事情，可能容易引起焦躁不安的情绪。学会理解对方的情绪反应原由，包容对方表达情绪的需要，可以有效缓解矛盾、融洽关系。

- **正确定位自己。**定位好自己在家中的角色，尽量处理好自己想做、能做、该做的事情。让自己有事做，并且做一些与家庭成员、家庭需要相关的事情，有助于体现自己在家中的价值，同时也分担了家务，让家人感到舒心。
- **关系聚焦。**关系越亲近，压力越大。关系聚焦的应对能够帮助我们更好地适应环境。当长时期处于一个共同环境时，我们要学会把部分时间和精力放在家人身上，比如帮助家里做一些当下需要的事情；当家人有负面情绪时，给予共情式的理解反应、或富有同情心的回应。当然，也要关注他人的情绪对自己的影响。他人就像一面镜子，能够让人不断审视自己，不断调整自己，以免做出极端的行为或情绪反应。
- **积极运动。**运动可以促进人体内的内啡肽分泌，从而缓解心理压力，让人感到欢愉和满足。同时，积极锻炼还可以增强自信，培养积极心态。居家隔离期间，与家人进行一些居家体育运动，不仅可以提高身体免疫力，还可以促进心理健康，增加家庭成员的情感交流，维护关系和谐。
- **规律休息。**良好的休息能修复人体的生理机能，增强免疫力，缓解压力。在疫情期间，长期居家也要保持正常生活规律，制定家庭成员作息时间表，适当休息，充足睡眠，通过健康的生活方式保持和增强抵抗病毒的能力。

十六、我的亲人（朋友）被医学隔离了，我很担心

- **接受事实。**首先要接受亲人（朋友）被感染的事实，接受事实才能让自己把思维调整到符合应对客观问题的需要上来，从而帮助自己及时调节情绪与行为，做自己能做的事情，可以有效缓解焦虑情绪。比如，虽然不能像以往一

样面对面关照被感染的亲人（朋友），但可以通过电话给亲人（朋友）鼓励与支持，倾听亲人（朋友）的负面情绪。

- **筛选信息。**迅捷的信息传播让人们更快、更多地了解疫情发展，与此同时，过多的信息负载会使人感到焦虑、恐慌。有选择地汲取信息可以避免我们过度陷入负面情绪。同时，应关注官方和权威的信息来源，避免不实信息对自己造成困扰。
- **倾诉焦虑。**面对疫情，面对被隔离的亲人（朋友）这个事实，我们难免会产生焦虑、紧张和担心等情绪，学会表达自己的负面情绪，可以有效地减少情绪困扰。因此，可以在需要的时候向家人、朋友表达自己的对疫情的担心，对被隔离的亲人（朋友）的担心。也可以向专业心理工作者求助，避免被情绪控制。
- **掌控自己。**尽量关注生活中积极的、确定的因素，把更多的精力放在主动控制生活上，引导自己走向积极乐观。同时，科学、有效地提高对疾病的认知，就可以大幅度缓解内心的不确定感，减少焦虑，降低我们对不确定性和未知的焦虑，对战胜疫情也会更加有信心。
- **写作舒压。**心理学研究发现，当人们将一些模糊的不适说出来之后，就会带来清晰和轻松的感觉，减轻不适感，同时有利于问题的解决。可以尝试将面对亲人（朋友）被隔离时产生的一些压力体验、生理和心理上的烦恼，用写日记、发微博等方式记录下来。
- **聆听音乐。**心理学研究表明，聆听音乐可以帮助人们宣泄、表达和平复情绪，放松心情，同时也可以给人带来力量感。我们可以选择一些轻松、愉快的音乐，如古典音乐或轻音乐来放松身心。



十七、我的亲人（朋友）在这次疫情中被感染了，我该如何面对这个事实

当你知道自己的亲人（朋友）在疫情中被感染，你的第一反应可能是否认，不敢相信自己的亲人（朋友）感染的事实，认为医生诊断错误，反复向医生确认，抱着侥幸心理，以期望和幻想代替现实。接着可能会出现担心焦虑和抑郁情绪，一方面担心亲人（朋友）是否能够治愈，是否会留下后遗症，另一方面也会担心自己是否会被传染。这时你也可能因为过于担心，对身体出现的任何变化或者不适感，都紧张甚至惊恐，也可能会出现心悸、失眠、反复洗手等，甚至会出现愤怒、抱怨的情绪，会变得敏感，甚至会迁怒于人。

首先要接受亲人被感染的事实，接着尝试做一些事情及时调节自己的情绪与行为。例如通过倾诉或者体育运动、劳动的方式来宣泄自己的情绪，或者通过转移注意力，做一些自己平时喜欢做的事情。如果对于自身是否会被感染非常担心，尝试通过权威渠道了解疫情事实，可以通过专业医护人员了解亲人（朋友）的治疗状况，对自己染病或者被排除的各种可能结局做好相应的心理准备。可以通过电话给亲人（朋友）鼓励与支持，倾听他/她

的负面情绪，不要让他/她产生被疏远、歧视的感觉，要像往常一样对待他/她。

如果你现在出现了强烈的焦虑、恐惧等情绪且无法自我调节时，建议你去寻找专业心理咨询人员的帮助。

十八、我的亲人（朋友）当前就在抗疫第一线

你的亲人（朋友）当前在抗疫的第一线，他们每天暴露在高风险的环境中，在资源紧缺的状态下高负荷工作，让你感到非常的担心，尤其是目前还处于帮不上忙的现实处境中，这也会让你产生深深的无力感。虽然这些感受让你很不舒服，但是这也是在当下很多人和你一样的正常反应。我们可以试试这样来进行心理调适：

- **理解和支持他们。**对于抗疫在第一线的人员来说，在当前疫情之下，他们仍然工作在第一线，承受着被感染的风险，身心压力巨大，但这也表明他们有着强烈的责任心和荣誉感。因此，我们的理解与支持对他们是非常重要的。因为他们身在抗疫的第一线，直接或间接接受着疫情的冲击，也可能会陷入愤怒、无助、自责、自我怀疑等情绪，我们可以试着去倾听和理解他们的痛苦，试着在他们平静一点之后告诉他们，情绪是他们启动的对自己的保护机制，帮助他们理解和接纳自己的情绪。
- **做好防护，消除歧视。**一线工作人员此时既想享受家人的温暖和支持，又担心自己外出工作回家带给家人感染的风险。我们可能也有相应的担心。此时，我们不要把顾虑憋在心里，可以坦诚地进行沟通，同时让他们知道必要的消毒和隔离是为了消除他们的后顾之忧。
- **保障后勤，多多沟通。**我们可以在家做好后勤保障工作，

照顾好老人和小孩，做好家务，做好消毒防疫措施，让他们无后顾之忧。表达你的关心；当他想要和你聊一聊的时候，和他聊些工作以外的事，暂时让他从紧张中抽身出来，听他说说自己的感受。

十九、我是贫困生，因为疫情，家里更加困难了

当前疫情之下，受疫情的影响，如果家庭经济严重失衡，会让我们担心和焦虑。可以通过以下几个方面进行心理调适：

- **情绪疏导，接纳情绪。**要觉察自己的情绪，而不是沉浸在情绪中。了解自己的情绪，接纳自己的情绪，或者采取一些行动来服务我们的情绪，比如陪陪家人说说话，增进彼此的感情。
- **积极寻找外部的资源。**国家对贫困生有相关的政策支持，我们可以联系学校的辅导员或班主任，提出自己实际的困难，了解学校相关的贫困生资助政策，以获得更多的帮助。
- **对未来树立信心。**困难是暂时的，相信国家，相信家人，相信自己。家人一起互相支持与鼓励，共度难关，相信疫情终会过去，生活会重新回到正轨，在此之前，我们要做的就是照顾好自己和家人。

二十、我是朋辈助人者，但缺乏技能，觉得自己好无用

作为朋辈助人者，我们的主要工作职责是主动发现同学的心理困扰并提供帮助，及时转介超出自己能力范围的个案。在为他人提供帮助的同时，我们也要照顾好自己，在这里我们可以通过几个方面进行心理调适：

- **积极倾听和陪伴。**在严重的疫情形势下出现焦虑恐惧等心理应激反应是很正常的。虽然你的知识不能解决对方的问

题，但是你可以做一个好的倾听者，倾听和理解对方的情绪，与对方共情。多数时候，我们的助人角色是支持者和陪伴者，要相信支持和陪伴是有帮助的。

- **提供多样化的求助资源。**疫情期间，可以建议对方拨打全国或当地开通的心理热线（本手册第四章已提供），或使用网上咨询室进行线上咨询。如果对方是属于心理障碍类的问题，可以建议其在疫情解除后，尽快到专业医疗机构进一步评估与诊断。
- **做好自我照顾。**要对自己保持觉察，如果自己有无法排解的情绪压力，优先照顾好自己，放松自己。我们照顾好了自己，才能更好的帮助他人。一方面可以使用自己的社会支持系统调适减压，比如跟家人朋友谈谈心，做一些自己喜欢的事情；另一方面避免信息过载，保持规律的生活作息，合理安排自己的学习和生活。

二十一、填写各类有关疫情表格时，总是有人敷衍了事

填写各类有关疫情表格敷衍了事的人普遍存在认知不足、侥幸、法律意识淡薄等心理。因此，我们要注意以下几个方面：

- **充分认识填写各类有关疫情表格的重要性。**各类有关疫情表格上报的真实信息关系到党和国家、学校做出正确的疫情防控决策和部署，关系到自身和他人的生命，关系到每个人的日常生活，关系到经济社会发展，关系到中华民族的伟大复兴。疫情就是命令，防控就是责任。
- **克服侥幸心理。**有的人认为自己离新型冠状病毒肺炎很远、身体好、运气佳，殊不知，病毒无情，不管你的职位、地位、身体情况、家境等，稍有不慎，病毒就会成为你的噩梦。

- **树立如实、及时填写各类有关疫情表格就是为疫情狙击战做贡献的意识。**新型冠状病毒肺炎疫情来势之凶猛，破坏之严重，给全国和全国人民的生产生活产生了严重的负面影响，疫情狙击战需要全国人民人人参与，个个重视；做到守土有责，人尽其责，就是为疫情狙击战做贡献。
- **树立法律意识。**敷衍填写各类有关疫情表格往往会造成信息的瞒报、漏报、谎报和缓报，会导致各级政府和学校无法准确把握疫情基本情况，严重影响疫情防控决策，甚至会带来疫情扩散、引发社会恐慌、破坏经济发展、学业受损等严重后果；且这些行为严重触犯了《中华人民共和国刑法》、《中华人民共和国传染病防治法》等法律法规中的有关传染病防治的条款，必将被追责和承担相应的法律责任。

二十二、我如何帮助受疫情严重影响的亲人（朋友）

- **同情同理。**个体面对疫情可能会产生焦虑、疑病、惊恐、敏感、抑郁、寝食难安等心理应激反应。因此，我们要设身处地理解他们，与他们达成情感共鸣，让他们找到心灵慰藉。
- **提高认知。**帮助他们重新认识新型冠状病毒肺炎和心理应激反应，合理看待疫情，正确做好各项疫情防护工作，充分肯定党和政府采取的各项疫情防控措施，消除灾难化心理。
- **进行放松训练。**运用心理学或心理健康教育课等放松训练法，引导他们进行身心放松，消除他们的焦虑感、恐惧感等不良心理。

- **合理规划生活，选择主动休闲。**根据他们的实际情况，共同商讨规划疫情期间的休闲生活，如学习烹饪、自学舞蹈、练习瑜伽、追剧等。
- **帮助建立完善的社会支持系统。**帮助其积极寻求家庭成员、亲朋好友、社区自愿者、同事等人员的关心、关注和支持。
- **寻求专业人员的心理援助。**向他们介绍心理援助热线或网络心理咨询等求助方式，并根据他们的实际情况，建议采用热线电话、邮件咨询或QQ咨询的方式向专业人员寻求心理援助。

小贴士：针对疫情给普通大众的几条建议

一、接纳自己的情绪

(一) 常见情绪种类(恐慌、担心、焦虑、猜疑、愤怒和攻击冲动等);

(二) 理解这些是在当前情况下正常的情绪,“我可以恐慌……”
“有这些情绪说明我挺正常……”。

二、鼓励跟朋友、家人、同学交流

(一) 交流是最重要、最有效的释放情绪方式;

(二) 分享即是释放,分享不仅帮了自己,也帮了另一方;

(三) 尽量用语音、视频类交流,文字的、单向的交流不如语音和视频的效果;

(四) 尽可能找谈得来的人交流,找能谈私人话题的人交流。

三、正确了解知识和信息

(一) 了解情况,获得知识是人面临危险威胁的自然反应。因为我们想要对自己的处境有所控制;

(二) 目前大家关心的主要两类:一是病毒肺炎相关知识;二是疫情信息;

(三) 问题在于信息、知识来源太多,这本身会造成恐慌和压力;

(四) 所以有两点建议,一是找可靠的信息源,比如医疗机构发布的,专业组织发布的,政府机关发布的。要解决“不信专业信业余,不信政府信小道”的问题;二是要调动自己的知识或常识去判断信息和知识的正确性和可靠性。比如“病毒刻刻在变异”,就是一个伪科学知识。

四、采取足够的预防措施

态度要是“够即足够”,“足够即可”,避免强迫性地怀疑和检查。

五、把精力放到更有价值、更有兴趣的事情上去

(一) 比如助人;

(二) 比如陪孩子玩耍、做功课,陪父母聊天;

(三) 比如做一直想做而没有做的事;

(四) 比如安静地读书、追剧。

(资料来源:华中师范大学,江光荣,注册系统督导师,注册号:D-06-028)

第三章 疫情心理资源

一、网络自助讲座资源

新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，随着确诊病例的不断增加，社交网络各种信息的爆炸传播，人们积累起对现实及未来的担忧。同时，由于疫情防控工作的需要，要求群众居家隔离，在封闭的环境中人们也非常容易滋生各类消极情绪，给生活造成一定的影响。为此，我们有针对性地挑选了一些心理应对视频，通过将心理学技巧生活化，引导同学们学会疏解自我负面情绪，积极面对当下的疫情。

1. 视频简介。视频转自 CPS 临床心理注册系统公众号，由中国心理学会临床心理学注册工作委员会携手北京大学心理与认知科学学院制作。

2. 观看方式。视频扫描二维码即可观看视频。

（一）哪些人需要在疫情期接受心理咨询专业服务

主要内容：面对新型冠状病毒肺炎疫情，人们普遍会经历三个心理阶段。视频详细说明了在这三个阶段中，需要接受心理咨询专业服务的几类人群。



主讲人：钟杰

北京大学心理与认知科学学院副教授
中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师



（二）情绪困扰及应对策略

主要内容：情绪困扰的表现有哪些？如何正确认识疫情带来的情绪困扰？以及应该采取怎样的应对策略？



主讲人：刘兴华

北京大学心理与认知科学学院研究员
中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师



（三）改变小想法，生活大不同

主要内容：介绍了心理学 ABC 理论，并生动地讲述了如何运用 ABC 理论来调节当下我们的情绪困扰。



主讲人：安芹

北京理工大学人文与社会科学学院副教授
中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师



（四）放松心情，从放松身体开始

主要内容：通过几个简单、生动的小窍门，教会我们关注自己紧张的身体，并通过放松身体从而缓解自己的紧张焦虑情绪。



主讲人：沈健

北京大学心理咨询与心理健康教育研究中心教授
中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师



（五）睡不着的心理冲突及调节小策略

主要内容：你是否也出现了睡不着的现象呢？主讲人通过形象的比喻为我们讲解了睡不着觉背后的心理原因，以及调整睡眠的实用小策略。



主讲人：王瑶

河南大学教育科学学院心理学系教授
中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师



（六）压力纾解的有效方法——突破压力困境

主要内容：用绘画技巧去释放自我压力，实现自我情绪突破。



主讲人：樊富珉

清华大学心理学系教授
中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师



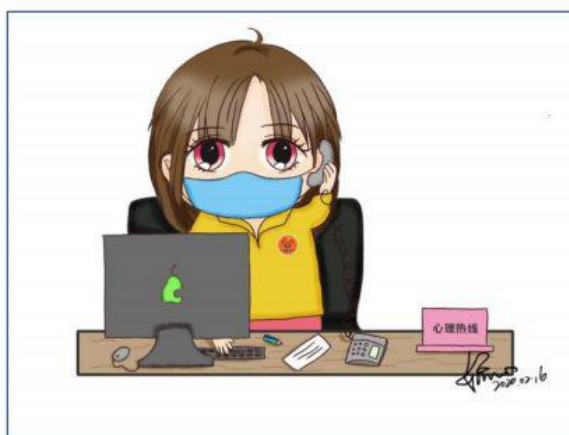
二、热线援助资源

（一）热线援助对象

1. 确诊感染和疑似感染的师生。
2. 身在疫区的师生。
3. 与相关人员有接触被隔离或居家观察的师生。
4. 家属亲人受感染的师生。
5. 家属亲人参加疫情救援者的师生。
6. 普通大众师生。

（二）热线援助说明

1. 心理热线服务范围一般限于疫情防控相关的心理援助。
2. 心理热线服务严格遵守心理咨询职业伦理规范，对于需要精神卫生机构的专业诊断、治疗的情形，我们将提供转诊建议。
3. 心理援助热线不向心理援助对象收取咨询费、服务费等任何形式的报酬。
4. 对恶意骚扰电话和信息将依法依规追究相关责任。



(三) 热线援助电话

1. 广西高校疫情援助心理热线。

开通高校	电话
广西大学	0771-3234332
广西师范大学	0773-5803014
广西医科大学	0771-5358578
桂林电子科技大学	0773-2319306
桂林理工大学	0773-3560521
广西民族大学	0771-3262313
广西科技大学	0772-2685935

北部湾大学	13558075769、0777-2808525
右江民族医学院	0776-2821851
广西科技师范学院	0772-6620866
柳州铁道职业技术学院	0772-3698185
广西水利电力职业技术学院	0771-2085519
桂林电子科技大学信息科技学院	0773-2310289
广西科技大学鹿山学院	0772-3516033

2. 全国疫情心理援助热线。

地区	电话
北京	010-82951332
天津	022-88188858
山西	0351-8726199
内蒙	0471-12320-5
辽宁	024-12320-3
吉林	0431-12320-6
黑龙江	0451-12320
上海	021-12320-5
浙江	0571-85029595
安徽	0551-63666903
江西	0791-88330120
河南	0373-7095888
湖北	027-85844666 027-87755779

湖南	0731-85292999
广西	0771-3290001
广东	020-81899120
海南	0898-96363
重庆	023-12320-1
河北	0312-96312
山东	0531-88942284
四川	028-87577510
陕西	4008960960
江苏	025-83712977
湖南	0731-85292999
福建	0591-85666661
贵州	0851-88417888
云南	0871-68720810
西藏	15726787719
甘肃	0931-4638858
青海	0971-8140371
宁夏	0951-2160707
新疆	0991-3016111

三、线上邮件咨询

(一) 邮件咨询对象

因新型冠状病毒肺炎疫情引发心理困扰的社会大众和广大师生。

(二) 邮件咨询说明

1. 疫情防控期间,学生可以选择由区党委教育工委、教育厅联合区内六所心理健康教育示范性高校开通的全天候线上邮件咨询服务。任选一所高校发送电子邮件进行咨询,24小时内由所咨询高校的专家进行回复。

2. 学生也可以选择自己所在高校提供的线上邮件咨询服务,24小时内由校内心理咨询师进行书面回复。

3. 为方便专家、咨询师回复,请咨询者在邮件中告知以下信息:本人的姓氏、性别、籍贯、联系方式(如手机、微信号、QQ号等)、身份(如在疫区、确诊患者、到医院就诊的发热患者、居家隔离者、疫情密切接触者等),并简单描述个人目前面临的主要心理困扰。相关咨询邮箱见下表:

邮件咨询邮箱一览表			
高校名称	网络咨询电子邮箱	服务时间	服务范围
广西大学	xd34332@163.com	24小时	大众、广大师生
广西师范大学	gxnuXI@163.com	24小时	大众、广大师生
广西医科大学	psygxmu@126.com	24小时	大众、广大师生
桂林电子科技大学	2961528660@qq.com	24小时	大众、广大师生
右江民族医学院	yyIx525@163.com	24小时	大众、广大师生
广西科技师范学院	283791848@qq.com	24小时	大众、广大师生
柳州铁道职业技术学院	1324541020@qq.com	24小时	限本校师生
玉林师范学院	ylsyxinli@163.com	24小时	限本校师生
广西民族大学	xinli3262313@163.com	24小时	限本校师生
广西水利电力职业	2369407860@qq.com	24小时	限本校师生

技术学院			
桂林理工大学	xinlingxinxiang@126.com	24 小时	限本校师生
河池学院	xlzx@hcnu.edu.cn	24 小时	限本校师生
桂林医学院	3098508917@qq.com	24 小时	限本校师生

(资料来源: 广西教育厅《关于针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情开通心理援助咨询热线和网络辅导服务的公告》、各高校心理中心或学生工作部门)

小贴士：针对不同人群的心理危机干预要点

一、确诊患者

（一）隔离治疗初期

心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等。

干预措施：

1. 理解患者出现的情绪反应属于正常的应激反应，做到事先有所准备，不被患者的攻击和悲伤行为所激怒，如与患者争吵或过度卷入等。

2. 在理解患者的前提下，除药物治疗外应当给予心理危机干预，如及时评估自杀、自伤、攻击风险、正面心理支持、不与患者正面冲突等。必要时请精神科会诊。

3. 解释隔离治疗的重要性和必要性，鼓励患者树立积极恢复的信心。

原则：支持、安慰为主，及早评估自杀、自伤、攻击风险。

（二）隔离治疗期

心态：除上述可能出现的心态以外，还可能出现孤独、或因对疾病的恐惧而不配合、放弃治疗，或对治疗的过度乐观和期望值过高等。

干预措施：

1. 根据患者能接受的程度，客观如实交代病情和外界疫情，使患者做到心中有数；

2. 协助与外界亲人沟通，转达信息；

3. 积极鼓励患者配合治疗的所有行为；

4. 尽量使环境适宜患者的治疗；

5. 必要时请精神科会诊。

原则：积极沟通信息、必要时精神科会诊。

（三）发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难的患者

心态：濒死感、恐慌、绝望等。

干预措施：镇定、安抚的同时，加强原发病的治疗，减轻症状。

原则：安抚、镇静，注意情感交流，增强治疗信心。

(四) 居家隔离的轻症患者，到医院就诊的发热患者

心态：恐慌、不安、孤独、无助、压抑、抑郁、悲观、愤怒、紧张，被他人疏远躲避的压力、委屈、羞耻感或不重视疾病等。

干预措施：

1. 协助服务对象了解真实可靠的信息与知识，取信科学和医学权威资料；

2. 鼓励积极配合治疗和隔离措施，健康饮食和作息，多进行读书、听音乐、利用现代通讯手段沟通及其他日常活动；

3. 接纳隔离处境，了解自己的反应，寻找逆境中的积极意义；

4. 寻求应对压力的社会支持：利用现代通讯手段联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，保持与社会的沟通，获得支持鼓励；

5. 鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

原则：健康宣教、鼓励配合、顺应变化。

二、疑似患者

心态：侥幸心理、躲避治疗、怕被歧视，或焦躁、过度求治、频繁转院等。

干预措施：

1. 政策宣教、密切观察、及早求治；

2. 为人为己采用必要的保护措施；

3. 服从大局安排，按照规定报告个人情况；

4. 使用减压行为、减少应激。

原则：及时宣教、正确防护、服从大局、减少压力。

三、医护及相关人员

心态：过度疲劳和紧张，甚至耗竭，焦虑不安、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、面对患者死亡挫败或自责。担心被感染、担心家人、害怕家人担心自己。过度亢奋，拒绝合理的休息，不能很好地保证自己的健康等。

干预措施：

1. 参与救援前进行心理危机干预培训，了解应激反应，学习对应激、调控情绪的方法。进行预防性晤谈，公开讨论内心感受；支持和安慰；资源动员；帮助当事人在心理上对应激有所准备。

2. 消除一线医务工作者的后顾之忧，安排专人进行后勤保障，隔离区工作人员尽量每月轮换一次。

3. 合理排班，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食。尽量安排定点医院一线人员在医院附近住宿。

4. 在可能的情况下尽量保持与家人和外界联络、交流。

5. 如出现失眠、情绪低落、焦虑时，可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务，可拨打心理援助热线或进行线上心理服务，有条件的地区可进行面对面心理危机干预。持续2周不缓解且影响工作者，需由精神科进行评估诊治。

6. 如已发生应激症状，应当及时调整工作岗位，寻求专业人员帮助。

原则：定时轮岗，自我调节，有问题寻求帮助。

四、与患者密切接触者（家属、同事、朋友等）

心态：躲避、不安、等待期的焦虑；或盲目勇敢、拒绝防护和居家观察等。

干预措施：

1. 政策宣教、鼓励面对现实、配合居家观察；
2. 正确的信息传播和交流，释放紧张情绪。

原则：宣教、安慰、鼓励借助网络交流。

五、不愿公开就医的人群

心态：怕被误诊和隔离、缺乏对疫情的认识、回避、忽视、焦躁等。

干预措施：

1. 知识宣教，消除恐惧；
2. 及早就诊，利于他人；
3. 抛除耻感，科学防护；

原则：解释劝导，不批评，支持就医行为。

六、易感人群及大众

心态：恐慌、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒、攻击行为和过于乐观、放弃等。

干预措施：

1. 正确提供信息及有关进一步服务的信息；
2. 交流、适应性行为的指导；
3. 不歧视患病、疑病人群；
4. 提醒注意不健康的应对方式（如饮酒、吸烟等）；
5. 自我识别症状。

原则：健康宣教，指导积极应对，消除恐惧，科学防范。

（资料来源：摘自疾病预防控制中心《关于印发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的通知》）