



同学，面对“新型疫情”，请戴好“心理口罩”

——安徽审计职业学院“新疫情”学生心理防护指南

学生处心理健康中心编

眼下，新型冠状病毒肺炎疫情牵动人心，各类关于疫情的信息铺天盖地。面对疫情，在强调身体防护的同时，心理防护同样非常重要。

突然的巨大压力来临，常常会引发恐惧、焦虑以及其他一系列情绪和身体上的反应，这是一种叫做“应激”的状态，引起这种状态的事件被称之为“应激源”。一般情况下人们会做出“战或逃”（打得过就打，打不过就跑）或者是回避等行为。



一、面对疫情人们常见的应激反应

最近爆发的新型冠状病毒肺炎，和其它生活中常见的应激源不同，它是看不见摸不着的，这种模糊、不确定的性质让人们会更倾向于“信其有”，因而更加增强了我们的恐惧感。

面对疫情常见的应激反应有哪些？不同情况下我们又该如何应对呢？





1. 情绪上，可能会比以往波动更大、程度更深、持续时间更久，并往往伴随多种复杂的感受。如：担心疫情无法得到有效控制，怕被传染，对很多事情很多人心存抱怨、感到愤怒；牵挂处在疫情重灾区的人，想帮忙又无能为力；对自己任何一点身体异样都特别关注，不自觉地设想灾难性的后果；觉得生活中充满危险、生命脆弱、难以相信他人或世界、甚至开始思考活着的意义。

2. 生理上，相关消息看久了感到呼吸不畅，胸闷，头痛，心慌意乱，食欲下降，睡眠变差。

3. 思维上，可能出现记忆力下降、注意力下降、做决定犹豫不决等变化。

4. 行为上，可能会有强迫行为，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；回避行为，例如减少外出，尽量不去超市、医院等（适当的回避是正常的也是必须的）。也会有人更多地吸烟、饮酒或进食，睡眠变化、社交变化等。

这些都是人在经历重大的灾害（如地震、战争、瘟疫）时会有的正常反应。

二、我身体健康，但面对疫情有些心理不适，我该如何调试？



1. 正视生理、心理变化

首先要消除对“隔离”和“封城”的误解。隔离、观察不是歧视，是对生命负责。有疫区接触史的最好呆在家里不出去，自我隔离两周，戴口罩、勤洗手、休息好最重要。

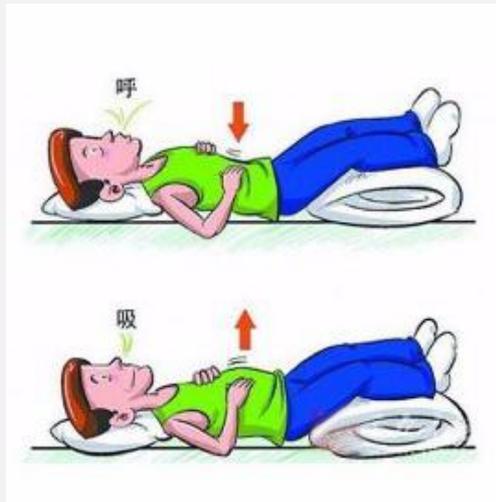
学会接纳负面情绪，适度的焦虑和恐惧对我们并非都是有害的。它会让我们重视起这件事来，做好足够的防护措施。

担当焦虑情绪过多，出现生理、思维、行为等的改变时，可以借助腹式呼吸放松法减轻焦虑。

腹式呼吸放松：

1. 躺下来，放松你的身体。
2. 用鼻子吸气，用嘴呼气。吸气时最大限度的向外扩张腹部，胸部保持不动，心里默数一、二、三，一边对自己说“我的身体现在充满了平静”；呼气时最大限度的向内收缩腹部，胸部保持不动，心里默数一、二、三，一边对自己说“我的身体正在释放紧张”。
3. 细心体会腹部的一起一落，每天做10-15分钟。

细心体会腹部的一起一落



2. 适度关注疫情

不断攀升的确诊人数、满朋友圈都在转发各种求助信息、封城……真实消息已让人心慌，掺杂其中难辨真假的谣言更让人恐慌。周围的消息都太令人焦虑和恐惧了。此时，你需要限制自己关注相关消息的时间，关注权威的信息来源。睡前不要过分关注。

每一个人的支持力量都很重要，但也要承认并且接纳自己此时能做的事情其实很有限。





3. 合理安排生活

尽量维持正常的健康的生活作息。规律作息、均衡饮食、充分睡眠、适度运动、注意个人与环境卫生。根据权威消息源的建议，做好预防工作即可，不必过分恐慌，保护好自己和家人。

好好照顾自己，做一些能让自己开心的事情。看看一直想看却没时间看的书、电影、电视剧，听听音乐也是不错的选择。玩一些令人放松的小游戏，跟能让你愉悦的人聊天吧。

4. 自我对话自我鼓励

自我对话，给自己信心也是非常有效的手段。试着回想一下自己成功解决类似危机的情境，肯定自己解决问题的能力。

我们应该合理看待当前的危机，用更长远和宽阔的视野看待困境。比如对自己说“这个阶段确实很难，但大家都在努力，一起想办法让情况往好的方向发展。”

不要相信那些贩卖恐慌和焦虑的谣言。根据事实消息来判断自己的担心是否合理。想一想，此时担心之余，我们还能做些什么来避免糟糕的后果发生。不要忽视正面的信息，要对现状和未来抱有希望。

It's a
good day
to have
a good day



三、我的家人朋友或自己出现了疑似症状，如何调试糟糕情绪？

1. 避免冲动

我们可能会在慌乱和恐惧的驱使下做出一些盲目冲动的行为。这时我们需要先冷静下来，收集权威信息，根据医生的建议，自我隔离进一步观察。

2. 自我照料

对于患病的焦虑可能会让身体的不适感加重（甚至有时我们并没有患病，而是焦虑和恐惧本身造成的身体不适）。无论是否患病，关注权威渠道的消息，照顾好自己都非常重要。此时我们需要保持良好的生活习惯，维持乐观的心态、有效调节放松心情。

3. 支持陪伴

如果身边的人有了疑似症状，不要恐慌，给他们一些心理支持、陪伴，及时劝导就医，并报告给班主任。接触时一定要做好必要的预防保护措施。

4. 适应
“被隔离者”的身份

“隔离”对普通人而言并不寻常，不必过分强求自己保持镇定。给自己找一个适当的发泄口，在保证安全的情况下，找到有同样机遇的朋友，相互鼓励、倾诉、增强信心。面对各种担心与忧虑，尽量转移注意力，不要让这些念头持续扩张。



5. 转移注意力

适当转移注意力，不要过分关注自己的身体状态，如果感到很难转移注意力，总是忘不掉这件事情，也可使尝试着与这些念头共处，一边带着这些念头，一边做其他事。

四、家人朋友或者自己确诊了，如何面对随之而来的心理危机？

1. 正向思维

我们要看到仍有很多希望。这确实不是什么好事，让人无奈，让人痛苦。事情已经发生，过去无法改变。但我们可以用积极地心态面对，未来还有希望。

保持良好的心理状态是抵御疾病的好帮手。转移注意力，关注正向信息，学会“苦中作乐”。

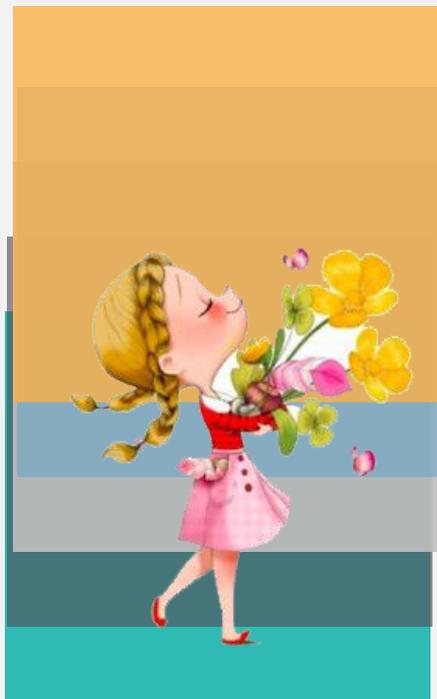
2. 接纳情绪

你可能会会有很多糟糕的情绪，这些是人的正常反应。允许他们存在，给情绪一个合理的宣泄出口和机会。可以试着跟身边的人倾诉，哭出来。

不要封闭自己的内心情感。允许他人给你支持。

3. 寻求心理援助

如果你感到这些糟糕情绪强度太大，持续时间太长，已经影响到了你的生活，一定不要忘记寻求专业的心理帮助。



五、心理援助资源

1. 我院心理健康教育中心为我校全体在校学生开设免费网络心理咨询服务

(1) 咨询方式:

①网络在线咨询。开通受到疫情影响，有心理咨询需求的在校学生的网络心理服务。服务采取QQ在线咨询方式，采用语音或者文字的形式。请有咨询需求的同学以“班级+学号+姓名”进行实名验证。

②邮件支持服务（一般心理求助在校学生）。将心理咨询问题邮件发送（邮箱：1071554691@qq.com；1196671744@qq.com），专职心理咨询师适时进行邮件回复。

③特殊情况（突发心理危机师生）。该服务适用于急需情绪疏导与心理支持的人群，与心理中心进行联系，评估后开展。联系人：胡华北，13955102341。

(2) 咨询时间：2020年1月31日——寒假结束, 每天上午9:00——12:00; 下午14:00——20:00

(3) 咨询人员值班安排:

时间	值班人员	QQ联系方式
周一	胡华北	1071554691
周二	陈一乔	1196671744
周三	胡华北	1071554691
周四	陈一乔	1196671744
周五	胡华北	1071554691
周六	陈一乔	1196671744
周日	胡华北	1071554691



2.其他心理资源

安徽省成立新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响人群心理危机干预专家组，组建心理救援医疗队，开设心理援助热线，24小时提供紧急心理危机干预和心理疏导服务。

安徽省精神卫生中心心理援助热线：0551-63666903

安徽省心理危机干预学会心理援助热线：4001619995-1

此外，全省各地市均已开通心理援助热线电话：

铜陵市 0562-2167912 周一至周五，24小时

滁州市 0550-12320-2 周一至周日，24小时

芜湖市 0553-5715880 周一至周日，24小时

淮北市 13170110955 周一至周日，24小时

安庆市 0556-5200261 周一至周五，上午8:00-11:15，下午2:30-5:00。其他时间：
18955600256。

芜湖市 0553-4825555 周一至周日，9:00-21:00

阜阳市 0558-2569999 周一至周日，24小时

宣城市 0563-2915555 周一至周日, 8: 00-11:20; 13:30-16:20
六安市 0564-3309693 周一至周六, 8: 00-11:30; 14:30-17:30
宿州市 0557-12351-3 周一至周日, 8: 00-11:30; 14:30-17:30
蚌埠市 0552-4191201 周一至周日, 8: 00-11:30; 14:30-17:30
黄山市 0559-2591072 周一至周五, 8: 00-11:30; 14:30-17:00
马鞍山市 0555-3109191 周一至周日, 8: 00-12:00; 14:00-17:00
池州市 0566-3386039 周一至周五, 9: 00-12:00; 14:00-17:00
亳州市 0558-5551191 周一至周日, 8: 00-17:30
淮南市 0554-5670802 周一至周六, 8: 00-1:30, 下午14:30-17:30



另外，还有全国各地的心理咨询热线，见下表

地区	热线名称	电话号码	开通时段
上海	上海市心理援助热线	021-12320-5	8:00-22:00
山西	陕西省心理援助热线	0351-8726199	周一至周五
辽宁	辽宁省心理援助热线	024-73835706	8:00-17:00
吉林	吉林省心理援助热线	0434-5019512	8:00-22:00
黑龙江	哈尔滨市心理援助热线	0451-82480130	9:00-次日1:00
江苏	苏州市心理援助热线	0512-12320-4	24小时
浙江	杭州市心理援助热线	0571-85029595	24小时
江西	九江市心理援助热线	0792-8338111	8:00-22:00
四川	阳光心理热线	0816-2268885	24小时
甘肃	兰州心理援助热线	0931-4638858	9:00-22:00

愿你保持身体和心理的健康，期待开学再见！



2020年2月3日