

调适心态
抗击疫情

安徽医科大学师生
心理支持手册





亲爱的同学们、老师们:

庚子新年，新型冠状病毒感染肺炎疫情席卷全国，防控形势严峻。在此关键时刻，党中央和国务院带领全国人民奋起抗之，举全国之力正在科学、有序地开展防控工作。全校上下以高度负责的态度，迅速行动、沉着应对，全力以赴抓好疫情防控工作，切实保障师生医护员工的生命安全和身体健康。我校各附属医院医护员工节日期间奋不顾身、严阵以待，始终坚守抗击疫情一线，22名医护人员主动请战投入最危险的战斗前线工作，体现了医务工作者敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神。

此次疫情是重大社会应激事件，突如其来的疫情，对广大师生医护员工的生活、学习和工作各方面带来很大的影响，大家有的战斗在疫情防控一线，有的受疫情影响被隔离，有的亲友被确诊，有的仍身处疫区，有的担忧着受影响的学业和工作……疫情不仅损害人的身体，同时也会给人带来各种心理冲击。随着发病人数不断增加，各种活动被推迟，出行受限……精神上的焦虑、恐惧、无助、压抑随之而来。这些变化正常吗？我们又该如何防控我们心理上的“疫情”呢？我们不仅要提高身体机能的抵抗力，同时应掌握科学的心理调适方法，增强心理对疫情的耐受力与调适性，保护自己的心理不轻易受到感染，这也是对新型冠状病毒感染肺炎疫情最好的防范之一。

为此，安徽省神经精神疾病与心理健康协同创新中心联合安徽医科大学医学心理学系、大学生心理健康教育与咨询中心紧急筹备，将陆续为大家提供心理支持手册及心理调适方法，开通心理支持热线，希望能在疫情期间为广大师生及临床医护员工提供心理支持。

热线电话：0551-65161249

每日热线开放时间每天上午09:00-12:00

下午14:30-17:30（自2月9日起）。

热线电话均由受过专业培训，有丰富经验的咨询师接听，每次30-50分钟左右。

希望我们的努力能带给您支持的力量！

安徽省神经精神疾病与心理健康协同创新中心

安徽医科大学医学心理学系

安徽医科大学第一附属医院医学心理科

安徽医科大学大学生心理健康教育与辅导中心

安徽医科大学研究生学院

2020年1月27日



调适心态 抗击疫情 | 安徽医科大学师生心理支持手册

(下面内容整理和参考自多个专业部门和机构总结和编制的心理干预资料)

面对突如其来的疫情以及疫情带来的焦虑、不安等不同程度的情绪困扰，我们师生医护人员可以做些什么呢？首先，需要了解新型冠状病毒肺炎相关知识；其次，明确如何做才能有效地预防新型冠状病毒传染。重要的是，要理解自己在疫情中发生的正常的心理变化，对于当前疫情带来的不良情绪困扰，能使用一些有效的应对策略。

一、新型冠状病毒肺炎科普知识

(1) 冠状病毒是什么？

新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性。由于病毒包膜上有向四周伸出的突起，形如花冠而得名。目前研究显示与蝙蝠 SARS 样冠状病毒 (bat-SL-CoVZC45) 同源性达85%以上。

(2) 哪些野生动物会携带冠状病毒？

很多野生动物都可能携带病原体，成为某些传染病的传播媒介，果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等是冠状病毒的常见宿主。由于武汉新型冠状病毒的进化邻居和外类群都在各类蝙蝠中有发现，推测武汉新型冠状病毒的自然宿主也可能是蝙蝠。不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品，比如路边摊售卖的肉食，不要为了“尝鲜”而冒险。

(3) 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。从现在定义的急性呼吸道传染病推断，近距离飞沫传播应该是主要途径。

(4) 冠状病毒的抵抗力如何？

冠状病毒对热敏感，56℃ 30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。氯已定不能有效灭活病毒。

(5) 哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新型冠状病毒肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生。是否感染主要取决于接触机会。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍人群，病情进展相对更快，严重程度更高。

(6) 新型冠状病毒肺炎患者有什么临床表现？

新型冠状病毒肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热。一半患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速，病情危重，甚至死亡。多数患者预后良好。





二、怎样预防新型冠状病毒传染？

- (1) 增强卫生健康意识，适量运动、早睡早起、不熬夜可提高自身免疫力；
- (2) 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；
- (3) 居室多通风换气并保持整洁卫生；
- (4) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏）的人密切接触；
- (5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；
- (6) 避免接触野生动物和家禽家畜；
- (7) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；
- (8) 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

三、对于当前疫情带来的不良情绪困扰，我们该如何应对？

根据国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导手册》，新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响人群分为四级。结合我校实际，受疫情困扰的师生医护人员也应包括以下四类：

- 一级人群：师生中新型冠状病毒感染的重症住院患者、疫情防控一线医护人员
- 二级人群：师生中居家隔离的轻症患者（密切接触者、疑似患者），到医院就诊的发热患者
- 三级人群：师生中家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者，参加疫情应对的组织管理人员、志愿者等
- 四级人群：身处疫区、易感及普通师生

以下针对这四类人群可能出现的不良情绪困扰，分别提出如何应对的方法。

（一）新型冠状病毒感染的重症住院患者

心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、孤独、抱怨、绝望、失眠或攻击等情绪。

如何应对？

- 1、出现负性情绪反应属于正常的应激反应，不要被这些情绪所控制。在不影响正常治疗的前提下，寻求专业的心理危机干预，及时评估自伤、自杀、攻击风险，必要时寻求精神科专业治疗；
- 2、理解隔离手段不仅是为了更好地治疗，同时也是保护亲人和社会安全的方式；
- 3、树立积极恢复的信心，需要客观如实的理解病情和外界疫情，作到心中有数，相信自己一定能好起来。
- 4、尽量保持多与亲人沟通，获得安心；
- 5、积极与医务人员沟通信息，积极配合治疗。





（二）疫情防控一线医护人员和管理人员

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、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。

如何应对？

- 1、参与救援前进行心理危机干预培训，了解应激反应，学习应对应激、调控情绪的方法，在心理上对应激有所准备；
- 2、与同事、家人或专业心理干预人员讨论内心感受，对所作工作进行积极赋意，获得支持和安慰；
- 3、尽量保持与家人和外界联络、交流。对家庭做出妥善安排，消除后顾之忧。
- 4、合理排班，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食，定时轮岗；
- 5、如出现失眠、情绪低落、焦虑时及时寻求专业的心理危机干预或心理健康服务。持续 2 周不缓解且影响工作或发生明显的应激症状，需由精神科进行评估诊治，必要时及时调整工作岗位；

（三）居家隔离的轻症患者（密切接触者、疑似患者），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。

如何应对？

- 1、当出现负性情绪，或被他人疏远躲避而委屈或有压力时，告诉自己这是正常的反应；接纳隔离处境，了解自己的反应，寻找逆境中的积极意义；
- 2、为人为己采用必要的保护措施；按照规定报告个人情况，通知相关亲朋好友、近期曾接触人士，为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备；
- 3、了解真实可靠的信息与知识，取信科学和医学权威资料；
- 4、健康饮食和规律作息，多读书、听音乐，进行适宜的室内运动和其他日常活动；
- 5、寻求社会支持。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；
- 6、若情绪强烈且无法消除，并已经影响正常生活时，寻求专业人员帮助。鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

（四）有家属、同事、朋友为被确诊、疑似患者或密切接触者

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。

如何应对？

- 1、共情很重要，在电话里倾听他们的负面情绪与感受，鼓励他们，让他们体验到被陪伴、被支持、被理解；
- 2、可以分享自己最近的心情，目的是建立情感连接，而非自己一直倒苦水；





- 3、积极提供资源，除了食品、衣物等基本需求，提供书单、音乐或电影等资源，让他们能够充实精神需求；
- 4、照顾好自己的身心，才能够有能量为亲朋好友提供帮助与支持。对他们的关心也需要适度。
- 5、若卷入太深，引发了自己强烈的负面情绪且无法消除，并已经影响正常生活时，需要寻求专业人员帮助。鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

（五）身处疫区的师生

心态：焦虑、恐惧、不满、孤立无援、慌张、不知所措、愤怒、沮丧、孤独感、被抛弃感等。

如何应对？

- 1、突然到来的人身自由限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措。这是很自然的反应，不必过分强求自己保持镇定。
- 2、找一个适当的情绪宣泄方式，比如打电话给朋友倾诉，相互鼓励、增强信心；
- 3、给自己制定一份有规律的作息时间表，作息表中可以适度安排一些活动如看文献、学英语、听音乐、看电影、写日志、做运动等；每日坚持，由此产生的稳定感对不确定感与未知感非常重要，可帮助焦虑消退；
- 4、从身体和心理两个层面关注自己，可以多和同学、老师联系，学校作为同学们坚强的后盾，会时刻关注大家的身心状况。也可以在保证安全的情况下，把精力放在更有价值、更有兴趣的事情上去，也让自己体会到自身的能力与力量；
- 5、回到学校后，也许会拥有一个新身份——被隔离者。可以给自己一些时间去适应，也可以与同学、老师，或是心理咨询中心老师沟通，一起讨论如何应对与适应。

（六）易感人群及普通师生

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。

如何应对？

- 1、适度关注疫情，选择权威科学的信息渠道了解疫情信息，不轻信不以讹传讹。
- 2、劳逸结合，积极安排生活。规律作息、充足睡眠、控制饮食、适度运动不仅可以提高身体免疫力，也能够缓解紧张的情绪。还可以每日安排一些活动如看文献、学英语、听音乐、看电影、写日志等；
- 3、面对疫情时，允许自己表达负面的情绪。也可以运用自我肯定的思考方式，回忆总结自己以往面对危机时是如何应对的，看到自己的力量与能力。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”。

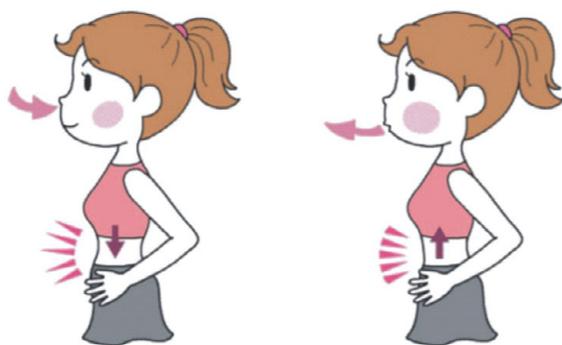




4、接纳焦虑、恐惧等情绪，与情绪和平共处，但当焦虑情绪过多，出现生理、思维、行为等的改变时，做一些冥想、放松练习可能可以帮到您。以下是两种简单的放松方法：

腹式呼吸放松

缓缓地吸气（心里跟着数一、二、三）从你的鼻子进入，轻轻地充满你的肺部，再一直到你的腹部；
轻柔地对自己说“我身子现在充满了平静”。再从嘴巴慢慢吐气（心里跟着数一、二、三），轻松地腹部上到肺部吐出里面的空气；
轻声温柔地对自己说“我的身体正在释放紧张”；
轻轻慢慢地重复五次；
每一天尽可能多做几次。



着陆技术

如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下；
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，用心感受他们的存在与带给自己的感觉；
环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西，颜色、形状、物品名称都可以；
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）；
哼唱你喜欢的童年时的歌；
腹式呼吸。





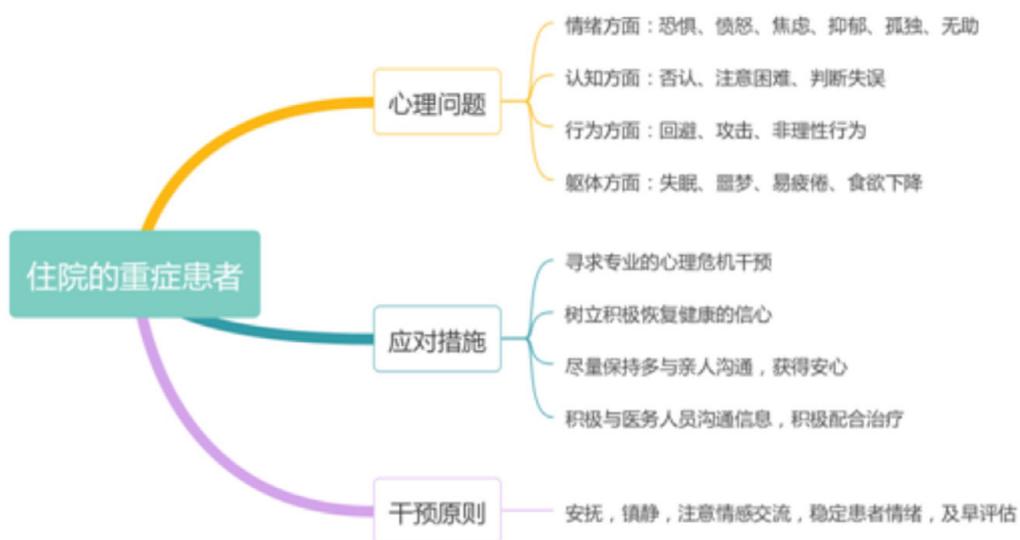
调适心态 抗击疫情 安徽医科大学师生心理手册

----图文版

一、公众咨询问题分类



二、住院重症患者





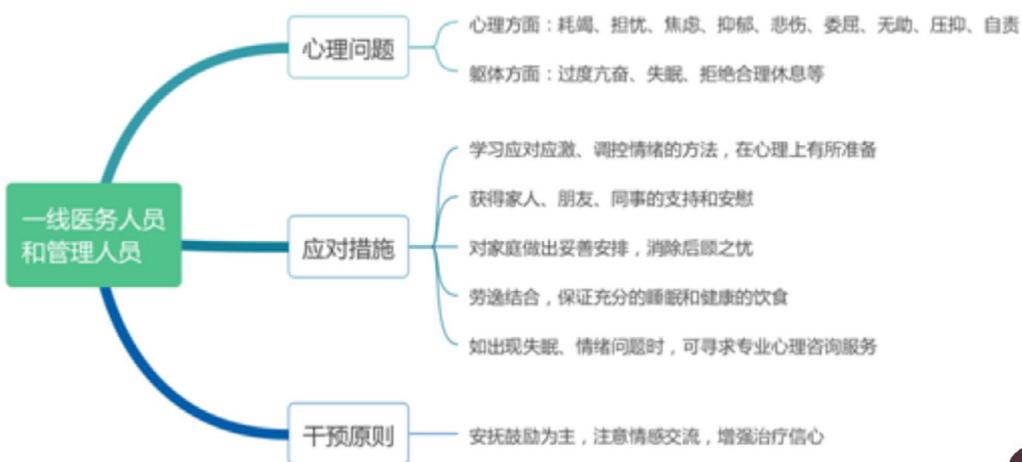
三、疑似患者与密切接触者



四、易感人群和普通学生



五、一线医务人员和管理人员



普及预防



新型冠状病毒肺炎

Prevention of pneumonia by novel coronavirus infection

注意卫生科学预防

面对新型冠状病毒肺炎,不造谣、不信谣、不传谣!

IN THE FACE OF A NEW TYPE OF CORONAVIRUS PNEUMONIA, NOT RUMORS,
NOT BELIEVE RUMORS, NOT RUMORS!



预防小知识
Prevention tip

