



新型冠状病毒肺炎疫情防控 江苏省大学生 心理健康指导手册



江苏省教育厅 | 监审
江苏省大学生心理危机预防与干预研究中心 | 编制

新型冠状病毒肺炎疫情防控 江苏省大学生心理健康指导手册

适用范围

全体大学生

手册目标

为大学生“抗疫、护心、复学”提供精准支持

使用说明

知识就是免疫力，技能更显战斗力，灵活运用靠自己

大学生抗疫中常见应激情境的分析与应对

1. 出门购物后总担心被病毒感染

2. 我对疫情引发者及传播者感到愤怒

3. 因为担心被感染，我的情绪变得越来越差

4. 在家待的时间越久我就越担心

7. 因为疫情，我的恋爱碰了壁

6. 因为疫情，我拒绝了朋友到访，被她误解了

5. 家人防护卫生意识不强，沟通无效，我该怎么办？

8. 统计班级人员情况时总有人敷衍了事

9. 在线学习时，发现我的自控力差

10. 开学日期临近，我却不敢买票上车

11. 对学校防疫措施担忧

14. 我的家人被医学隔离了，我很担心

13. 我被要求医学隔离了，我很害怕

12. 我是疑似感染者，我很自责

15. 我的家人/朋友的当前就在抗疫第一线

16. 我是个被困武汉的外地旅游者，我真倒霉

17. 从武汉返乡后我的信息被泄露了，很生气

18. 疫情期间我的抑郁加重了，我该怎么办？

21. 我是贫困生，因为疫情家里更加困难了

20. 疫情中，我的家庭遭受重大经济损失，却无人在乎

19. 我是朋辈助人者，但技能缺乏，觉得自己好没用

22. 严重的疫情和患者的不理解，让我对从医之路愈发犹豫

23. 因为疫情实习延期，我很担心能否顺利毕业

24. 因为疫情考研复试出现变化，我该如何准备

25. 因为疫情就业形势更加严峻，我的出路在哪里

顾问专家：肖水源、黄悦勤、贾晓明、桑志芹、王建平、李箕君、谢钢、郭丽安、徐西森等
顾问单位：中国心理卫生协会危机干预专业委员会、中国心理学会临床心理学注册工作委员会
编委会：蔡智勇、蔡远、刘学东、陆菁、赵晓川、周敏、崔伟、丁越勉、葛丹丹、李玲玲、刘翠英、吕英军、胡泊、王珊、王兆轩、吴婷、肖丽娟、徐町、朱巍巍

第一章 理论知识

- 一、新型肺炎疫情相关医学知识 06
- 二、疫情压力下常见的心理应激反应 07

第二章 自我调节技术

- 一、认知调节 12
- 二、行为训练 17
- 三、身心放松 18

第三章 常见应激情境

- 一、出门购物后总担心被病毒感染 22
- 二、我对疫情引发者及传播者感到愤怒 24
- 三、因为担心被感染,我的情绪变得越来越差 25
- 四、在家待的时间越久,我就越担心 26
- 五、家人防护卫生意识不强,沟通无效,我该怎么办 28
- 六、因为疫情,我拒绝了朋友到访,被她误解了 29
- 七、因为疫情,我的恋爱碰了壁 30
- 八、统计班级人员情况时总有人敷衍了事 31
- 九、在线学习时,发现我的自控力差 31
- 十、开学日期临近,我却不敢买票上车 32
- 十一、对学校防疫措施担忧 34
- 十二、我是疑似感染者,我很自责 35
- 十三、我被要求医学隔离了,我很害怕 36
- 十四、我的家人被医学隔离了,我很担心 37
- 十五、我的家人/朋友当前就在抗疫第一线 38
- 十六、我是个被困武汉的外地旅游者,我真倒霉 39
- 十七、从武汉返乡后我的信息被泄露了,很生气 41
- 十八、疫情期间我的抑郁加重了,我该怎么办 42
- 十九、我是朋辈助人者,但技能缺乏,觉得自己好没用 43
- 二十、疫情中,我的家庭遭受重大经济损失,却无人在乎 44
- 二十一、我是贫困生,因为疫情家里更加困难了 45
- 二十二、严重的疫情和患者的不理解,让我对从医之路愈发犹豫 46
- 二十三、因为疫情实习延期,我很担心能否顺利毕业 47
- 二十四、因为疫情考研复试出现变化,我该如何准备 49
- 二十五、因为疫情就业形势更加严峻,我的出路在哪里 50

附录 江苏省内及全国心理热线资源 51

打不倒我们的，必使我们更强大

同舟共济，共克时艰。面对新冠肺炎疫情的严峻形势，党中央和国务院高度重视，中央成立了应对疫情工作领导小组，对疫情防控特别是患者治疗工作进行研究、部署和动员。习近平总书记做出重要指示，强调把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。党中央已经发出了全国抗击疫情的总动员，“防疫战”已经打响。疫情就是命令，防控就是责任，各级党委和政府按照党中央决策，全民动员，全面部署，全国各省市也启动了突发公共卫生事件一级响应机制，采取有力措施，疫情防控工作正有序开展。

为贯彻落实《教育部关于针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情开通心理支持热线和网络辅导服务的通知》精神，发挥教育系统的学科和人才优势，并更好地向高校师生和社会大众提供心理支持服务，江苏省教育厅下发了《关于针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情开通心理支持热线和网络服务的通知》（苏教办学函[2020]3号），委托江苏省大学生心理危机预防与干预研究中心组织省内外专家团队力量，编制《新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控江苏大学生心理健康指导手册》，开展突发公共事件心理危机干预和疫情应对心理援助培训与督导。

大学生是接受过高等教育的群体，应当利用所学的心理学、医学等相关知识和技能，实现对自我身心状态的调适，维持理性平和的健康心态。同时，发挥引领作用，利用所学帮助更多的亲人朋友理解疫情、稳定情绪、做好防护。

打不倒我们的，必使我们更强大！我们坚信在党中央的正确领导下，全国人民团结一心、坚定信念，精准施策、科学防治，我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战！





第一章

理论知识



一 新型肺炎疫情相关医学知识

2019年12月中旬以来,湖北省武汉市短期内出现了以发热、乏力、咳嗽、呼吸不畅等为主要症状的不明原因肺炎病例,随着疫情的扩散,我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。研究发现,该疾病的元凶是一种新型冠状病毒,感染后会导致病毒性肺炎,世界卫生组织(WHO)将其命名为2019-nCoV。其中,n代表new(新的),CoV是冠状病毒coronavirus的缩写。它与造成严重急性呼吸综合征(SARS,俗称“非典”)的病原体一样,都属于冠状病毒,但两者并不相同。

目前所知的传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者,部分无症状者也可能成为传染源。传播途径可以人传人,主要通过呼吸道飞沫和接触传播,气溶胶和消化道传播途径尚待明确。人群普遍易感,老年及其有基础疾病者感染后病情较重,儿童及婴幼儿也有发病。该疾病潜伏期一般为3-7天,大都在14天以内发病,目前最长可见24天;症状以发热、乏力、干咳为主要表现,少数患者伴有鼻塞、流鼻涕、腹泻等症状,部分患者仅表现为低热、轻微乏力等症状,重型病例多在感染1周后出现呼吸困难。

因此,我们每个人一定要做好自我防护。一是居家隔离,目的在于通过物理上的隔绝,阻止患者在社会上滞留与传播,避免形成二代和三代病例。二是正确佩戴口罩,到公共场所、进入人员密集或封闭场所、乘坐公共交通工具以及接触发热或呼吸道症状的患者,或者有相关流行病学史者,均需戴口罩。三是消毒,病毒对紫外线和热敏感,56℃环境下30分钟,以及乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和三氯甲烷(氯仿)等脂溶性溶剂均可有效灭活病毒。四是洗手,从公共场所返回后、接触公共物品后、咳嗽或者打喷嚏用手捂之后、脱口罩之后、饭前便后、接触脏物等,均需用洗手液或香皂加流水、或者使用含酒精成分的免洗洗手液及时洗手。一般人员不需要戴手套、护目镜,在日常生活中勤洗手就可以,特别不要用脏手揉眼睛。在咳嗽、打喷嚏时要用胳膊肘遮挡或者使用纸巾遮掩,千万不要用手捂口鼻。

持续存在的疫情不仅威胁着民众的身体健康,也侵蚀着民众的心理健康。不断攀升的确诊病例和关于疫情的各种相关信息让大家开始惴惴不安,不断增长的疑似病例拨弄着民众的敏感神经,不断扩大的疫情地图更加剧了民众的内心恐慌。这种情况不论对民众个人来说,还是对防控疫情的大局来说,都是有百害而无一利。面对关乎人民群众生命安全和身体健康的重大事件,必须减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理影响,切实维护大众身心健康。因此,调适好自己的心理状态对防控疫情也很重要。

二 疫情压力下常见的心理应激反应

“
新冠肺炎对我们每个人来说，都是一种强烈的应激情境，需要我们对环境威胁和挑战做出反应。应激反应通常表现在认知、情绪、行为和躯体症状等多个方面，本次疫情中比较突出的心理应激反应有下述几种：
”

焦虑

焦虑是最常出现的一种情绪性应激反应。由于本次疫情疾病传播源的隐蔽性，病毒感染的确定性，当人们不知道如何进行有效防范的时候，就会感到高度紧张焦虑。其主要表现为对未知过度担心，惶恐不安，对外界刺激敏感，注意力难以集中，易受干扰，情绪不稳定，易激惹，心神不安、睡眠变差、失控感等，有的还会出现出汗、心跳加快、尿频尿急、口干、胃部不适等神经功能紊乱的表现。焦虑本身不是坏事，适度的焦虑对个体来说是一种保护性反应，可以提高我们的警觉水平，激发我们内在的生理机能来积极应对危机，如购买和使用口罩、避免不必要的外出、不去高危的场所、积极获取相关医疗信息等。但是长期处于焦虑状态则会对机体免疫系统造成显著干扰，会使机体抗感染能力下降，反而更容易患病，同时也可能引发非理性的行为，对社会的稳定和秩序造成威胁。尤其需要注意的是，焦虑往往也会让人感觉呼吸急促、胸闷、身体乏力、肠胃不适，这些身体反应和肺炎的某些症状相似，会加剧负性思维，让人的焦虑感加倍。

疑病

面对疫情的不断发展,一些人可能出现疑病症状,表现为对自己身体的各种感觉特别敏感,时常会将身体的各种不舒服与新冠肺炎联系起来,怀疑自己是否生病。在当前形势下,我们当然要关注自己有无发热、咳嗽、呼吸困难等身体感受,这是再正常、再自然不过的事情。从这一点来看,疑病也是有积极意义的,它让我们关心身体,对自己负责,对家人负责、对社会负责。但是,疑病状态下,个体会放大身体的一些不适感,于是注意力更加聚焦于此,形成恶性循环。虽然理性上知道不必草木皆兵,但就是不能摆脱这种感受。

恐惧

面对患病的危险和生命的不确定,我们的生存本能会让我们感到恐惧害怕,特别是在信息爆炸的年代,很多时候我们都会自觉或不自觉地被淹没在与新冠肺炎相关的信息流中,关注着网络,看着朋友圈,越看越担心,越看越害怕。这种恐惧焦虑情绪将会激活我们的交感神经系统,可能导致我们的原有症状加重,甚至继发性地出现心慌气短、头晕乏力、“濒死感”等躯体症状。



不确定感

不确定感与一个人对其所处情境的掌控有密切的关系。当我们不能控制对自身有威胁的危险刺激，或者认为自己在某种环境中会失控时，就有可能进入应激反应状态。在当下新冠肺炎疫情尚未得到完全控制前，形势随时都会有变化，存在非常多的不确定性，比如我们不能确定自己或周围的人是否会被传染，是武汉新冠肺炎还是一般流感，疫情会如何演变，什么时候疫情能转好。随之而来的威胁使每个人的控制感都会下降。在这场抗击疫情战役中，疑似患者和被隔离者的不确定感体验是最为强烈的，他们不仅承受着身体痛苦，同时也面临着巨大的焦虑和恐惧——对生命安全的焦虑，对死亡的恐惧。一些人为了获得确定感会过度关注各类疫情信息，不断寻找看似确定的信息，又不断怀疑答案的正确性，其结果是导致情绪在悲喜之间来回转换，形成负性循环。

替代性创伤

替代性创伤这一概念最初是指专业心理治疗者因长期接触患者，受到了咨访关系的互动影响，而出现了与来访者类似病症的现象。简单地说，当某人在了解他人所经历的灾难时，由于投注于那些引起压力的内容，而感受到巨大压力，即便悲剧中的受害者与你没有直接的联系，你也可以体验替代性的创伤。在本次新冠肺炎疫情中，对大多数大学生来说，这种替代性创伤更多地表现为一种媒介性替代创伤。在信息时代，由于新闻媒体、网络、自媒体的滚动报道和推送，我们大量接触和暴露在与疫情有关的各种创伤性信息之中，就像“在现场”一样，从而有可能出现过去一线工作者才有的“替代性创伤”。是否会体验媒介式替代性创伤一方面有媒体的原因，一方面也有我们自身的原因。同理心强、共情力强的人，更容易出现替代性创伤。减少替代性创伤的一个有效办法就是，在自己的生活中对新闻信息的接收进行控制，放下手机，正常作息。过度接触坏消息只会产生消极作用，而不是积极作用。





第二章

自我调节技术



在本章中为大家准备了多种经过理论和实践验证的有效技术,并将其背后的原理和操作方法呈现给大家,希望对各位在面临压力时调整身心,恢复理性平和的健康心态有所助益。

一 认知调节

(一) 识别自己的想法

情绪不是由发生的事件本身引起的,而是由我们对这个事件的评估、判断和想法决定的。在一个固定的情境下(例如我的小区发现了疑似病例),我们的认知(我可能也在小区散步时被感染了)、情绪(恐慌)和行为(反复测体温)之间会相互影响,其中任何一个要素的变化都会带来其他要素的改变。当我们能够相对精准地识别自己的情绪时,就可以试着去探索导致这些情绪的想法,而能够找出这些想法(即自动化思维),是我们进行下一步认知调节的基础。

尽管情绪是由自动化思维导致的,但相比隐藏起来的后者,我们更容易感知到的情绪成为了最常用的寻找自动化思维的线索。通过下面的示例各位可以按图索骥,初步练习寻找自动化思维,这里所用到的工具被称为“三栏表”,是自主自助的首选材料。

情境 (何时、何地、何人、如何)	自动化思维 (我有多相信这个思维是真的, 0-100)	情绪 (强度评分, 0-100)
我刚才下楼 扔了垃圾	我会不会被飘荡的病毒感染了?(40) 小区里的人是故意跑出来晃荡的。(70)	担忧(60) 愤怒(65)
药店的口罩 断货了	我应该更早一点囤一些口罩的。(80) 没有口罩,更容易被感染。(70)	后悔(55) 恐惧(60)

(二) 区分想法和事实

面对外界侵入的信息,人们有时会不加分析地信以为真,尤其在面临外在压力具有较高的负性情绪时更容易出现这一情况。从积极的角度看,这种特质利于人们快速分析处理信息并做出决策;但囫圇吞枣式的盲信也会造成消极后果,我们的大脑容易响起假警报,并夸大自己所面临的危机。这增加了我们的焦虑、恐惧和失控感。想法是指假设、描述、观点、判断甚至是猜测等,它们可能被证实或者证伪。所以,如何区别想法与事实、进而分辨想象中的危险与现实的危险,是我们避免陷入负性情绪旋涡,重获生活掌控感的关键。

这要求我们在面对外在威胁,出现焦虑或恐惧情绪时,能够暂停惯性思维,学会区分想法与事实。在你感受到强烈的担忧时,不妨问自己如下几个问题:

1. 我究竟在担心些什么?能不能试着用文字表达出来?(把担忧写在纸上)
2. 我所担心的这些事情究竟是事实,还是只是我的想法?
3. 如果是事实,情况是否如我想的那样危险?
4. 如果真的那么危险,我有应对的办法吗?
5. 如果单靠自己应对不了,我可以向谁求助?

通过自问自答这一系列的问题,能够帮助我们认清眼前的危险究竟是真老虎还是纸老虎,从而帮助做出更符合客观事实的,更具有适应性的行为与情绪反应。



练一练

下列陈述中，哪些是事实，哪些是想法？

- 1.我从小体弱多病，这次肺炎传播这么厉害我早晚会传染。事实 想法
- 2.我因为发热到38度，被要求在家自我隔离。事实 想法
- 3.我因为有疑似症状要求延迟2周返校，我的学业会落后。事实 想法
- 4.我的病会传染给家人，他们也会染上肺炎。事实 想法
- 5.父母都是医生被抽调去了疫区，他们会被传染的。事实 想法
- 6.我们小区有确诊病例，病情已经传播到家门口了，挺危险。事实 想法
- 7.朋友10月从湖北回来，那时没有疫情，和他接触是安全的。事实 想法
- 8.不能告诉周围的人我是湖北人，会被歧视的。事实 想法

答案

1、3、4、5、7、8是想法；2、6是事实。

（三）替代和重构功能不良的认知

不是所有的自动化思维都是歪曲的，也不是所有的负性情绪都是在杞人忧天。如果你面对的是真老虎，认知上警报大作，情绪上恐惧紧张，那都是再正常不过的适应性反应。遗憾的是，在面临高度压力的应激状态下，我们特别容易犯“见猫成虎”的认知错误，夸大实际发生的危险。什么情况下你可以认为自己的想法出了问题呢？主要看功能，如果你因为负性的自动化思维及其导致的情绪，出现了坐立不安、夜不能寐、食不知味的现象，既做不了想做的事，也做不了该做的事，同时还和周围大多数人的反应不同，那就到了该改变这些想法的时候了。

如果你已经可以找出自己一定情境下的自动化思维了，这里我们教给大家几个易用的小方法来评估和改变它。

》》 正反证据法

列出支持你想法的现实证据,再列出反对你想法的现实证据,从中获得新的想法,新的认识。

》》 具体化描述

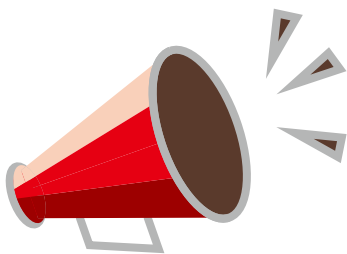
减少不具体的描述(如:外面很危险),将其替代为更符合现实状况的描述(如:那些已经被发现确诊病例的小区 and 医院这类地方风险很高,但门口的超市做好防护还是可以去的)。

》》 去灾难化

有时候我们不妨问自己两个问题:“我担心的事情发生的概率是多少?”以及“最坏的情况是什么呢?”如果多渠道获得的事实告诉我们发生的概率其实没有我们原来认为的那么高,而即便发生了,我也有治疗和应对的方法,我们原本过度的焦虑自然会得到缓解。

》》 建立应对卡

对于不得不宅在家里的多数人来说,我们每天面临的情境相对稳定,那些会激发我们情绪的事情也较好预测。这种情况下,建立和典型情境对应的“应对卡”就很有效,在卡的一面写上情境,另一面写上应对方法,你可以把它用便签贴在冰箱上,甚至做成手机锁屏画面。在情境再度发生时,就可以利用应对卡提醒自己。



但不要忘记,非常时期,风险仍存。避免因为不适当的调节行动,把自己放到了真老虎的嘴边。一切的前提仍然是减少外出、做好防护、规律作息、提高免疫。

（四）积极思维法

积极或乐观思维,改善对现实悲观的看法,不是改变事实。比如想象、积极发现意义、只关注此时此刻、积极自我暗示和权衡利弊。

想象

通过想象,训练思维“游逛”,如“蓝天白云下,我坐在平坦绿茵的草地上”,“我舒适地泡在浴缸里,听着优美的轻音乐”,在短时间内放松、休息、恢复精力,你会觉得安详、宁静与平和。适度的想象可以带来希望,让人充满力量,获得宁静,但过度的想象就会让人脱离现实,沉浸在纯粹的空想当中。

专注此刻

很多抑郁、焦虑者的痛苦都来自于悲观地回忆过去或不看好未来。而需要注意的是,除了过去和未来,此时此刻的状态才是真正拥有和可以把握的。专注此刻包括全神贯注做现在正在进行的事,比如阅读、书写、洗衣服、整理文件、打扫房间、修理东西等。

积极的自我对话

自我对话就是自己给自己加油打气、自我鼓励。可以调节自己的心境、感情、爱好、意志乃至工作能力。比如遭遇挫折时,安慰自己:“我们一定能战胜。”“这种情况不会持续太久。”如果能辅以一些证据支持,效果更好。

权衡利弊

许多过去有不良经历或严重心理创伤的人在痛苦、压力和危机面前会不考虑后果,容易采取自我伤害或冲动伤人行为。我们主张用一张纸和一支笔画出四格表,比较某种行为的利与弊,并且多从长远利益来比较,然后鼓励采用更有利的行为去摆脱痛苦。



（五）感恩训练

感恩训练可以瞬间地启动我们的认知通道，从而降低焦虑。每天即将结束时，写下这一天值得感恩的三件事或人，并分析原因。

_____月_____日，星期_____

1. 我没事。因为我能够在家隔离，做好了自我防护。
2. 妈妈。她给我做了一顿好吃的饭。
3. _____



二 行为训练

（一）维持生活的原样是最好的降焦虑药

应激状态下，焦虑和恐惧情绪的诱发点是对现状和未来的失控感。实际上，人类是从日常生活的点点滴滴中获得对生活的控制感的。因此，尽管处于在家禁足，不敢外出的状态，在生活其他的方方面面维持原状对一个人的心理稳定就变得尤为重要。我们可以做到的是保持规律的作息时间，营养均衡的饮食，在家进行各种运动锻炼和娱乐。如果家中有更小的孩子，在关注他们身体健康的同时也要关注他们的心理状况。

（二）建立行为活动安排表

对于焦虑程度较高，或已经出现了抑郁症相关的低能量表现的人来说，单纯地要求他们维持生活的原状已经不足以解决其担忧情绪或者激发其行动了。此时，需要他们利用行为活动安排表来规律地安排自己的生活，必要时家人、亲戚或好友要对完成的情况进行监督。

行为活动安排表

	具体时段	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上	7-9							
	9-11							
午	11-12							
	13-15							
下	15-17							
	18-19							
晚	19-21							
	21-23							

三 身心放松



放松训练,又称松弛反映训练或自我调整疗法,是指通过机体主动放松,来增强对有机体自我控制力的一种方法。放松状态是一种平静的心理状态。放松训练,主要是通过冥想,即人的主观意识通过控制神经系统,达到控制肌肉,降低肌肉紧张度,从而使情绪变松弛的目的,表现出的效果就是,主观意识控制情绪。长期练习放松训练可以达到增强记忆,稳定情绪,提高学习效率,改善焦虑症状,消除不良行为,而且对一些生理疾病有辅助治疗作用。



放松训练应注意的有关事项

放松训练的核心在于集中意念,重点是“静”、“松”二字:“静”是指环境要安静,心境要平静;“松”是指在意念的支配下使情绪轻松、肌肉放松。找一个安静的场所,最好是单人房间,客厅、卧室皆可,有一把软椅或沙发。然后,松开所有紧身衣物(如领带、皮带等),摘下有碍放松的首饰、眼镜等物品,脱掉鞋、帽,以便减少不必要的刺激。轻松地坐在软椅里或沙发上,双臂和手放于扶手之上,双腿自然前伸,头和上身轻轻靠住椅背或沙发后背。

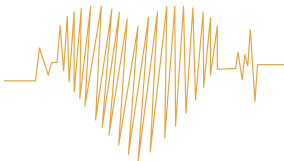
放松开始前要拔掉电话、关掉手机,避免放松过程被打断而影响放松的效果。

跟随训练指导语进行放松

腹式呼吸是一种常用的呼吸放松方法,你可以依照以下指导语来进行自我放松训练:

请舒适地坐在椅子上,将你的右手轻轻地放在你的腹部,然后缓缓闭上双眼。

请将注意力集中在自己的呼吸上,按照我所说的来呼吸。请先轻轻地吸一口气,然后把气体从口里慢慢地吐出,边吐边注意使腹部凹进去,在心中默默从“一”数到“十”,待空气完全吐出后,轻轻闭上嘴,用鼻子慢慢地吸进空气,边吸边注意将腹部渐渐鼓起来,从“一”数到“十”;吸足了气之后屏住呼吸,从“一”数到“五”,然后再将气体从口和鼻孔里轻轻地吐出来,边吐边注意让腹部凹进去,每次呼气时注意集中地默默地数数,从“一”数到“十”,请按照以上的步骤,继续做5次同样的呼吸。然后慢慢睁开双眼。







第三章

常见应激情景



“

本章节结合大学生群体在疫情期间可能遇到的心理困难，以情境的方式将之重现出来，以“是什么-为什么-怎么办”为逻辑主轴展现通过心理技术自我调节，成功应对问题的策略。每个情境均由高校一线心理咨询师筛选而来，具有较强的代表性和泛用性。读者可以根据自身实际情况，按需阅读学习。

”

一、出门购物后总担心被病毒感染

情境：

我一直在居家自我隔离，但是盐用完了，不得不外出。我出门后，按了电梯，还推开了超市的玻璃门。回来后总觉得手指怪怪的，好像有东西沾在上面。我仔细地洗手，用了洗手液、肥皂、消毒水，还用热水、醋和白酒浸泡了半小时，可还是觉得手指上沾着东西。我都不想用手吃饭，睡觉也不踏实，总想着手的事。总觉得会因为手触碰了外面的事物被传染上新冠肺炎。

回答：

可以看得出来你对自己的健康很重视，很注重自我保护，这在当前情境下很重要，能极大地避免自己和家人感染新型冠状病毒，是一种负责的作法。你这次外出购物确实是迫不得已，可以想象你在出门之前可能就已经纠结了很久。现在的问题是你总觉得自己的手因为触碰到外面的东西而沾上了新型冠状病毒，为此你反复地用各种东西来洗手，但却始终无法让自己从心里释怀。其实，此时问题的关键不在

于你的手经过反复清洗后是否仍然存在新型冠状病毒,而是你可能染上了“情绪病毒”,出现了过度的焦虑不安,需要及时带上“心理口罩”了。解决之道在于你首先需要意识到:你之所以会出现过度焦虑是因为你直接将“我手上沾上了新型冠状病毒”当成了事实,而不是将其视为是需要进一步验证的一种想法,因此你在焦虑感的驱使下使用各种东西进行洗手,甚至是浸泡手;但你却始终没有意识到你所做的每个行为其实都在让你更相信自己已经沾上了新型冠状病毒,这是典型的适得其反。简而言之,你对此越是深信不疑,你就越是焦虑不安。以下几项具体措施有助于你快速中止这个循环:

1. 你很在意自己和家人的健康,是因为你很爱这个家。
2. 在当前的疫情下,你因对自己和家人的健康担忧而出现焦虑或抑郁情绪是正常现象,这些情绪还可以一定程度上帮助我们更好地防疫病毒。
3. 告诉自己:我已经在触碰杂物后,及时按照“六部洗手法”正确洗手,这已足够预防感染了。
4. 如果你的状态影响到了正常的生活规律或秩序,并让自己痛苦不堪,请尽快通过电话或网络寻求专业帮助。



二、我对疫情引发者及传播者感到愤怒

情境：

每天起床看到不断增长的数字，电视里、网络上看到那些死亡者的生前故事，都不禁非常悲伤，继而感到很愤怒：为什么少数人的错误要这么多人买单，甚至丧失生命，太不公平了。更生气的是，有人故意隐瞒症状和行程，导致那么多无辜的人被隔离或被传染。我忍不住会在网上用恶毒的语言骂这些人，甚至想象他们在我面前的时候能狠狠打他们一顿。我妈说事情已经发生了，你生气有什么用。但是我却控制不住这种怒火。

回答：

你能很敏锐的捕捉到自己的情绪，还清晰的觉察到自己对这场灾难的制造者和故意隐瞒者充满了愤怒，这是很好的。但我们也要明白，绝大多数情况下，人们都不是故意传播病毒的。

愤怒是人的一种本能，当我们的愿望或利益一再受到限制、阻碍或侵犯，内心紧张和痛苦状态逐渐积累就会带来这种有反抗和敌意体验的情绪。通俗讲，这就有点像高压锅，当内在压力高的时候就需要往外放气，保证内外压力一致。我们在网络上骂这些人，甚至想象打他们一顿，是希望对方能清楚知晓我们的愤怒并有所悔悟，但现实是对方既接收不到信息也无法做出我们希望的反应，这就让我们的怒火“越烧越旺”。你想，高压锅如果气孔被堵住，是不是内在压力就会越来越大，继而有爆炸的危险呢？所以我们要学着管理愤怒。

1. 进行放松训练：采用第二章中的身心放松训练，稳定自己的情绪。
2. 多关注积极信息：在防止信息超载的前提下，多关注积极的人或事，并让积极的情绪重构我们的观念：一切都在变得更好。

3. 尝试自我省察:你对“不公平”似乎特别在意,它就像是愤怒情绪的触发器,所以冷静时不妨尝试反思:这样的经历是否存在你的生命故事中存在过呢?
4. 学会表达与求助:将自己的感受表达出来,寻求更多社会支持,如果这种情绪已经严重干扰到你的生活,学会及时求助(详见附件)。

三、因为担心被感染,我的情绪变得越来越差

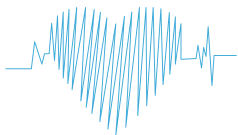
情境:

我所在的城市最近又出现了确诊病例,虽然现在几乎不出门,但家人总是要买菜的吧,还是有感染可能的呀。这两天爸妈和我时不时会打几声喷嚏,偶尔还会嗓子疼、鼻塞,有时还会腹泻。我躺在床上常常会想很多,如果感染了怎么办,如果抗不过去怎么办,越想越难受,有时候觉得活着没什么意思,生命太脆弱了,常常不自觉的就想哭,吃东西要么没有胃口,要么不知不觉吃了更多。

回答:

你听起来有些焦虑和抑郁,疫情期间,很多人和你一样,对自己和家人的健康、生命有担忧、有焦虑,甚至会抑郁,这都是非常正常的应激反应。特别是当我们身边就有确诊病例时,似乎更有理由担心。这些情绪也可以一定程度上帮助我们做好防疫措施和确保充分的休息,积攒能量,从而提升身体免疫力,更好地对抗疫情。但如果这些情绪强烈到影响了正常生活,我们可以尝试下面的方法调节一下:

1. 觉察情绪,及时评估。一般来说,普通人情绪过度都会有一些异常行为,比如失眠、吃得过多或过少、易发脾气等,当你发现自己有这些情况时,记得提醒自己,情绪有点过头了,需要及时调节了。
2. 做好防护,合理认知。疫情期间,做好防护,万一生病,及时鉴别,这是对自己也是对别人负责的表现。但过度担心的人往往是因为有一些脱离现实的认知影响了情绪,可以按照第二章教授的方法,进行适当调适。
3. 及时问诊,及时求助。如果生病,可自行对照官方解读的症状判断,或网上求助那些开放了网络发热门诊的医院,进行科学的鉴别,消除疑虑。如果真的是疑似新冠肺炎,那就及时报告社区并就医,不要犹豫;但如果医生判断你/家人一切正常,仍无法让你安心,以致于你的状态影响正常的生活,情绪难以自行调节,请尽快通过心理热线电话或网络寻求专业帮助。(见附件)



四、在家待的时间越久,我就越担心

情境:

学校推迟开学,刚得到消息的时候,对疫情的担心放下很多,甚至还有些开心,觉得寒假延长了,但是这些天一直关注新闻,心又不自觉悬了起来,不知道什么时候是个头,如果一时半会儿结束不了,那学习怎么办,也没有教材,学分怎么认定,学期会不会延后,越想越焦虑,同学群里大家也都在问,似乎一切都不确定,人心惶惶的。

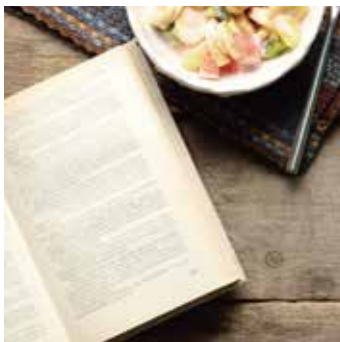
回答：

这场突如其来的新冠肺炎疫情真是让我们“喜忧参半”、措手不及，也许刚刚我们还在窃喜假期延长了，但转念一想“到底什么时候才会开学”、“开学后应该怎么防护”、“这种生活状态什么时候才会结束呢”，担忧就不由自主地产生。

渴望回到之前正常的生活轨迹是我们每个人的正当需求，此需求越强烈，受疫情限制后所激发出的不满、焦虑、愤怒、悲伤以及恐惧等情绪就会越强烈，情绪也会变得越复杂。不确定感与失控感是该问题的核心之所在，因此如何对待不可控的事情才是解决问题的关键之处，即如何寻找到新的控制感。具体而言，是你如何在某种事态呈现“势不可挡”之时学会“顺势而为”，设计并完成自己的一些新目标。

为此，你可以在了解前面两章所呈现的知识和技能的基础上采取以下几项措施进行积极的应对：

1. 接纳呈现出的各种情绪，利用适度焦虑来促进自己形成良好的卫生习惯。
2. 关注疫情及其相关防控信息，提前规划出行，避免受挫。
3. 规律作息，制定当前的学习计划，重点培养自己的专注力。



五、家人防护卫生意识不强,沟通无效,我该怎么办?

情境:

家里人很执拗,之前外出不肯戴口罩,现在政府管得紧,好不容易戴上了,但也是有一茬没一茬的,洗手消毒也不仔细,总认为没有那么容易传染的上,关键看自身免疫力,提醒也不听,说多了还会起冲突,真的觉得很委屈,也很无助。



回答:

你真的是非常爱你的家人,面对疫情,在做好自我防护的同时提醒甚至监督家人一起做好防范,这不仅应当而且必需。但是,每个人在一种新行为习惯的养成过程中都存在着很大差异,尤其是那些执拗的人,他们经常莫名地自信满满,因而更难自行改变却更容易排斥改变。对此,我们需要掌握一些促进改变发生的策略。

- 1.我们要意识到任何行为的改变或者新习惯的养成都需要比较强烈的动机来加以推动,外在的政府管控,对于执拗的人来说可能仍然略显不足,因此需要进一步地激发内在改变的动机。这一方面需要纠正他们所怀有的“没那么容易染上”的侥幸心理,他们“不相信自己会染上,因为自身剪免疫力强”。因此,我们需要在肯定其免疫力的基础上讲明此次新型冠状病毒的传染力及其传播路径,阐释此次疫情给整个国家、社会、家庭和个人所造成的损失和影响;然后再表达此时爱护家人的最好方式是自觉地采取各种保护措施。如此“晓之以情、动之以理”地激发和维持改变动机。
- 2.我们还要意识到沟通是为了帮助家庭成员尽快形成新的良好行为习惯,而不是为了制造新矛盾、增添新麻烦,因此我们需要及时调节自身情绪,一旦在沟通中出现冲突就及时停止沟通,先行处理自己情绪,等平静之后再继续沟通。
- 3.遵循行为习惯养成的规律,选择性的关注和强化出去带口罩了,及时洗手的正向行为,及时进行表扬和鼓励。

六、因为疫情，我拒绝了朋友到访，被她误解了

情境：

我最近非常苦恼。春节期间，我在武汉读大学的好朋友提出要来我家玩，我考虑再三后拒绝了她的提议。后来，她就在微博上说了一些类似于“被人歧视”、“世态炎凉”、“无情”的气话，并把我拉黑了。现在，我们已经不联系了，我也看不到她的朋友圈动态了。这让我很伤心。

回答：

可以看得出来你很重视这份友情，也很注重家人的健康，你做出的选择十分符合当前的疫情防控需要。这个行为本身很值得肯定。我们也能想象到你在拒绝朋友登门之前一定做了很久的心理建设，也曾经想过可能出现的坏结果。只是当这样的结果真正出现时，你还是会很难受。这是人之常情。无论任何时候，失去友谊都是一件很令人伤心的事情。但是，你也可以看到，你这个朋友对于你的反馈会有这么过激的反应，是不是也说明，她也很在乎你呢？而且现在你还可以肯定的是，你们双方在这疫情下都还能健康地和家人一起享受着天伦之乐。

如果这种苦恼和悲伤确实影响到了你日常的生活秩序或者干扰到睡眠，那么你还可以选择以下建议进行改善：

1. 参照第二章“积极思维法”进行“权衡利弊”，从长远利益的角度考虑自己的选择。
2. 向自己的家人和亲密朋友倾诉，寻求必要的心理支持。
3. 如有必要也可通过电话或网络寻求专业帮助。
4. 等待疫情过后，找个恰当时机和对方进行解释说明，赢得她的理解，逐步来修复这段你和她都非常在意的关系。



七、因为疫情,我的恋爱碰了壁

情境:

我和男友是异地恋,但自交往以来就不受父母的支持。此次疫情发生之后,他们更加明确地表达了反对意见。男友在这疫情蔓延的阶段,每天都会对我嘘寒问暖,极尽关心呵护之意。但我父母却想借着疫情隔离期无法见面的契机让我们感情自然冷淡,因此让我不要回应男友的信息。此次疫情更让他们觉得让我找个本地的男友更有利于今后彼此的相互照应。虽然我能理解他们的想法,但却不想就此放弃,也不能在这个非常时期惹父母生气或闹出矛盾,因此每天只能偷偷摸摸地与男友联系,有时感觉到身心俱疲!

回答:

在接受新冠肺炎疫情考验的不仅是我们的身体和心理,还有各种各样的关系,其中当然也包括爱情了!身处其中的人自然会因为背负多重压力而备受煎熬。但此时大家却都忽略了一个当下最为至关重要的目标,那就是保持身心愉悦,增进自身免疫力,做好健康防护以安全度过此次疫情,而不是去过度地担忧以后将会出现的各种变故,或者想借此次疫情去实现其他目的。这是可以与父母沟通且不会引发冲突的话题。在此基础上,大家还可以进一步地交流和分享对亲情、爱情、未来等主题的看法,可以去尝试比较深层次的心灵沟通。同时,你可能需要在自我的情绪调节方面加强训练,了解身心俱疲的产生机制,以便能更心平气和地与父母和男友沟通交流。为此,你可以参阅第二章的相关内容。



八、统计班级人员情况时总有人敷衍了事

情境：

现在班级群每天都在统计人员情况，但总有一些同学对此态度消极，甚至借此机会在群里相邀打游戏。每当看到这些的时候，我就非常生气，想去制止甚至大骂他们一通。其实，我也发现自己最近一段时间变得特别烦躁，很想找人吵架或发泄一下，甚至有时看到别人嘻嘻哈哈的，也会感到很不爽。

回答：

变得烦躁、易怒，对很多人和事都看不顺眼，甚至有发泄的冲动，通常预示着存在长期的高压力，这正符合此次疫情的特点：传染力强、持续时间长、防控措施严。这些情绪化的反应和举动又容易进一步引发与同学产生新冲突，加剧情绪反应。此时，调节情绪是首要任务，可以从以下几个方面来着手：

1. 身心放松。详见第二章。
2. 生活管理。你需要把注意力扩展到学习、运动、娱乐、工作等领域，多与人沟通交流，避免只关注疫情填报情况。
3. 自我觉察。为什么同学不配合，你就会非常生气，是不是别人没有做出你期待的反应，你就会特别的愤怒，这有没有可能是重复了你以往生活中的某个情境呢？

九、在线学习时，发现我的自控力差

情境：

最近学校开设了线上课程，我知道学校是为了我们好，让我们可以通过网络进行学习，但由于不像课堂上有老师监管，我的自控能力又比较差，在学习的时候经常会忍不住做无关的事，比如经常手机开着线上课程，再另外用平板看综艺。我也知道这样不好，但又管不住自己，有什么好办法吗？

回答：

学校让学生在家进行“网上学习”是教育系统应对当前疫情的一种补救和应急措施，它的不足在于无法即时地对学习过程进行监督并及时反馈，因此可能会让自控力较差的学生更容易分神或分心做其他事。实际上，对于那些自控力较差的学生而言，他们需要完成双重任务：显性任务是各门课程的学习，隐性任务则是自控能力的提升，前者偏重知识类，后者侧重于技能；而且，前者受制于后者。因此，我们反而必须把自控力提升这项隐性任务放在首要位置，才能保证双赢的结果，否则只能双输。

现在我们就来学习如何提高自控力。

1. 先从“专注”开始。采用“番茄工作法”，即设闹钟让自己专注学习 25 分钟，铃响了之后就休息五分钟；若要继续学习，就再设定一次闹钟。间隔的短暂休息可以让你放松并且鼓舞你继续前进。
2. 遵循“难事优先”原则。大部分人会在早上有最强的意志力，因此只要你在早上将困难的事情完成，那么剩下的时间里你都会觉得神清气爽，甚至更有动力去完成其他事情了。
3. 提高大脑活力。运动、冥想和交谈等都是被证实了可以帮助大脑长出新神经元细胞，进而增加大脑的能力的活动。

十、开学日期临近，我却不敢买票上车

情境：

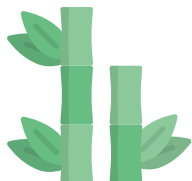
学校发布延期开学通知时，我松了一口气，但是随着开学日期的临近，我愈发心神不宁，除了有票是否能买到的担心外，更担心火车站/机场会不会有很多人，是否会接触到感染者，路上时间会不会比以前长很多，新闻说病毒还可能会粪口传染，是否公共厕所都要尽量少去，最近晚上甚至会梦到坐高铁时旁边有人咳嗽而被吓醒。

回答：

首先，可以看出你现在充满着各种担心，似乎在竭尽全力地要把所有可能的危险都想出来，然后再逐一地想办法对付。这其实是我们解决问题的正常倾向，在很多时候也确实帮我们提前规避了风险。

但是，我们试图在大脑中罗列出所有危险情境的做法也存在一个潜在的代价，那就是我们没有意识到不断累积的想法，会让情绪负担不断加重，从而形成一个越想越焦虑、越焦虑越想的循环，甚至越是临近开学越会坐立不安，并逐级影响到睡眠。我们可以采取以下措施进行应对：

1. 让自己“稳”下来。理性获取权威来源的内、外部资讯，保持与学校辅导员和同学的沟通，全面了解路况、车况，合理安排出行规划。保持正常作息习惯，合理膳食，提升自身免疫抵抗力。
2. 让自己“动”起来。为出行做充分准备，可以拟订一个“出行健康小贴士”，在梳理注意事项时，让自己心“定”下来。
3. 让自己“说”出来。可以把你的焦虑与担心与周围的家人、朋友、同学聊聊，相互的理解和支持也能帮助你更好的疏解情绪，缓解压力。但如果你的不良状态持续1周以上得不到缓解，请尽快通过电话或网络寻求专业帮助。



十一、对学校防疫措施担忧

情境：

我们班级群现在天天讨论的话题是：“学校能正常开学吗？开学后，学校是否会每天给教室、机房等公共区域消毒？开学领书是集中领取，还是分院院分批分时间段领取？食堂就餐，是统一打包带回去吃还是到食堂集中就餐？外卖还有吗？上课能带口罩嘛？外地的要不要被隔离？……”现在我每天都被这些问题包围着，有各种担心：担心上学以后的生活，担心群居被感染，担心生活受限……慢慢发现自己的情绪也逐渐焦虑、恐惧起来了，整天忧心忡忡的样子。

回答：

随着开学的临近，同学们自然会将注意力转向学校，想确定学校将会采取哪些措施来保障大家不被新型冠状病毒所感染。如果这种“关注”在我们大脑里被不断重复而没有其他有效措施来加以缓解，就会变成“专注”，于是担心，甚至恐惧就会随之而来。

对此，大家要相信的是，每所大学都会在同学们返校之前就制定好抗击疫情传播的工作方案，采取各项措施来保障全体师生的身心健康，并会在各自学校官网进行公示以便师生们知晓。大家可以定期查阅学校官网相关信息或直接联系辅导员了解自己所关心的事项。

另外，为了防止担心的过度泛化，想象出各种灾难化后果，甚至引发群体恐慌，大家有必要学习一些相关的情绪调节技术，做好三个“稳定”：

1. 稳定情绪。有时主动去感受一下自己的焦虑和恐惧，可以体验到与自己的亲近，反而让这些情绪变得可以接受了。如果出现过于强烈、难以承受的情绪可以通过上述的认知调节或放松技术来加以平息。



2. 稳定生活。稳定的生活秩序是我们战胜疫情的基本保证。同学们在做好个人防护的基础上也可以在群里发动一些运动、读书打卡的活动，相互鼓励和支持。
3. 稳定团体。充分相信党和政府，及时了解学校安排，避免让班级群成为吐槽群。

十二、我是疑似感染者，我很自责

情境：

我现在正在医学隔离期，疑似感染，但尚未确诊，和我接触的人有好几个被确诊了，我很自责，我就是医生嘴里说的最危险的无症状的“超级传染者”吗，他们的传染都是我造成的，如果他们真的治不好，我还有什么脸面活下去呢，我现在每一天都很煎熬！

回答：

别人受苦你会自责，单从这点来看，你就是一个非常有责任心的人。你把别人染病的原因单纯的归因给了自己，对自己充满着责备，其实，在这场疫情面前，真正需要责怪的是“病毒”本身，而不是同样是“受害者”的你。

如果我们来仔细审视一下这种煎熬的情绪，就可以看到引发这些情绪的是很多“偏颇”的信念。首先，你认为自己是“超级传染者”，这是事实吗？传染病学上对于传播链的确认是有严格的程序的，并非是简单的接触即传染。其次，认为周围人患病就是自己的原因，这是“个人化”，即相信别人遭遇不好是自己的原因，不去考虑其他更合理的解释，你冷静思考一下，与你接触的个体全部都发病了吗？第三，你认为染上新冠病毒引发肺炎就一定治不好，这是“灾难化”，即不考虑其他更可能的结果，而是消极地预测未来。此次疫情传染性强而致死率低，治疗方案日趋成熟，我们有理由相信即使得病也能获得痊愈。那我们可以怎么调整呢？

1. 学会区分想法与事实：详见第二章
2. 学会合理归因：你本人并没有主观恶意，而当时大家对疾病的认知不足，所以错不在你。
3. 学会积极面对：近期政府公布的数据显示治愈率已经远远高于死亡率，说明我们的检测水平、治疗水平都在迅速提升。从已治愈的患者情况来看，个体自身免疫系统发挥了极其重要的作用，所以你更需放松心情，加强营养，增强自身抵抗力，勇敢打败“小怪兽”，加油！

十三、我被要求医学隔离了，我很害怕

情境：

学校放假后我就回老家过年了，虽然心情有点忐忑，但是心里想我也不是从武汉回来的，也没有接触湖北的人，所以还比较安全。谁知道今天早上被告知，我回家乘坐的高铁同车厢一名乘客被确诊感染了新型冠状病毒，我需要居家医学隔离观察。我简直不敢相信，怎么这个事情会发生在我的身上，我怎么就这么倒霉，我们一家都超紧张的，我把自己关在房间里，拿着体温计反复测量体温，我真的很害怕，不知道该怎么办。

回答：

亲爱的同学，你的遭遇非常值得同情，确实是非常不走运，你并没有做错任何事，却要承受隔离带来的一切，忍受可能出现的紧张、焦虑、愤怒、沮丧、孤独等情绪反应。

尽管我们都知道隔离是为了大家好，但隔离是一种大家都不熟悉的状态，再加上可能染病的威胁，打破了人类的安全感和稳定感，所以你出现上述反应也是非常正常的。

因此我们可以尝试以下方法主动调节，让情绪回到正常状态。



1. 思维中断，转移注意：当脑海里出现“为什么是我？”“真染上怎么办？”等念头时，我们可以对自己喊“停”，去做点别的事，转移注意力。哪怕念头仍然存在，一边带着它们，一边做事，也好过一直想。
2. 规律作息，有效沟通：隔离和病毒破坏的控制感是我们情绪问题的源头，因此我们可以多做一些让我们觉得安全稳定的事。遵守隔离要求；规律作息，安排好工作和休闲；多沟通，人隔离，心不要分隔；理性获取权威来源的资讯。



十四、我的家人被医学隔离了，我很担心

情境：

年前几日，我奶奶在小区楼下的麻将馆和几位邻居打麻将，最近突然告知麻将馆里和奶奶一起打麻将的一位阿姨被确诊感染了新型冠状病毒，而我的奶奶也因为出现疑似症状，被医院隔离了。我真的很担心她，我担心奶奶也被确诊，很害怕我再也见不到我的奶奶了，每天都焦虑，恐慌，觉也睡不好，吃也吃不下，整天都惴惴不安。

1. 改变认知, 转移注意: 家人被隔离带来的无助情绪, 可能会影响你的想法, 让你觉得“自己什么都做不了”, 所以当你这么想时, 提醒自己: 先别慌, 我们还有很多事情可以做: 比如换个姿势、洗个脸、吸口气, 转念干点别的, 或者带着这些念头, 与它们共处。
2. 关注需求, 适度关心: 被隔离者可能因为内疚或沮丧, 不主动联系外界, 这时我们更需要通过微信、电话主动和他们联系, 多倾听他们的感受, 多陪伴多鼓励, 这对他们非常重要。
3. 自我关照, 放松心情: 关心家人, 前提是照顾好自己身心。如果自己情绪不佳, 可以先处理自己的情绪, 比如你可以找朋友谈谈、多运动, 或者做做放松训练。当我们无法适应正常的生活状态, 糟糕的情绪强度高、持续时间长, 请尽快寻求专业的帮助。

十五、我的家人 / 朋友当前就在抗疫第一线

情境:

我有家人/朋友在防疫一线工作, 他们每天都暴露在高风险的环境中, 在资源紧缺的状态下超负荷工作, 我很担心也很心疼他们, 但除了每天关注疫情动态外, 却什么也帮不了他们。

回答:

你听起来非常担心你在防疫一线工作的家人/朋友, 但是目前顾不上忙的现实处境, 又让你产生了深深的无力感, 这些情感时时都会让你不能安心, 忧虑万分, 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。

你能体谅防疫一线工作的家人朋友, 这对他们非常重要。在当前的疫情下, 仍然工作在第一线的人承受着感染的风险, 巨大的身心压力, 他们通常有强烈的责任心和荣誉感, 所以他们的情绪会更隐蔽更不易察觉, 要为他们提供支持, 我们可以试试看这样做:

1. 理解他们, 接纳情绪。对一线的医护人员、社区工作者、警察、基层公务员等群体来说, 他们直接或间接地受着疫情冲击, 可能也会陷入愤怒、无助乃至冷漠。所以当他们自责、怀疑、崩溃, 甚至是向你或其他亲人发脾气的时候, 试着理解他们的痛苦, 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。
2. 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。家人可能也有相应的担心因此我们不要把顾虑憋在心里, 可以坦诚地进行沟通, 让他们知道我们一直和他们在一起, 必要的消毒和隔离只是为了消除他们的后顾之忧。
3. 做好后勤, 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; 表达出来, 让他们知道你的关心; 当他想要跟你聊一聊的时候, 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。

十六、我是个被困武汉的外地旅游者, 我真倒霉

情境:

一家人到武汉旅游, 原本美好的假期被突如其来的疫情打断, 现在在武汉封城, 被困在酒店有家不能回, 除必需要买点吃的外, 也不敢外出, 我们知道这个时候, 乖乖待着是对控制疫情最大的帮助, 但是房间就那么巴掌点大的地方, 什么都不方便, 一天两天还好, 这都已经十多天下来了, 不知道什么时候是个头啊, 每天除了担惊受怕, 还能干什么呀, 真的快受不了了!



回答：

美好又令人期待的假期旅行，偏偏遇上了如此重大的新冠病毒疫情，还发生在旅行所在地，你家人感到无比的遗憾和沮丧是非常正常的表现。

这时的你可能会想到假期泡汤，想到被传染的极大风险，想到隔离的日子还将持续……当你陷入这些灾难化想法的时候，恐惧和焦虑等负面情绪就自然而然的发生，因为我们在威胁下会习惯性地高估带来的危险，但很多时候那都是我们的想法和假设，而非事实。我们可以通过采取以下措施来进行积极应对：

1. 觉察并接纳情绪。告诉自己，适度的焦虑情绪可以一定程度上帮助我们更好地防疫病毒。
2. 调整灾难化认知。参考第二章认知篇的灾难化应对策略，当然如果能把对未来的担心转变为对当下或未来可能面对困难的应对措施积极思考，也是转移注意、提高信心和应对能力的好方法。
3. 科学安排生活。在酒店有限的空间里，除了规律地饮食睡眠，也可以做一些简单的运动，做一些能转移注意力的事情，通过网络工具和朋友之间沟通交流，向家人表达彼此之间的感受和顾虑，让一家人的关系因为疫情而拉得更近。
4. 适当关注疫情发展信息，避免信息过载。如果你的状态严重扰乱了你的正常生活规律或秩序，请尽快通过电话或网络寻求专业帮助。

十七、从武汉返乡后我的信息被泄露了，很生气

情境：

我是从武汉回来的江苏籍大学生，我本人及我家人、还有与我接触过的人均被要求隔离观察。后期我陆续收到陌生人短信，提醒我要守本分，老实在家，不要害别人，我才发现，我的身份证号、家庭住址、近期行程等信息全都被传到了不同的群，不止是我，所有武汉回来的人的信息都被这样公开，我觉得很崩溃，我做错了什么，我也不是想回来害别人，这个疫情也不是我造成的，为什么这样对我，我的权益谁来保障！

回答：

这位同学配合了隔离工作，自己的合法权益却受到了侵害，正常生活受到了冲击，换任何人都会感到愤怒的！在疫情中被泄露信息、承受大量敌意，会让你觉得“没人可以相信”，从而不去求助，也感受不到温暖支持，体验到的都是被嫌弃、被孤立的感觉，更加自闭。因此，你应该采取以下措施，积极应对：

1. 自我关照，放松心情：当你被情绪侵扰，生活难以如常，可以尝试看书、运动、追剧等转移注意力，或使用放松训练等情绪调节技术，让自己平静下来。
2. 调整认知，寻求支持：主动寻求支持非常重要，你可以找信得过的家人、朋友分享你的感受，恢复心中的温暖和信任；当然，如果无法自行调节情绪，请尽快通过电话或网络寻求专业帮助。（见附件）
3. 果断行动，解决问题：如果义愤难消，你可以选择报警或寻求法律援助，获取警方支持和法律建议。相信法律会还你一个公道。
4. 限制信息，避免过载：如伤害正在进行或已经发生，你可以适当屏蔽不良信息源，如关闭微博评论、私信、不接陌生电话或短信等；适当关注疫情信息即可，避免信息过载，引起精神紧张。

十八、疫情期间我的抑郁加重了，我该怎么办？

情境：

我曾经罹患抑郁症，最近疫情期感觉自己病情复发，痛苦不堪，想自伤的念头越来越强烈，隔离在家不方便也没有动力去医院复诊，不知道该怎么办？

回答：

不仅是抑郁症，可能这段时间对于患有精神类疾病的群体来说，过得都很辛苦吧。此时，你能敏锐地觉察到有可能是病情复发，主动求助并试图解决，你已经勇敢地迈出了第一步。

当务之急，你可以拨打当地精神卫生中心的联系电话，向他们咨询精神科门诊是否开放，是否可以前往看病，是否提供线上服务，从何种途径可以取到药物等问题。积极采取行动，尽早诊断和治疗。

在求诊及治疗期间，我们也要做到自我照顾、自我关爱：

1. 避免信息超载：过量的信息会影响我们的思考与感知，接受负面信息过多，会带来“替代性创伤”，也就是会牵动我们之前还未包扎好的“心理伤口”，让自己神经警觉、情绪波动。
2. 注意调整作息：作息的紊乱、身体的懈怠会加重抑郁情绪。因此不要睡得太早或太晚，注意早上起床时间，做不到时，可以请家人多加提醒与监督。
3. 积极激活行为：可以请家长协助帮忙，每天做 1-2 件“动起来”的事情，哪怕只是听一首歌，在窗口看看风景，浇花、撸猫等等。
4. 调整负性情绪：可以尝试使用认知重构的方法问自己：最糟糕的情景会是怎样？如果真实发生了，我可以怎么应对？那现实的状况又会是怎样呢？我以前是怎么成功应对负性情绪的？一条一条理清自己的思绪后，你再体验一下此刻的感受，是不是已经不那么糟糕了。

十九、我是朋辈助人者，但技能缺乏，觉得自己好没用

情境：

我是心理委员，班上有个女生之前就有强迫洗手的行为。近期她联系我说，现在病毒太厉害了，所以每天都花几个小时在洗手上，手都脱皮了。家人认为她矫枉过正，她也觉得自己担心过度，但就是控制不住自己，心理非常痛苦，向我求助，我不知道怎么帮她，觉得自己好没用。

回答：

在疫情的特殊时期，每个人都面临着外在压力，仍能够共情到同学的痛苦，真该为你点赞。心理委员的工作职责除了主动发现同学的心理困扰并提供帮助之外，更重要的是及时转介超出自己能力范围的个案。很明显，困扰她的强迫症状在你的能力范围之外，为了更好地帮助他人，照顾自己，这里给你支几招：

1. 多陪伴多倾听。严峻的疫情形势下出现焦虑等心理应激反应很正常，原本就患有心理类障碍的人尤其如此。虽然你的知识不能解决她的问题，但你可以当一个好的倾听者，理解她的故事，共情她的感受。大量研究证明，友人的陪伴和倾听能够帮助患者大幅降低负面情绪体验，这层“心理口罩”是非常重要的。
2. 提供多样化的求助资源。疫情期间，可以建议她拨打全国或当地开通的心理热线(附录中已提供)，或使用网上咨询室进行线上咨询。在疫情解除之后，建议她尽快到专业医疗机构进一步评估与诊断。
3. 努力照顾好自己。自己充满阳光，方能温暖他人。你需要先照顾好自己，一方面可以使用自己的社会支持系统来调适减压，比如跟家人朋友谈谈心，分享一些有趣的故事和照片等；另一方面避免信息过载，适时给自己独处的时间，规划好自己的生活和学习。



二十、疫情中,我的家庭遭受重大经济损失,却无人在乎

情境:

这次疫情影响很大,我们同情那些染病的人,可是因为这次瘟疫,各地都封路封村了,我们家开不了工,遭受了重大的经济损失,这些都没人关心。看着父母佝偻的身躯和无助的眼神,我感到很愤怒很窝火。

回答:

非常同情你的遭遇,你家受了无妄之灾,你心疼父母却又无能为力,深深的无力感让你充满了愤怒和压抑的情绪,这些情绪在此刻是非常正常的,是我们想对命运作出回应的预备。然而过度沉浸其中于事无补,我们可以这样来应对:



1. 识别想法, 认知重构: “我家不应该承担这些”的想法, 会让你非常愤怒, 但人有悲欢离合, 月有阴晴圆缺, 生活本没有那么多的“不应该”; “没人关心我们”的想法, 会让你放弃希望、不去求助, 但这不一定是事实。换个角度看问题, 你的情绪或许会有改观 (详见第二章认知篇)。
2. 积极应对, 彼此支持: 情绪不好时, 少思考多行动很有帮助。疫情中, 有些地方会补助受灾企业或职工, 你可以帮助父母搜集此类信息, 或者你们也可以一起面对现实, 思考如何开源节流、度过难关。一家人在困境中团结一致的经历, 也许是积极应对的态度能给你的最好的礼物。
3. 自我照顾, 接纳情绪: 注意在家庭中避免争吵, 多些宽容理解, 多接纳家人可能的激烈情绪, 多沟通, 交换意见, 语气尽量保持温和稳定; 经济压力极端情况下会造成家庭破裂、成员轻生, 对你自己和家人想法、情绪和行为保持警觉, 如有异常情况及时寻求其他亲友或专业帮助; 你们还可以通过放松训练、规律生活等方法自我照顾, 如果无法调节, 请尽快通过电话或网络寻求专业帮助。

二十一、我是贫困生，因为疫情家里更加困难了

情境：

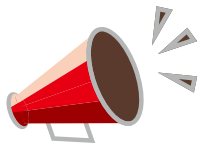
父母没有固定的工作，我的学费靠贷款。以前都是过完年，他们就外出打工，我做做兼职，基本能够维持一学期的生活开支。但现在因为疫情，我们没法打工，家里一下子没有了经济来源，管控结束之后也不知道能不能找到工作。家里人每天都愁容满面，我也不知道这个学期我到底还能不能上下去。

回答：

疫情当前，家庭收支严重失衡，无论是谁遇到这样的情况都会担忧与焦急。这些感受会使我们认为这次疫情灾难不可控、不可逆。如果沉浸在这样的焦虑中，思维会被情绪左右，无法做出理智的决定。

解决之道是要意识到这是一个暂时性的困难，而在这个阶段要避免做出人生的重要决定，更多地照顾好自己与家人。国家不会让任何一个学生因贫失学，你一定可以把书读下去。此外，以下几个措施可以给你提供一些帮助：

1. 做好自我情绪疏导。觉察自己的情绪，接纳负面的情绪存在，理解这个情绪是正常反应，并允许它陪伴自己一会，这会让你更容易平静下来。
2. 积极寻找外部资源。你可以联系学校辅导员或班主任，提出自己实际的困难，了解学校“奖、助、贷、补、免”的各项政策，以获得更多的帮助。
3. 建立对未来的信心。困难是暂时的，相信国家，相信家人，相信自己。你的家庭曾一起抱团前行，现在更需要你们互相鼓励，彼此支持。疫情终会过去，生活也会再次回到正轨，在此之前，你要做的就是照顾好自己和家人。





二十二、严重的疫情和紧张的医患关系 让我对从医之路愈发犹豫

情境：

我是一名医学院临床医学专业的学生，这次新冠肺炎，让我产生了对将来职业安全感的担心。病毒无处不在，作为医护人员最容易被感染，还有媒体经常报道的医患关系紧张导致的恶性事件，增加了我的担心和焦虑，我在犹豫到底要不要坚持医生这个职业选择。

回答：

你是一个非常注重自我规划，并且也在积极思考职业发展的人。新冠肺炎疫情让你更加清晰地看到医生这个职业的真实状态，这让你开始犹豫和彷徨，事关生命安全，换作是谁，都会难免有所焦虑和担心，你的这种情绪是一个正常人都会有的情绪状态。

情绪会对我们的认知产生影响。情绪影响信息加工的过程，从而影响认知能力。人们往往害怕什么，就容易感受到什么。消极的情绪会让我们紧紧抓住一些负面的消息，从而导致认知偏差。如何来缓解你的这种担心和焦虑呢？可以从以下几个方面入手：

1. 改变认知。不能因为个别事件就将医生这个职业的风险扩大化，这存在以偏概全、糟糕至极的不合理认知。任何职业都存在着一定的职业风险，只要防护得当，是能有效保护自己的。同时任何事物都有两面性，此次事件也是强化医生这个职业积极意义面的好时机。
2. 挖掘资源。多和医护人员群体进行沟通和交流，了解他们是如何坚持自己的职业选择的，从他们的身上来寻找更多的方法和途径来解决困扰，同时挖掘自己具有的资源。
3. 眼望未来。一个职业的规范化需要经历一个过程，国家正在出台一系列的政策来保护医生的人身安全，社会和媒体也给予了医生这个职业更多的尊重和呼吁，期待将来会越来越好吧！

二十三、因为疫情实习延期，我很担心能否顺利毕业

情境：

我是2020届的毕业生，现正在实习期。原计划三月份就完成实习，可现在开学推迟、复工推迟。我特别担心实习会一直往后推，这样我就没有足够时间来完成毕业设计和论文，所以现在倍感压力但又无能为力，情绪也变得起伏不定。

回答：

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。你的焦虑是现阶段绝大部分中国人都有的焦虑，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？提供几个小建议：

1. 活在当下，珍惜情绪状态下的此时此刻。觉察当下自己的情绪状态，并思考引发这个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，但我们不去排斥它，体会这种情绪带给自己的影响并接受它，珍惜活在当下的每一天，规律作息，过好每一天的生活。
2. 调整认知，培养灵活的认知观念。我们要摒弃那些糟糕至极的不合理想法，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等；毕业之前难得的超长假期，也是一种难得的悠闲和放松。
3. 挖掘资源，做好能做的充足准备。尽管现实中受到很多限制，但宅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，好好整理并梳理自己也是一个不错的选择。



二十四、因为疫情考研复试出现变化,我该如何准备

情境:

我参加了研究生考试,本来想好好过个年后,就回校认真准备复试的,所以所有复试的资料都没有带回家,谁想到今年的假期能这么“长”,回校遥遥无期,我现在心很慌,不知道会不会一复学也就要复试了,早知道就把书都带回来了,花了那么长时间,总不能毁在临门一脚上吧。

回答:

按部就班的考研生活因为疫情事件而被打乱,这确实是一件让人感觉不爽的事情,很能理解你现在的焦虑和担心。这种焦虑和担心的背后,是你把这种普遍的疫情当做是你个人的一个挫折了。疫情的发展和各地管控措施影响了全国人民的生活节奏。但既然事情已经发生了,我们来想办法面对现实,缓解一下自己的焦虑。

心理学上提倡“活在当下”,觉察当下的自己,并充分挖掘可以利用的资源来解决现实困难,是我们解决问题的基本思路,提供几个简单的建议:

1. 寻求心理支持。今年考研的同学成千上万,大家都有同样的心情,你可以和你的同伴们一起吐吐槽,了解一下他们的心情,大家都有的状态对你而言也许也是一种安慰。同时,问问大家是如何调整和调节自己的,这也能为你提供思路。如果实在困扰很严重,你也可以寻求心理咨询的专业帮助。
2. 寻求资源解决。这些资源包括自身资源和外在资源。没有带资料回来的情况下,尽可能通过网络获得一些资料,可以向师兄师姐请教,也可以联系心仪的导师,做更多的准备工作。
3. 巧用调节技巧。通过放松训练、积极自我暗示、正念练习等方式来调节自己的情绪状态,尽量让自己的生活作息规律化,做一些平时想做但一直没有时间做的事情来增加生活的趣味性,通过制定切实可行的计划来增强自我现实感和成就感。

二十五、因为疫情就业形势更加严峻， 我的出路在哪里

情境：

我是应届毕业生，想毕业后直接就业，但年前没找到合适的单位，就把希望全部寄托在开学后的各类人才市场和校园专场招聘会上。但是这场疫情一下子就打乱了我的规划，学校发通知延期开学，校园招聘会取消，各地都延期复工，今年本来就业形势就严峻，现在就更难了，说不定很多单位为了维持生计就不对外招人，想到这些我的心就发慌，真担心刚毕业就失业。

回答：

这场疫情对各个领域都有很大的影响，就业市场也是一样，这对毕业生群体而言是不小的冲击，大家都会对自己的就业前景产生很大的焦虑，担心就业平台的缺失、用人单位的减少会大幅度增加自己的就业难度。

其实，我们国家对大学生的就业问题一直非常重视，2019年就首次将就业优先政策置于宏观政策层面。疫情发生后，各省疫情防控领导小组更在第一时间下发了保障毕业生就业权益的指导性文件，强调高校要主动与用人单位联系，广泛收集并及时发布需求信息，要积极引导用人单位与毕业生调整面试签约流程，省教育厅也将在“91job智慧就业平台”开展分层次、分类别的网络招聘会，实现线上的供需对接。

1. 主动出击，广泛收集就业信息：保持和学校的联系，准备好个人简历，该出手时就出手，不等不靠。
2. 降低期待，合理开展职业规划：特殊时期秉持“先就业、后择业”的理念，放低期待，从长计议，合理谋划。
3. 充实自我，努力提升就业竞争力：利用丰富的线上资源，合理规划时间，丰富自己的知识储备与实战技能，比如完善个人简历、学习面试技巧、提升外语水平等，为将来的应聘、面试、工作储能。
4. 转变心态，积极调整不良情绪：方法可参考第二章。



附录

江苏省内及全国心理热线资源



» 江苏省内心理援助热线资源 «

南京脑科医院-江苏省心理危机干预热线
025-83712977 (服务时段: 24小时全天)

南京医科大学-江苏新冠肺炎心理支持热线电话
025-86868449 (服务时段: 9:00~18:00)

江苏省心理学会抗疫心理援助热线
4008-513-885 (服务时段: 9:00~21:00)

» 江苏省13城市疫情应对心理援助专线电话 «

地点

南京市
无锡市
徐州市
常州市
苏州市
连云港市
南通市
淮安市
盐城市
扬州市
镇江市
泰州市
宿迁市

电话

025-83712977
0510-88000999
0516-69850665
0519-68016801
0512-12320-4、0512-65791001
0518-85217666
0513-85127885
0517-12320
0515-89819015
0514-87207255、87256180、87207247
0511-88799955
0523-12320
0527-80878022

省内各高校心理中心均已开通热线电话、网络咨询等服务, 请关注相关信息!

» 全国知名心理热线联络方式 «

省份	热线名称	电话号码	开通时段	主办单位
北京	北京市心理援助热线	010-82951332 800-810-1117	24小时	北京回龙观医院
	北京师范大学心理支持热线	4001888976	6:00-24:00	北京师范大学
上海	上海市心理援助热线	021-12320-5	8:00-22:00(一、三、五、日) 24小时(二、四、六)	上海市精神卫生中心
浙江	杭州市心理援助热线	0571-85029595	24小时	杭州市第七人民医院



新冠肺炎疫情防控
江苏省大学生心理健康指导手册