

新型冠状病毒感染的肺炎疫情 公众心理自助与疏导指南



陕西省总工会职工帮扶服务中心
陕西省心理咨询师协会
大康心理产业集团

编写

前 言

庚子鼠年来临之际，一场由新型冠状病毒感染的肺炎疫情席卷我国。这次疫情来势汹汹，蔓延迅速，严重威胁着我国人民的生命安全和身心健康。疫情悄然发生，发展又让人猝不及防。

一场抗击新型冠状病毒感染肺炎没有硝烟的人民战争已经打响。习近平总书记作出重要指示，要把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位，坚决打赢防控新型冠状病毒感染肺炎阻击战。然而，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，持续增加的疑似病例拨弄着公众敏感的神经，还在扩大的疫情地图更加剧了民众内心的恐慌和焦虑。民众各种负面情绪的不断累积，无论对个人健康，还是对防控疫情大局来说，都是极为不利的，必须引起全社会高度重视并妥善解决。

对于生命的救助，心理干预从未缺席！为了缓解职工群众的心理压力，提高心理免疫力，增强战胜疫情的信心，陕西省总工会职工帮扶服务中心联合陕西省心理咨询师协会、大康心理产业集团，按照国家最新发布的《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》中有关公众心理社会支持内容，编写了《新型冠状病毒感染的肺炎疫情公众心理自助与疏导指南》。健康无价、服务无界，我们将竭力为您的心理重筑防疫的堤坝，我们期待与您一起呵护心灵的健康，并肩迎接战胜疫情的曙光。

因时间仓促，编写内容难免有所疏漏，敬请谅解并期望您提出宝贵意见。

目 录

第一章 新型肺炎/1

第二章 心理干预/3

第三章 如何应对疫情/9

第四章 医护人员心理防护/21

一、新型肺炎

1. 什么是新型冠状病毒？

从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的一种新型冠状病毒，已被世界卫生组织命名“2019-nCoV”。

2. 新型冠状病毒感染的肺炎有哪些主要症状？

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，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者治愈效果良好。

3. 新型冠状病毒感染肺炎如何诊断？

此病的诊断根据流行病学接触史、临床症状、实验室检查、影像学检查和病毒学检查结果。

4. 什么是新型冠状病毒感染肺炎的疑似病例？

出现发热、干咳等临床症状，并在发病前14天内有武汉等疫情高危地区旅居史或者接触过新型冠状病毒感染肺炎病例及病毒携带者的患者。

5. 什么是新型冠状病毒感染肺炎的确诊病例？

在疑似病例的基础上，病毒学检查呈阳性的患者即为确诊病例。

6. 新型冠状病毒感染肺炎有特效药吗？

至今为止，还未发现特效药，主要靠对症治疗。因此，防控措施（比如居家隔离，出门佩戴口罩等）至关重要。

7. 哪些是新型冠状病毒感染肺炎的传染源？

新型冠状病毒感染肺炎的确诊病例、病毒携带者和带毒的动物都是传染源。尤其要注意一些病毒携带者，自己不发病但是仍具有传染性。也有一些病例在尚无症状的潜伏期就已经有了传染性。因此强调疾病流行期间尽量减少聚会和去人群聚集的场所。

8. 新型冠状病毒感染肺炎通过哪些途径传播？

作为一种呼吸道疾病，主要通过飞沫传播和接触传播。飞沫一般通过咳嗽、打喷嚏或说话以及实施呼吸道侵入性操作如吸痰或气管插管等操作产生。飞沫传播的距离一般为1米。预防飞沫传播最好的方法是佩戴口罩。接触传播一般是直接或间接接触携带病毒的分泌物、血液、体液或排泄物以及被病毒污染的物品时，有可能造成感染。预防接触传播最好的方法是勤洗手。

9. 哪些人容易得新型冠状病毒感染肺炎？

因为导致此次新型冠状病毒感染肺炎的冠状病毒是首次发现在人类中致病，所有接触该病毒的人均有可能得病，全人群普遍易感，不存在年龄与性别的差别。个体由于自身免疫力不同，会有不同感染几率。如有糖尿病等慢性疾病的人、免疫力较低的中老年人及儿童患重症或死亡的风险较高，因此更需要特别防护。

二、心理干预

1.什么是心理防护？

心理防护是指人面临挫折或冲突的紧张情境时，在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复心理平衡与稳定的一种自我保护倾向。

2.什么是心理干预？

心理干预即心理危机干预，是指人们由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍，由心理工作者针对处于此类心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难，就是心理干预。

研究表明，约有 5%-10%的人会在危机事件发生一个月后可能发展为创伤后应激障碍，甚至伴有焦虑障碍和抑郁障碍等，例如，持续地做噩梦、情感麻木、攻击性强、动不动就愤怒、过于敏感、不敢面对现实等。这时就应寻求专业人员给予心理干预。

3.自己没有感染，为什么还需要心理援助与干预？

一般而言，新型冠状病毒感染肺炎当事人是心理援助与干预的重点。但这不等于其他人员就不需要心理援助与干预了。当重大疫情发生时，人们被传染的不仅是病毒，还有恐慌。也许多数人没有到过武汉及周边疫情严重地区，周围也没有熟人被感染，但通过大众媒体了解肺炎疫情的变化，过载的信息流扑面而来，公众会不自觉地卷入其中。普通职工看到疫情在全国甚至全球扩散加重时，难免引发恐慌和焦虑等情绪。这些情绪如果处理不当，还可能造成抑郁、愤怒，导致应对失当和行为失常等后果。因此，心理援助与干预是疫情期间广大职工都需要的。

4.疫情对人的心理影响有哪些？

疫情对个体产生的心理影响主要有以下五个方面：

(1) 认知方面：可能出现记忆力下降、注意力不集中，对身体的各种感觉特别关注，并将身体上的不舒服与“疫情”联系起来。

(2) 情绪方面：可能出现紧张、担心、焦虑、恐惧、悲伤、抑郁、精疲力竭、麻木、抱怨、愤怒等情绪；情绪波动加大，容易激怒或麻木。

(3) 行为方面：可能出现逃避或回避危机场景与信息、强迫行为、饮酒、吸烟、反复查看疫情进展情况、打架、骂人，甚至出现违反社会规则的行为。

(4) 躯体方面：容易疲劳困倦，并可能引发肌肉紧张、躯体功能混乱和食欲下降等。

(5) 态度方面：可能产生对人对事物态度的消极改变，对原本有兴趣的事情也会淡然。

5. 为什么同是病毒感染者，情绪表现会截然不同？

这是有可能的。因为个体受到的心理创伤程度受到个体对疫情的认识和解释、个性特征、亲人和朋友给予的支持程度、适应能力等因素不同影响，每个人对危机反应的外在表现不一样。有的虽然在外人面前表现得很乐观，但其内心的创伤可能很严重，同样要给予他同等的关照。相比较而言，持乐观态度的人通常能比较快地走出心理阴影。

6. 个人如何保护自己，免受新型冠状病毒感染？

首先避免与病人等传染源接触，因目前疫情仍在扩散中，可能还有部分病例没有确诊，因此最好的办法是尽量呆在家里，少去人群密集的场所。其次做好个人卫生和防护，外出必须戴口罩，回家勤洗手；还要加强营养，增强抵抗力，保持平和乐观心态，减少发病机会。

7. 在疫情蔓延期，为什么外出戴口罩特别重要？

研究发现，新型冠状病毒的传播途径，主要通过飞沫从呼吸道进行传播，因此，戴口罩可以在很大程度上切断病毒传播管道。不管是谁，凡外

出去人群密集的公共场所（如商场、超市、地铁、公交车、电影院、医院、菜场等）必须戴口罩，既保护自己，也利于他人。

8. 疫情期间，长时间居家该以何种心态去应对？

目前疫情形势依然严峻。政府倡导联防联控、群防群控，最基本的是要在认清疫情爆发后果的同时，尽量做到居家防护，减少外出频率，尤其不去或少去大型公共场所。当然，长时间居家难免生活会有些单调，故建议：

第一，常开窗通风，呼吸新鲜自然空气。居家，不能把自己长期封闭在空调环境里，而应时不时打开窗户，呼吸一下室外自然清新空气。新鲜的空气、流动的微风和大自然的气息都能带给人愉悦的、积极的感知体验。

第二，多让视野拥有绿色。可以在家养殖一些鲜花、盆景等，这些绿色空间不仅能帮助我们及时转移注意力，也有助于消困和减压。

第三，勤做一些感兴趣的事，丰富居家生活，如看电视、阅读、听音乐、运动、游戏等，能有效放松心情。

第四，添些有助分散注意力的元素。在居家过程中，可小小地对家里局部与环境做一些调整，适当添置自己喜欢的书籍和物品。增加一些让自己能够分散对疫情注意力的元素，以调节自己的心情。

第五，保持正常、规律的生活作息。定时用餐和睡眠，注意清淡饮食，多喝水、多吃新鲜水果。

第六，减少因信息过载带来的心理负担，尽量控制每天接收有关疫情消息的时间不超过一小时，睡前不宜过分关注疫情相关信息，为睡眠营造一个平和宁静的环境。

9. 疫情还在蔓延，怎样克服恐慌和焦虑情绪？

首先，要有对疫情正确的认知。多从官方渠道理性获取权威来源的疫情相关部资讯，新型冠状病毒感染肺炎不是绝症，也不是不可控的。从官方渠道收集有关疫情知识，了解新型冠状病毒的传播途径和症状等

信息，有助客观、正确认识疫情，有效缓解内心的不确定性，避免过度的焦虑与恐慌。

其次，学会通过接纳情绪、合理宣泄情绪、与他人诉说等方式来缓解恐慌，让我们在疫情中更好地与自己的情绪相处。可以尝试着告诉自己：“它虽不好，但我可以应付它”，“这会是一段很重要的经历”，“我不能让焦虑和郁闷占上风”等，与自我对话，让自己接纳所有的情绪。

再次，给自己列一个令自己感到愉悦的 To-do（做事）清单，并执行它。平日你一定知道做什么事情会令自己开心，把它们列出来，并执行它。例如，允许自己哭一回，写一点当下的想法或感受，做些不费脑子的小游戏，运动和深呼吸，抱抱可以慰藉的布艺玩具，泡泡热水澡，找出令你愉悦的事，与人手机聊天等等。当负面情绪上升时，这些都能起到缓解作用。

最后，正向思维。可以运用如下的思考方式：不要只一味往坏处想，多回忆以往在每一次遇到危机时你曾成功面对的情形；肯定自己的身体与潜能；以合理化的态度看待事情，尝试以更宽广的视野看待问题与困难，疫情会带来暂时的约束与麻烦，但长远看一定很快会缓解。保持对前景的盼望，即使在危急时期，也会感知我们身边的美好事物。虽不能预知将来一定会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，在很多人遭遇不幸时自己已经很幸运了。

10. 与患者密切接触后容易产生哪些心理问题，应该如何疏导？

如果确定是新型冠状病毒感染肺炎患者的密切接触者，首先应保持镇静，不要恐慌与责备，有必要立刻按了解的知识给自己的真实情况做一个自我检测，检查自己是不是有类似感冒发烧的症状，如果有的话也不用紧张，应尽快上医院向专业医生求助。如果你身边的人是病毒肺炎感染者的密切接触者，那他们的心里也可能会出现恐惧、担忧、孤独，害怕被周围人歧视。面对这样的情况，还得先做好安抚，在做好双方安全保护措施前

提下与他沟通，给他安慰和支持，允许他宣泄自己的担忧情绪，如必要对其介绍一些防疫相关的知识，让他正确看待自己目前的状况，然后尽快上医院检查。

11. 网上关于这次疫情的信息铺天盖地，真假难辨，虽看得人心慌慌，可还是忍不住会去刷，导致心情越发焦虑，有什么办法可以减少这种焦虑呢？

倡导大家去相信政府所公布的权威信息，不轻易相信及传播未经核实的信息，通过正规渠道（央视新闻、人民日报等官方发布等）了解防疫信息，避免关注过多网上发布的资讯，防止由于虚假信息增加自我恐慌感。同时要做到不信谣、不传谣、不造谣。要改变自我的认知，用长远的目光看待短暂性的问题，保持积极乐观的心态。

必要时可以空出一个时间段专用来看关于这次疫情的信息，其余时间不去想这事。适时轻视一下，做一些能让自己休闲放松的事。很多时候恐惧和焦虑并不是因为信息缺乏，而是信息过载，不断更新的信息也在不停拨动我们的神经，如果你属于容易焦虑的人，建议适当暂时放下手机、离开电脑，与网络进行暂时“隔离”。

12. 亲人在这次疫情中被感染了，应该如何面对？

首先，要接受亲人被感染的事实，做好自我安全防护。亲人得病隔离后，虽然不能像以往一样面对面关照被感染的亲人，但可以在医生指导下，通过安全的方式，如通过电话给他鼓励与支持，观察其负面情绪，不要让他产生被疏远、歧视的感觉，要像往常一样对待之，使其保持乐观精神状态，增强战胜病魔的信心。

如果其他家人出现了强烈的焦虑、恐惧等情绪且无法自我调节时，建议去寻求专业心理咨询人员的帮助。

13. 职工返回工作岗位后，应如何预防感染？

上班途中应佩戴口罩，尽量不乘坐公共交通工具上班。如必须乘坐公共交通工具，途中尽量避免用手触摸车上物品；进入办公楼前自觉接受体

温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手；保持办公区环境清洁，建议每日通风 3 次，每次 20-30 分钟，通风时注意保暖；人与人之间保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩，保持勤洗手、多饮水。接待外来人员双方佩戴口罩；参加会议建议戴口罩，进入会议室前洗手消毒，开会人员间隔 1 米以上。

三、如何应对疫情

1.如果是一名住院隔离患者，应该怎样调适自己的情绪？

“隔离”对普通人而言并不是一件轻松寻常的事情，面对一个陌生而且不确定的封闭处境，各种的担心、忧虑、孤立无援感都可能会出现，也可能因环境被限制而产生不满、愤怒的情绪。但请此刻一定要相信，暂时的隔离，既是对个人最好的保护，也是对您周围人最好的防护，在出现不适感觉或较大负面情绪时，建议：

(1) 正视并接纳自己的焦虑恐惧情绪。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、正常的反应。

(2) 适当的表达。当出现焦虑、恐惧、抱怨、愤怒的情绪时，请给自己找一个适当的发泄口，比如与医护人员进行良好沟通；打电话给亲人或朋友倾诉、和工作人员聊天等。

(3) 寻求支持和帮助。在隔离时可能会感到沮丧、孤独，甚至被抛弃的感觉。请相信隔离是暂时的，您可以在保证安全的情况下，找到有同样状况的朋友，相互鼓励、倾诉，以增强战胜病魔的信心。

(4) 采取简单有效的放松方式。当焦虑感突然来临时，建议采取一些简单有效的放松方式，如做深而慢的呼吸、肌肉交替收缩和放松的运动、转移注意力或者用自己的信仰活动等缓解自己的焦虑情绪。

(5) 给自己做一份规律的作息时间表。充实生活，不让自己太闲，有休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日大体相同，稳定规律的生活对于应对不确定感非常必要。

(6) 保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内，也依然可能成为一个助人者，找到帮助其他人的办法，力所能及的帮助别人也会让自己更有价值感。

(7) 保持与外界的沟通。可以通过手机等保持与朋友、家人的联系，也可以记录自己的情绪日志，如记下每日发生的事、感受到的情绪等。

2. 在抗击疫情阻击战中，作为一名普通职工应该怎么做？

一是要始终保持高度的政治自觉和行动自觉，增强“四个意识”，高度重视和充分认识当前疫情的严重性，以主人翁姿态，增强坚决打赢防控新型冠状病毒感染肺炎阻击战的自觉性、主动性和参与意识。

二是从岗位做起，结合自身实际，积极投身打赢疫情防控阻击战的实践中去。

三是从我做起，响应党和政府号召，听从组织安排，在做好自我防护的同时踊跃参与基层联防、群防各项基础性、群众性的工作，如社区外来人员检查、环境治理等等。

四是如果是共产党员，应当自觉发挥党员先锋模范作用，主动对标，勇于担当，将党员表率作用体现在防控疫情的方方面面，以实际行动践行初心使命，出色完成所承担的各项具体目标任务。

3. 怎样帮助身边因患冠状病毒肺炎而恐慌的人？

首先，我们应该及时地表达爱护与关心，给他安全感。除了通过以情感性支持的方式让其感到身边有人在陪伴，你也可以送他一些柔软的物体怀抱，如抱枕、布娃娃等。

当恐慌结束后，应当告诉他是因为刚才想起的事情引起了恐慌，其实只要防控到位，并不会太大风险。

如果有人经常、持续有严重恐慌情形出现，建议寻求专业人员的帮助。

4. 疫情爆发后，身边有人经常谈起这次疫情中的恐怖事件，应当怎么应对？

虽然谈论疫情中发生的事会让人产生害怕、挫折、悲伤等消极情绪，但不应回避谈论这些事，而应诚实地表达自己的所见所闻和看法。有时或许有人会散布关于疫情的谣言，就应当站出来加以制止，并将自己所了解的真相说出来，以正视听，不然会影响更多人。

5. 虽然本地疫情得到了一定控制，但有人臆断会再次大规模感染，该如何面对？

遇到这种情况，不能人云亦云，也不能跟群众发表无依据的观点，后续形势仍然充满变数，重要的不是去预判，而是提醒大家应继续做好严格的防护措施，同时引导他们把自己看作幸运者而不是受害者，应该把更多的精力放在调整好心态、响应组织号召，积极主动做好疫情防控控制每一个细节。一味怪罪疫情，害怕疫情，只会给自己增加负能量。保持积极乐观的态度、进行适度的运动和健身、注意健康合理的饮食和规律的作息习惯，将每天生活逐步规律化、常态化并充满乐趣，病魔就会弃你而去。

6. 疫情发生后，身边亲人总是做噩梦，该怎么办？

遇到这种情况，可以引导其在入睡 before 安排适当的放松环节，可多陪伴其一会，或轻松聊聊，或欣赏轻音乐。如果一直无法入睡，也可以考虑适当服药。

如果睡眠中途做噩梦惊醒，要求亲人陪伴身边，应予配合，以助其再度入睡。醒来后，要告诉做噩梦是正常生理现象，不必过分担心。

如果亲人一段时间持续不断做噩梦，严重影响日常生活，建议寻求专业人员或医生的帮助。

7. 周围有人过度关注疫情变化情况，应当怎样劝导？

有人认为，对于焦虑型人格者，应当避免关注疫情的现状。其实这种想法并不对。鉴于目前形势，不论谁都会关注疫情变化。从心理学角度看，适度的焦虑能激活体内抗击病毒的免疫力，但过度了就会走向反面。过度的焦虑常来自对疫情消息的过度解读，应该多关注权威部门的消息，多听取专家的意见，对小道消息或网络谣言不要轻信、不要传播。同时，也要劝导周围的人学会转移注意力，减少对疫情现状的关注频率，避免引起过度焦虑和恐慌情绪。鼓励多看书，多在室内锻炼，多与家人沟通，共享团聚的温馨时光。

8. 亲人在这次疫情中患病加重了，家人压力山大，该怎么办？

首先，请不要阻止患病家人的情绪表达，比如呼叫、哭诉等，如有可能最好多陪伴其身边，任其先尽情的发泄。其次，如果家人诉说得病亲人的往事，应该静静的倾听，并以点头应答等举止加以认同。与此同时，应协助医护人员做好隔离治疗。另外很重要的在于要严格按照防疫要求，做好病人生活空间的彻底消毒和周围人员的自我安全防护。

9. 周围的老人不太重视这次疫情，该怎么劝导？

周围的老人不太重视这次疫情，可能是看多了情绪色彩鲜明的科普宣传，而官方报道往往比较客观冷静。因此，疫情信息并不能很好地吸引他们的注意，往往是平淡地看完就过滤掉了。再一个原因是老人通常过分相信自己过去的的生活经验。对周围老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，提高他们的危机意识，让他们明白危险就在身边。例如，“隔壁小区的 XX，他家老人就是不重视这次疫情，不乐意戴口罩出门，结果感染肺炎了，全家人都进了隔离病房”。二是巧妙运用亲情牌的策略。相比自己的健康状况，大多长辈更在乎子女的钱财花费，怕给儿女添麻烦。用这样的案例也许会有效：“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”等，给老人讲案例比讲道理更有用。

10. 如果寻求心理援助，不知哪里可以找到这些专业心理咨询人员？

疫情期间，职工如需要寻求心理援助，可以联系心理行业协会等专业机构，如中国心理学会、心理卫生协会、陕西省心理咨询师协会等。陕西省总工会职工帮扶服务中心组建了两支心理援助服务专家团队，分别开通了医护人员心理咨询热线（400-800-9923）和职工心理咨询热线（029-88135399），向抗击疫情的医护人员和广大职工提供心理支持、心理疏导等服务。如需要，也可以上医院检查就诊。

11. 如何自助应对心理健康状况？

(1) 正视疫情信息

理性、客观认识疫情的信息，可以帮助稳定你的情绪状态，避免因片面、不实、情绪化的疫情信息引起情绪的波动。

①回顾自己近1天内接触到的疫情信息，是否关注到新型冠状病毒感染的肺炎患者的危重症病例比例、死亡率、治愈率，死亡或危重病例的躯体状况，治愈患者的躯体状况。

②回顾自己近1天内接触到的疫情信息，是否关注到新型冠状病毒感染的肺炎的具体危害，对夸大风险、渲染威胁的信息保持一定的质疑，将接收到的信息与国家媒体、医生宣传的信息进行对比。

(2) 适度活动、情绪宣泄

尽管你的生活空间受到了限制，但你仍然需要通过安排一些活动来获得对生活的掌控和愉悦的感受。当你悲伤、低落时，或者因为恐慌而时刻关注着疫情的发展和自己病情的变化时，就需要通过安排更加丰富的活动来防止情绪的进一步恶化，这也可以改变消极的情绪。

①回顾自己近期的日常生活，是否存在活动较少的情况，比如：每天卧床时间多于8小时（特殊的医疗要求除外），活动次数少于3次，长时间看手机等，这时可以安排比如每天走2000步、打太极拳或八段锦、完成三项家务、读书、听音乐等活动。

②如果觉察到自己的情绪变化时，就需要寻找合理的途径宣泄情绪，允许自己表达脆弱。可以每天用5~10分钟，将当下脑子里的想法和感受写下来；给家人、朋友发微信、语音、视频倾诉；听喜欢的音乐、画画等，如果感到难过、悲伤、绝望，也要允许自己通过哭泣的方式来抚慰心灵。

(3) 营造安全感。

尽管疫情依然很严峻，存在很多未知的风险，但是通过积极关注，可以帮助自己重建安全感，可以更有力量地面对与疾病的这场“战斗”，缓解疾病带给自己的心理压力。

①第一步：当你被隔离在家或者住院的时候，可以尝试观察和关注所处环境中能够带给你安全感的信息，比如：严格防控的住院环境、积极响应的医护人员、自己实施的防护措施、国家和社会对疫病治疗的物质支持、症状所得到的部分改善、心理压力的减轻。

②第二步：重复告知自己这些已经找到客观存在的安全信息，不断地暗示能够调整我们灾难化、绝对化的消极认知。

③第三步：注意体会当自己完成前面两个步骤的时候，自己体会到的安全感所发生的变化，这种变化可以是很轻微的，也可能是强烈的。

（4）保持放松

如果你想使自己保持平静，请使用简单的方式，例如：深呼吸，从1数到4，然后缓慢地呼出气。正念冥想被证实可以提高人的免疫力，促进康复。手机里有关于冥想的APP，可以每天花点时间练习，回到当下，关注呼吸，将注意力锚定在腹部、鼻腔，或者双脚与地面的接触，进行自然而缓慢的腹式呼吸，疏解压力，改善情绪。

（5）接纳心理反应

人们对于突如其来的未知会感到焦虑、恐惧、愤怒、无助等，甚至有的人会出现心慌、头昏、胸闷、出汗、颤抖等生理反应，这些都是人们面对重大危机事件时的正常心理反应。当你开始尝试监测和识别自己心理反应的时候，尝试着接纳自己的情绪、生理反应，允许这些反应的出现，而不是否认和排斥。接纳当下发生的一切，积极的改变自然就会发生。如果急于摆脱自己的焦虑，比如：要求医生重新检查，反复上网查阅资料，反复的洗手和清洁，甚至酗酒或者抽烟，虽然可以让我们感受到暂时的“安定”，但无助于真实地改善焦虑的情绪，反而容易形成“依赖”，建议当你出现了焦虑情绪的时候，可以选择耐受这种焦虑，并等待其自然的平复，当反复耐受焦虑之后，同样的情境诱发的焦虑水平就会减轻。此外，也可以选择采用放松技术来缓解焦虑。

（6）保持人际联系、激发内在力量

虽然接受治疗时，被隔离在有限的空间内，但是内心要和外界保持连接。

①回顾自己近期与亲友的联系频率，是否少于每天1次。建议每天至少保持1次与家人或朋友打电话或发微信，从他们那里获取支持，汲取温暖和力量，增强战胜疾病的信心，即使是5分钟的问候，也有支持的作用。

②回想自己以往是否遇到过类似的困境或挑战。思考当时是如何成功应对的，是否有一些策略可以应用到现在，调动内在资源，增进积极情绪，提升心理弹性。

12. 如何疏导疑似患者的心理？

(1) 正常作息，保证饮食和睡眠，若有潜在接触史，积极就诊，自我隔离。

(2) 觉察自己的内心

“新型冠状病毒感染的肺炎”相关的爆炸信息激流，对我们产生了巨大的焦虑感和无力感。对于疑似患者人群，更需要的是放下手机，适当地与网络保持距离，留出足够的时间去倾听自己内心的声音，去觉察自己的情绪。可以通过以下的自我对话进行内心的自我觉察和探索：

此时此刻，我是什么样的心情？我很担心？我很害怕？我很愤怒？还是我很难过？

我很担心，那我是在担心什么？我很害怕，我在害怕什么？

如果用一幅画代表我现在的情绪会是什么？如果用一首歌曲又会是什么？

(3) 自我情绪调节，放松减压

当我们开始去觉察自己的情绪时，我们会发现在不断刷手机、坐立不安、烦躁易怒的背后可能是我们对病毒的恐惧，对自身健康的担心，对未来的不确定，对他人、对社会的愤怒，面对我们的焦虑恐惧和愤怒，我们可以做什么？最好的应对策略是去接纳我们的焦虑恐惧和愤怒，这些情绪是我们在面对压力和危险时的正常反应，适度的焦虑有助于提高我们的警

觉水平，有利于我们个体的生存和创造。如果焦虑、恐惧超过一定水平，影响到我们的生活，那我们可能需要进行情绪调节，以下是有助情绪调节的小技巧：

①觉察情绪及想法，建立友善的自我对话。我们的焦虑恐惧，很多时候和我们的灾难化想法有关，面对疫情时，我们的生存本能会让我们不由自主地出现很多闯入性的担忧和联想：“我被传染上新型冠状病毒感染的肺炎了，我会不会死？我的家人怎么办？他们也被我传染了，我自作孽不可活”等。这个时候也许我们需要去问一问自己：“我的想法符合现实吗？”“如果不符合，那符合现实的想法是什么？支持和反对这个想法的证据是什么？除了我现在想到的可能，还有其他的可能的解释吗？”“如果我的想法符合现实，那这些想法对我有什么影响？是帮助我解决目前的困难还是让我变得更加害怕，让我束手无策，坐卧难安？如果我的朋友处于和我现在一样的处境，我会和他说什么？”

人的想法和信念对身体和心理都有很强的暗示作用，给自己一些积极的心理暗示，可帮助身体更好地恢复健康。

②着陆技术。如果你发现自己极度担心或焦虑，或许你可以观察你所处的环境，有什么颜色的物体？或是什么形状的物体？将注意力带回到当下，聚焦此时此刻。或许你也可以想一个你深爱的或者深爱你的人的面容，也可以哼唱你喜欢的童年歌曲，或者对着镜子给自己一个微笑。

③呼吸放松。每天早晚各花3分钟的时间尝试让自己慢下来，进行腹式呼吸，把注意力带到呼吸上，用鼻子深而短地吸气，用嘴巴非常缓慢地呼气，一边呼吸一边和自己说“随着我的每一次呼吸，我的身体很放松”。

④身体减压。通过改变身体的姿势来给自己的身体进行减压放松，例如：做手指操、颈部操或八段锦、瑜伽或泡个热水澡等。

(4) 享受安静的独处时光，丰富自己的生活，转移注意力

任何事情都有正反两面，疑似患者被隔离可使患者暂时远离喧嚣的人群，享受短时的独处与离别，也许可以看看想看的书和娱乐节目、听听喜欢的音乐，或者做手工、织毛衣、绘画、搭积木等。

(5) 建立人际连接

虽然我们被居家隔离或留院观察，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。我们可以用电话、短信、微信或视频方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流，找能谈私人话题的人交流。与人交流即是释放，是最有效的舒缓情绪的方式，也是最重要的维持情感联系的方式。

(6) 寻求专业指导

当你通过自我调节而无法缓解负性情绪，内心充满恐惧和焦虑，并影响睡眠和饮食时，建议你寻求精神科医生、心理治疗师等专业人员的帮助。

13. 如何疏导普通大众的心理？

(1) 正确认识自己的心境反应

首先我们需要确认的是，传染病暴发的确会给我们带来巨大的压力，甚至造成心灵的创伤，产生一定的消极情绪是十分正常的。即使发现自己出现了一些平时不常出现的心情，也不必视之为洪水猛兽，不必对此有过多的心理负担。我们会发生这些改变都是正常的。接纳这些情绪有助于我们更好地生活、应对疫情。

不过，这并不意味着我们就可以对可能有的负面心态听之任之，要对自己的心理状况有一定的监控。我们可以关注自己是否沉浸于某种消极情绪中、难以自拔，自己对于疫情的看法、信念是否有不合理之处，自己的生活习惯、行为轨迹是否出现了不必要的过大波动。总之，将自己的状况和最有利于抗击疫情的行为模式进行比较，并及时调整。

(2) 恰当心态对待疫情信息

在这样的关头，更要对疫情做到“心中有数”，认真看电视节目和正规媒体关于新型冠状病毒的报道，了解病毒性质，掌握流行情况，不轻信某些传言。要相信政府公开的信息，要对政府的防疫工作保持足够的信心。

也要认真了解相关的科学报道，相信科学研究对治疗疾病的根本性作用。另外，在报道越来越多的情况下，应对此事重视，但不因频繁报道而产生恐慌心理。要化恐慌为认真、科学、适度的个人防护。只要认真做好防护了，就不必再有更多的担心。

（3）积极和相关人士展开沟通

当今社会，在人们选择闭门不出时，可能会感到孤独。一方面，我们可以通过电话、互联网多与家人、朋友交流，相互鼓励、沟通感情，加强心理上的相互支持；另一方面，我们也可以和有相似情况的同仁联系，尤其是疑似患者、确诊患者接触者等，在隔离观察的过程中，也可以互相倾听，建立新的连接，构建心理抗疫同盟。

（4）维持稳定健康的生活方式

虽然活动范围受到限制，我们仍要积极地看待生活，尽可能维持原有的规律作息，按照原先的节奏生活，按时起床，在家里学习、办公，按时吃饭，按时休息，让自己回到正常的生活轨迹。规律、掌控感是应对焦虑恐慌的良药，在此基础上，还要建立良好的生活和卫生习惯，注意良好的饮食，保证睡眠，不要试图通过使用烟、酒来缓解紧张情绪。

（5）其他疏导方法

①积极联想法

主动进入冥想状况，去联想一些积极的、放松的场景，有利于改善我们的心态，甚至被证明能提高患者的免疫力。每天花10~15分钟进行1~2次积极联想，能起到比较好的作用。

我们可以回忆自己生活中欢乐美好的时光、想象世界上宁静美丽的风景，将这些积极的内容和自己联系在一起，认识到未来仍然饱含着希望。可以想象森林、溪流等生机勃勃的场景，仿佛逐渐洗刷自己的身心，驱散内心可能的阴影，让阳光普照大地。

②放松训练

放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程，依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各组群进行先紧的练习，最后达到全身放松的目的，让人学会如何抱持松弛的感觉。

首先，要进行1~2次深呼吸，深吸一口气后保持一会儿，再慢慢地把气呼出来。然后，伸出前臂，用力握紧拳头，体会手上的感觉；再尽力放松双手，体验放松后轻松、温暖的感觉。重复一次。接着，弯曲双臂，用力绷紧双臂的肌肉，感受双臂肌肉紧张的感觉，再彻底放松，体验放松后的感觉。重复一次。

其次，练习如何放松双脚，用力绷紧脚趾并保持一会儿，再彻底放松双脚。重复一次。在小腿部肌肉方面，将脚尖用力向上跷、脚跟向下向后紧压，绷紧小腿部肌肉，保持一会儿后再彻底放松。重复一次。在大腿部肌肉方面，用脚跟向前向下紧压，绷紧大腿部肌肉，保持一会儿后彻底放松。重复一次。

最后，进行头部肌肉放松训练。皱紧额部肌肉，保持一会，停10秒钟左右后，彻底放松5秒钟。用力紧闭双眼保持10秒钟后，彻底放松5秒钟。逆时针转动眼球，加快速度，再顺时针转动，加快速度，最后停下来彻底放松10秒钟。咬紧牙齿保持10秒钟，彻底放松5秒钟。舌头使劲顶住上颚，保持10秒钟后彻底放松。用力将头向后压，停10秒钟后放松5秒钟。收紧下巴，用颈部向内收紧，保持10秒钟后彻底放松。再重复一次头部放松。

③正确宣泄情绪

压抑不良情绪会损害健康，因此，提倡采用正确的途径和方式宣泄情绪，避免有害发泄。首先，表达对于疏解情绪有着重要的作用，我们可以写日记，将近期的事件和自己的感受通过文字记录下来，擅长或者喜爱绘画的朋友也可以通过绘画的方式表达自己的情绪；其次，可以通过亲朋好友之间的有效沟通获取心理支持；最后，在情况严重时，寻求专业人士的帮助。许多正规的心理咨询机构都开通了热线电话，这种方式具有避免直

接接触的安全性、相当的隐秘性和专业的指导性，是危机时期的一个有力的帮助。

④调整认知

我们可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。我们还可能无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。

这个时候，我们可以尝试问问自己：还能想到其他结果吗？如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，自己的感受又如何？如果最坏的结果不是100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？如果是某某某，他会这么想吗？这些自问自答的方式能让我们的认知更灵活、更实际。

⑤做有意义、有价值感的事情

对抗失控感、焦虑感的最有建设性的做法是克服自己的恐惧，去做更有价值感、更有意义的事情。当我们能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作的时候，我们对自己会有更多的自我肯定，对自己有更多的自我表扬，从而增强自己的力量，能够增加对环境的控制感。在自我隔离期间，我们可以给身在疫区的好友表达关心，用自己的专业去做一些相关的科普宣传，学习某一个有价值的技术，阅读一本好书、微博或者微信公众号上辟谣一些内容等，都是有价值的事情。

四、医护人员心理防护

1. 医护及相关工作人员的心理特征

(1) 心理功能变化

医护及相关工作人员持续处于过度紧张和疲劳状态时，可出现注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、判断和理解能力下降、自我评价低、缺乏自信、犹豫不决、作出决定困难、思维总是沉浸于疫情之中而不能自拔等。

面对疫情的持续发展，面对数量逐渐增加的患者和不断出现的死亡案例，部分医务人员容易出现挫败感、无助感，并可能深深自责，认为自己无能，自信心降低。

(2) 情绪方面

面对突发疫情，出现担心害怕是必然的反应。但持续高强度的救治工作，近距离的患者接触，失去常态和平衡的生活，使一线医护人员心理压力更大，更容易出现恐惧、紧张焦虑、烦躁、委屈、压抑等不良情绪；还会出现悲伤沮丧、心情沉重、情绪低落等抑郁情绪；有时会表现为过分敏感，因一点小事就急躁、发脾气，甚至出现冲动行为等。

可能出现过分的担心害怕，缺乏安全感，担心被感染，担心家人被感染，担心家人是否安全，害怕家人为自己担惊受怕等。

有时可出现过度亢奋，影响休息和睡眠。因为对疫情的消极认识，还会出现悲观失望、甚至绝望。

(3) 行为方面

由于疫情的不断变化和持续发展，工作强度和工作量不断增加，导致许多医护人员身心疲惫，因此可能会出现工作质量和效率下降，不愿说话，与人交往的主动性降低，食欲降低或暴饮暴食，容易抱怨。

因过度紧张，部分医护人员可能出现警觉性增高，并可有惊跳反应。还可出现过度防护，如反复洗手、一遍遍消毒等。

(4) 各种生理不适

①疼痛。由于持续高负荷工作，出现肌肉紧张度增高，全身不同部位肌肉疼痛，尤以颈肩疼痛、腰痛明显。

②消化功能减退。无食欲，食量减少，还可出现恶心、呕吐等。

③疲劳。因劳累而致疲劳感明显，少数人休息后也不能缓解。

(5) 失眠

①入睡困难。由于过度紧张，入睡慢，甚至数小时都难以入眠。

②做噩梦和易惊醒。有时做噩梦，易惊醒，醒后迟迟不能入睡。

(6) 自主神经功能紊乱

可出现有头晕、头痛、口干、出汗、心慌、胸闷、气短、呼吸困难、尿频、尿急、月经紊乱等自主神经功能紊乱症状。

当上述情况持续存在，程度较严重，给医护及相关工作人员造成明显痛苦，或显著影响个体的工作生活时，应考虑到心理问题甚至心理障碍的可能，需要寻求心理方面的专业服务。

2. 医护及相关工作人员的常见心理或精神问题

(1) 常见心理问题

①担心恐惧。无论是在门诊还是在住院病房工作，都充满了感染的风险，特别是门诊患者较多，个别患者出现愤怒攻击行为，容易让医护人员产生担心和恐惧情绪。头脑里会反复出现各种担忧、回避的念头，伴随心慌、出汗、发抖等躯体症状，会出现畏惧的行为。

②过劳枯竭。由于疫情暴发，医护人员不够充足，不能及时轮班休息，很多医护人员不能正常休息，甚至为了节约使用隔离衣而不敢吃饭、不敢喝水、不敢上厕所。还由于休息严重不足，饮食条件较差，容易产生过劳枯竭。感到精疲力竭、情绪低落或情感淡漠、宣泄不满情绪、产生无力和无助感等。

③紧张焦虑。由于呼吸科、感染科医生缺乏，很多内科甚至外科医生也支援到一线抗击疫情，由于不太熟悉隔离病房环境，也不熟悉某些仪器设备的使用，加上新型冠状病毒感染的肺炎尚未找到特效药物和其他有效

治疗方法，在病房或门诊遇到难治患者或者危重患者时，会产生紧张焦虑感，甚至手足无措。

④委屈无助。由于疫情发展迅猛，发热患者太多，病床不能满足需求，只能安排居家隔离观察，当门诊医护人员遇到症状比较严重而无法住院的患者，或者患者对医院检查、确诊不及时而发泄不满时，医护人员容易产生委屈和无助的情绪。

⑤挫败自责。由于病毒感染患者身体基础条件差，有的患者年老多病，当治疗无效，患者病情迅速发展，导致死亡时；或者由于隔离操作不当而感染病毒，甚至传染给同事时，会产生严重的自责心理。

⑥激动亢奋。当外地援助医护人员到达疫区接替轮岗医护人员时，或首次进入发热门诊或隔离病房时，由于看到大量患者需要救治，容易产生应激，激动亢奋，难以休息，不能正常睡觉。

⑦抑郁悲伤。当患者治疗无效，病情不断加重时；当看到患者去世、家属悲痛时；当听说亲友感染而自己不能帮助时；当疫情发展迅猛，大量新的患者不断涌现时，会产生无助和悲伤感，甚至抑郁情绪。

⑧压抑愤怒。由于在疫情暴发期，情况变化无常。压抑的情绪不能释放，就可能在某些情况下突然暴发，宣泄情绪。

（2）常见精神问题

①急性应激反应。往往发生于平时正常的个体突然遇到应激事件或其环境突然发生巨大变化，或者发生于灾害幸存者。可以表现为焦虑状态、抑郁状态或恐惧状态，往往伴有定向问题、身体不适、睡眠问题等多种问题。

②急性应激障碍。是在受到严重的精神刺激后几分钟或几小时内所产生的一过性的精神恍惚、茫然或哭喊、乱跑或晕倒、表情麻木。数天或1周内可缓解，最长不超过1个月。

③创伤后应激反应。指个体经历、目睹或遭遇到一个或多个危及自身或他人生命，或受到死亡威胁，或严重受伤，或躯体完整性受到威胁后，

所导致的个体持续存在或延迟出现的精神障碍。主要表现为三类症状：①重新体验：表现为头脑里不自主地闪现与创伤有关的情境或内容，甚至感觉创伤性事件好像再次发生一样；②回避和麻木：主要表现为长期回避与创伤有关的事件或情境，回避创伤的地点或有关的人或事，有些患者甚至出现选择性遗忘，不能回忆起与创伤有关的事件细节；③警觉性增高：主要表现为过度警觉、容易被惊吓，可伴有注意力不集中、激惹性增高及焦虑情绪。

3. 医护及相关工作人员的心理自助与疏导

医务人员可以相互支持、鼓励，积极自助，学习自我关爱的知识，听取与心理健康相关的音频、视频，有效管理情绪，保持良好的心理状态，提升工作效能。

（1）认知调整

由于疫情发展迅猛，高强度、高负荷的工作压力和不断出现的危重病例，容易使医务人员产生悲观情绪、无助感、自责感，致使自信心降低，其结果不仅给个人带来沉重的心理压力，同时也降低了医疗救治的工作质量与效率。所以在特殊时期尽快调整心态、保持良好的工作状态是医务人员心理自助的重要内容。

医学不是万能的，接受不完美和失败是医务人员应该保持的客观认知。疫情控制和患者的医疗救治很多时候不是由医生个人能力决定的，还会受到很多其他因素的影响。医护人员应该学会接纳自己的工作能力和表现，做力所能及的事情，避免过度苛责自己，只要尽最大努力去救治患者，无论成功与失败，都应该坦然面对，保持心态平和。

（2）放松训练

（一）肌肉放松训练

最常用的是渐进式的肌肉放松训练，通过循序渐进地放松每组肌肉群，最后使全身达到放松状态。

1. 现在，开始放松练习，放慢你的呼吸，吸——呼——吸——呼，做一次深而长的吸气，保持吸气几秒钟，然后慢慢呼出来，此时想象自己的身体变得越来越沉重，慢慢地陷进椅子里……保持好呼吸的节律，你感受到了身体放松的感觉……呼气时，可口中默念“放松、放松、放松……”连续这样呼吸持续2~3分钟。

（念一次）

2. 现在，开始紧张和放松你身体的肌肉……把注意力集中到你的足部……紧张足部和踝部的肌肉，把脚趾跷向你的头部……慢慢拉紧你的肌肉……感受到了足部和踝部的紧张感……保持一会儿这种感觉……现在，开始慢慢地放松……让你的足部松软和垂下……感受到了足踝部放松的感觉……感觉紧张从你的足部慢慢地流走……你的足部向两侧倒下，并变得越来越沉重……想象它们重得正慢慢陷进床里……越来越放松……越来越沉重，越来越放松……

（重复一次）

3. 现在，把注意力集中到你的小腿上……紧张小腿部的肌肉，抬起小腿放在你的面前，体会紧张的感觉……慢慢地拉紧你的肌肉……感受到了小腿部紧张的感觉……保持一会儿这种感觉……现在，开始慢慢地放松……让你的足部松软和垂下，让小腿变得松软和沉重……感受到了小腿放松的感觉……感到紧张从你的足部慢慢地流走……你的小腿变得沉重、松软无力……想象小腿和足部重得正慢慢陷进床里……它们越来越放松……越来越沉重，越来越放松……

（重复一次）

4. 现在，把注意力集中到你的大腿上……尽可能地把大腿靠在一起，紧张大腿部的肌肉……感受到了大腿部的紧张感觉……保持一会儿这种感觉……现在，让大腿放松地分开……感受到了大腿部的放松感觉……感到紧张从你的大腿部慢慢地流走……你的双腿变得又沉又软……你的大腿变得沉重……你的小腿变得沉重……你的足部变得沉重……想象紧张正从你

的腿部流走……感到了腿部的无力和放松……想象它们重得正慢慢陷进床里……放松的感觉从你的足部扩散开来……扩散到了你的小腿和大腿……一直到你的臀部和腰部……

(重复一次)

5. 现在，尽力把你的臀部并在一起，紧张你的臀部和腰部的肌肉……慢慢地弓起你的背部……感受到了紧张的感觉……保持这种感觉一会儿……现在把你的臀部分开……放松臀部和背部的肌肉……让你的背部靠在椅背上……感受到了肌肉放松的感觉……它们越来越沉重……越来越放松……越来越沉重……你的臀部非常放松……你的腿非常放松……你的足部非常沉重……紧张正从你的身上流走……

(重复一次)

6. 现在，紧张你的胃部和胸部的肌肉，想象你的胃部将受到拳头的打击，而你做好迎击的准备……做一次深长的吸气，保持吸气，收缩你的胃部，并感受到了紧张的感觉……感到你胸部的肌肉紧张，并变得刚硬……保持这种感觉一会儿……现在慢慢地呼气，放松肌肉，恢复原状……感到胃部的肌肉变得放松……感到胸部的肌肉变得放松……当你的呼吸均匀和平缓时，你的胸腹部必须随着呼吸而轻微地起伏和下降……让你的呼吸变得十分有节奏和非常地放松。

(重复一次)

7. 现在，把注意力集中到你的双手和臂上……慢慢弯曲手指并紧握起拳头……体会这种紧张的感觉……在握紧拳头的同时，紧张手臂挺直地放在你的面前……体会双手、前臂和上臂的紧张感……保持这种感觉一会儿……现在开始放松肌肉……慢慢地让双臂垂落在你的身旁，想象紧张正从你的手臂流走……离开了你的上臂……离开了你的前臂……离开了你的双手……你的手臂变得沉重和柔软……你的手臂变得无力和放松……

(重复一次)

8. 现在，把注意力集中在你的肩膀上……耸起你的双肩尽量靠向耳朵，并拉向脊柱……体会紧张的感觉通过你的肩膀传向颈部……把你的后脑略微倾向后方，紧张颈部的肌肉……保持这种感觉一会儿……现在开始放松肩膀的肌肉……向前垂下你的头部……让你的肩膀垂下来……更进一步让你的肩膀垂下来……感到紧张慢慢地从你的颈部和肩部流走……感到你的肌肉变得越来越放松，越来越沉重……你的颈部十分柔软无力，你的肩膀十分沉重……

（重复一次）

9. 现在，把注意力集中在你的面部肌肉……先集中注意力在前额……尽可能地皱起前额……保持一会儿这种紧张感觉，并把注意力集中在你的面颊……咬紧牙关，使面颊部的肌肉紧张……体会到了面颊部肌肉的紧张感……体会到整个面部肌肉的紧张感……紧张通过了你的前额……你的双眼……你的面颊……现在开始放松……放松你的前额和面颊……感到肌肉正在松弛下来……感到紧张慢慢地从你的前额和面颊流走……你的前额变得光滑和放松……你的面颊变得沉重和放松……想象紧张离开了你的面部……离开了你的颈部……离开了你的肩膀……感到了你的头部、颈部和肩膀肌肉十分沉重，十分放松……

（重复一次）

10. 现在，把注意力集中在你的全身……你的全身感到沉重和放松……让紧张从你的全身离开……想象紧张全部都离开了你的全身……你感受到了平静，甚至听到了呼吸的声音……你的双手、双腿和头部感到舒适的沉重……重得动也动不了……这是一种放松的感觉。

当你的脑子出现各种想法时，不要抗拒它们……而要接受和认识它们，让它们自由地翱翔……

11. 现在，我要从 4 倒数至 1……当我数到 1 时，请你睁开双眼，眼睛睁开后要继续坐 1~2 分钟才可以移动身体……

好的，开始——4 开始感到有些清醒……3 请做好开始运动身体的准备……2 意识到了周围的环境……1 请睁开双眼，感到十分放松和清醒。

（二）呼吸调整

1. 一只手放在胸部，另一只手放在腹部。

2. 通过鼻子吸气，让你的胃部鼓起来（鼓肚子），这意味着你用全肺呼吸。尽量使上胸部活动最少，保持缓慢的吸气。

3. 缓慢、均匀地将废气从鼻子呼出。

4. 重复几次，保持一定的节律。一分钟以 8~12 次呼吸为宜（一次呼气 and 吸气算作一次完整的呼吸）。初练时，可能无法熟练判断节律，因此应该练习估计 5~7 秒钟为一次呼吸的周期。

5. 不能快速深呼吸。

（3）情绪调节

不良情绪有害健康，应采用正确的途径和方式调节情绪。

①表达情绪。可以通过写日记，将近期的事件和自己的感受记录下来，擅长或者喜爱绘画的朋友也可以通过绘画的方式表达自己的情绪。

②倾诉。可以向同事、家人、亲友尽情表达内心的感受，获取心理支持。

③寻求专业帮助。当无法进行自身调节，或出现严重情况时，需要及时寻求专业人员的帮助。

4. 如是一名抗疫情一线工作者，怎样舒缓工作压力？

随着新型冠状病毒席卷全国，此刻冲在第一线的医护人员、武警官兵、社区工作者等疾病防控工作工作人员们正奋战在各自岗位上。巨大的应激和工作压力之下，可能有很多人已经濒临体力和心理的极限，此时该如何做好心理健康的自助呢？

（1）回顾曾经有效帮助过您应对危机的办法，思考什么能让您保持坚强，把它列出来，并尝试去做。

(2) 尽量保证正常进餐，不管是否有胃口；忙里偷闲，进行必要的休息和放松，哪怕是很短的时间。

(3) 严格做好自身安全防护措施，如戴口罩、手套，穿防护服等，避免不必要的感染。

(4) 允许并接纳自己的负面情绪，找到适合自己的表达方法，尽量表达和发泄出来，如和同事聊天、小游戏等。

(5) 同事间相互支持，适时地将自己的感受和经验与同事讨论和分享，但应避免相互指责。

(6) 巩固和完善自身的社会支持系统：和朋友、亲人或其他值得信赖的人交谈或分享体会。

(7) 在可能的情况下与家人相互照顾与支持。

