

附件

浙江省大中小学生防疫“心理处方”

#

面对突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎疫情，使个体不可避免地产生担忧、害怕、焦虑、恐慌等应激反应。

疫情动态难免让人产生恐慌，然而情绪状态与免疫力密切相关，积极乐观的情绪可以提高自身的免疫力，从而增强抗疫能力。那么如何看待突发疫情下人们的反应？如何调整心态理性应对疫情带来的心理冲击？我们汇总了相关资料，编制了以下这份防疫“心理处方”，希望能够为大中小学生、教师和家长提供帮助。

一、应激反应

面对尚不清晰的疫情病毒来源以及病毒传播方式，个体不可避免会出现各种心理应激反应，如焦虑、恐惧、悲伤、愤怒等。这些情绪严重时也会引发躯体不适。

1. 焦虑不安

因为疾病传播源的隐蔽性，面对病毒传染的不确定性，当人们不知如何有效防范的时候，就会感到紧张、担心、不知所措。

2. 敏感多疑

对有关新闻报道十分关注，对自己的生理变化十分敏感，时常会怀疑自己身体的某种不适是感染了新型冠状病毒。

3. 恐惧无助

当被认为是疑似感染者或者被确诊为感染者后，会真切地感受到死亡的威胁而感到害怕、孤独、无助。

#

4. 悲伤抑郁

当人必须面对严酷的现实情境或巨大的丧失时，会很难过、伤心、消沉等，觉得生活没有意义。

5. 愤怒不满

当个体将所有的注意力都集中于关于疫情的发展动态，频繁刷新关于疫情的新闻，可能会将矛头指向于事件可能的责任者，产生愤怒情绪，有时甚至迁怒于未进行隔离的疑似病人等。

6. 躯体不适

因严重的心理焦虑与恐惧，有些人会出现心慌、肠胃功能紊乱、失眠，食欲差，无明确原因的身体疼痛，多汗，发冷，肌肉紧张及发抖，头痛，胸痛，胸闷，坐立不安等。

二、应对措施

严重的疫情会引起人们的认知、行为、情绪和生理变化，这是人们遭遇重大危机事件的应激反应，是正常的。个体有规律的作息时间，稳定的生活方式，吃好睡好，运动好，以及转移注意力，进行一些个人喜欢的室内休闲娱乐活动，诸如阅读与写作等都可以减缓心理压力。同时，个体也可尝试以下措施缓解压力，照顾好自己的身心。

1. 觉察当下

在心里或大声对自己说，停，停下，觉察一下，发生了什么，自己都有什么变化，这些变化对自己产生了什么影响，慢下来自我觉察有助于缓解焦虑。

2. 接纳变化

在疫情中会发生上述变化是正常的，这是身心为应对压力的信号。所以，接纳这些信号和变化，不要一味地排斥和拒绝。尝试接纳是克服恐惧的开始。

3.合理宣泄

适当室内运动，增强体质和免疫力；听听音乐，写写日记。或在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑，释放多余的负能量。

4.相互陪伴

多和家人沟通、分享感受。也可以通过电话或微信与同学、朋友多互动交流，彼此安慰，相互鼓励，相互支持。在陪伴中找到相互支持的力量。

5.呼吸放松

在安静、舒适的环境里，做深呼吸加自我暗示，吸气时体会身体充满了能量，呼气时暗示把体内很多烦恼排出体外。身体放松有利于心理减负。

6.寻求帮助

记住，疫情面前，你永远不是孤单一人。如果尝试了各种方法还是不能排解自己的情绪，一定要及时跟亲朋好友建立联系，或者联系相关机构的心理辅导员或心理老师寻求专业帮助。

大多数人的情绪反应经过自我安抚和疫情控制等会化解，但仍有少部分人的症状持续存在，甚至不断加重影响日常生活，你需要寻求专业的心理帮助。#