



新型冠状病毒感染的肺炎之 心理健康干预

贵州医科大学公共卫生学院

誠於己 忠於羣 敬於恩

- 一、什么是心理“应激反应”？**
- 二、新冠肺炎疫情下不同类型人群的心理应激反应**
- 三、新冠肺炎疫情下心理应激应对方法**
- 四、新冠肺炎疫情下不同人群心理调适方法**



在新型冠状病毒感染的肺炎疫情下，您有过度的“应激”反应吗？

- 活动力增加或减少;
- 很难交流，无法听进疫情之外的话题;
- 情绪激动、易怒，常和人争吵;
- 持续关注疫情相关信息，无法休息;
- 无法正常工作，每过一会儿就要看疫情进展;
- 经常哭泣;
- 反复洗手、暴饮暴食

- 头痛，其他酸痛;
- 视觉障碍;
- 无故出汗或发冷;
- 震颤或肌肉抽搐;
- 容易被吓到;
- 慢性疲劳或睡眠障碍;

- 责备自己，感觉自己渺小，什么忙也帮不上;
- 难以给予他人帮助，或难以接受帮助;
- 无法享受乐趣
- 无法忍受任何娱乐活动

- 否认现实;
- 焦虑或恐惧;
- 抑郁;冷漠;悲伤;
- 愧疚;
- 感到英勇、欣快或无敌感

- 记忆问题;
- 失去方向感、时常困惑;
- 思维过程缓慢;
- 注意力不集中;
- 无法决定事件的优先级;
- 无法做决定;



如果上述症状中有几项并持续一段时间，影响您的生活和人际关系，就有创伤后应激障碍的可能，**请及时寻求专业人士的帮助**

经历疫情后有些人还会出现较为严重的心理应激反应

- 凭空听见有人叫自己的名字、与自己说话
- 无端怀疑周围的人都是新型冠状病毒的感染者，要传染到自己，感到十分恐惧；
- 睡不着觉、吃不下饭，被感染的场景不断在脑海中闪现
- 听到与疫情相关的消息就沮丧不已或惊恐不安
- 感觉周围事物变得不清晰、不真实，好像在梦中一样



一、什么是心理“应激反应”？



什么是心理“应激反应”

心理应激是指人由于遭遇到对自身至关重要而又难以应付的环境因素而产生的紧张和精神压力。

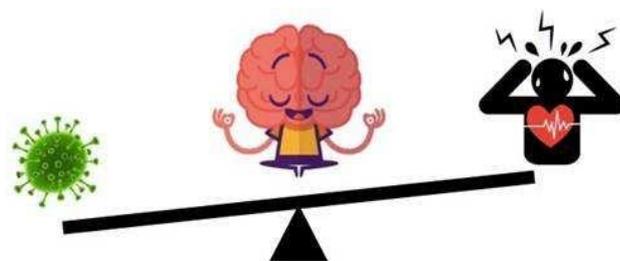
重大社会创伤 (SARS、地震、新冠肺炎等)



大脑中牵引出一系列的心理和身体反应



失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷，焦虑等症状



二、新冠肺炎疫情下不同类型人群的心理应激反应

(一)

确诊患者

(二)

疑似患者

(三)

与患者密切接触者

(四)

不愿公开就医的人群

(五)

易感人群及大众

(六)

医护及相关人员

(一) 确诊患者

居家隔离的轻症患者，到医院就诊的发热患者

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

隔离治疗初期患者

麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等

隔离治疗期患者

除隔离治疗初期可能出现的心态以外，还可能出现孤独、或因对疾病的恐惧而不配合、放弃治疗，或对治疗的过度乐观和期望值过高等

发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难的患者

濒死感、恐慌、绝望等



二、新冠肺炎疫情下不同类型人群的心理应激反应

(二) 疑似患者

侥幸心理、躲避治疗、怕被歧视，或焦躁、过度求治、频繁转院

(三) 与患者密切接触者（家属、同事、朋友等）

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

(四) 不愿公开就医的人群

怕被误诊和隔离、缺乏认识、回避、忽视、焦躁等

(五) 易感人群及大众

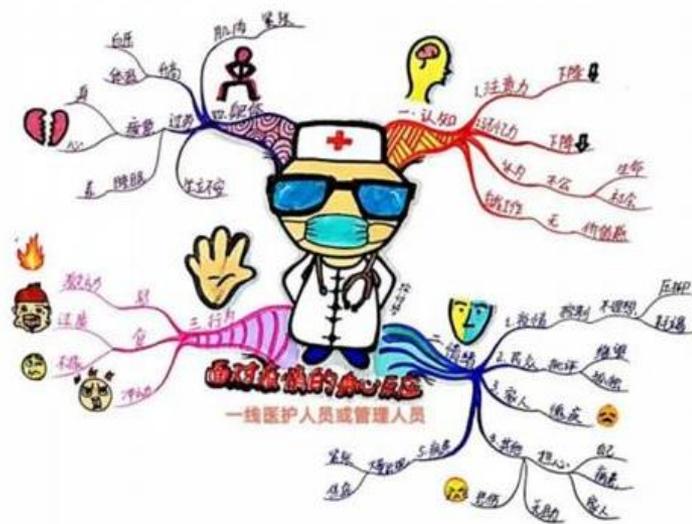
恐慌、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒、攻击行为和过于乐观、放弃等

(六)

医护及相关 人员

- 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、面对患者死亡挫败或自责。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。

抵抗疫情一线的医护人员，长时间参与高强度、高应激的医护工作，同时需要面对一系列特殊的心理应激反应：包括被感染风险；和家人分离；高难度的救助工作；过劳和精神压力等。



三、新冠肺炎疫情下心理应激应对方法

(一)

情绪宣泄

(二)

身心安顿法

(三)

蝴蝶拥抱

(四)

利用网络自我心理干预

(五)

寻求专业的心理帮助

三、新冠肺炎疫情下心理应激应对方法

(一) 情绪宣泄

倾诉

通过微信、电话等亲友间互相倾诉、表达共情，以获得鼓励和支持；向亲友倾诉担忧，寻求帮助和安慰。

运动

运动不仅能促进身体健康，提高免疫力，还能产生短期及长期的心理效应，可降低焦虑，减轻应激反应，改善情绪状态。

听音乐

可以听轻音乐、古典音乐等轻松愉快的音乐，一定程度上抚慰心灵的创伤。

哭泣

通过哭泣可以宣泄负面情绪，减轻压力，减缓应激反应。



(二) 身心安頓法

呼吸

打一个电话

着陆技术

身心安頓法

补充能量

五指感恩

改变



三、新冠肺炎疫情下心理应激应对方法

(二) 身心安顿法

呼吸

- ✓ 慢下来，把注意力带到呼吸上，带到腹部，做几次深长的腹式呼吸。



打一个电话

- ✓ 给你信任的亲人、朋友或者社区中支持性资源打个电话。
- ✓ 给你觉得可能有需要的朋友、家人打个电话，并问他们正在做什么。



(二) 身心安顿法

着陆技术

- ✓ **身体着陆**：感觉一下双脚与地面的接触，身体跟椅子的接触。动动手指头和脚趾头。
- ✓ **精神着陆**：环顾四周，快速地命名一下你所看到的各种东西；想象你的痛苦是一个视频，而你可以按下关闭键。
- ✓ **自我抚慰着陆**：想一想一个你爱的或者深爱你的人的面容；哼唱你喜欢的童年时的歌；想一件你期待去做的事。



五指感恩

- ✓ 写出五件让你感恩的事情；或者扳着手指头，说出五件让你感恩的事情。这样做的时候，请面带微笑。



(二) 身心安顿法

改变

- ✓ 如果你整日坐着，请站起来，伸展一下身体，走动走动。
- ✓ 给脸上泼一点冷水，或者干脆洗个冷水脸，呼吸新鲜空气。
- ✓ 如果你整日忙个不停，给自己留几分钟，安静地坐一会儿，做一个“三步呼吸空间”的练习。

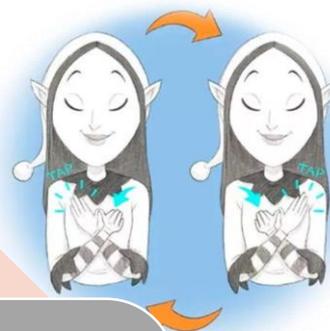


补充能量

- ✓ 花五分钟时间休息一下，喝一点温凉的水，或者吃一点健康的小吃。



(三) “蝴蝶拥抱”



第一步:

双手交叉放在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨的方向。你可以闭上眼睛，或者半合上眼。

第二步:

将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动翅膀样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手（手轻拍），比如先左手，后右手

第三步:

缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？你脑海中有怎样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么样的气味？

第四步

观察你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩。一朵云彩来了又去，我们只需静静地目送，不会去评价它的好坏

重复做6-8次“蝴蝶扇翅”。当你觉得身心平静下来后，放下手。

三、新冠肺炎疫情下心理应激应对方法

(四) 利用网络 自我心理干预

利用网络
自我心理
干预



通过网
络获取
信息

- 避免过度浏览网络信息
- 了解最重要、权威的信息
- 关注积极正面信息，少被不良信息干扰



利用网络
办公、娱
乐等

- 利用网络办公
- 做些平时没时间而有意义有兴趣的事
- 利用网络进行社交，娱乐（看电影、打牌、网上聊天等）



利用网络
资源管理
情绪

- 网络视频学习
- 放松训练
- 正念练习等



利用网络
寻求专业
帮助

- 利用网络平台接受心理咨询、心理健康教育等



(五) 寻求专业的心理帮助

如出现恐惧、情绪低落、焦虑等应激障碍等，可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务，可拨打心理援助热线或进行线上心理服务，有条件的可进行面对面心理危机干预。



(一) 普通大众的心理调适方法

(二) 被隔离者的心理调适方法

(三) 被隔离者家属的心理调适方法

(四) 确诊患者的心理调适方法

(五) 一线医护人员心理调适方法



(一) 普通大众的心理调适方法

- 1 心中有数：了解新型冠状病毒感染的肺炎的基本知识，掌握流行情况
- 2 将恐慌转变为认真、科学、适度的个人防护
- 3 接纳恐惧、紧张、焦虑情绪，多与他人交流，积极获得心理支持
- 4 在家中可适当进行室内运动，如全家人一起跳操等
- 5 建立良好的生活和卫生习惯，注意良好饮食，保证充足睡眠
- 6 在家中休闲娱乐活动放松自己，如全家人一起游戏、看电影等
- 7 寻求专业的心理帮助

(二) 被隔离者的心理调适方法

接纳自己的情绪

由于被隔离出现的抱怨、焦虑、沮丧、孤独等情绪是自然反应，自然接纳。



稳定自己的情绪

- 告诉自己：我在医院里，医务人员想尽办法为我诊断和治疗
- 有愤怒、抱怨等情绪可以向医务人员或家人求助。
- 在自己可以活动的范围内进行医生允许的调节活动
- 感到孤独、沮丧的时候，保证安全和正常治疗的情况适当与家人打电话倾诉，告诉自己不是孤立无援的，及时家人朋友不在身边。

规划作息

按时段规律作息，在保证治疗和医生允许的情况下，规划时段，如休息时段，娱乐休闲时段等



(三) 被隔离者家属的心理调适方法

被隔离者 家属的心理 调适

家属可通过微信或电话与被隔离者联系，给予鼓励，倾听他们的倾诉。

与被隔离者分享家庭近况，让其放心，安心在医
院治疗。

首先要保证自己的情绪，平缓心态，以便更好地
帮助被隔离者。



(四) 确诊患者的心理调适方法

保持理性，积极应对

确诊患者可能会由刚开始的否认、愤怒到后来的抑郁、无助到求助，是可以理解的，可通过合理的通道表达出来。

化焦虑为动力

相信自己会好起来，可听一些放松的音乐，做一些冥想和身体放松练习

大家与你同在

每一个确诊患者都不是一个人在战斗，有家人朋友，更有无数医务人员夜以继日的陪伴和照顾，确诊病例也是可以治好的，要有信心。

合理宣泄情绪

适当的宣泄和释放情绪是有益的，可与家人通话或告知医务人员，寻求帮助。自己要不断调节心理状态，积极配合治疗



(五) 一线医护人员心理调适方法



一线医护人员心理调适

积极意识到自身价值，为自己增添信心和勇气

允许自己出现负面情绪，及时察觉并调整，同事间互相支持，多聊天，多分享感觉和经验，相互鼓励、打气、互相给予肯定。

充分理解患者的不理解、不配合治疗等，不要将此看做是对自己的不满，要肯定自己每一次医疗活动都是有价值的。

与家人朋友保持联系，完善自己社会支持系统。

要抽空休息，无论是否有胃口都要按时进食

必要时，需求专业心理治疗师或精神科医师。



参考资料:

- [1]马辛主编, 新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南, 人民卫生出版社, 北京: 2020
- [2]国家卫生健康委员会.2020.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
- [3]游旭群, 王永安等.新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册, 陕西师范大学学出版社, 西安, 2020
- [4]国家卫生健康委员会.如何利用网络进行自我心理干预【新型冠状病毒科普知识】(七十一)
- [5]国家卫生健康委员会.抵挡疫情带来的心理恐慌公众该如何面对【新型冠状病毒科普知识】(六十六)



坚定信心 心手相连
同舟共济 共克时艰