

福建防抗新型冠状病毒肺炎 心理自助手册 (大学生版)

福建省心理学会 编

编者按：

为做好新型冠状病毒肺炎防抗工作，针对性加强社会心理疏导，福建省委宣传部约请福建省心理学会组织编制了面向福建省中小學生、大学生、村居居民的系列心理防疫自助手册，针对不同群体可能遇到的心理困扰，提供应对策略。同时，配套开通了义务心理支持热线，提供免费的心理援助服务。

热线开放时间 8:00-22:00

热线电话 13696837363（即时通讯）

3190137649（QQ）

目 录

面对疫情，我们可能会出现什么样的应激反应.....	4
面对疫情，大学生如何应对应激反应.....	5
送给大学生的“四心”防疫指南.....	6
大学生心理防疫怎么做.....	7
被动“宅”的大学生，如何进行自我心理调适.....	8
巧用心理游戏点亮“宅家”生活.....	9
疫情下大学生如何安排居家隔离的生活.....	10
疫情下如何合理注意自身身体状况.....	11
心理防疫，从改变认知开始.....	12
大学生如何应对疫情中的恐慌情绪.....	13
如何通过呼吸法来缓解疫情中的焦虑心情.....	14
面对疫情如何保持良好情绪.....	15
“社会比较”和“预期后悔”：居家安心学习.....	16
巧用“四象限法”，合理安排时间.....	17
辅导员如何激发大学生居家学习动机.....	18
亲人工作在防疫一线，我们该如何调适.....	19
如何利用态度改变模型说服长辈戴口罩.....	20
不停洗手、放不下手机，我该怎么办.....	21
新冠肺炎来袭，如何应对强迫现象.....	22
如何应对疑病行为.....	23
抗疫期间如何保持良好睡眠.....	24

面对疫情，我们可能会出现什么样的应激反应

疫情出现后，大部分人都会产生适度的焦虑、紧张等情绪，这是正常的但有的人会“心理反应过度”，产生心理应激反应，出现一系列心理、身体和行为反应，影响生活和工作。



一、应激状态下，我们可能会出现什么样的心理反应

可能会出现焦虑、烦躁、恐惧、害怕、疑病、抑郁、悲观等，怀疑自己被感染，反复想疫情问题。

二、应激状态下，我们可能会出现什么样的身体反应

可能会出现胸闷、气紧；出汗或发冷；血压升高；消化不良、食欲下降、腹胀；失眠、作息异常；记忆力下降等。

三、应激状态下，我们可能会出现什么样的行为反应

活动力明显减少或增加；情绪激动，容易与人争吵；持续关注疫情信息；过度警惕和担忧疫情；经常哭泣；反复洗手，吹毛求疵地要求别人做好防控工作；社交退缩，无法正常工作等。

四、怎样判断我的应激反应是否过度了

(1) 连续3天或更长时间的睡眠困扰，如：入睡困难，多梦、梦魇等，明显的身体不适感，主要表现为身体紧张、不易放松、食欲不振，尿频、尿急、心慌多汗等。

(2) 反复回想与新型冠状病毒肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关的字眼。

(3) 容易受到惊吓，或者不敢看与疾病相关的信息。

(4) 反复回忆过去某阶段的痛苦经历。

(5) 明显的情绪不稳定，紧张、恐惧，或悲伤、抑郁，或容易发脾气。

(6) 出现冲动、攻击性、伤害性言语或行为。

如果出现以上症状，需要向专业的心理工作者寻求帮助。

面对疫情，大学生如何应对应激反应

一、生活上尽可能做到：

维持正常的生活作息，保持生活的稳定性，尽量保证 6-8 小时的睡眠；适当运动，根据自身状况，选择瑜伽、健身操等室内运动；规律饮食，三餐要规律，蛋白、脂肪和碳水化合物要科学搭配，多喝水。

二、心理上尽可能做到：

自我觉察。想想发生了什么，自己有什么变化，这些变化对自己产生了哪些影响，这些影响到底有多大；给自己做放松，觉察自己哪个部位不舒服。

自我对话。通过自我暗示、自我安慰、自我评价、自我鼓励、积极关注等方式进行自我对话，让自己增添信心。

自我关怀。写下三件今天发生的、让你平静或快乐的事。把它们写在便利贴上，贴在床头，电脑旁边等显眼的位置，当感到沮丧时，看看它们，给自己力量；用对待好友的方式对自己。第一步：想象你的好友在你眼前，你会说些什么话来安慰 TA、支持 TA？第二步：把这些话说给自己听，有时我们对他人很宽厚，却对自己过于严苛。

合理宣泄。听听音乐，写写日记，适当户内运动。或者在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑，然后把这张纸撕掉。释放多余的负能量，让自己心里舒畅起来。

为所当为。可以重新计划一下寒假的安排，读自己过去想读而未读的书，看一直想看而未看的电影或电视剧，整理一下家里的物品；规划一下新学期的学习生活，找回对生活的掌控感。



送给大学生的“四心”防疫指南

来势汹汹的疫情给了我们不一样的假期体验。如何做好防疫工作，在此赠予大学生们“四心”防疫指南。

一、切忌掉以轻心

也许你会说，“我离疫情重灾区相隔甚远，病毒距我千里之外，没关系”“人生无聚会，生活很无趣”。人生有无数场聚会，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，拒绝眼前，是为了未来更好的相聚。疫情当前，请记住，少出门、不聚会、勤洗手、多通风。



二、不宜过度担心

请允许内心偶尔有一丝丝焦虑，也请相信未来无限美好。当你感到焦虑时，请暂时放下手机，减少关注负面信息，闭上眼睛，回想生活中的种种美好，找他人倾诉自己的想法，收拾家务、转移注意……防疫工作的进展昭示着的光明即将到来。

三、需要安神静心

你是否发现，曾经你渴望“睡觉睡到自然醒”的生活如今实现了。不曾出现的与家人一边聊天一边愉快地准备精致的午餐的场景出现了；你还可以与自己独处，寻回曾经遗失的兴趣，如琴棋书画、运动健身；你可以早睡早起，安神静心，保持健康的生活规律，做好心理免疫。



四、互助温暖人心

虽然少了聚会现场，我们仍然可以通过视频，看一看久违的家人和小伙伴，听一听熟悉的话音，聊一聊生活的酸甜苦辣，关键时刻，心理互助，相互支持，共度难关。

待到山花烂漫时，我们一起，再出发。

大学生心理防疫怎么做

病毒的防控靠医学方法与社会治理，但心理上的“疫情”防控该如何进行？

一、合理关注新闻，莫让疫情“霸屏”

持续关注疫情消息，尤其是负面消息，会慢慢消耗人们的同理心，让人焦虑、疲惫，造成极大的心理负担。面对这种情况，我们需要放下手机，控制疫情相关信息接收时间，谨慎对待朋友圈、微信群的消息，不道听途说，不信谣、不传谣。

二、让自己和家人做好个人防护

做好个人防护，是对抗病毒的最大保障。勤洗手、常通风、尽量不出门；如若出门，务必佩戴口罩，不去人员密集的地方，不用未清洁的手揉眼睛、抠鼻子。

三、珍惜难得的与家人团聚的时间

平时忙于学习远离家人，被迫隔离在家中何尝不是陪伴家人的最好时光？不妨珍惜现在，和家人一起做做饭、聊聊天，做一些开心的事情！

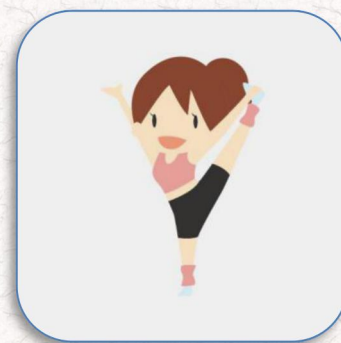


四、保持学习状态，合理利用时间

保持学习状态，不要整天无所事事，虚度光阴。例如，把平时想读而没时间读的书读了，把落下的功课补上，提前预习日后的课程……利用闲暇时间给自己充充电，让同学们士别三日，刮目相看。

被动“宅”的大学生，如何进行自我心理调适

突如其来的疫情使大多数人整个春节不得不被动地“宅”在家里。“宅”在家里的我们该如何进行自我心理调适呢？可以从以下三个方面入手。



一、觉察与接纳情绪

原有的生活被打乱，关于疫情的各类信息满天飞，我们感到不适应、焦虑、恐惧等是面临危机事件时的正常反应。我们应当坦然接纳负面情绪，没必要压抑或否认。

二、照顾好自己身心。

生活作息规律是维持身心健康的必要条件。疫情险峻，几乎全民都休假在家，无法出门。隔离在家期间应尽可能维持正常的生活作息，注意饮食健康、多喝水，保持生活的稳定性。

三、调节好自己的情绪。

如果这时你依然还有很多负面情绪，可以尝试一下以下方法：

1.减少因信息过载带来的心理负担。尽量控制自己每天接收疫情信息的时间，尽量在权威的官媒获取信息，不道听途说。

2.学会倾诉。宅在家中，可以和家人倾诉交流。家人、朋友不在身边的，可以网络或微信视频；觉得心中郁闷却又不想和他人说的，不妨用日记的方式记录自己的感受。

3.进行正向思维。不过多关注负面消息，网络上的很多文章也许只是在贩卖焦虑；以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度了解问题；保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。

巧用心理游戏点亮“宅家”生活

如何应对“宅家”的美好时光、按捺想要外出的躁动之心？不妨试试这些心理游戏！

1. 谁是卧底

游戏步骤：①所有人坐着围成一圈，一个人当裁判。②裁判随机出两个相近的词，其中有1-2人的词和其他人不同，被称为“卧底”，其他人的词均相同，为“平民”。③每人用一句话描述自己拿到的词，最好不要太明显，不能让卧底



察觉自己的词是什么，但也要给同伴以暗示。

④每轮描述完毕，全部人投票选出谁是卧底，得票最多的人出局。⑤若卧底出局，则游戏结束，平民胜利。若卧底未出局，游戏继续。若卧底撑到最后一轮，则卧底获胜。该游戏需要参与者运用自己的推理能力。

2. 你画我猜

这是一款移动终端上的社交游戏。系统提供三个备选单词，玩家从备选词中选则一个，然后在屏幕上将该单词内容画出来。另一玩家根据图片猜测描述的单词是什么。该游戏需要玩家具备一定的想象力。



上述小游戏有没有给你们带来愉悦的体验？感兴趣的同学还可以网上搜索更多心理游戏，开启一场美妙的心理游戏之旅！

疫情下大学生如何安排居家隔离的生活

为有效防控疫情，多地高校延迟开学。在这空前的长假里，大学生应如何安排好居家隔离的生活？

一、建立充分的人际支持系统

良性的人际支持系统有利于心理健康水平的平稳发展，尤其是和谐的家庭关系。疫情期间，我们可以给家人更多的理解和情感支持，也可以通过视频等方式与亲朋好友互送祝福，这有利于家庭成员、亲朋好友不良情绪的调节，也有助于自己心态的调整。

二、合理利用线上等资源进行自主学习

这个特殊的假期，知网、维普等线上平台免费开放，部分学校为大学生临时开放了虚拟专用网络（VPN），给大学生们提供一个良好的学习支持。此外，教育部面向全国高校免费开放全部优质在线课程和虚拟仿真实验教学资源，高校学生应利用丰富的在线课程资源，自主安排好学习。



三、规律生活、适当运动，增强自身免疫力

保持居住环境的清洁、通风。坚持按照原来的生活规律和节奏，进行适度的室内体育锻炼，增强身体的免疫功能。



四、劳逸结合，适度休闲娱乐

可以利用假期难得的时间培养自己的兴趣爱好，如：种种花草、看看自己感兴趣的电影等。当然，休闲娱乐并不意味着放纵，应合理地安排自己的娱乐活动，过一个健康而有意义的假期。

疫情下如何合理注意自身身体状况

在疫情形势愈发严峻之际，人们可能对健康状况高度紧张，表现为自身或家人出现发烧或咳嗽等症状时，过度担心被新型冠状病毒肺炎所传染。那么，我们应该如何合理注意自身和家人身体状况呢？

一、合理关注身体状况，有病看病，无病防病

一方面，新型冠状病毒肺炎的发病症状与普通感冒发烧相似。当出现症状时应及时与家人隔离，戴好口罩去看病。若是普通感冒，应避免精神紧张使得症状加重。另一方面，没有患病的同学应相信自己的身体免疫力，做好基本防护措施，同时也可以多做呼吸训练、冥想等自我放松的活动。

二、穿衣注意保暖，防止感冒

有网友戏称“今年的春节一套睡衣就足够”。疫情发生于寒冷的冬季，不出门也不能只穿薄薄的睡衣，要注意保暖。

三、加强身体锻炼，增强体质

锻炼身体不仅可以增强体质，还可以刺激多种大脑化学物质（如：多巴胺）产生，减少因为疫情而产生的压力和焦虑。



心理防疫，从改变认知开始

美国心理学家埃利斯提出情绪的 ABC 理论，他认为引起人们情绪困扰（C）的并不是外界发生的事件（A），而是人们对事件的态度、想法和评价等信念（B）。所以，疫情之下，出现负面情绪，甚至心理问题可能是你的不合理认知导致的。下面为大家介绍通过调整自己对疫情的认识，来舒缓自己的情绪。

一、改变不合理信念

我们检验一下是否有以下不合理信念：“糟糕至极”（如，再也没有比这更糟糕的了，我可能会感染病毒并死去）、“过分概括化”（如，

感染意味着死亡）、“绝对化”（我这个城市有确诊病例，我肯定也逃不了）。如果有这样养的信念，我们可以逐条进行驳斥（如：家中无人感染，家人和我也做好了防护，我有什么理由担心被感染？）。最后，找出替代原有想法的合理信念（如：我科学地做好防护，应该不容易被感染）。



二、让自己的思维更灵活

疫情影响下，我们的思维可能会钻牛角尖，对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的，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已改变的。这个时候，可以考虑我们的思维可更多能性。尝试问问自己：还有其他可能吗？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？我的想法与现实情况一致吗？通过这些自问自答的方式，让我们的思维更灵活、更实际。

三、用积极思维带来正向情绪

我们可以进行积极关注（关注防疫的正向事件等），积极期待（相信防疫一定会尽快胜利等），积极评价（评价政府、学校、师生防疫的举措等）。当我们的注意力放在正性事件和信息上时，我们的情绪也一定是正向的。

大学生如何应对疫情中的恐慌情绪

面对新型冠状病毒肺炎带来的心理冲击和威胁，一些同学会出现惊慌情绪，我们可以如何应对呢？

一、进行理性的自我对话

面对自己头脑中出现的消极的思维，如“要是我感染了怎么办？”，可以静下心来觉察头脑中的这些思维和想法，并问问自己，这些想法是否符合事实？有什么实际的证据说明我的想法符合事实？其实多数消极思维只是应激反应的结果，会带来过分担忧，通常不符合事实。



二、使用积极的心理暗示

同学们也可以对自己进行积极的心理暗示。例如，可以拟定并复述一些简短、积极、理性的应对性语句来自我提醒——“我们一定要尽快防控好疫情”“做好防护就不会被感染”。此外，还可以把应对语句写在小卡片上，在感到心理恐慌时读一读。

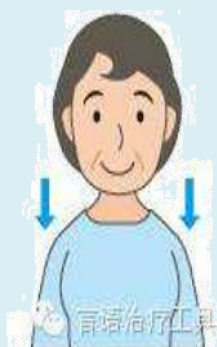


三、转移注意力

同学们还可以转移注意力，给自己安排一天的作息和学习计划，例如和父母朋友聊天、体育锻炼等，以此充实生活。

如何通过呼吸法来缓解疫情中的焦虑心情

新型冠状病毒肺炎疫情的突然爆发，容易让人感到焦虑、惊慌。在这段在家的时间里，同学们应该如何保持良好的身心状态呢？这里告诉同学们两种呼吸法来进行心理调适。



一、调节呼吸放松法

1. 吸气。缓慢并深深地按“1—2—3—4”吸气，使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏。
2. 抑制呼吸把空气吸入后稍加停顿。感到轻松、舒适、不憋气。
3. 呼气要自然而然地，慢慢地把肺底的空气呼出来。还要想象将紧张情绪徐徐驱除。注意放松的节拍和速度。

二、腹式呼吸放松法

1. 吸气。采取仰卧或舒适的坐姿，先自然呼吸，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，使腹部鼓起。

2. 呼气。腹部自然凹进，向内朝脊柱方向收，最大限度地向内收缩腹部，把所有废气从肺部呼出去。循环往复，保持每次呼吸的节奏一致，细心体会腹部的一起一落。



同学们在呼吸法中一定要记得用鼻吸气用口呼气，每次 5—15 分钟，做 30 分钟效果最好。

面对疫情如何保持良好情绪

面对突如其来的疫情，同学们难免出现焦虑、恐惧等不良情绪反应。这里有一些关于情绪调节的建议和大家分享！

- ✓ **觉察自己的生理和情绪反应。**比如：睡眠差、食欲差、头痛、内疚、自责、手足无措、容易冲动等反应。
- ✓ **接纳自己的情绪体验。**告诉自己这是一种正常的现象，每一种情绪，都有存在的价值，都是我们内心深处需求的表达。
- ✓ **转变观念。**诱发情绪的原因不是事件本身，而是我们对事件的看法。因此，转变我们对疫情的看法也是有效调节情绪的方法。
- ✓ **运用家庭和社会支持。**向家人和朋友或者心理热线人员说说自己的担心和困惑以及自己的情绪感受，倾诉和沟通的过程就是治愈的过程。
- ✓ **想象脱敏。**在一个安静的房间里，可以放点轻音乐，想象一些美好的事情，使自己可以有效的放松下来。
- ✓ **感受生活。**选择一个简单的事情来做。当你完成这件事后，你将会会有深深的成就感，同时也有助于提醒你——你在控制自己的选择。

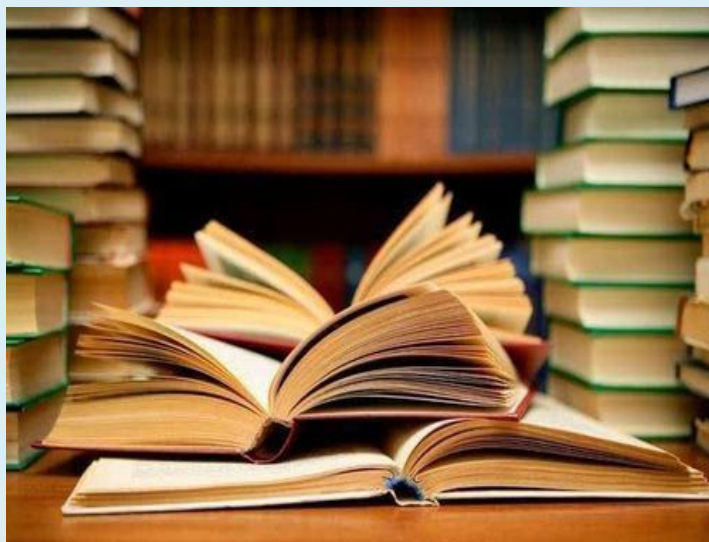


“社会比较”和“预期后悔”：居家安心学习

疫情被迫居家，没有学习氛围、自我放纵、自控力差，如何才能安心学习呢？

一、善用“社会比较”

没有强大的自制力，就更要借助环境的正向作用。为什么昨天的我还在吃饭、睡觉、打豆豆，而今天的我已经决定爬起来写点东西了呢？关键原因在于有了对比就有了伤害。别人家的孩子太优秀，诗词歌赋，样样精通，给了我 100 点暴击，“我一个废柴，竟然还在无知无畏地玩耍”。在这种社会比较下，我猛然惊醒：我必须学习了，多看点书，背点东西很重要。



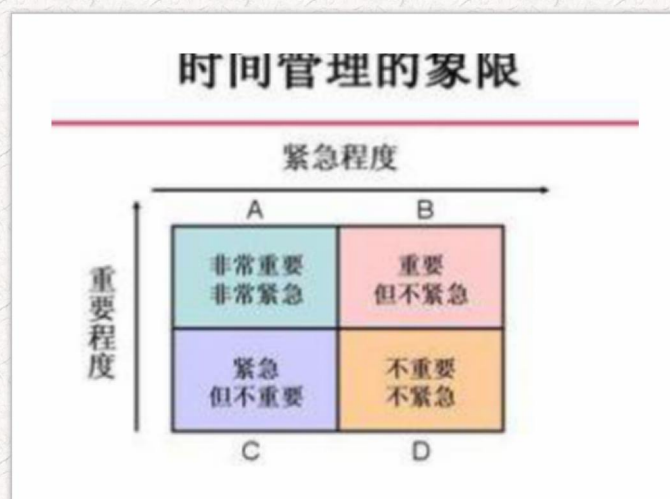
二、巧用“预期后悔”

决策错误会导致后悔，而预期后悔也会反过来影响决策。设想一下，如果你现在不完成学习任务，拖到开学是不是又得熬夜加班加点。如果你现在不利用这么长的时间学习提升自己，等过些日子忙起来了是不是又会后悔自己没有好好努力？那么与其将来后悔，不如现在好好学习吧。

巧用“四象限法”，合理安排时间

突如其来的疫情打乱了原有的开学计划，各地高校纷纷推迟开学时间。每天宅在家里，缺少同学的督促、老师的压力，我们的学习动力似乎降到了零点。那么，疫情当下，我们大学生应如何合理安排时间，度过假期呢？

时间管理“四象限法”是由美国管理学家斯蒂芬·科维提出的一个时间管理理论。如图所示，该法则将工作按两维变量（紧迫性和重要性）划分为4个象限：第1象限既紧急又重要，第2象限重要但不紧急，第3象限紧急但不重要，第4象限既不紧急也不重要。其核心观点是准确区分所列任务对实现目标是否有价值，然后将主要精力和时间集中用于处理那些重要但不紧急的工作上，这样可以做到未雨绸缪，防患于未然。



大学生面临着专业课，英语四六级等等众多学习任务，要清楚自己在做什么，以及这么做有什么意义，分清轻重缓急。比如：可以先完成对上学期知识的复习再开始下学期新课程的学习，同时可以开始准备英语考试。目前线上学习模式已经在多地区开展，我们可以在复习好功课的同时，体验不同学习方式，学习不同名师的课程，这样不仅能够学到新知识，也可以丰富我们的假期生活。

利用四象限法，我们可以较好地把学习任务按轻重缓急区分出来。在此基础上，我们再进行时间规划，可以更好地利用时间，提高学习效果。

辅导员如何激发大学生居家学习动机

疫情出现后，大部分人都会产生适度的焦虑、紧张等情绪，这是正常的但有的人会“心理反应过度”，产生心理应激反应，出现一系列心理、身体和行为反应，影响生活和工作。

一、善用学生“槽点”，因势利导

由于宅在家的时间太长，学生已在各种吐槽：说自己“宅”到发霉、想回校，等等。但“想回校”并不意味着“想学习”，“想学习”也不意味着“能学习”。辅导员可以因势利导，肯定学生“希望回到在校学习状态”的动机。现在什么都不用干，同学们很积极地说想回校学习，这不正是平时老师们希望达到的效果嘛？这股强烈的内在动机一定要利用好。

二、营造集体归属，提高学生效能

一方面，辅导员可以利用班级微信群或QQ群，进行一些集体性活动，营造良好的集体氛围，让学生在特殊时期也能够感受到集体的力量。另一方面，利用多种方式，提高学生的学习效能。如，在网络学习过程中，及时总结讨论的要点，并且公布给参与讨论的团队成員，帮助大家建立正确的学习习惯，提高学习效能感。

三、采用多种方式，加强学习管理

学习管理的过程要实时共享给所有班级成员。可以借助在线教育工具，例如：利用中国大学MOOC等在线教育类工具，通过醒目的学习任务看板，在每门课程开始之前明确学习目标和完成学习任务的时间节点，通过课程设计模板对相似的学习任务进行分解。

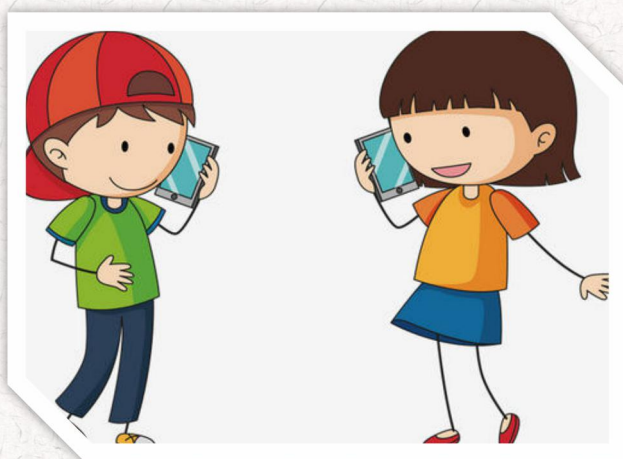


亲人工作在防疫一线，我们该如何调适

疫情肆虐，有一群白衣战士奋战在一线，他们的身后也是一个个家庭。当亲人工作在防疫一线时，我们该如何调适？

一、理解支持，积极关注。亲人在防疫一线是出生入死的高风险工作，面临着极度疲劳、担心，承担着各种风险和外界的压力，我们要无条件进行积极关注，关注他们的身心健康状况、饮食睡眠情况，及时觉察他们恐惧、焦虑等不良情绪，提供家庭心理支持。

二、保持联系，学会倾听。每天可以在某个固定时间与战斗在一线的亲人进行微信或者电话联系，鼓励亲人，倾听他们的心声，减少他们的孤独感，为他们提供精神支持。



三、自我管理，强大自己。亲人工作在防疫一线，直面疫情、直面生死。我们应该感到骄傲，骄傲自己的家人冲在防疫一线，为防疫作出努力和牺牲。应善于做好自我情绪管理，给远在防疫一线的亲人带去积极的力量。

四、安抚家人，稳定后方。可以与其他家人多一些交流讨论，灾难来了，大家一起受灾就不会觉得孤单，这是苦中作乐的真实写照。当家人出现不良的应激反应时，应当及时关注并帮助其调适。

最后，在抗击疫情阻击战的过程中，作为奋战疫情一线家属的我们要坚定必胜信念，科学对待疫情信息，保持乐观心态，坚信我们可以尽快打赢这场疫情防控阻击战！

如何利用态度改变模型说服长辈戴口罩

在微博上，一条劝长辈戴口罩的微博上了热搜，获得了 2000 多万的点赞和评论。有网友总结，“曾经的你被长辈劝着穿秋裤，现在是时候你劝爸妈戴口罩了！”然而，同学们可能在在和长辈沟通的过程中遇到了一些阻碍。身为晚辈的我们，要怎么和父母长辈友好交流，劝服他们戴口罩呢？



一、利用“中心路径”改变他们的态度。有些长辈，他们可能了解信息的渠道没有我们这么及时，一时没有意识到戴口罩的科学性和重要性。我们可以对信息的内容进行详细说服，强调信息的逻辑，提高说服信息的质量。

二、利用“外周路径”改变他们的态度。如果长辈们平常喜欢和我们唠唠家常，我们可以用平常和长辈们聊天的方式，以情动人，多讲讲听说的、发生在身边的、生动新颖的案例和故事来影响他们。



三、除了说服信息的方式之外，说服的次数也会发挥很大的作用。如果我们能常常和长辈们提起戴口罩多有用，也可能慢慢增加他们对于戴口罩可以保护自己和家人这件事情的相信程度。

不停洗手、放不下手机，我该怎么办

持续不断的“新型冠状病毒肺炎”疫情信息在朋友圈、微博等各种社交媒体刷屏，作为使用社交媒体的主力，大学生的身心均受到影响，如：不停洗手、消毒；不断刷手机疫情信息等。如何才能缓解这些现象呢，以下方法供大家参考。

◆ 正确认识自身变化

如果发现自己出现了上述表现，请不要惊慌，这些都是常见的应激状态，是经历疫情后的正常反应。但当这些思维、行为等反复出现且无法控制时，则应当及时寻求专业帮助。

◆ 筛选信息，减少刺激

适当减少对疫情的关注频率和关注时长，尽量控制自己每天浏览疫情相关信息的时间不超过一个小时。

◆ 理性评估，改变认知

可以采用自我辩论法，如可以与不合理信念进行对话，试着思考这些问题：如果我不这么做，可怕的事情真的会发生吗？我是不是太绝对化了？通过这些自我对话，理性评估被病毒感染的风险，改变认知。



◆ 顺其自然，为所当为

尝试与强迫思维和平共处，不去强行控制，而是在出现强迫思维时，去做自己喜欢做的事情，越快、越投入越好。

◆ 积极寻求社会支持

了解各级心理服务机构及服务形式，如果自身的强迫现象过于严重，无法有效控制情绪和行为，应当积极寻求社会支持。



新冠肺炎来袭，如何应对强迫现象

由于疫情蔓延，有些人担忧不已，感觉空气中到处都是病毒，因此尤其关注卫生状况，从而在清洁及预防病毒方面出现了一些过度的反应，如：洗手时间过度、频繁更换衣物、延长洗澡时间、出门裹得过分严实等等。这些反复洗涤、更换衣物的行为在心理学上称为“强迫行为”。我们该怎么办？



- **接纳自己的强迫行为**

接纳甚至悦纳自己的强迫行为，学会与强迫行为和平共处。

- **承认自己反应过度**

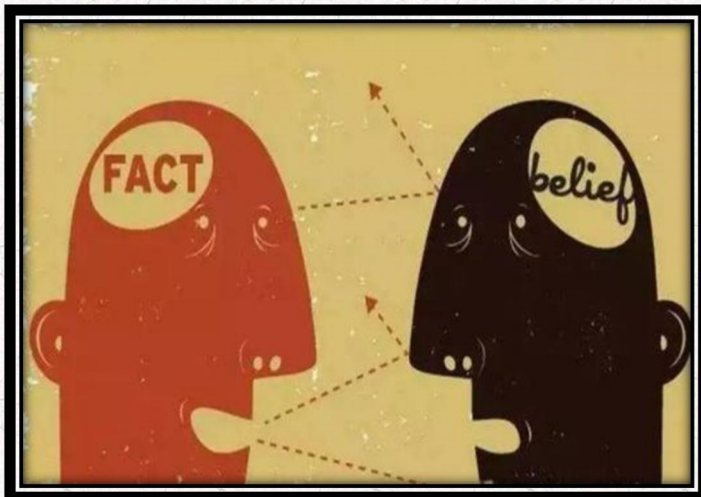
我们要告诉自己，在这个重大的公共卫生事件下，我们的确担忧害怕，会格外关注个人卫生，但自己的关注还是过度了。

- **理性评估被病毒感染的风险，改变认知**

用笔写下自己的担忧，并用客观的数据来理性评估被病毒感染的风险。

- **带着担忧转移注意力**

带着会被病毒感染的担忧，做些自己喜欢做的事情，越投入越好。



如何应对疑病行为

现如今疫情发展迅速，在深入了解了新型冠状病毒肺炎的临床症状的同时，会有人开始感觉自己身上也出现了不适，有一些确实是表现出肺炎的症状，而有些人有可能出现了疑病行为。我们该如何去应对？

一、调整心态

调整心态是国内外心理专家们公认的最有效的疑病症自我治疗方法。心理专家表示，有疑病行为的人普遍存在爱钻牛角尖，精神紧张，性格内向，固执好辩，胆小怕事，并且对自身特别专注，容易接受暗示的性格特点。



二、移情他处

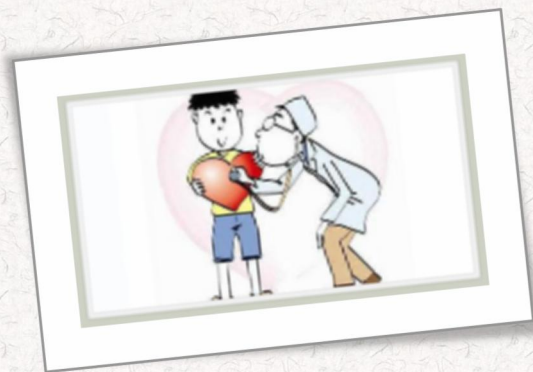
如果疑病行为者能够将注意力从自己的病情上转移出来，不过分地把自己的身体状况放在心上，可以使疑病行为减轻。

三、适当运动

根据身体状况适当进行一些室内运动，可以有效地缓解疑病行为。

四、必要时可寻求心理专业人员帮助

有疑病行为的人，也可以通过心理热线及时找心理医生进行专业的帮助指导。



抗疫期间如何保持良好睡眠

当前，疫情带来的心理压力容易使我们产生恐惧、焦虑情绪，出现睡眠问题。面对来势汹汹的疫情，我们如何才能保障良好的睡眠，提高自身免疫力呢？

一、自律——维持规律的作息時間

什么时候洗漱、睡觉，什么时候起床，均要有严格的规定，保持规律的作息时间。睡前数小时避免剧烈运动，不宜大吃大喝，不做易引起兴奋的脑力劳动、观看易使自己亢奋的书籍或影视节目。



二、自控——严格进行刺激控制

卧室和床是用来睡觉的。让床与睡眠建立联系，书桌与学习相关联，我们的睡眠和学习才能更加高效。床等于睡觉，如果总是在床上躺着不睡觉，甚至在床上看电视、玩手机，久而久之，一个让你抓狂的条件反射就会形成：床等于清醒，于是，失眠接踵而至。

三、调适——适宜运动和放松训练

居家进行适宜的运动，采取一些放松训练方法，如：正念冥想、瑜伽放松等，既可以促进身体代谢，提高身体素质，有效地缓解恐惧和焦虑情绪，降低卧床时的紧张感，减少夜间觉醒，维持良好睡眠。

（本手册图片内容来源网络）