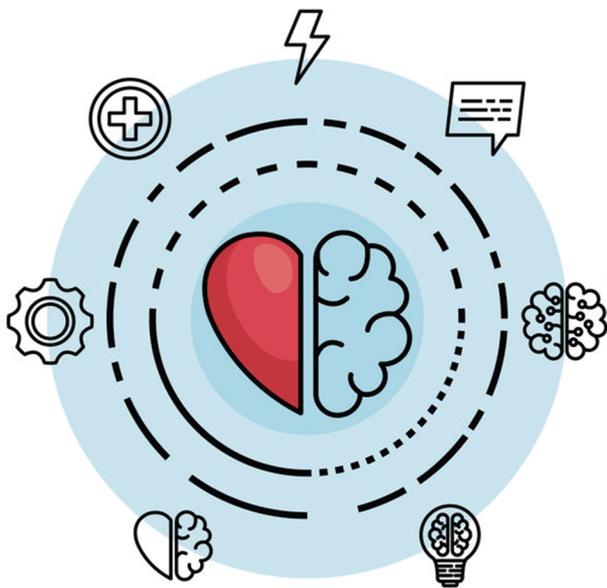




疾 控 科 普

# 应对新型冠状病毒肺炎疫情

## 心理调适指南



国家卫生健康委员会疾病预防控制局 指导

人民卫生出版社 出品

# 目录

不同人群的心理调适指南	1
一、老年人心理调适	1
二、儿童心理调适	3
三、青少年心理调适	5
四、孕产妇心理调适	7
五、返岗工作人员心理调适	9
六、一线防疫人员心理调适	11
七、居家隔离人员心理调适	13
八、确诊患者及家属心理调适	15
九、疑似患者及家属心理调适	17
十、因疫去世人员的亲属心理调适	19
不同心理问题调适方式	21
一、睡眠不好怎么办	21
二、如何克服焦虑心理	23
三、如何克服恐慌心理	25
四、担心感染怎么办	27
常用心理调适方法	29

# 不同人群的心理调适指南

## 一、老年人心理调适

1.

建立对疾病的客观认识，通过官方媒体了解准确的疫情信息，不传播和轻信来自非官方渠道的疫情信息，以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。

2.

疫情期间，避免不必要的外出，与家人共同学习疾病防治知识，关注家人的身心健康，营造良好的居家氛围。

3.

保持良好的情绪状态，与家人共同进行棋牌类游戏，与亲属、朋友等通过手机、互联网等进行沟通交流，形成互相关爱的支持系统。

4.

给自己制定一个新的健康生活时间表，保持规律的作息，尝试每天在家中进行运动，如太极、八段锦等。

5.

若发现自己存在恐惧、焦虑等负面情绪，先试着接纳自己的这种情绪，然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。

6.

若负面情绪状态持续得不到改善，及时通过互联网或心理援助热线寻求专业帮助，必要时及时到医院就诊。

7.

注意个人卫生习惯，外出时做好个人防护。若出现发烧等疑似症状，应冷静对待，到定点发热门诊寻求诊断和治疗。



## 二、儿童心理调适

1.

儿童要保持正常的作息安排、生活秩序，合理安排学习、娱乐和居家运动锻炼，不过度使用电子产品。

2.

家长应保护儿童免受过多负面信息的干扰。根据儿童的年龄段和认知特点，告知简单、清晰、必要的信息，树立会战胜疫情的信心。

3.

家长应保持情绪稳定，注重儿童的防护措施，但不要过度焦虑和紧张。营造安全、和谐的家庭氛围，保障儿童内心的安全感。

4.

家长宜多陪伴儿童，多读书、讲故事、做亲子游戏。对出现烦躁不安、焦虑恐惧等异常情绪表现的儿童，宜多抚摸、拥抱、陪伴入睡等，通过增强亲子关系重建安全感。

5.

对于儿童提出的各种问题，包括疫情、疾病、死亡等问题，家长要保持温和、耐心的态度，不回避、不批评、不忌讳，根据儿童的年龄和理解力给予适宜的回答。



### 三、青少年心理调适

1.

**保持情绪稳定。**避免长时间阅读或讨论负面信息。认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中，要有意识地调节，转换想法，调整行为。

2.

**保持健康的作息。**保持健康睡眠节律，早睡早起，半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门，也要注意个人卫生。

3.

**坚持每天锻炼。**探索适合的锻炼方式，如广播体操、垫上运动、街舞、八段锦、太极拳、瑜伽等。

4.

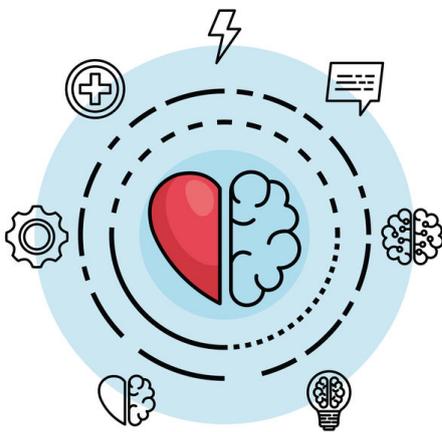
**保持课内课外学习。**利用各种网络资源有计划地学习。按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成家庭作业。

5.

**提高信息判断能力。**不信谣、不传谣，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导。

6.

**维护人际支持。**通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。



## 四、孕产妇心理调适

1.

**营造舒适环境。**回避不良环境，尽量不外出，居家休息，营造一个安静、舒适、整洁的生活环境。

2.

**合理安排生活。**保持规律的生活作息，安排一些有意义的活动，学习孕产期相关知识，了解自身生理心理变化，做适当的家务和体育运动等，增加生活掌控感。

3.

**避免信息过载。**查看权威的资讯，客观、真实地了解疫情相关信息，提升内心的确定感，避免疫情所带来的过度恐慌和紧张。

4.

**正确看待反应。**孕产妇处于生理和心理的特殊时期，在疫情影响下，更容易本能地感到紧张、恐慌甚至焦虑，学会接纳自己的情绪反应，减少自责等负性应对方式。

5.

**寻找情感支持。**在情绪不好时可以通过转移注意力、去做自己喜欢的事情、跟家人、朋友们倾诉宣泄，也可以寻求专业的心理学帮助，如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询等方法获得情感支持，及时排遣不良情绪。

6.

**按照医生建议进行产检。**根据自身情况，听从医生建议进行产检。去医院时不必过度紧张，做好自身和家属防护，遵守医院的防控要求。



## 五、返岗工作人员心理调适

1.

学习疾病防控知识，做好个人防护，避免过度焦虑。

2.

积极适应新工作模式

- 在工作场所返岗者，遵守工作单位、工作场所的防护要求；如果需要与同事远程协作办公，应积极学习和磨合，降低工作方式改变带来的紧张和焦虑。
- 远程办公的返岗者，要尽快学习和适应线上工作方式，加强与同事的沟通和磨合。
- 居家办公的返岗者，建议通过有仪式感的方式划分工作与生活的边界，如准时起床，穿戴整齐，找到一个尽量安静的地方作为工作区，清晰区分上班和下班等，与同事保持顺畅沟通。

### 3.

#### 工作过程中

- 尽量避免接触疫情信息等容易导致分神的内容；执行关键任务时，应彻底杜绝无关信息，确保注意力聚焦在工作中。
- 保持对自己身心状态的觉察，若出现过度疲劳或家里有确诊患者、疑似患者、医学观察人员，一方面及时向上级领导或同事求助，请求换岗或休息；另一方面，可通过热线、在线咨询等方式寻求专业帮助；若自身有可疑症状，请及时就医。



## 六、一线防疫人员心理调适

1. 避免长时间工作，适当安排换班，脱离病房环境。
2. 饮食清淡丰富，补充维生素 C，保持自身的免疫力。
3. 在休息时可以听一些轻音乐，做一些娱乐活动。
4. 每天练习深呼吸 2 ~ 3 次，呼气要缓而慢，因地制宜地做一些体育活动，如伸展肢体、做八段锦、太极拳等。
5. 尽量保证有效的睡眠时间。
6. 接受焦虑情绪，适度焦虑可以帮助提升应对能力并发挥潜能；允许自己的负面情绪适度宣泄，比如哭一场、与信任的朋友或同事倾诉、分享。

7.

保持与家人的联系，获得情感上的支持；  
关心家人，感受和谐家庭氛围。

8.

加强学习防护等相关专业知识，适度关  
注主流媒体对疫情的报道。

9.

接受自身和医学技术的限制，尊重客观  
现实，与同事共同做事，相互鼓励。

10.

积极地自我对话，肯定自己的付出、专  
业能力和自我价值，提高自我效能感。



## 七、居家隔离人员心理调适

居家隔离使得以往的生活习惯、工作习惯、出行习惯等发生很大改变，由此带来了心理压力。应该尽快调整自己，适应新环境。

1. **制订一个计划。**安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠。

2. **钻研一件事情。**看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程。

3. **找到一种支持。**认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题丰富一些，不要只聊疫情。没有跟家人在一起的，可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。自我调整很困难时，可以通过热线或网络咨询寻求专业支持。

4.

**进行一项锻炼。** 定时锻炼。特别是心情烦躁时，可以做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。可以使用运动或健身APP，跟朋友远程约好一起锻炼。

5.

**思考一些体验。** 思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。



## 八、确诊患者及家属心理调适

1.

**接纳当前处境。**接纳目前需治疗或隔离的处境，觉察自己的各种心理及躯体反应，包括悲伤、孤独、自责、恐惧等情绪反应以及躯体不适感。

2.

**积极配合治疗。**保持积极乐观的心态，进行自我鼓励和肯定，坚定治疗的信心，积极配合治疗。

3.

**寻找人际支持。**利用现代通讯手段联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，排遣不良情绪，获得支持与鼓励。

4.

**善用专业的心理学帮助。**寻求专业的心理学帮助，如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询、网络咨询以及安全前提下的面对面心理咨询和心理治疗等。



## 九、疑似患者及家属心理调适

1.

**了解真实可靠的信息与知识。**通过官方、正规途径接收疫情信息，理智关注疫情信息，减少因信息带来的心理负担。

2.

**接纳自己的反应。**觉察自身及家人的情绪变化，当焦虑、恐惧、自责等情绪出现时，提醒自己或家人这些情绪的出现是正常的，去尝试接纳这些情绪，将它们对生活的影响程度降至最低。

3.

**规律生活作息，适当放松练习。**居家隔离时，尽量维持正常的生活作息，要有适当的休息，保持生活的稳定性。积极关注当下，做自己眼前能做的事情，寻找自己喜欢的放松方式来让自己转移注意力，如听音乐、运动以及写日志，也可以学习瑜伽、肌肉或呼吸放松训练等。

4.

**侥幸心理的调试。**树立乐观的态度，客观认真了解疫情的特点，细心留意生活中可能感染或传播的风险，做好隔离消毒防护工作。

5.

**寻找支持。**加强与亲人、朋友的沟通交流，相互问候、安慰、支持，或寻求心理学帮助，如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询等。



## 十、因疫情去世人员的亲属心理调适

### 1.

#### 处理情绪

- 容许自己和家人感到悲伤、内疚、自责、焦虑、抑郁……这些都是自然的哀伤反应，也是自我疗愈的自然过程。
- 不要用励志的大道理劝自己和家人尽快恢复，每个人的哀伤节奏是不同的，需要足够的时间消化哀伤反应。
- 不要用有害方式处理哀伤情绪，例如赌博、酗酒、离婚、性侵犯等。

### 2.

#### 保护关系

- 让家人及时得知亲人去世的消息（包括孩子），接受丧亲现实，避免因消息通知延迟而产生的家庭冲突。
- 与家人一起经历哀伤过程（包括孩子），如共同举行悼念活动、追忆逝者的言行、整理和妥善处理逝者的遗物、在日常谈话中自然提到逝者等。
- 一家人尽可能住在一起，相互照顾，相互安慰，放松减压，恢复家庭日常生活秩序。

### 3.

#### 保护儿童

- 及时、简洁、清晰地告知亲人去世的消息。
- 保证儿童随时能接触到父母或兄弟姐妹。
- 由情绪稳定的成年人照顾儿童的生活，给儿童安排稳定的生活环境和规律的生活。
- 允许儿童选择与家人一起参加悼念活动。
- 每天留出亲子时间，给儿童聆听、肯定、回应，教儿童表达情绪、放松减压，一起做些开心的事。
- 邀请儿童参与家庭生活秩序重建，但不要让孩子承担与年龄不相符的家庭责任。
- 避免打骂孩子。家长情绪不好，可以向成年人寻求帮助，但不要向儿童发泄情绪，避免制造更多的伤害。

### 4.

#### 善用家外资源

- 需要时可向亲友寻求帮助。
- 需要时可向专业人员寻求帮助。

# 不同心理问题调适方式

## 一、睡眠不好怎么办

1.

**营造良好的睡眠环境。**卧室的环境应当安静、舒适，光线及温度适宜，尽量不要把闹钟放在床头，避免反复看闹钟影响入睡。

2.

**建立良好的睡眠习惯。**保持规律的作息時間，每天同一时刻起床，避免边玩手机边睡觉、开灯睡觉、喝酒助眠、晚上不睡白天补觉等。

3.

**合理安排活动。**规律进行体育锻炼，睡前 1 小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目，可以选择听舒缓音乐，结合适当的呼吸或肌肉放松训练。

4.

**适度关注疫情。**睡前 1 小时尽量避免查看与疫情相关的信息，避免睡前因紧张、恐惧等不良情绪引起失眠。

5.

**寻求专业医生的帮助。**当睡眠问题严重时可寻求专业医生的帮助，在专业医生指导下在可短暂、按需使用助眠类药物，请勿自行服用助眠类药物。



## 二、如何克服焦虑心理

1.

**避免过分关注。**有了基本防范措施以后，就不必对自己的身心感受和外界信息过分关注，应当将注意力投入更多积极、有意义的事情上。

2.

**保持社会联络。**通过微信、网络、电话与熟悉的朋友保持畅通联系，借助与亲朋好友的互动，看到生活的美好，转移对疫情信息的过度关注。

3.

**生活规律如常。**保持正常的生活规律，即使宅居在家，也要保持良好的生活节奏和习惯，这有利于增强抵抗力。

4.

**积极投入工作。**积极投入眼下的重要工作，哪怕是娱乐活动，也要全身心地投入。从工作中寻找乐趣，发现意义，看到力量与能量。

5.

**寻求专业帮助。**如果持续心情不好，紧张不安、提心吊胆，拿不起、放不下，始终难于自我缓解，可以主动拨打心理热线或通过网络咨询等，寻求专业人员的帮助。



### 三、如何克服恐慌心理

1.

**不信谣言、理性认知是关键。**对于新型冠状病毒的认识，从完全无知到知之甚少、到逐步了解，已经掌握了不少规律。要通过官方渠道客观了解疫情相关信息，不要轻信谣言。

2.

**有备无患、积极防治是保证。**不折不扣落实各种防护措施，加强个人防范，有效切断传染源，减少感染机会。

3.

**相信科学、坚定信心是前提。**历史发展证明，科学的力量已经帮助我们战胜了很多病魔。对抗击疫情的战役中，已经有了胜利的曙光。

4.

反思个性、锤炼意志是收获。疫情是一面镜子，我们可以借此反思人生、思考生命，培养沉稳、热心、乐观的个性，锻炼刚毅、勇敢、坚定的意志。



## 四、担心感染怎么办

1.

**积极防范。**按照科学手段，做好有效防护。少出门、出门戴口罩。注意个人卫生，避免集体聚会。

2.

**保持警惕。**疫情传播时期，对可能感染疾病保持警惕，监测体温，察觉症状，适度了解自己身体症状，一旦有异常情况应及时寻求医学专业支持。

3.

**适当放松。**通过听音乐、深呼吸、尝试冥想训练等，放松身心，让心态慢慢平稳下来，减少无谓的忧虑与担心。

4.

**调节生活。**设计好疫情期间的生活工作计划，有规律地生活，让生活充实起来，提升生活质量。

5.

**升华提高。**多掌握健康科学知识，多学习和探索人与自然的关系，提升自己的认识，吸取更多积极的能量。



# 常用心理调适方法

( 扫二维码按照指导语训练 )



想象放松训练



肌肉渐进式放松训练



呼吸放松训练



接地训练



睡眠指导

## 参编单位

北京大学第六医院  
中国科学院心理研究所  
北京回龙观医院  
北京师范大学  
中南大学湘雅二医院  
上海市精神卫生中心  
内蒙古自治区第三医院