

## 心静身安 共克时艰

### ——大学生新冠肺炎居家防护心理指南

注：本文为新冠肺炎居家防护普通大学生人群量身定制，对其他级别人群亦有借鉴作用。

亲爱的童鞋们，今天是你“宅”家的第几天呢？今年的寒假应该是你迄今为止的人生中最 special 的假期了吧！确实，作为你们心理老师的我们，虽说已进或近不惑之年，这也是别具一格的 spring festival 体验呢！

### 连线篇

接下来我们来微信连线下我校健康系心理咨询专业大二的同学：

问 1：在家呆了几天啦？

答 1：从年三十就没出去。

问 2：主要感受？

答 2：情绪主要是恐惧、焦虑，从最初的 6+到现在的 4-；现在的主导情绪是烦躁无聊，一直维持在 5 左右；还有些隐约的小愤怒，但没有影响日常的生活。

问 3：每天做些什么（行为）？

答 3：反复查看疫情进展消息，有时会看看笔记和书籍（[这里手动点个赞](#)），看电影玩游戏，尚能保持正常生活节奏；但有时会坐立不安，不知该干些什么。

问 4：躯体有什么感觉吗？

答 4：睡眠还可，但饮食受影响，吃饭不香，出现“上火”啦！应对“上火”主要是多吃水果和多喝水，并且已开始练瑜伽和在屋里遛弯。

问 5：准备从专业角度采取什么让自己、他人心静身安的行动吗？

答 5：行为技术中的放松训练或正念，还有认知的技术等。如身边有需要的人群，愿意尽自己所学提供心理疏导。

不知目前“宅”在家的你，是否有同样的感受呢？

## 应激篇

我们做了一项调查（自编大学生新冠肺炎居家防护期间心理状况调查问卷，269有效被试）发现，虽然有53.49%的同学坚信这场“战争”我们能够打赢，但也有52.71%的同学担心自己被传染，82.17%的同学担心家人被传染。不知道你是否也有下面的这些困惑：“我妈妈最近变得非常唠叨，天天说不要出门、不要感冒、不要咳嗽、不要吃鸡……她是不是心理有问题了？”、“我看了大量的疫情新闻，只感觉到紧张和恐怖，却记不住看了什么，也记不住最近做了什么，是不是心理出问题了？”、“在电视和微信上看到很多人因为疫情而倍受折磨，还有死亡的病例，一线医护人员也悲壮出行，心里觉得很难受，很压抑，忍不要哭泣，我是不是心理有问题了？”等等。

其实在一定程度上，这些反应是正常的，在心理学里，称作应激反应。新型冠状病毒的存在对于我们每一个人来说都是一个心理应激，面对这样一个持续存在的应激，我们会出现相应的情绪、躯体、认知及行为方面的变化。

情绪方面：出现了在这场疫情的无法控制的紧张、担心、焦虑、恐惧，控制不住担心会不会被感染，甚至出现对传染来源、对政府、对干预措施的抱怨、愤怒；对疾病得不到控制的愤怒、无助和绝望；也可能变得情绪不稳定，容易激惹，对待家人、外人没有耐心。

躯体方面：可能出现不自主心慌、胸闷，头痛，容易出汗，总是感觉心里不踏实、身体各种不舒服，容易疲倦、食欲下降、睡眠变差，甚至出现血压升高、月经周期紊乱等情况。

认知方面：可能出现注意力不集中，总觉得自己可能被感染，对身体各种感觉特别关注，并将身体的各种不舒服与“疫情”联系起来。觉得生活中充满各种各样的危险并随时可能发生、生命如此脆弱、难以相信他人和世界等。

行为方面：可能出现逃避、回避一些信息或者场景，又或者反复去查看疫情的进展消息、行为变得冲动、经常发脾气；开始饮酒、吸烟，或者饮酒、吸烟增加等，甚至出现违反社会规则的行为。

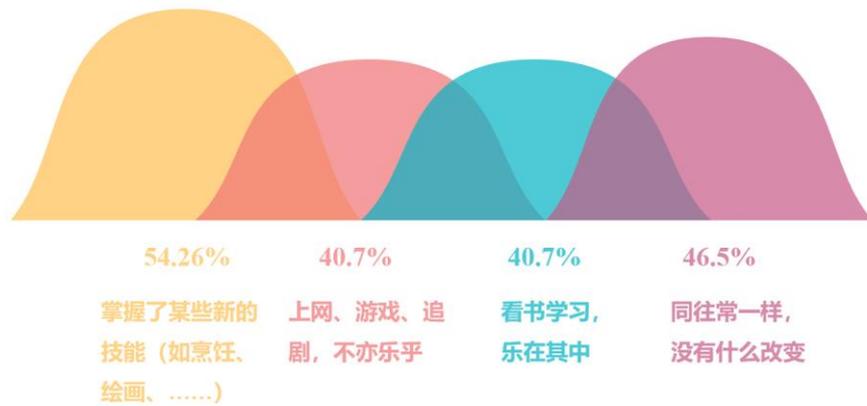
上述的这些表现不是独立出现的，而是相互影响，共同出现的。举个简单的例子：



适度的应激反应是正常的，但如果过度，就会损害到身心健康。如何判断自己的反应是否过度呢？下面几条标准可供大家参考：

- 1.连续3天或更长时间的睡眠困扰，明显的身体不适感（身体紧张、食欲不振、心慌、坐立不安等）
- 2.反复回想与肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关字眼
- 3.容易受到惊吓，或者不敢看与疾病相关的信息
- 4.反复回忆过去某个阶段的痛苦经历
- 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、伤害性的言语和行为

不过我们的调查发现，咱们学校的学生们表现还是不错的！绝大部分同学并没有出现上述的反应，相反，86.43%的同学非常珍惜这段跟家人团聚的时光，而且，高于50%的同学或是掌握了某些新的技能，或是看书学习，乐在其中。



但也有 42.64%同学觉得非常无聊，26.74%的同学觉得生活中充满了危险，4%的同学甚至出现了心慌、胸闷，容易疲倦，经常发脾气。那如果出现了这些情况，我们该怎么办呢？有没有什么合理、有效的方法调整自己呢？

## 干预篇

心理干预主要从认知、情绪、行为等层面进行干预，其中对情绪的觉察和改变是最重要，下面我们一起来体验“心静身安深度放松训练”吧！

在音频中重点应用正念、放松训练和临床催眠中多种技术，目的是促进个体心身的深度放松，缓解情绪，激发个体资源。



心静身安深度放松  
训练音频.wav

情绪管理：建议同学们逐步学会觉察自己的情绪，并应用放松训练接纳和调控自己的情绪。

应对管理：建议同学们采用自我提问：①我目前已经使用且有效的认知应对策略和行为是什么？②我还可以应用哪些认知应对策略和行为方法？在这个过程中，保持开放、资源和灵活的心态，按照自己节奏和方式逐步发展和形成适用于自己的问题解决应对策略和具体方法。

人际互动管理：建议同学们在保持自己“心静身安”的同时，应用心理学中的尊重、温暖、真诚、共情和积极关注的态度和有效沟通的技巧，和我们的身边的家人、朋友和社会积极沟通，良性互动，在这个特殊时境里，彼此心静身安，

守望相助，共克时艰。

## 结语篇

此时，我们迎来抗疫前线的好消息：有的省病例数量确诊病例明显下降，治愈人数超出确诊人数，首度出现负增长，曲线拐头向下，给全国人民以极大的信心和鼓舞，曙光必现，中国必胜。

今天，我们的大医专也迎来了 2020 年第一场雪，白雪覆盖下的大医专校园，分外静谧、圣洁！



亲爱的同学们，让我们共同期待，在抗疫成功、阳光明媚的春日里，我们师生重聚在扁鹊故里大医专校园，共同践行“健康所系，性命相托”的医学誓言吧！

（文中放松训练、心理咨询态度、认知治疗等原理技术详见智慧职教 MOOC 学院“医护心理学基础”课程微课资源）

撰稿人：汪启荣 杨阳

数据提供：王辉