



普通人群

一、面对疫情,普通人群的心理反应

面对危及生命的危机事件时,我们可能会出现恐惧、担心、焦虑等心理反应,这些表现是正常人群的正常反应。

- 1.情绪。心理暗示性升高,情绪容易受各种传闻影响;紧张、担心、焦虑、害怕,担心病毒无处不在,怀疑自己防护不严,担心自己会不会被感染;对传染来源、对政府、对干预措施的抱怨、愤怒;对未来的迷茫、慌乱,对疾病得不到控制的愤怒、无助、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。
- 2.躯体。食欲减退,恶心,对身体感觉敏感,腹部不适,腹泻,尿频,出汗,肌肉紧张及发抖,双腿乏力,头痛,胸痛,手足无措,坐立不安,总感觉心慌、胸闷;警觉性增高,睡眠差(入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦);有时出现血压升高、月经紊乱等情况。
- 3.行为。大量浏览微信信息,反复查看关于疫情的信息;疑病,反复对比报道的症状与自己身体出现的情况是否一致,求证是否患病;回避近距离接触,担心手被污染,过度洗手;对污名化敏感,逃离疫区的冲动和行为;与人相处容易冲动、发脾气,出现攻击性言语和行为;大量饮食或厌食、长时间打游戏、饮酒、吸烟等,甚至出现违反社会规则的行为;抢购、滥用“预防性药物”,以致产生副作用;父母对孩子过度担心、保护等。
- 4.认知。注意力不集中,想问题容易片面,总感觉自己会是比较不幸的一员;对身体各种感觉特别关注,总觉得自己可能被感染,出现身体各种不舒服就容易被认为是感染了疾病;觉得生活中充满各种各样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。

二、面对疫情,普通人群的心理应对

- 1.正确认识自己生理和情绪上的不适。虽然我们没有被感染肺炎,但也可能会有心身不良反应,这些可能表现为身体上的,也可以表现为心理上的。不良反应较轻时可自我调整,当反应严重时可寻求专业的心理援助。
- 2.接受自己有焦虑和恐惧的情绪。面临危险产生恐慌是人类的本能,这让我们能够积极防御,不要否认和排斥恐慌情绪。减少恐慌的有效措施是积极的行动,比如筛选并获得确定信息、有效的防御行动、寻找社会支持、维持正常生活等。不要为了减少恐慌而瞒报疫情,这可能会导致疾病的传播及信息播报公信力的破坏。
- 3.保持正确的认知,消除对疾病的耻感。有疑似症状的人群应消除自身对疾病的耻感,新型冠状病毒肺炎只是一种疾病,且可防可控。不要心存侥幸或者选择逃避,及时上报并就医才是对自己和社会负责。全社会也应营造出对感染者及疫区人民关心和支持、不歧视、不调侃的社会氛围。将病和病人分开,病人是与疾病战斗的重要的资源。控制疫情的措施应酌情、恰当,切勿以控制疫情为由采取过激行为。
- 4.提高信息过滤能力。超出人们心理承受能力的信息内容往往是恐慌的源头,但在危机过后很多信息都被证实是虚假信息。真实的疫情通报由国家统一部署定时定期发布,详细的各项防护技巧、专业知识普及由国家政府认可的权威专家和机构发布。相信政府所公布信息的权威性,不要轻易相信,更不要传播未经核实的信息。
- 5.可以给自己设置一个关注信息的频率。很多时候恐惧和焦虑的原因是信息过载,不断更新的信息也在不停刺激着我们敏感的神经。如果你属于容易焦虑的人,建议适当与网络进行“隔离”,因为对于“恐慌”你属于易感人群,要学会保护好自己。
- 6.主动了解相关的专业知识。通过正规渠道主动学习了解相关知识,增加知识储备,助人助己,在主动获取信息的过程中提高判断信息真伪的能力。
- 7.条件允许的情况下尽可能地保持原有生活方式。危机不是生活的全部。在保障安全的基础上,做些能让自己感觉更好的事情,不管是看电视、看书、听音乐、做室内运动、做家务还是陪伴家人孩子等,将自己的注意力转移到能让自己更舒适的活动上,让自己整个身心都放松下来。保持充足睡眠、规律作息,尽量维持以往的生活节奏。
- 8.寻求专业的心理援助。当身心因疫情受到严重影响时,请记得寻求专业的心理援助,目前网络和心理热线是比较便捷又安全的方式,可关注当地心理干预的网络平台和心理热线电话。

公务人员

一、面对疫情,公务人员的心理反应

公务人员承担着政府权力的表达与执行,是连接政府和民众的重要纽带。面对疫情,艰巨的工作任务,以及民众对他们不断提高的期望与要求,公务人员也面临着巨大的心理压力。

- 1.情绪。可能出现“情感耗竭”状态,焦虑不安,紧张担心,面对突然发生的疫情,不自觉地紧张,担心应对不好。可能产生“去人格化”特征,情绪压抑、失落,以一种消极的、悲观的态度去对待自己身边的人和工作。心情浮躁,烦闷,坐立不安,整日提心吊胆,如惊弓之鸟。
- 2.躯体。由于工作压力大,心身俱疲,可能出现躯体不适感,食欲下降,胸闷、心慌,容易疲乏,注意力难以集中,睡眠紊乱。
- 3.行为。在高度紧张的情况下,过高的压力导致公务人员心情浮躁,难以集中精力、专心致志完成工作。整天心烦意乱、惴惴不安,总是胡思乱想,不由自主、习惯性出现一些毫无意义,甚至违背自己意愿的想法。也可能缺乏安全感,疑神疑鬼,对朋友、领导、同事甚至家人都不信任,从而出现人际关系问题。
- 4.认知。长期情绪压抑,面对领导的批评、公众的质疑,可能产生“低成就感”心理,自卑,消极评价自己,并伴有工作能力体验和成就体验下降,甚至对一切事物产生厌倦,对外界事物提不起兴趣,感受不到工作乐趣,提不起工作积极性,体会不到在工作中自身的价值,否定自己。反复担心自己工作没做好,担心会被问责,导致工作效率下降。

二、面对疫情,公务人员的心理应对

和普通群众相比,公务人员除了疫情防控工作压力之外,还有舆论压力、职务压力和家庭生活压力,公务人员的压力还可能来自疫情对个人政治前途影响的压力。在疫情面前,他们往往承受着多重压力还得坚持工作,还不能有任何差错,我们的传统观念往往将公务人员定位于圣人的形象。因此,一些公务人员即使在疫情中有了心理问题,因为病耻感,也不愿意看心理医生或去精神病院就诊,致使公务人员的心理问题得不到及时解决,反而演化成更严重的心理障碍,进而影响个体在疫情中发挥作用。健康心理来自包容、开放的心态,这种心态与社会心理状态息息相关。公务人员只有具有良好的心理素质,才能在疫情面前有效提高工作效率,才能在疫情防护中为人民提供更好的服务。

- 1.提高群众的知情度,帮助大众了解疫情的实时信息,帮助大众了解疾病防护知识,依据科学和医学权威资料,降低恐慌公务人员作为执掌公共权力的特殊主体,应该还权力以公共性、开放性,让权力在阳光下运行,这样心情也变得更加阳光一些。
- 2.领导人物和权威机构的真诚态度对其他人士气影响很大。
- 3.向公众提供真实准确的信息,可以把应激水平降低到合适的程度,大家众志成城,共同抗击疫情。
- 4.反复充分培训,了解应激反应,学习应对应激、调控情绪的方法,帮助当事人在心理上对应激有所准备。
- 5.合理排班,安排适宜的放松和休息,保证充分的睡眠和饮食,定期地去做心理评估,维护良好的心理状态。
- 6.组织紧急事件应急晤谈(CISD),在精神卫生专业人员指导下,治疗师观察急性反应的发生和发展过程,帮助行政相关人员宣泄情绪,公开讨论内心感受;评估参与者的心理健康状况,提供鼓励支持和安慰,并建议哪些人需要休息。
- 7.如出现失眠、情绪低落、焦虑,可寻求专业的心理危机干预或心理援助服务,可拨打心理援助热线或进行线上心理咨询,有条件的地区可进行面对面心理危机干预。持续2周不缓解且影响工作者,需由精神科进行评估诊治。
- 8.在可能的情况下,尽量与家人和外界保持联络、交流。

河南省免费心理援助热线一览表

地区	热线电话号码	热线服务时间	地区	热线电话号码	热线服务时间
河南省	0373-7095888	周一至周日,24小时	许昌市	0374-3361021,18539062538	周一至周日,24小时
郑州市	0371-58678856	周一至周日,24小时	漯河市	0395-3701120	周一至周日,24小时
开封市	4001-096-096,0371-23921120	周一至周日,9:00-17:00	南阳市	13782145395	周一至周日,24小时
平顶山市	0375-6166125,0375-6166135	周一至周日,8:00-18:00	青少年心理咨询热线	0377-12355	周一至周日,24小时
安阳市	0372-3318000	周一至周五,8:00-11:50,14:30-17:00	信阳市	0376-6526355	周一至周六,8:00-17:30
新乡市	0373-7095888	周一至周日,24小时	周口市	0394-8368120	周一至周五,8:00-12:00,14:30-17:00
焦作市	0391-3698120	周一至周日,24小时	驻马店市	0396-2923456	周一至周日,24小时

河南省精神卫生中心 河南省心理咨询中心 河南省心理危机干预中心 河南省心理卫生协会 中华医学会行为医学分会认知应对治疗(CCT)学组

特殊时期,更要关注中学生的身心健康

郑州大学第一附属医院精神医学科教授 宋学勤 河南省中医院精神心理科主任 高金松

目前,因为新冠肺炎疫情流行,开学时间推迟了,一方面,学生可支配的时间多了,但能出去活动的自由少了,更容易出现各种各样的心理问题;另一方面,因为处于特殊时期,出现问题的中学生推迟了进行专业心理咨询的时间,微小的问题可能会积累发酵成为大问题。

中学生处于不稳定状态,两极分化明显,精力过分旺盛与无精打采并存,也许此时此刻高兴之极,下一刻却痛哭流涕,自私与利他行为交替出现,孤独感和归属感同在,在知与行之间来回摇摆。

非常时期,中学生的常见心理问题如下:

- 1.学习压力问题

自我施压。感觉浪费了很多时间,课程耽误了,同学们的学习状态一定比我好。

父母施压。学习一刻都不能停,

不断催促孩子去学习,反复念叨。

社会环境因素。目前的教育体制。

- 2.人际关系问题

由于长时间限制活动范围,感到与同学、老师、好朋友的关系可能淡化了,逐渐将自己封闭起来,与谁都不交往,与父母关系变差。

- 3.心理社会问题

中学生精力旺盛,但目前情况下长时间限制活动范围,能量释放不了,就容易出现心理社会问题。这些问题可分为3类:成瘾行为、内部失调、外部失调。成瘾行为有吸烟、打游戏、上网等;内部失调如焦虑症、抑郁症、精神分裂症等;外部失调如反社会行为、青少年犯罪等。

非常时期,家长应该怎么做

- 1.思想上正确引导

向孩子解释当前疫情出现的前因后果,取得孩子的理解,并支持其查阅

相关资料,进一步了解相关知识,鼓励提出自己的解决方案。

- 2.习惯上督促培养

假期里学习虽然重要,但习惯的培养更为重要。规律的作息时间、良好的生活方式、科学的学习习惯,培养好了,一生受用。就与其督促其学习,不如督促其培养好的习惯。

- 3.行为上要疏通

精力旺盛却无处释放,问题往往很快就会出现。禁止一个行为的同时,必须找到替代行为。为其找到合适的途径,释放能量,可以让他健身、打扫卫生等,只要能够消耗能量,都可以尝试。

- 4.身份上以友相待

中学生独立意识逐渐增强。作为家长,如果居高临下,显然收不到理想的效果;放下家长的身份,坦诚相见,往往能更早发现问题、更好地解决问题。

- 5.方法上授之以渔

不要认为你的孩子成为怎样的人完全是家长的责任,不需要利用每一分钟去“教育”他们。教会孩子调节情绪的方法,如理性情绪疗法、渐进式放松训练等。另外,引导、鼓励孩子与外界多接触交流,和同学、朋友、亲戚定期联系、分享感受,也可以防患于未然。

- 6.观念上主动改变

学会欣赏孩子的成长,接受孩子实际水平,不要老是想“孩子下一步应该怎么办?”应该和孩子一起充分体验成长当中每一个阶段的乐趣。

- 7.必要时寻求帮助

如果观察到孩子出现严重的焦虑、抑郁、行为异常等问题,自我调节效果不佳,就应及时求助专业人士,必要时到医院就诊治疗。

非常时期,孩子应该怎么做

- 1.相信国家,遵守规则

疫情当前,国家制定的规则、专家的建议,都以充分的证据为基础,出发点只有一个,就是保护大家的安全,控制疫情进一步发展,所以无条件遵守、接受是对国家负责,也是对自己负责。

- 2.珍爱生命,养成健康的生活习惯

卫生——戴口罩,勤洗手,远离人群密集的场所。

饮食——尽量清淡少油腻,按时吃饭、少吃零食、忌暴饮暴食。

作息——早睡早起不熬夜,少玩手机多运动。

做到上述几点,身体自然会健康一些,免疫力会增加一些,对病毒的抵抗力自然也会强一些。

- 3.利用时间,养成良好的学习习惯

不能去学校,不能集体学习,不代表无法学习。孩子可以制定学习计划并严格执行,摸索好的学习方法并尝试着去做,养成好的学习习惯并坚持

下去,一旦回归集体学习,会取得事半功倍的效果。

- 4.定期运动,把运动作为生活的一部分

运动可以强身健体,身体是革命的本钱。钟南山院士之所以83岁还能奔赴抗疫前线,得益于他喜欢运动,有一副好身体!再说,运动可以缓解焦虑、抑郁。

- 5.接纳自己,追随自己的内心感受

正视不足,接纳自己,得意时不要忘乎所以,遇到挫折时要有“水穷之处待云起,危崖旁侧觅坦途”的勇气,平时尝试找到适合自己发泄、放松的方式,简单了解一些心理学科普知识,一旦情绪出现问题且自我调节无效,能够主动向家长和专业人士求助。

总之,经过不懈努力,疫情必然会结束;无论此刻你多么难受或者颓废,经过科学调节,好情绪终将来临。