



在新冠变异株的影响下
如何进行心理防护

CONSULTATION

专业医生为您解答内心困惑



2022年01月11日



温情告白

亲爱的朋友们，我们是脚踏同一片土地，仰望同一片星空的亲人，疫情面前没有旁观者、没有局外人，在这段特殊的时期，因为爱，我们在一起，我们将倾听您的烦恼，缓解您的压力，与您共同织密抗击疫情的心理防线，与您守望相助，共克时艰，共同迎接美好明天。您的基本信息会完全保密，感谢您的参与！

您可以通过以下两种方式获得帮助

一、河南省心理援助热线（24小时）：

0373-7095888

二、关注河南省心理援助
云平台公众号

微信心理咨询开放时间

每天8:00-22:00



心理援助云平台

参编单位

新乡医学院第二附属医院

河南省精神卫生中心

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

河南省卫生健康委员会

河南省教育厅机关工会

主 审

王长虹 张瑞岭 宋景贵

主 编

张建宏 王长虹 刘 聪 王 丹 王 超 张 磊

一、什么是应激和应激反应?	01
二、什么是心理危机?	01
三、什么是心理危机干预?	02
四、为什么说心理创伤的及时干预十分重要?	02
五、为什么说“新冠肺炎”疫情之下心理危机干预十分必要?	02
六、疫情之下的人群中常见的心理反应有哪些?	03
七、在疫情影响之下有哪些消极的应对方式?	03
八、疫情之下出现严重的急性心理反应有哪些?	03
九、创伤后应激障碍有哪些表现?	04
十、心理、精神类疾病值得害羞吗?	04
十一、在疫情面前,为什么要减少烟酒的使用?	04
十二、在疫情影响之下有哪些应对方式可以更好的调整自己?	05
十三、疫情之下出现焦虑、心烦,如何调整?	05
十四、既往确诊的精神、心理障碍患者在本次疫情之中如何应对?	06
十五、疫情下,出现哪些情况时需要精神类药物干预?	06
十六、如果出现失眠,如何进行调适?	07
十七、面对疫情,总是心情不好、乏力、乐趣丧失怎么办?	07
十八、在疫情之下,我出现了强迫症状怎么办?	08
十九、作为“新冠肺炎”确诊患者、疑似病例或密切接触者,如何调适自己的心情?	08
二十、如何为面对疫情的儿童提供心理干预?	09
二十一、如何为面对疫情的小学生提供心理干预?	09
二十二、如何为面对疫情的中学生提供心理干预?	10
二十三、如何为面对疫情的大学生提供心理干预?	10
二十四、老年人面对疫情,如何自我调适?	11
二十五、有了自杀的想法怎么办?	11
二十六、假如亲人不幸罹难了,如何处理自己的哀伤反应?	12
二十七、在什么情况下需要寻求心理援助?	12
二十八、为什么一线公务人员、医护人员、救援人员及志愿者等既是救灾者,又是“受灾者”?	13
二十九、为什么无论是被隔离者还是公务人员、医护人员、救援人员及志愿者,每天抽点时间在做好防护的前提下相互沟通十分必要?	13
三十、公务人员、医护人员、救援人员及志愿者不应该出现心理问题吗?	13
三十一、公务人员、医护人员、救援人员及志愿者在疫情防控工作中持续的“个人英雄主义”可取吗?	14
三十二、如何识别“隐藏”的心理问题,如各种躯体化症状?	14
三十三、什么是社会支持,为什么说社会支持十分重要?	14
三十四、为什么说一些人经历了危机的洗礼,心理上得到了成长?	15
参考文献	15

当我国还在和德尔塔毒株做斗争的时候,全球疫情局势已经被一种新毒株改写。它,就是奥密克戎(Omicron)。奥密克戎变异株由南非首次报告,于2021年11月9日在新冠肺炎病例样本中检测到。目前奥密克戎变异株在全球多国和地区被发现,并出现局部流行。我国也从入境人员中检出奥密克戎变异株。依据国内外已有的科研成果和对奥密克戎变异株的基因组分析,综合研判认为,我国现在使用的主流核酸检测试剂仍然有效,现用疫苗仍有预防和保护作用,现行的疫情防控策略和措施依然有效。那么,在新冠变异株的影响下,我们又该如何进行心理防护?

■ 一、什么是应激和应激反应?

当我们遇到重大突发性生活事件,如2020年“新冠肺炎”疫情及本次新冠变异株疫情,会严重影响到我们的身体健康和生命安全可称为应激,而应激反应包括茫然、退缩、不知所措、心慌、出汗等表现。

■ 二、什么是心理危机?

心理危机是指由于突然发生的重大生活事件而产生的异乎寻常的压力,如当前新冠变异株导致的疫情防控压力,使一个人的生活产生明显的变化和困扰,尤其是通过自己的各种努力和抗争,均无法使自己顺利走出困境,致使自己出现心理痛苦、不安的状态,经常伴有紧张焦虑、悲观、思想麻木、行为冲动、自伤以及自主神经紊乱等症状。

三、什么是心理危机干预？

心理危机干预就是对因为各种灾难（如本次疫情）的波及而处于心理危机状态下的各类人群提供适当的心理援助，使其重新建立和恢复心理平衡状态，重新确立安全感，最终战胜危机，重新适应新的生活。心理危机干预是对受到灾难性生活事件冲击的各类人群，给与关怀和帮助的心理援助过程。

四、为什么说心理创伤的及时干预十分重要？

心理创伤不像身体上的伤害一样那么直观、那么被人重视和被人理解，心理创伤也需要像身体上的伤口一样，需要面对、触碰、清创、缝合，最终平复，并走出心理创伤的阴霾，这是一个连续性过程。假如不及时进行心理干预，在日后，一些个体很可能会出现各种各样的心理问题或者诸如创伤后应激障碍之类的心理疾病。有大量研究和实践表明，及时的心理危机干预，可以明显减少各种心理疾病的发生。

五、为什么说“新冠肺炎”疫情之下心理危机干预十分必要？

心理危机干预就是从心理上解决迫在眉睫的危机，使心理创伤逐渐平复，使心理功能恢复到危机前水平，并获得新的应对技能，以预防心理危机的发生。如果不及时干预，焦虑抑郁情绪可能会持续存在，形成急性应激障碍、创伤后应激障碍等精神心理疾病。

六、疫情之下的人群中常见的心理反应有哪些？

- 1、情绪症状：焦虑、紧张、坐立不安、警觉或容易受到惊吓、情感崩溃；
- 2、行为症状：烟、酒等成瘾物质的大量使用，冲动和自伤行为，拒绝离开灾难现场，退化和依赖行为；
- 3、躯体化症状：呕吐、恶心、晕眩、头痛、胸闷、颤栗等；
- 4、认知症状：记忆力下降、注意力不集中、做决定困难等。

七、在疫情影响之下有哪些消极的应对方式？

- 1、酗酒；
- 2、退化和依赖；
- 3、过于亢奋；
- 4、固执行为；
- 5、敌对和攻击行为；
- 6、自杀意念和行为。

八、疫情之下出现严重的急性心理反应有哪些？

- 1、敏感多疑，害怕有人欺骗自己甚至谋害自己；
 - 2、凭空听见有人叫自己的名字，或者给自己说话；
 - 3、感觉周围事物不清晰、不真实、如在梦中一样；
 - 4、听到和疫情相关的信息就恐惧不安甚至悲痛不已。
- 上述急性心理反应一般在灾后48-72小时内逐渐减轻，多数在30天内明显缓解，少数会延续数月甚至数年，演变成创伤后应激障碍。

九、创伤后应激障碍有哪些表现？

- 1、反复回想创伤性事件发生时的场面，挥之不去，也叫作闪回；
- 2、持续的警觉性增高；
- 3、持续的回避。比如，看到身着防护服的工作人员感到紧张、害怕等；
- 4、对创伤性事件的选择性遗忘。

十、心理、精神类疾病值得害羞吗？

心理、精神类疾病是指由于内、外致病因素作用于个体而造成脑功能障碍，可引起精神活动紊乱，甚至认知、情感、意志、行为等方面的异常，以致不能维持正常精神生活。心理、精神类疾病和躯体疾病一样，均能明显影响人们的身心健康，发病后应积极求治。所以，即使有这方面的问题，也要正确面对，及时求治。

十一、在疫情面前，为什么要减少烟酒的使用？

疫情发生后很容易用非建设性的方式来处理情绪，例如抽烟、饮酒，这是很多人帮助自己应对疫情心理应激的常见方法，虽然可能短暂有效，但由此也会带来饮酒成瘾或物质依赖等一系列心理或躯体问题，饮酒过多，还可能会抑制呼吸，使睡眠中出现呼吸暂停。

十二、在疫情影响之下有哪些应对方式可以更好的调整自己？

- 1、规律作息，保持常态化生活节奏，适量运动；
- 2、积极关注居住环境并发现我能做些什么；
- 3、除关注官方渠道消息外，避免接收过多疫情相关的“小道消息”；
- 4、学习、接纳自己的情绪和适度的反应；
- 5、自我肯定、鼓励；
- 6、保持与亲朋好友的联系。

十三、疫情之下出现焦虑、心烦，如何调整？

- 1、避免过分关注疫情，将注意力投入到更积极和有意义的事情上；
- 2、保持社会联络，通过各种联系方式保持与亲朋好友的沟通，借助与亲朋好友的互动，转移对疫情信息的过度关注；
- 3、生活尽量规律，逐步恢复平时的起居习惯；
- 4、参加日常活动时，在遵守疫情防控规定的情况下，要全身心投入，从中寻找乐趣，发现意义；
- 5、寻求专业帮助，主动拨打心理热线（0373-7095888）或网络咨询（右方二维码），寻求专业人员的帮助。



■ 十四、既往确诊的精神、心理障碍患者在本次疫情之中如何应对？

既往确诊过的精神、心理障碍患者，在疫情中，面对因为疫情防控带来的各种压力，更容易使原有的精神、心理障碍出现病情波动。此时，除遵守当地疫情防控规定外，更应规律作息，坚持原治疗方案维持治疗，不能轻易增减药物，必要时可采用电话、视频聊天等远程心理访谈、精神检查的方式与主管医生保持联系，以便获得健康指导，尽量多储备些平常服用药物，以备极端情况的出现，药物必须由监护人妥善保管。

■ 十五、疫情下，出现哪些情况时需要精神类药物干预？

- 1、反复出现的自杀行为和自杀意念；
- 2、严重的通过自身调整无法改善的失眠；
- 3、急性应激状态下出现的冲动、易激惹或行为紊乱；
- 4、超过两周以上的显著的抑郁、焦虑、强迫、疑病、恐惧，明显的感到痛苦和影响日常生活者。



■ 十六、如果出现失眠，如何进行调适？

- 1、不要熬夜、规律作息，不管晚上何时入睡，第二天都要准时起床；
- 2、睡前不要在床上玩手机、读书、看电视或听收音机；
- 3、傍晚以后不要喝酒、咖啡、茶以及抽烟；
- 4、如果存在有失眠问题，尽量避免午睡或者减少午睡，把午睡时间控制在一个小时以内；
- 5、白天尽量减少卧床时间；
- 6、睡眠时减少全神贯注关心睡眠，可以关注自己的呼吸过程，吸气时默念“吸”字，呼气时默念“呼”字，这样会屏蔽一些入睡前的胡思乱想，在单调乏味的状态下，产生疲劳感而顺利入睡。

■ 十七、面对疫情，总是心情不好、乏力、乐趣丧失怎么应对？

- 1、首先接纳自己的情绪、想法，在这严峻的新冠疫情面前，自己出现一些负面情绪很正常，它不意味着自己无能、懦弱，而是自己在这个特殊时期的正常反应；
- 2、减少自我攻击，自责和自我否定，注意力放在我能做些什么，安排一些力所能及的事情去完成，主动体会完成之后的愉悦感；
- 3、主动做一些体育锻炼，因为体育锻炼会增加自控感和自主感；
- 4、在力所能及的情况下，可以为其他同伴提供些许帮助，因为被别人需要既可以找回价值感，也会让自己心理上逐步的肯定自己和找回自信。

■ 十八、在疫情之下，我出现了强迫症状怎么办？

1、要正确认识疫情，积极面对疫情。通过正规途径了解疫情相关信息，避免过分关注各种非正规渠道信息，尤其是那些容易让人恐慌的信息；

2、不过分洗手消毒，一些确诊病人、疑似病人及密切接触者出现一些强迫思维和行为，反复思考一些没必要的问题，或者反复检查等，这时应该不过分通过完成强迫思维和行为来达到自己绝对的放心；

3、确立安全感，相信我们的国家日益强大，一定有能力防控好本次疫情。可以进行安全岛练习。比如闭眼、呼吸缓慢均匀，联想到自己在一个风景优美的海岛上，可以支配一切，可以欣赏风景如画的美景等。

■ 十九、作为“新冠肺炎”确诊患者、疑似病例或密切接触者，如何调适自己的心情？

首先学会接纳现实，接受我正在隔离或治疗，亲人朋友不在身边的现实；其次要积极配合治疗或检查，乐观向上的心态，坚定的信念，适当的锻炼能提升机体免疫力；第三保持与亲人朋友沟通，倾诉自己感受，宣泄不良情绪，获得支持与鼓励；第四主动寻求专业的心理学帮助，除了阅读科普文章，如果靠自己的能力仍无法缓解不良的应激反应，及时拨打热线或进行网络咨询，寻求专业的帮助。

■ 二十、如何为面对疫情的儿童提供心理干预？

- 1、首先要尽力保护好儿童的安全，重新确立安全感；
- 2、提倡婴儿母乳喂养；
- 3、鼓励孩子力所能及的方式表达对受灾群众的关爱，让孩子体会到爱与被爱的暖意；
- 4、鼓励、倾听孩子用任何方式表达在灾难之中的内心感受；
- 5、应该反复向儿童承诺爱他，会照顾陪伴他免受再一次伤害；
- 6、尽可能处理监护人的负性情绪，不把儿童当作倾诉对象。

■ 二十一、如何为面对疫情的小学生提供心理干预？

1、采用隐喻或象征的方式告诉孩子正在发生的事情，既可以让孩子感受到事情的严重性，又避免孩子感到恐慌，同时也要将政府、社会及医院都采取了哪些措施等积极性消息告诉孩子；

2、对于已经出现入睡困难、做噩梦等表现的孩子，家长应尽可能给予安慰、陪伴，并引导孩子接纳这种应激状态下的“正常”表现；

3、在保证疫情防控的前提下，做一些角色扮演类游戏，帮助孩子舒缓情绪，也可做一些如丢沙包、踢毽子等情绪发泄类的游戏，帮助孩子发泄一部分消极情绪。

■ 二十二、如何为面对疫情的中学生提供心理干预？

- 1、引导孩子从正规、官方的渠道获取疫情相关信息，并限制每天获取疫情相关信息的时长，最好不要超过1小时/天；
- 2、适当增加父亲给予孩子安抚和陪伴的时间，增加孩子的安全感，并避免使用命令、指责的语气与孩子沟通；
- 3、对于“亲社会”、“强调团队合作”类的网络游戏，可以适当玩，但需控制游戏时间，此外可以一起做些室内活动，如瑜伽等；
- 4、使用腹式呼吸如“吸气—憋气—吐气”、冥想等放松方法舒缓情绪。

■ 二十三、如何为面对疫情的大学生提供心理干预？

- 1、接纳自己出现紧张、焦虑甚至恐惧的情绪反应；
- 2、科学的接收疫情相关的信息，将恐慌转化为认真、科学、适度的个人防护；
- 3、通过电话、互联网等方式积极主动与家人、同学、朋友沟通交流，互相鼓励；
- 4、维持稳定健康的生活方式，在遵守疫情防控的要求下，尽可能维持原有作息规律；
- 5、在家里或宿舍中可以进行原地跳、拉伸运动或广播操等运动，也可使用腹式呼吸如“吸气—憋气—吐气”、冥想等放松方法舒缓情绪。

■ 二十四、老年人面对疫情，如何自我调适？

- 1、关注自己的身体状态和躯体疾病，尽量保持规律的生活习惯，看淡自己在疫情防控工作中被忽略和边缘化；
- 2、老年人如果身体允许，尽可能依靠自己完成一些力所能及的事情，然后体会一些成就感和满足感；
- 3、可以和年龄相近的老年人通过电话或微信互相交流、沟通，进行爱与爱的连接；
- 4、在遵守疫情防控要求的前提下，打打太极，听听戏曲，听听舒缓的音乐，或者做其他适合老年人的活动。

■ 二十五、有了自杀的想法怎么办？

面临严峻的疫情防控形势，有人会表现忧心忡忡，高兴不起来，感到孤独、无助，甚至绝望，兴趣下降，注意力不集中，反应迟钝，不愿与人交往，难以入睡或早醒，食欲下降，性欲减退，精力下降等，躲藏在自己的世界里，有的甚至出现自杀的想法。这时需要让家人及医生知道你的想法，想想除了自杀以外其它解决现实问题的替代措施，也可以拨打心理援助热线，主动寻求心理帮助，必要时前往专业的精神心理机构就诊。

■ 二十六、假如亲人不幸罹难了，如何处理自己的哀伤反应？

首先要面对亲人离去的事实，以合理的方式表达哀伤，比如用告别的方式处理好哀伤，一家人要相互照顾和支持。其次允许自己有哀伤的情绪，将哀伤反应合理化，哀伤需要时间来化解，建议不要用吸烟、饮酒等不合理的方式应对哀伤。用全新的、精神世界里的方式在特殊的时间节点（逝者祭日、清明节）与逝者进行情感联结。最后，要逐步割断对逝者的依附关系，把对逝者的眷恋逐步转移到其它家庭成员之中，逐步开始全新的生活。

■ 二十七、在什么情况下需要寻求心理援助？

如果出现以下的情况，并且持续超过2周，请找专业的心理工作者寻求帮助。

- 1、缺乏安全感；
- 2、感觉自己严重自责，痛恨自己；
- 3、感觉空虚；
- 4、感觉越来越迟钝和麻木；
- 5、退化、依赖、拖延；
- 6、孤僻，拒绝建立亲密关系；
- 7、失眠明显恶化。



■ 二十八、为什么一线公务人员、医护人员、救援人员及志愿者等既是救灾者，又是“受灾者”？

一线公务人员、医护人员、救援人员及志愿者不仅要承担救援工作，也承受着担心被感染等心理压力，身心均有压力，也更容易出现应激反应，出现担心恐惧、过度疲劳、紧张焦虑等情绪反应。甚至有公务人员、医护人员、救援人员及志愿者强忍着亲人和同事在此次疫情中受灾的悲痛参与“抗疫”，所以说一线公务人员、医护人员、救援人员及志愿者等既是救灾者，又是“受灾者”。

■ 二十九、为什么无论是被隔离者还是公务人员、医护人员、救援人员及志愿者，每天抽点时间在做好防护的前提下相互沟通十分必要？

疫情下无论是被隔离者还是高强度工作的公务人员、医护人员、救援人员及志愿者等，都有可能出现应激反应，适当的应激是躯体自我保护的一种方式，但长时间的应激反应有害健康，应采用正确的途径和方式调节情绪，而沟通交流是最简单有效的方式，可以适当宣泄负性情绪以及互相鼓励、支持。

■ 三十、公务人员、医护人员、救援人员及志愿者不应该出现心理问题吗？

公务人员、医护人员、救援人员及志愿者与普通一样，同样面临着被感染的危险；与疑似或被隔离者的近距离接触，使公务人员、医护人员、救援人员及志愿者有更大的被感染风险；他们可能还面临着经验不足、不被理解等压力。因此，公务人员、医护人员、救援人员及志愿者及相关工作人员有着更高的风险出现情绪方面的困扰和心理方面的危机。

三十一、公务人员、医护人员、救援人员及志愿者在疫情防控工作中持续的“个人英雄主义”可取吗？

公务人员、医护人员、救援人员及志愿者在面对繁重的疫情防控工作时，容易产生应激反应，表现激动亢奋，不知疲劳，即使疲劳了也难以正常睡觉，或者轻伤不下火线，持续投入战斗，精神固然可嘉，但是这种过度的不适当的应激反应会损害人们的防御能力和免疫系统，而有张有弛，适度休息，可精神体力饱满的投入战斗。

三十二、如何识别“隐藏”的心理问题，如各种躯体化症状？

面临严峻的疫情防控形势，有很多人会因为过度紧张、担心而出现以下躯体化症状，如胸闷、呼吸不畅、头晕、心跳加快等，这些症状的出现，有生理的原因，也有心理的原因，各种躯体不适在排除躯体疾病之后很可能是功能性的症状，是心理压力在身体上的一种表达，往往和焦虑、愤怒、忧伤、抑郁、疑病、强迫等心理因素有关。所以，一旦出现了持续存在的躯体症状，在排除了躯体疾病之后，需要心理医生的专业帮助，来解决这个问题。

三十三、什么是社会支持，为什么说社会支持十分重要？

社会支持是社会网络给予个体的帮助，既包括精神方面，也包括物质方面。在严峻的疫情面前，你做的任何事情，只要保护并改善人们的心理健康和社会安宁，就属于一种灾难心理社会支持。社会支持能有效减少疫情引起的心理问题的发生。随着我国社会发展水平的不断进步，社会支持的广度和深度都得到了前所未有的提高。社会支持对于我们现实世界和精神世界的修复作用都是十分巨大的。

三十四、为什么说一些人经历了危机的洗礼，心理上得到了成长？

心理学家认为，人们心理和身体发展的过程也是不断经历丧失的过程，而各种突发性的大大小小的不良生活事件也就是各种天灾人祸，我们把它叫做应激源，一方面，不可避免的给我们带来痛苦和悲伤，另一方面也给我们带来心理成长的机会，让我们从跌倒、到被辅助、到自助、最终达到能够助人的阶段，我们应对各种压力和突发事件的经验、手段都会和突发事件来临之前有明显的提升，所以，危机，顾名思义，危险中也蕴含着心理成长的机会。

参考文献

- [1]王长虹，高昶.突发应急事件公众心理应对指南系列丛书.北京：中华医学电子音像出版社.2021.01.
- [2]王长虹.突发应急事件公众心理应对指南-影音资料.北京：中华医学电子音像出版社.2021.01.
- [3]张桂青，蒋良.新型冠状病毒肺炎疫情下的心理危机干预.北京：中国劳动社会保障出版社.2020.02.
- [4]张桂青.突发公共事件后的心理救援与心理危机干预.乌鲁木齐：新疆人民出版社.2014.04.
- [5]张桂青.心理创伤与心理危机干预.北京：中国劳动社会保障出版社.2015.01.
- [6]施琪嘉.创伤心理学.北京：人民卫生出版社.2013.11.
- [7]李凌江，于欣.创伤后应激障碍防治指南.北京：人民卫生出版社.2010.06.