湖南省高校师生心理支持手册

携手战“疫”
温暖同行

坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策



湖南省教育厅组织编写

亲爱的老师们、同学们:

恰值庚子新年，新型冠状病毒感染的肺炎疫情突然爆发，迅猛席卷全国，一场关系到全国人民生命健康的疫情防控战正在攻坚。在党中央和国务院带领下，全国人民携手战“疫”，同舟共济，共同努力。

1月23日，湖南省启动了重大突发公共卫生事件一级响应，随后，省内多所高校紧急开通心理支持热线或线上心理援助通道，在疫情期间为全省师生提供心理支持服务。突如其来的疫情，作为一种重大社会应激事件，不仅会让广大师生面临生命安全受到威胁的风险，还会时常感受到担忧、焦虑、恐慌等情绪的肆虐，是对身体和心理的双重考验。

因此，在这场人类与病毒的战斗中，不仅需要我们有健康的身体以抵抗，还需要我们有强大的内心以耐受，更需要我们有全社会一体的责任以应对。

生命重于泰山！防疫人人有责！疫情当前，需要我们一起行动起来，坚定信心、客观对待，科学防控，做好每个人的力所能及之事，为疫情防控做出湖南人实实在在的贡献！

为帮助大家在疫情期间有效调节自己的内在心理状态，做好心理防护工作，改善生活感受，提高心理免疫力，在湖南省教育厅、省高校思想政治教育工作创新发展中心以及省高校心理健康教育研究会的指导下，由多所高校的心理健康教育工作者共同编写了此本心理支持手册。

我们相信，没有哪一个冬天不会过去，没有哪一个春天不会如期到来。让我们一起携手战“疫”，温暖同行，共同创造美好的未来！

湖南省高校思想政治教育工作创新发展中心
湖南省高校大学生心理健康教育研究会
2020年2月5日

目录

PART 1　认识新型冠状病毒感染的肺炎

一、什么是新型冠状病毒肺炎

二、新型冠状病毒肺炎的流行病学特点

三、新型冠状病毒感染肺炎患者的临床表现

四、新型冠状病毒肺炎与普通流感的区别

五、怎样预防新型冠状病毒肺炎的传染

六、怎样自我评估

PART 2 了解不同疫情处境下的应激反应

一、第一级人群的应激反应

二、第二级人群的应激反应

三、第三级人群的应激反应

四、第四级人群的应激反应

PART3 尝试积极调适，健康应对

一、心理调适的视角

二、心理调适的具体方法

三、专业求助的相关途径



PART 1

认识新型冠状病毒感染的肺炎

一、 什么是新型冠状病毒肺炎

这次在武汉发现的新型冠状病毒肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体是冠状病毒，即2019 新型冠状病毒（2019-NCOV)。新型冠状病毒属于B属的冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径 60-140NM。其基因特征与 SARSR-COV 和 MERSR-COV 有明显区别。目前研究显示，该病毒与蝙蝠 SARS 样冠状病毒（BAT-SL- COVZC45）同源性达 85% 以上。体外分离培养时，2019-NCOV 96 个小时左右即可在人呼吸道上皮细胞内被发现。

2020 年 1 月 12 日，世界卫生组织正式将造成武汉肺炎疫情的新型冠状病毒命名为“2019 新型冠状病毒 ”（2019NCOV)。2020 年 1 月 30 日，WHO 宣布将新型冠状病毒疫情列为国际关注的突发公共卫生事件。

二、新型冠状病毒肺炎的流行病学特点

1. 传染源

目前所见的新型冠状病毒传染源，主要是被病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。

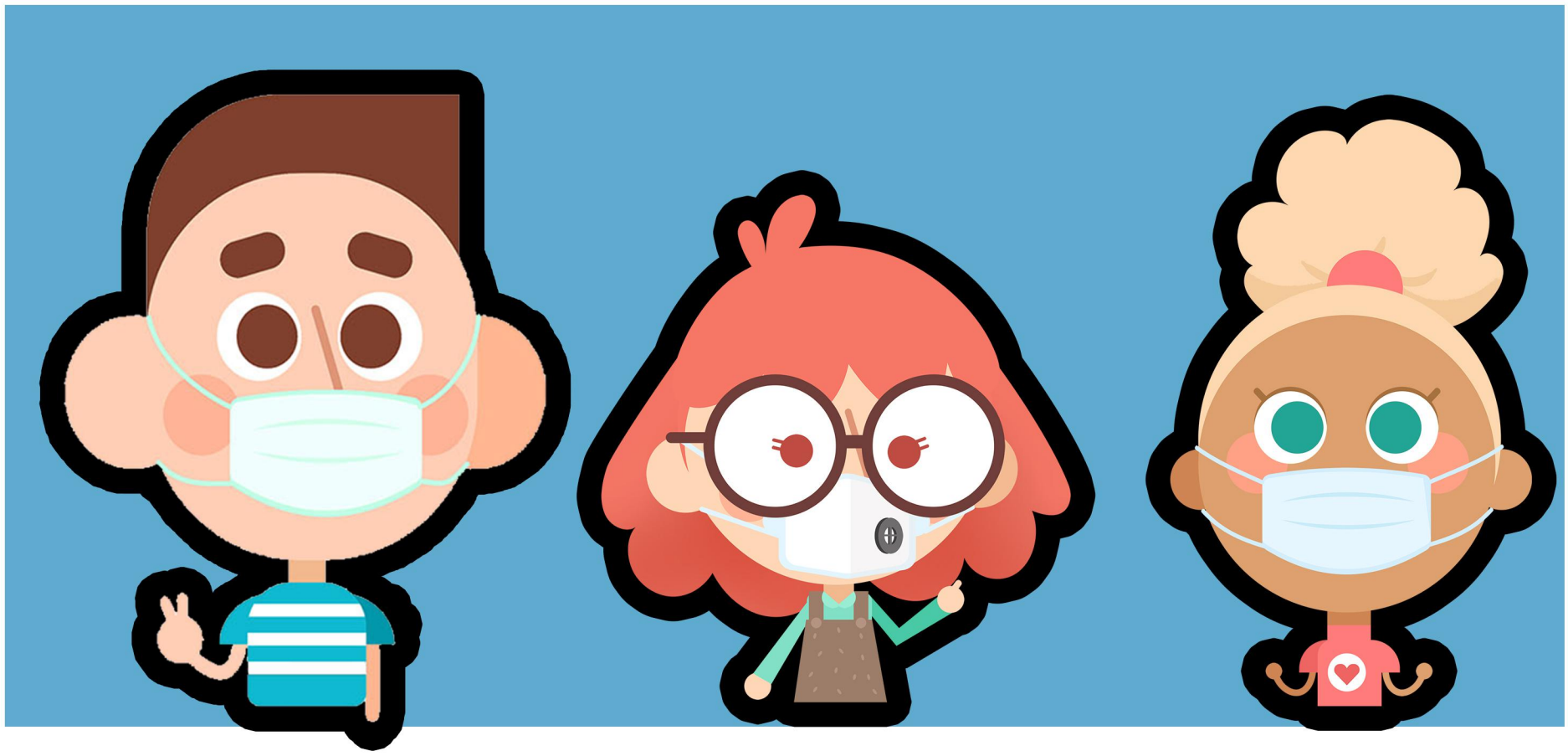
2. 传播途径

经呼吸道飞沫和接触传播是该病毒的主要传播途径。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

3. 易感人群

所有人群普遍易感。

三、新型冠状病毒感染肺炎患者的临床表现



少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。

重症患者多在发病一周后出现呼吸困难或低氧血症，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍等。值得注意的是重型、危重型患者，病程中可只为中低热，甚至无明显发热轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，少数患者病情危重。老年人和有慢性基础疾病者预后较差。儿童病例症状相对较轻。

四、新型冠状病毒肺炎与普通流感的区别

1. 病原体不同

普通感冒是由多种呼吸道病毒，如合胞病毒、博卡病毒、腺病毒等引起。而新型冠状病毒感染的肺炎，其病原体只是冠状病毒。

2. 症状不同

普通感冒临床症状较轻，上呼吸道症状明显，如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，发热不明显，没有呼吸困难和急促，咳嗽出现时间较晚，并发症少，3～5 天自愈。而新型冠状病毒感染的肺炎会有上面所述的临床表现。

3. 流行特征不同

普通感冒是全年发病，没有季节性，传染性不强。而新型冠状病毒感染的肺炎传染性较强，可人传人，目前，甚至发现可能有排泄物接触传染。

4. 危害严重程度不同

普通感冒是常见的呼吸系统疾病。而新型冠状病毒感染的肺炎是可致死性的疾病，病死率在 3% 左右，是乙类传染病，但按照甲类传染病管理。

五、怎样预防新型冠状病毒肺炎的传染

1. 保持手卫生

勤洗手

2. 保持空气流通

3. 避免到封闭、人多集中的地方

4. 咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻

5. 医院就诊、外出时佩戴好口罩

6. 注意饮食习惯，处理生熟食物的刀具等要分开。

7. 避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

六、怎样自我评估

01 出现发热、乏力、干咳表现并不意味着已经被感染了新型冠状病毒。

02 近期去过武汉返回后，可在两周内关注自身身体状态。

03 如果需要居家医学观察，不要恐慌，不要上班，不要随便外出，做好自我观察，定期接受随访。

04 如果自己或家人出现疑似“新型冠状病毒肺炎”症状，如发热（腋下体温≥37.3℃）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染早期临床症状，若体温＜38°，可先进行自我隔离、观察；若体温≥38°，并持续 1-2 天没有退烧，请务必戴口罩，做好防护，立即就近到当地指定医疗机构进行排查、诊治，注意不要搭乘大众运输工具。

05 如果您有关于病情方面的疑问，可以通过扫描下面图片中的二维码，寻求专业的医生建议。



PART 2

了解不同疫情处境下的应激反应

对身心的认识与了解是预防与调节身心状态的第一步。根据卫健委颁布的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，受疫情影响的人群可分为四级，每一级、每一类人员在面对疫情时都可能出现各自不同的身心反应。了解我们在不同疫情处境下可能出现的反应，对疫情中每一位个体的心态调节来说都是非常重要的基础。

一、第一级人群：

新型冠状病毒感染的肺炎确诊患者（住院治疗的重症及以上患者）、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员等。

A类：确诊患者

1. 心理应激反应

①麻木、否认

对确诊消息和陌生环境，个体就像被用拳头暴击了一样，有的人会呈现出“蒙圈儿”状态，不知道发生了什么，不知道该作何反应，严重者甚至可能出现神志不清、认知混乱、情绪崩溃、词不达意的状态。有些人竭力否认，认为是医生或检查弄错了，他们拒绝治疗甚至会出现冲动的行为。

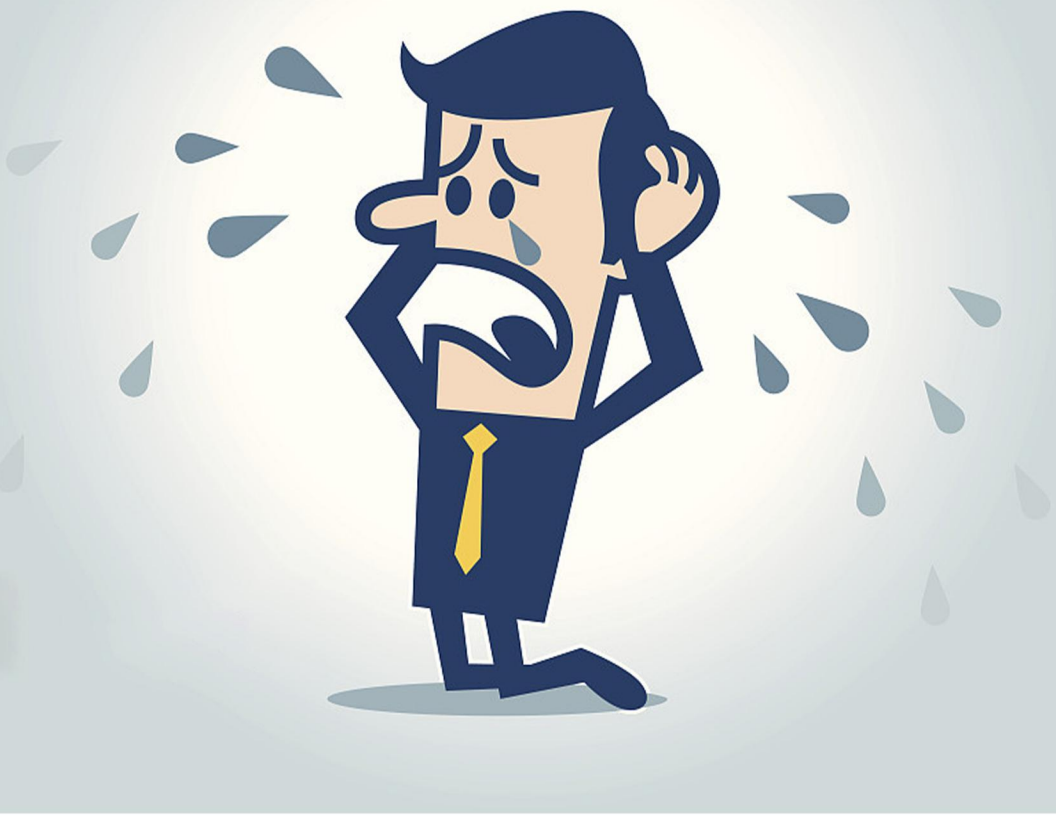


②愤怒

当麻木、否认期过了，有些患者可能会出现愤怒的情绪，对肇事者——吃“野味”的人的愤怒、对传播者的愤怒、对管理者的愤怒、对医务人员的愤怒、对国家的愤怒、对命运的愤怒。带着这么多的愤怒，因为一点小事，他们可能就会对身边的人表达言语或行为上的攻击。

③焦虑、恐惧

在面对疫情时，有些患者可能会有惊慌害怕、惶惶不安的情绪反应，没有信心和能力战胜危险，欲回避或逃跑。他们对确诊抱有灾难性的想法，面对如此巨大的挑战，他们可能感受到焦虑和恐惧。而过度或持久的焦虑、恐惧会对人产生严重的不利影响。



④哀伤、抑郁

当我们感到重要的东西无法挽回时，会陷入哀伤和抑郁，有些确诊患者可能对生活、治疗感到失望从而产生抑郁情绪。抑郁的表现为情绪低落、消极悲观、孤独、无助、无望等情绪状态，伴有失眠、食欲减退、性欲下降等身体不适感，严重时甚至有悲观厌世的想法。

⑤孤独感、无助感

在隔离治疗期的患者缺少与人的沟通，医护人员不可能时时陪伴，在这脆弱的时候，有些患者会有孤独感，对病情的不了解，长期病痛的折磨也可能会带来无力感。

2. 常见躯体反应

睡眠差、食欲差，反复要求医学检查、不配合治疗；依赖家人和医护人员；攻击行为等。

B类：医护及相关

1. 心理应激反应

①自责、无助、委屈和愤怒

一方面，由于病毒感染患者身体基础条件差，有的患者年老多病，当治疗无效，患者病情迅速发展，导致死亡，或由于隔离操作不当而感染病毒，甚至传染给同事时，会产生严重的自责心理。另一方面，因为长期处于工作一线，无法照顾家庭，亲人的思念往往会带来自责的感受。

由于疫情发展迅猛，发热患者太多病床不能满足现实需求，只能安排居家隔离观察。当门诊医护人员遇到症状比较严重而无法住院的患者，或者患者对医院检查、确诊不及时而发泄不满时，医护人员容易产生委屈和无助的情绪。



在疫情之前，医患关系一直是热点话题，医护人员平时要面对患者们的不满、愤怒，甚至伤医杀医的行为，在疫情的时候又需要他们，让他们冲到一线、奉献自己，前后对比难免让一些医护人员会感到委屈和愤怒。

②过度亢奋

当外地援助医护人员到达疫区接替轮岗医护人员时，或首次进入发热门诊或隔离病房时，由于看到大量患者需要救治，容易产生应激，激动亢奋，难以休息，不能正常睡觉。



2. 常见躯体反应

在高压力、高强度工作的条件下，容易出现睡眠差、食欲差，肌肉紧张、坐立不安血压、体温升高；疼痛、消化功能减退、疲劳等。长期易出现身心疲惫。

二、第二级人群：

居家隔离的轻症患者（密切接触者、疑似患者），到医院就诊的发热患者

A类：疑似患者

1. 心理应激反应

①不确定感、焦虑、疑病

与确诊患者相比，不确定感是疑似患者的最大心理特征。面对这种不确定感，疑似患者可能会担心各种事情和糟糕的结果无法自拔，在疑似患者中可能有一部分经检验结果为阴性，但患者仍担心或相信自己感染了新型冠状病毒而反复就医检查，尽管经反复医学检查显示阴性且医生给予没有相应疾病的医学解释，也不能打消其顾虑。

②侥幸心理

有时候因为过度担心和害怕，部分患者采用了否认的做法。认为自己出现了与疫情相同的症状应该是流感，自己不会这么倒霉，从而躲避治疗，延误了治疗时间。



③被歧视

患者担心身边的人因为自己疑似患者而疏远、歧视。

2. 常见躯体反应

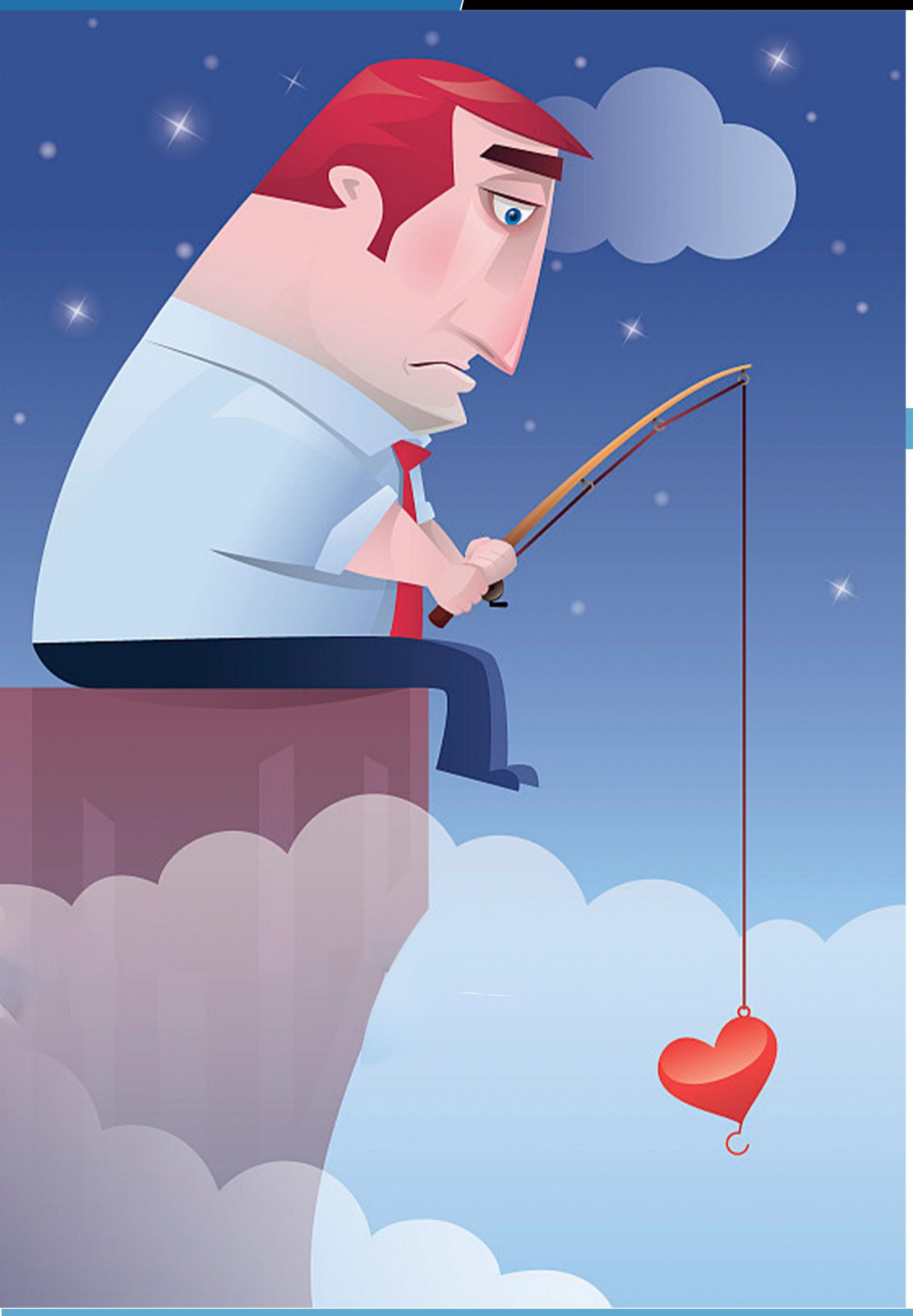
由焦虑带来的紧张、食欲差、腹泻、尿频、出汗、坐立不安、失眠；生家人的气、在家易激惹、情绪紧张、缺乏工作动力等。

B类：居家隔离的轻症患者

1. 心理应激反应

①不安、孤独、无助

因为不在医院，他们可能担心疾病突然加重却得不到救治，因而对身体状况变得异常关注，稍有不适就要去医院检查；可能因担心隔离不当传染给亲友；可能因被他人疏远而孤独无助、委屈，甚至陷入悲观、抑郁之中。



②愤怒

可能会因为医院拒绝接受而感到愤怒。

③羞耻感

居家隔离患者可能因亲友一句不经意的话而觉得被冷落并产生病耻感。认为是自己犯了错，是遭了报应，甚至是犯了罪。有些人从认知上认为感染了新型冠状病毒，这是非常可耻的事，丢人的事，认为患病了别人会指责自己、笑话自己等。

④不重视疾病

有些轻度患者认为，医院不接受就说明问题不大，从而不遵医嘱，更有偏激者会到处游荡。

2. 常见躯体反应

恶心、呕吐、尿频、失眠、厌食等。

三、第三级人群：

与患者、相关医务人员有关的人，

如家属、同事、朋友，参加疫情应对的后方救援者

1. 心理应激反应

①抱怨、愤怒

与患者、相关医务人员有关的人会感到自己为什么这么“倒霉”，身边有在一线从事“疫情”就职工作或者自己要参加组织管理，“害得”自己要接触病患的概率变大，增加了自己被感染的风险。可能也对整个疫情抱怨、愤怒，认为是他们让自己工作量增加了，休息时间大大减少了。

②担心、焦虑

与患者、医务人员有关的人，因为难以见到对方，因此常常十分担心、焦虑他们的身体健康。组织管理人员一方面可能因为自己与患者接触的可能性变大，而担心自己被传染，另一方面可能担心焦虑自己的工作不当、不到位，给防控疫情带来不良影响。



2. 常见躯体反应

睡眠变差，食欲下降，情绪紧张，缺乏工作动力等。



四、第四级人群：

受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众

1.心理应激反应

①焦虑、疑病

疫情之中，所有有关发热、咳嗽、呼吸困难等躯体感受都会始终放在心上，这是再正常、自然不过的情况。也正是在这样的情境之下，疑病显现出它的积极意义：关心身体，对自己负责，也是对家人和社会负责。

疑病时，注意力高度集中于身体，整个人变成一个肺，整个家庭、整个城市、整个国家都变成了一个肺，因为注意力高度集中，也就产生了精神交互作用，对于身体的感受、反应非常敏感，容易捕捉、放大一些不适感，于是注意力更加聚焦于此，形成恶性循环。虽然理性上知道不必如此草木皆兵，但就是很难从中超脱出来。

②愤怒

在浏览新闻信息时，我们难免会看到一些愤怒，比如对吃“野味”人的愤怒、对物资管理不到位的愤怒、对其他国家做法的愤怒，甚 至针对疫区人员的愤怒。在现实中，也有比如患者将医护人员防护服刺破的愤怒行为。

根据心理学上“挫折-攻击模型”，面对疫情的风险和人人自危的压力情境，油然而生的愤怒情绪其实是想增强控制感、进行自我防卫的自然反应。但现在最需要做的并非是把矛头指向谁，这种群体情绪，反而可能成为网络暴力的温床，甚至被有心煽动者利用，过度发泄自己的不安，而对无辜的人造成伤害。我们需要保持对自己情绪和行为反应的冷静、克制，以“不信谣、不传谣”的心态，理性关注疫情现况。不冲动参与对当事群体的攻击，不让自己成为一部分“有心人”的帮凶。

③过于乐观

适当乐观有助于抵抗疫情，但是部分人抱着“做了很多预防措施就不可能感染”、“我不在疫区，身边的人看起来都很健康，我不可能被感染”、“电视里都夸大了，



哪里有这么严重”、“我就出去打个麻将，不会有问题”等错误想法，产生盲目乐观的情绪，更有甚者认为事不关己、不做防护，这反而增加了感染的可能。

2. 常见躯体反应

因焦虑、愤怒、恐惧等情绪带来的常见躯体反应有：睡眠变差（入睡困难、睡眠维持困难、早醒、睡眠浅、多梦等）、食欲下降、头痛、身体乏力、肌肉紧张、坐立不安；甚至出现血压、体温升高等情

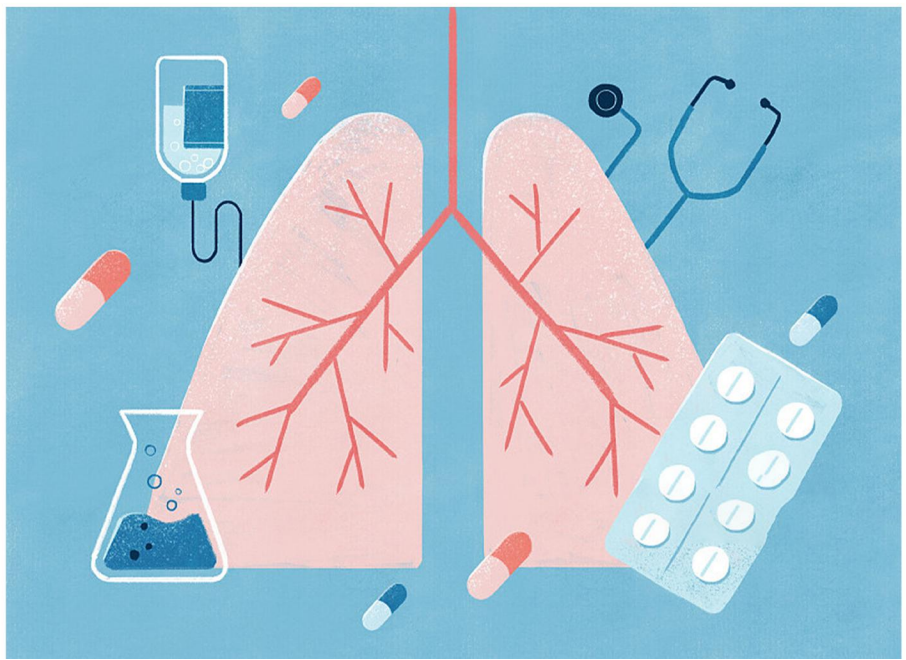
Part3 尝试积极调适，健康应对

众所周知，一些不愉快的生活事件容易引起精神紧张、心理冲突以致影响心理健康。面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，人们表现出恐惧、焦虑和紧张，实属正常反应。我们会担心新冠肺炎降临到自己或家人身上，会对父母不采取防护措施而感到委屈、伤心，会因为不知道疫情什么时候结束而焦虑、烦躁等。面对这些心理困扰，我们可以如何进行自主调适呢?

一、心理调适的视角

（一）获取科学信息，缓解恐慌

了解情况，获取信息是人面临危险、威胁的自然反应，因为我们想要对自己的处境有所掌控。目前情况下，大家关心的信息有两类：一是新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识，二是疫情发展的情况。



但问题就在于，我们身处信息发达的互联网时代，能够接收的信息、知识来源太多，甚至出现很多谣言和耸人听闻的信息，这本身会造成或加重恐慌和压力。因此，要从权威平台上正确、客观掌握“新冠肺炎”的相关知识，科学认识疾病，不信谣、不传谣，从而减少不必要的恐慌和焦虑；其次，要减少接触或获取有关灾难的信息，尤其是悲惨的或惨痛的画面信息，防止灾难给我们带来更大的恐慌。

（二）照顾好身体，积极安排好生活

疫情的载体是身体，照顾好身体，做好防护，在有限的条件下，合理作息，保持身心的舒适，如听音乐、运动、阅读、睡觉、瑜伽、看电影、追剧、写日志、插花、看文献、平台聊天、省思自己等，都是不错的选择，

做有利于改善自我感受的安排。维持正常、规律、健康的生活作息，适量运动，非常重要，不仅能提高自身免疫力，还能降低精神压力，疏泄负能量，产生积极的自我感觉。稳定的生活秩序是我们战胜疫情的基本保证。



三）学会自我觉察，接纳当前情绪

面对疫情，我们现在正经历的所有情绪，只要在可控的范围内，都是正常的，需要我们合理看待，积极调适。在重大疫情下，人们处于应激状态，适度的情绪压力，如焦虑、恐慌等，可以帮助我们识别和远离危险，但过度的负性情绪会有损我们的健康。

理解这些情绪都是正常人在异常情况下的自然反应，不用刻意压抑，不要否认和排斥它们，要寻找到合适的途径允许自己体验和表达这些复杂的感受，才能帮助自己更好地管理情绪而非被情绪所控制。

压抑不良情绪会损害健康，但要避免有害发泄。表达对于疏解情绪有着重要的作用，我们可以写日记，将近期的事件和自己的感受通过文字记录下来，擅长或者喜爱绘画的朋友也可以通过绘画的方式表达自己的情绪。此外，倾诉寻求专业支持，都是不错的应对方式。



（四）调整认知，自我置辩

我们可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。我们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改变的。这个时候，可以试着思考这样一些问题：可怕的事情真的会发生吗？有几种方法可以阻止这些事情发生呢？如果真的发生了，我的担心有用吗？我做些什么可以让自己当下的生活更舒心？可以尝试着与自己开展积极对话，“虽然事情令人恐慌，但我相信能够照顾好自己”，“这次假期没法出行了，但给我与自我内在相处提供了一个机会”，“这是个令人沮丧的时刻，但这不是最困难的时刻，我有办法适应这个情况”等。这些自问自答的方式能让我们的认知更灵活，更实际，更积极。



（五）寻找资源，建立人际联结

很多时候，我们拥有着丰富的资源，却未被自己发现。外在资源，比如：国家层面提供的帮助，所在地区机构和社区层面的资源，包括通过正规途径和权威部门发布的信息等；家人和朋友的支持，保持和家人的及时联系，从社会和家人的支持中汲取温暖和力量。内在资源，

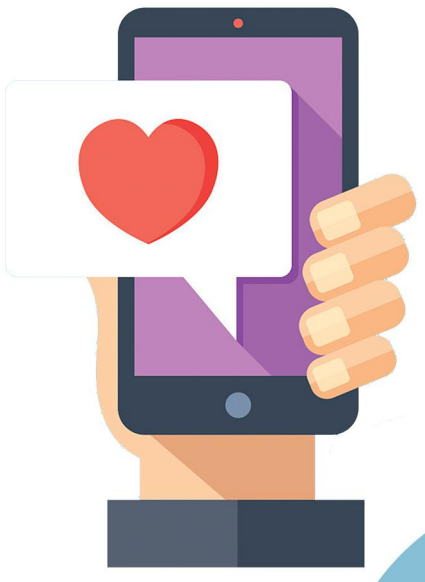
比如：之前自己曾经应对各种危机事件的经历和经验；也包括我们内心里的希望和力量，灾难都是会过去的，现在只是在这个解决困难的过程中等。因此，一方面，我们可以通过电话、互联网多与家人、朋友交流，相互鼓励、沟通感情，加强心理上的相互支持；另一方面，我们也可以和有相似情况的同仁联系，尤其是疑似患者确诊患者接触者等，哪怕在隔离观察的过程中，也可以互相倾听，建立新的连接，构建心理抗疫同盟，获得重要的力量来源。

（六）做有意义、有价值感的事情

对抗失控感、焦虑感最有建设性的做法是克服自己的恐惧，去做更有价值感、更有意义的事情。



当我们能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作时，我们对自己会有更多的自我肯定，对自己有更多的自我表扬，从而增强自己的力量，能够增加对环境的控制感。哪怕在自我隔离期间，我们都可以给身在疫区的好友表达关心，用自己的专业去做一些相关的科普宣传，学习某一个有价值的技术，阅读一本好书、微博或者微信公众号上辟谣一些内容等，这些都是有价值的事情。



二、心理调适的具体方法

【应激处理篇】

应激下的身心安顿法

呼吸：

慢下来，把注意力带到呼吸上。呼吸是生命的根本，可以有意把注意力带到腹部，做几次深长的腹式呼吸。深呼吸可以降低压力，改善情绪、提升注意力。

打一个电话：

给一个你信任的亲人、朋友或者社区中的支持性资源打个电话。或者给你觉得可能有需要的朋友、家人打个电话，并问问他们正在做什么。有时候，去支持别人也是一个帮助自己改善情绪的好办法。

着陆技术：

如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下。感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触。动动手指头和脚趾头。环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西。想一想一个你爱的或者深爱你的人的面容。哼唱你喜欢的童年时的歌。感受呼吸。

及时改变：

如果你整日坐着，请站起来，伸展一下身体，走动走动，给脸上泼一点冷水，或者干脆洗个冷水脸，呼吸新鲜空气。

【情绪处理篇】

（一）渐进式肌肉放松法

每个人的肌肉紧绷都有一个张力水平。有人在休息的时候高些，而有人则低一些。当人们处于极度压力的时候，他们的肌肉会趋于高水平的紧张度，让人疼痛和疲劳。在你拉紧和放松肌肉后，张力水平不仅会回到原来的水平，而且还会自动的低于原始水平。产生更巨大的肌肉放松效果。

> 准备：采取坐姿，尽量坐的舒服，试着坐直，身体挺拔，手臂自然下垂到膝盖，摘掉眼镜，一些人倾向于取出隐形眼镜。

1. 手：拳头握紧；放松。手指伸直；放松。
2. 肱二头肌和肱三头肌：收缩肱二头肌（收缩，但是摇动你的手来保证你没紧张到握拳）；放松（将手臂垂椅上）。收缩肱三头肌（试着向后弯曲你的手臂）；放松（甩手臂）。
3. 肩膀：将肩膀向后拉（要小心）；放松。向前耸肩；放松。
4. 脖子（侧面）：肩膀伸直放松，头慢慢转到右边，幅度尽可能大；放松。转到左边；放松。
5. 脖子（前面）：下巴紧贴胸前；放松。
6. 嘴巴：尽可能将嘴巴张大；放松。嘴唇紧闭或尽可能撅起嘴；放松。
7. 舌头（伸缩）：嘴巴张开，尽可能将舌头伸远；放松（让其放在下腭）。尽可能回缩；放松。
8. 舌头（向上向下）：将舌头抵住上腭；放松。抵住下腭；放松。
9. 眼睛：尽可能张大（皱眉毛）；放松。紧紧闭上眼睛（斜视）；放松确保你在每次紧张后完全放松眼睛，前额和鼻子。

10. 呼吸：尽可能深吸气，再多吸点；像平常样呼气 15 秒。呼出肺里所有的气，再呼出点；像正常吸气 15 秒。

11. 背部：肩膀靠椅背上，向前推你身体这样使你的背弯成弓形；放松。

12. 臀部：用力收缩臀部，将骨盆稍微向上抬离椅子；放松。屁股用力做椅子上；放松。

13. 大腿：伸长腿并抬高15厘米，或者脚休息但不收腹。将脚用力踩地上或者脚休息；放松。

14. 胃：尽可能长的伸展胃部；完全放松。推挤胃部或者收缩，就像你准备对肠道产生很打冲击力；放松。

15. 小腿和脚：点脚趾（不抬腿）；放松。尽可能远的翘脚趾（小心抽筋，如果你抽筋或是感觉到要抽筋了，甩几下）；放松。

16. 脚趾：随着腿放松，向地面点脚趾；放松。尽可能向上弯脚趾；放松



第一步，姿势。无论你现在是站着还是坐着，请先将身体挺直，然后让自己开始觉知当下。如果环境允许，你也觉得舒服的话，可以把眼睛微微地闭上，或者也可以睁着眼睛，让目光柔和，朝前下方看。

（二）“三步呼吸空间”练习

该练习是牛津正念中心Mark Williams教授及其同事制定的一个练习，是正念认知疗法中最重要的练习。它只需要三至五分钟的时间，让你从忙忙碌碌中暂时抽身，经由这个练习，把一直投注在外的注意力带回来，重新关注自己的内在体验，与自己的身心重新联结，然后再带着一份拓展了的觉知，与更大的世界相联。

念头：开始让自己觉察内在的体验，保持开放，并轻声问自己：我现在所体验到的是什么？头脑里有些什么念头？尽可能地、让自己留意到这些念头，也许可以想象，这些念头如写在水面上的文字，呈现了，又消失了……

情绪：此刻有什么样的情绪升起？对这些情绪保持开放，不论这些情绪给你带来怎样的感觉，是让你愉悦的，还是不愉悦的，或者是中性的。

感觉：现在你的身体感觉又是怎么样的？也许可以很快地用注意力从头到脚，扫描一下身体、觉察身体有哪些部位比较紧绷？

——5秒钟静默

第二步，请集中所有的觉知，将注意力放在腹部，放在呼吸给腹部带来的感觉上。觉察腹部随着呼吸起伏，感觉腹部在吸气的时候膨隆扩张，在呼气的时候，微微地往内沉。保持全然的觉知，深深地吸气、深深地呼气，让呼吸带着你关注在当下。

——25秒钟静默



第三步，拓展对呼吸的觉知。

除了感受呼吸在腹部带来的感觉之外，也感受着身体的整体感，你的姿势，你的面部表情，从内心里去感觉这些样貌……如果你开始觉察到身体有任何的不舒服或者紧绷感，试着在每次吸气时，温柔地将气息带到那些身体部位，也从那些部位呼气。也许你会在每次呼气时慢慢感觉到放松、舒缓。如果你想要的话，也许也可以在每次呼气时对自己说：“它就在这里……不管那些感觉是什么，它已经在这里了，就让我感觉它吧。”

——15秒钟静默

现在，尽可能地将这份宽广、浩瀚、接纳的觉知带到一天里的每一个时刻，无论你在何处，无论你接下来要做什么，让这样的觉知自然地展开……



【安全感获得篇】

蝴蝶拥抱自我安抚法

此方法可帮助人们增强积极感受与安全感。需要注意的是在进行蝴蝶拥抱前，选择安静舒适的空间，按照自己舒服的姿势坐在椅子上，闭上眼睛，并在脑海中想象安全或平静地带的景象，同时想象与这个景象相联系的积极词语，让自己慢慢进入安全或平静的状态。当你有了安全的感觉以后，先把双臂在面前交叉，右手放在左肩上，左手放到右肩上。然后双手交替在两个肩膀上轻轻拍打，动作要轻且慢，1次…2次…3次…4次…5次，停下来，深吸一口气，看看感觉怎么样。如果这种积极状态不断增加，那么请再次闭上眼睛，让自己尽情感受刚才的感觉，然后想象那个积极词语，随着你感到那种积极的感受不断上升，请再次交替轻拍两边4~6次。蝴蝶拥抱用来强化和增加安全感，可以利用它处理暂时性的困扰，如果有用，请每天坚持练习。

操作步骤：

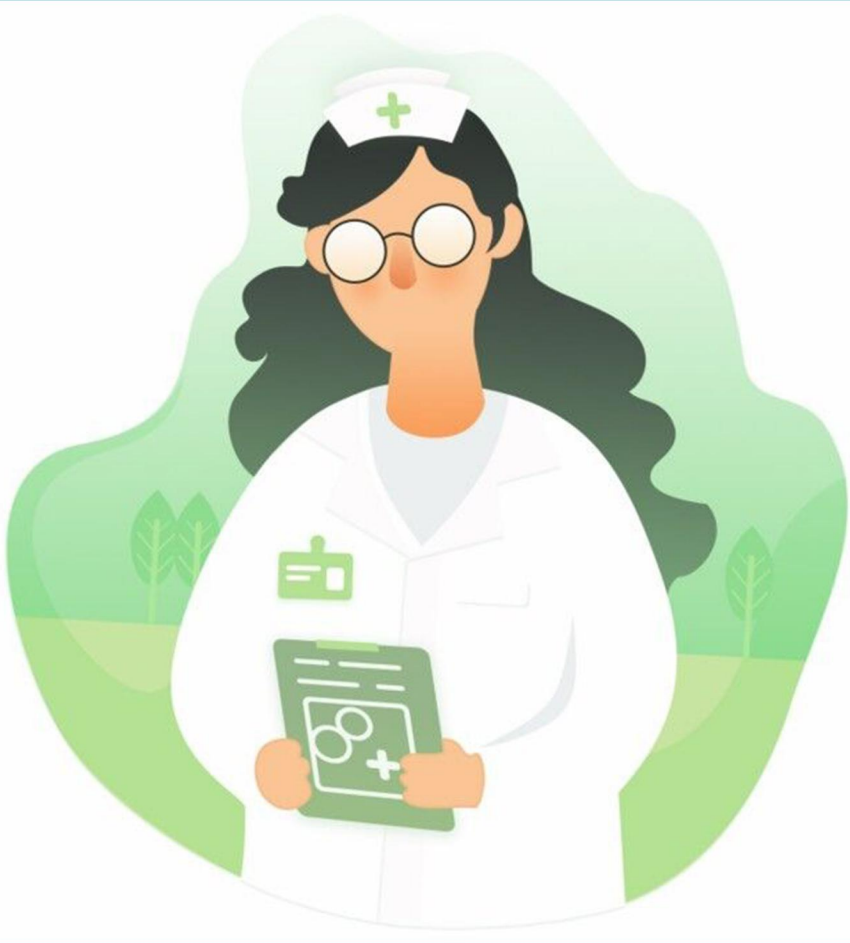
1. 选择安静舒适的空间以及让自己舒适的坐姿，闭上双眼。
2. 将双臂在面前交叉，右手放在左肩，左手放在右肩。
3. 想象安全或者平静的景象以及与此景相关的积极词语（例如：温暖、静谧、欢乐等）。
4. 当有了安全的感觉以后，交替缓慢的轻拍双肩4-6次，停下来，深吸一口气。
5. 感觉到积极状态增加后，再次交替轻拍双肩。

“4B”诱眠法

如果疫情导致出现睡眠困扰，如入睡困难等，可以试试“4B”诱眠法，帮助你更快、更好地进入睡眠。

1B：Bath

睡前1个小时洗个热水澡，温度的改变有助于睡眠，而且洗澡本身就能放松舒压。



2B：Break

把烦恼暂停，用一个小笔记本把烦恼写下来，无须长篇大论，以列表的方式为最佳。以此提醒自己暂停思绪，隔天再以有最有效率的时间思考。

3B：Breath

做简单的呼吸放松，如果不太习惯用呼吸达到身心舒缓的话，也可用Book取代，阅读轻松或以前读过的书，为睡眠做准备。

4B：Bed

上床睡觉。

三、专业求助的相关途径

在“新型冠状病毒肺炎”的各种信息影响下，不同人的反应会有所不同。如果你或身边的人**有如下感受或状况，并持续超过2周以上**，请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助。



睡眠状况恶化，

恐惧，

无法感觉安全，

感觉无助，

感觉空虚，

变得退缩或孤立，

对自己或是其他任何人失去信心，

自尊丧失，

感觉羞耻，

痛恨自己，

感受变得迟钝及麻木。

湖南省高校疫情心理援助平台

【支持单位：湖南省高校大学生心理健康教育研究会和湖南省高校思想政治工作创新发展中心（心理健康教育）】

（一）心理服务热线电话：16673137186；18573358525；0731-88876901；

（二）QQ在线心理支持平台：2919262702（09:00-12:00）

2540257868（13:00-15:00）

1447299498（15:00-18:00）

2659348796（19:00-22:00）

（三）服务承诺

1.严格遵循保密原则。如果未涉及个体生命风险及疾病传染等问题，我们承诺在为您提供心理援助的过程中严守保密原则。

2.QQ在线服务为一次性服务。在结束服务后，为了保障您的信息保密性，心理咨询老师会在3天内删除您的联系方式。

3.热线电话、QQ平台均由具备专业资质、有丰富心理咨询经验的高校心理咨询老师接听、反馈。



湖南省省级及各市州心理服务热线电话

地区	心理服务热线电话	依托单位	开放时间
省级	0731-12320	湖南省脑科医院	24小时
长沙市	0731-85501010	长沙市第九医院	周一至周五 8：00-20：00
株洲市	0731-22325833	株洲市三医院	周一至周日 24小时
湘潭市	13786207611	湘潭市第五人民医院	周一至周日 24小时
衡阳市	0734-3138120	衡阳市第二人民医院	周一至周日 24小时
邵阳市	0739-5182266	邵阳市脑科医院	周一至周日 8:00-22:00
岳阳市	0730-8736478	岳阳市康复医院	周一至周五 8:00-12:00；14:00-17:00
常德市	0736-7870909	常德市康复医院	周一至周日 24小时
张家界市	0744-3589120	张家界市精神病医院	周一至周五 8：00-17：00
益阳市	0737-6182462	益阳市第四人民医院	周一至周五 8：00-17：00
郴州市	0735-2889909	郴州市精神病医院	周一至周日 24小时
永州市	0746-8426126	永州市第三人民医院	周一至周五 8：00-17：30
怀化市	0745-2480666	怀化市第四人民医院	周一至周日 24小时
娄底市	0738-8800096	娄底市康复医院	周一至周五 8:00-12:00；14:00-17:00
湘西州	0743-5223195	湘西州精神病医院	周一至周日 24小时



全国新冠肺炎心理危机干预热

线电话：400-832-1100

湖南省湘雅二医院疫情心理危

机干预热线电话：

0731-85292999

北京师范大学心理支持热线：

400-188-8976

湖北省高校心理服务热线电话

4007027520



参考文献：

1. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）.

2. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则.
http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467.shtml?from=timeline&isappinstalled=0

3. 江西师范大学心理抗疫手册 .

4. 简单心理uni课堂：肺炎恐慌下，如何保护自己和家人？｜6个心理防护方案 .

5. 吴和鸣，心理援助若干主题及工作策略：不确定感、疑病、歧视和崩溃，
https://mp.weixin.qq.com/s/E4AZG5Z7CrNTm40rl_VgFQ

6.新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南，
https://mp.weixin.qq.com/s/yPuw8qelwN-iH4CqTRxcVg

7.《抗击新型肺炎“安心手册”》，中共深圳市委组织部、中共深圳市委卫生工委、深圳市精神卫生中心 .

8.《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》，陕西师范大学出版总社 .

9.《灾害危机与心理急救手册》，国际中华科学技术出版社 .

10.《让往事随风而逝》，机械工业出版社 .

主　　审：谈传生（长沙理工大学）

主　　编：龚 勋（长沙理工大学）

参编人员：程燕（湘潭大学） 余洁（湖南师范大学） 易敏（长沙理工大学）

夏璇（湖南工商大学） 李亚莉（湖南师范大学）

排版设计：康若彤(长沙理工大学)