

共同防“疫”，我们在一起！

——福建建筑学校心理援助上线



亲爱的老师、同学们：

新型冠状病毒感染的肺炎疫情是重大社会应激事件，给当前社会生活带来一系列影响，也给民众心理造成较大冲击。近日，教育部发出通知要求进一步发挥教育系统学科和人才优势，面向广大高校师生和人民群众开展疫情相关心理危机干预工作。为了协助广大师生和社会大众缓释紧张、焦虑和恐慌情绪，引导大家理性看待疫情、积极应对疫情，我校决定自**2020年2月4日起在疫情防控期间于每天上午 9:00—11:00，下午 15:00—17:00，提供在线心理咨询服务。**

心理援助专线渠道

1、网络咨询(可接待文字、语音咨询)：

QQ1：28313267；QQ2：584725182。

2、电话咨询：

林老师 18065183722；徐老师：15980257946。

特别说明

由于当前是疫情防控关键时期，心理热线和网络心理支持服务范围仅限于疫情防控相关方面，恳请理解。

同时，由于线上交流存在局限性，如果您有更多的心理咨询需求，还可拨打省内当地 24 小时心理援助热线寻求帮助。

地区热线	电话	开放时间
福州市心理援助热线	0591-85666661	8:00 至 22:00
泉州市心理援助热线	0595-27550809	8:00 至 12:00 14:00 至 17:30
龙岩市心理援助热线	0597-3291580	24 小时
漳州市心理援助热线	0596-6613580	24 小时
厦门市心理援助热线	0592-5395159	24 小时

心理健康小贴士



这个春节我们每天关注各种关于疫情的消息，一方面疫情牵动着我们的心，另一方面所有的消息都很容易引起我们强烈的紧张、愤怒、恐惧、悲观等情绪，心理学专家告诉我们，情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抵抗病毒的强力屏障。

老师、同学们，疫情在前，让我们共克时艰，照顾好自己的情绪是第一免疫力。我们首当之急就是照顾好自己和身边的人，理性思考，不传谣言，同时福建建筑学校心理咨询中心也为大家整理几个心理防护小贴士：

- 1、**规律生活**。安排好每天要做的事情，比如制定一个计划，最重要的是保证规律的饮食和睡眠。
- 2、**在家多找几样事情做**。比如看书、听音乐、写字、学习一项新技能、以及帮忙做家务等，并且享受这些过程。不要长时间玩手机、刷新闻等，精力透支或者大量的信息冲击都会使人疲惫，带来负面情绪。
- 3、**找到一种支持**。来自家人和朋友的陪伴，是很重要的社会支持。认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题可以丰富一些，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。
- 4、**进行一项运动**。心情烦躁时，做一两遍广播体操或自己喜欢的室内运动。
- 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。



中小学生防疫心理调适手册

Q1: 我看到新闻里说要关注人们防疫心理调适, 这是什么意思呢?

答: 心理调适是使用心理科学方法对人们的认知、情绪、意志等心理活动进行调节, 以保持或恢复正常状态的实践活动。心理调适既可以帮助自己, 也适用于帮助别人。面对突然发生的重大疫情, 每个人都难免会产生不同的消极情绪, 如焦虑、恐惧等, 我们可以通过各种心理调节的方法缓解这些过度反应的情绪, 增加抵抗疫情的能力, 这就是防疫心理调适。

Q2: 我家离疫区很远, 周围也没有人感染病毒, 我有必要接受心理干预吗?

答：心理学家发现，他人的行为及行为后果也会对我们产生巨大的影响。虽然我们没到过疫区，没有感染病毒，但听到、看到他人感染病毒甚至死亡，我们也会间接受到患者的痛苦，这就是替代性“中毒”。同样的，如果他人看到我们通过进行心理调适，实现了身心健康，他们可能也会受到鼓舞，在出现心理困扰的时候及时寻求心理帮助。因此无论从哪个方面来说，接受心理干预都是有必要的。

Q3：我怎样才能知道自己（或家人）需要心理调适呢？

答：面对疫情，我们或多或少都会出现一些如担心、紧张的消极情绪，这是非常自然且正常的现象，无需担心。但如果你和你的家人出现了以下这些症状，就说明你们的负面情绪超出承受范围，那就需要进行心理调适了：（1）一天中大多数时间都觉得很紧张、很焦虑，并且持续了好多天无法缓解；（2）情绪波动很大；（3）身体上出现一些不适，如头疼、胃疼等，睡眠状况下降、食欲改变；（4）做平时喜欢的事也提不起精神；（5）脑海中反复出现一些不合理的想法和冲动，等等。及时寻求心理援助，是强者的表现。

Q4：除了拨打心理援助热线，还有其他办法调整自己或家人的情绪吗？

答：当然。对于我们小学生来说，可以通过深呼吸、运动等方式放松自己；可以通过看书、看电影、听音乐等方式转移注意力；可以向家人朋友倾诉，得到他们的鼓励和支持；可以书写日记，记录心情，与自己不合理的想法“辩论”等等……当然，如果这些办法都不管用，请一定要拨打援助热线寻求专业帮助，也可以联系你们学校的心理辅导老师哦！

Q5：新闻里让大家戴口罩、少出门，可长辈却一直不听劝。我该怎么办？

答：大人们可能会根据以前的生活经验来判断当下的事情，但又由于首次遇到而低估了问题的严重性。作为少年儿童，我们一方面可以用各种数据、图像形象来对大人们开展形势教育；另一方面也可以充分地向他们表达担心：“您如果感染了我会很担心的”。此外，也可以采用身边或附近的例子来提醒他们提高危机意识。

Q6：妈妈看了新闻变得很紧张，搞得我也紧张起来。紧张的情绪也会传染吗？

答：是的，情绪是会在人与人之间“传染”的，这种“传染”之所以会发生，是因为人们天生就有感受他人情绪的能力，即“共情”的能力。共情是人们在遇到困难时彼此支持的基础。你之所以会被妈妈的情绪影响，是因为你主动选择关心妈妈，和妈妈一起分担紧张和压力，并不是被动地染上了坏心情。所以，你可以和妈妈一起做一些释放紧张情绪的小活动，如做些家务劳动、看看喜剧片、以及试着从不同的角度解读“新冠肺炎”事件，从中找到一些积极的、可能为生活带来改变的信号。

Q7：妈妈在家里隔几分钟就要洗手，每次要洗很久。她这是怎么了？

答：预防疫情最好的办法就是勤洗手、少出门、戴口罩。及时洗手在疫情发生时是非常必要的，但过度频繁的洗手就没有必要了。由于对感染病毒的恐惧和焦虑超出了承受极限，有些人会产生强烈的不安全感，通过反复洗手、反复清洁、反复消毒等行为能暂时减轻这种

不安全感。作为家人，你要“看到”妈妈内心的焦虑和害怕，避免不理解的指责和批评，多多给予妈妈拥抱和关心，你还可以邀请妈妈一起做一些缓解情绪的小活动。如果妈妈的症状没有得到好转，要建议妈妈寻求专业心理师的帮助。

Q8：听说坏人和身体差的人才会得病。可我是个好孩子身体也棒，我会感染病毒吗？

答：心理学中有一个“乐观偏差”效应，它是指人们认为好事更可能发生在自己身上，而坏事都会发生在别人身上。仔细想一想，你会发现这种想法是没有科学依据的。每一个人都有可能因为各种原因感染病毒，与我们是什么样的人没有关系。所以，现阶段的我们一定不能抱有侥幸心理，盲目乐观，都要做好防疫措施，用科学的手段保护自己。

Q9：只要我身边的人戴口罩不被感染，我就也不会感染病毒，所以只要别人戴口罩就好了。我这样想对吗？

答：这样的想法是不对的。自己戴好口罩，做好防疫措施是自我控制能力强的体现。相反，如果没有足够的自我控制力，就会将自己的安危寄托在他人的身上。如果人人都想“搭顺风车”，通过他人防疫来保护自己的健康，会导致防疫责任的分散。所以从我做起，做好防疫措施，这既是对自己负责，也是为他人负责。相信你可以做到。

Q10：别人打喷嚏、咳嗽时，我就觉得自己要被传染了。我的担心正常吗？

答：疫情在没有得到有效控制时，我们容易产生焦虑，甚至有些人还会出现“疑病”症状：怀疑自己是不是患病了？这种猜测与担心往往会让人呼吸急促、胸闷、肠胃不舒服，恰好这些身体反应又和肺炎的某些症状描述相似，这让人们加倍焦虑。其实，这都是“过度焦虑”惹的祸。过度焦虑会影响你的日常学习和生活，导致注意力下降，食欲或睡眠变差，健康变差等等。因此，你可以通过深呼吸来缓解过度焦虑：

第一步：通过鼻腔慢慢地深吸气，同时慢慢从1默数到5。把你的手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。

第二步：屏住呼吸，慢慢从1默数到5。

第三步：通过鼻腔或口腔，缓缓呼气，同时慢慢从1默数到5。

第四步：重复上述步骤，每次持续3-5分钟。

Q11：我从武汉回来后被隔离14天并没有发现感染，可是总觉得只是没有被正确诊断出来而已。我该怎么办？

答：有数据表明，疫情开始后20%左右的人都会担心自己已经感染了新型肺炎病毒。这往往是疫情特别重大信息不够全面时，人们的一种应激反应。特别是与肺炎发生有千丝万缕关系的时候，人们会根据有限的线索发挥自己的想象力，进行“合情合理”的“自圆其说”，将各种线索合理化，从而推断自己很有可能得病。你可以通过自我提问的方式来帮助自己确认现在的身体状态，比如问自己“我有与肺炎相符的症状吗？”、“我的体温正常吗？”、“我隔离了14天后有身体反常的情况吗？”当然，也可以去医院门诊进行专业的诊断和检查，用客观的诊断报告来让自己安心。

Q12: 网上有很多与疫情有关的新闻，看完心里很压抑，但又忍不住总想去看，这是怎么回事？

答：当我们看到与疫情有关的图片、视频、文字等，会难以避免地产生悲伤、焦虑、恐惧等负面情绪。这些负面情绪会使我们感到身体不适，同时又反过来促使我们不断查看新的进展以确保自己是否安全。这样一来，负面情绪再次被强化……因此，我们可以限定自己上网查阅新闻的次数，如把“随时看新闻”改成“一天只看两次”，减少负面信息的输入，重点关注利好消息，对自己进行积极的心理暗示，增强对抗疫的信心。

Q13: 看到各种关于疫情的信息，我最近总梦到自己感染了病毒或者死亡，这是怎么回事？

答：现代社会，信息传播速度快，可以让人们更快地了解疫情，但也由于信息的不完整导致人们更容易焦虑、恐慌。梦境往往表达了人们的这种情绪。白天的你看到很多有关疫情的新闻，大脑接收了大量有关“病毒”、“隔离”、“抢救”的信息，到了晚上，这些信息就会出现在你的梦境中。如果你经常梦到这些，首先你必须减少白天查阅疫情新闻的次数和时间。其次，你可以问问自己“我担心的问题是实际存在的吗？它发生的几率有多大？”如果它有可能发生，那我们可以做些什么来应对它？通过想象和实践具体的预防方法，在一定程度上可以有效降低你对疫情的恐惧。

Q14: 我曾经感染了病毒，后来痊愈出院了。但我会经常回想起住院那段时间的痛苦经历，也害怕自己再次得病，我该怎么办？

答：住院治疗的那段经历给你留下了痛苦的回忆，使你对生病感到害怕和恐惧。这也是人之常情，老师非常理解。你可以通过转移注意力的方法缓解内心的焦虑和恐惧，采用正向的思维看待此次疫情：如回忆上一次遇到危机时你是如何面对的？肯定自己应对危机的能力。当然，还有一些人，在经历创伤事件之后，会出现如下情况：反复回忆创伤体验、回避与创伤事件有关的事物、情感麻木以及警觉性增高等。如果你符合以上的描述，请尽快告诉家长和老师，通过正规的渠道（登录咨询中心官网，拨打官方心理咨询热线等），让专业的心理师来帮助你。

Q15: 我因新冠肺炎在医院隔离治疗，虽然医生说我是轻症，但我还是很担心自己会死。我该怎么办？

答：此时此刻的你心里一定十分害怕、紧张和孤单。换作是别人，也一定会有类似的担忧。但是，根据权威医生和专家介绍，新冠肺炎大多数都是轻症，是可治愈的，而且全国的医学力量都被集中了起来，这是你能痊愈的有利条件之一；你正当年轻，身体素质较好，这是你能痊愈的有利条件之二……你还能找出更多的有利条件吗？试试看！另外，在隔离的日子里，你可以尝试想象你的好朋友、家人在你跟前，他们会说些什么来安慰你、支持你呢？把这些话说给自己听。

Q16: 我隔壁一家被居家隔离了，我觉得自己真倒霉。我该怎么调整心态呢？

答：我们经常会有一种感觉，排队总是在最慢的一队，开车总在最堵的路上。为什么“倒霉”的总是我？其实不然，是我们自己在无形中骗了自己，人类的“认知偏差”实在太多了，每一种都可能令人变得不理智，而我们根本意识不到。其实邻居被隔离，并不一定会给你带来很糟糕的影响。不论邻居有没有被隔离，切实做好预防措施才是真正保护自己的方法，切不可心存侥幸，盲目乐观哦！

Q17: 听说很多人感染病毒死了，我就整天胡思乱想我的亲人朋友也遭遇不测，我该怎么办？

答：的确，每一次病毒的传播都不可避免地带来一定的伤亡率，但这并不代表所有人都会遭遇不测。网络上有很多文章贩卖焦虑，渲染了大家的情绪，增加了恐慌感。其实，我们应当注意，在每日的资讯中，正面信息是多于负面信息的。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理。提醒你的亲人朋友做好预防措施，多多关心他们的身体状况。当你忍不住胡思乱想时，还可以大声地对自己喊一声“停”，然后想想让你安心的人、事、地点，或者想一件你期待去做的事情。

Q18: 我的妈妈被医院隔离了，我非常害怕再也见不到她了。我该怎么办？

答：你非常担心妈妈的安全，非常害怕失去她。当我们遇到不可控的事件时往往会夸大可能存在的不利因素。医院隔离你妈妈是为了给她更好的治疗，并控制疫情。据当前的科研报告与临床实践表明，大部分新冠肺炎病人是轻症，是可治愈的。如果有可能，你可以定时给妈妈打电话或发信息，向她表达你对她的爱。你的关心与鼓励有助于妈妈更快恢复。如果暂时联系不上妈妈，也不要着急，你可以和爸爸或其他家人说一说自己的想法，大家的相互交流可以有效缓解自己的过度紧张哦！

Q19: 妈妈说奶奶因为新冠肺炎去世了，我始终不能相信这是真的，这是怎么回事？

答：你一定很爱你的奶奶，她的突然去世，让你一时难以接受，震惊、难过、害怕……多种复杂的情绪一股脑儿地涌现出来，作为孩子的你，难以承受。为了减轻这种巨大的冲击，你的大脑自动地“假装”这件事不是真的。通过否定这件事，来获取心理上暂时的安慰。面对亲人去世并且没有见到最后一面，这样的难受需要我们经历一个过程才能面对。允许自己大哭一场，也可以寻求妈妈的帮助。如果情绪缓和一些后，可以给奶奶写一封信，把你的心情统统写下来，然后和奶奶好好说一声“再见”。

Q20: 爸爸主动申请到隔离病房工作，我不想让他去，但我又觉得自己很自私，我觉得好矛盾！

答：我看到了一个深爱着爸爸的好孩子！你担心爸爸的健康，希望爸爸不要去冒这个风险，这是你对爸爸的爱与关心，是宝贵的亲情。同时你还是一个很有道德感的好孩子，你知道爸爸肩负的责任，所以为自己的“一己私欲”而内疚自责。其实，这也是人之常情，请

不要怀疑自己，否定自己，告诉爸爸你爱他，叮嘱爸爸一定照顾好自己，让我们一起为你的爸爸感到骄傲。

Q21：我因旅游被“封”在武汉城里，回不了家，同学们得知后都叫我千万别回来了，我觉得很委屈。我该怎么办？

答：我能理解你的感受，本身你也是“受害者”，在武汉一定正忍受着担心、着急、害怕的复杂情绪，很希望能得到好友的安慰和支持。遗憾的是，同学们的反应让你失望、伤心，感觉“被排挤”，甚至有可能你会因此也“讨厌”自己，埋怨他人。请让我们“换把椅子坐一坐”：假如你的同学被隔离在了武汉，你会产生哪些想法呢？也许你也会有一丝担心和忧虑吧？这可都是人之常情呀！告诉你的同学们：“你们放心吧，我会‘乖乖’呆在武汉，你们也要少出门。”还可以把你所看到的、感受到的事情与他们分享！我想，你的同学们一定非常好奇哟！

Q22：看到全国很多人都在骂“都是武汉人害的”，作为武汉人的我非常难过委屈。我该怎么办？

答：社会上出现这种埋怨，很有可能跟心理学上的“解释水平”有关。科学家发现，对于距离我们远的信息，我们只会关注整体、抽象的信息，就像外地人离武汉很远，对疫情的了解可能只有“武汉”这两个字，所以把疫情都归因于武汉人。而对于距离我们近的信息，我们就能关注到很多具体的细节，所以武汉本地人对疫情有更加客观的认识。试着找一找“例外”：比如全国各地的医护人员逆行武汉援助救人，全国各地的人们为武汉捐钱捐物……也许你可以发现大多数的同胞们正在帮助武汉人。

Q23：期盼已久的亲子出游因为疫情取消了，我很沮丧怎么办？

答：期盼已久的亲子出游被迫取消，沮丧是正常的，其实你的爸爸妈妈也同样沮丧。老师要为你点赞！现在全国人民都在与这场疫情做斗争，我们小朋友能做的，就是尽量不出门，保护好自己，控制疫情的扩散。亲子活动的形式不止出游一种，在家中与父母聊聊天、一起看看书、一起锻炼身体，既能抵御病毒侵害，也能增进亲子沟通哦。

Q24：有人说鼠年不吉祥，听起来很恐怖，这是真的吗？

答：这是一种迷信心理，当然不是真的。迷信的人容易认为原本没有关系的现象或事物具有因果关系。迷信者的许多迷信观念和行为是通过观察、模仿别人学习得来的。保持对前景的盼望，即使在危机时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。写一写你的鼠年“幸福清单”吧，把春节以来你感受到的幸福记录下来，并分享给你身边的人！

Q25：疫情发生后不能去电影院或游乐园，不能过个好年，都是武汉人害的。我的想法对吗？

答：“观察者效应”认为，当我们作为观察者去评价别人的时候，总认为那些不好的行为是别人导致的，忽略了环境对一个人行为的影响。尽管现在推测病毒可能是由于吃野味

引起的，但那毕竟是少数人，大部分武汉人和我们一样也是受害者。假如你是武汉人，听到别人的指责时会有怎样的感受呢？听到鼓励和安慰的话又有什么感受呢？把这些感受记录在本子上进行比较，相信你会有和之前大不相同的体会。

Q26：小伙伴想来我家玩，答应TA怕引起交叉感染不答应怕失去这个朋友，我该怎么办？

答：根据国家防疫法律，现在规定少出门、不聚会，那么我们必须遵守法律。所以从结果上来看，必须拒绝小伙伴上门玩耍的请求。但从拒绝的方式来看，却是你可以选择的。你可以在拒绝的同时给TA提供一个替代或补偿方案，比如约定每天打一个电话聊聊天，分享自己看到的好书、好剧，讨论讨论寒假作业的情况。

Q27：爸爸妈妈让我每天都待在家里不许出去玩，我感到很烦躁。我该怎么办？

答：整天都待在家里确实很无聊、很难熬，再加上疫情的消息一条接一条，总想出去散散心、透透气。但是换个角度想一想，如果想要立刻享受到旅行、外出的快乐，就有可能感染病毒。与其付出巨大的代价，不如延迟满足，你就能获得更高的安全保障。重新调整作息，从普通的事件中找到特别的意义可能会让你格外高兴。比如，写一写或画一画“宅”在家的自己，用艺术的方式发泄情绪。弹一曲自己喜欢的歌曲，写一篇自己欣赏的小文章都可能有助于缓解烦躁。

Q28：我最近白天睡不醒，晚上睡不着。想做作业提不起劲，想出门又担心个不停。我该怎么办？

答：有数据表明，疫情开始后大约有10%的人会出现抑郁情绪，表现为对生活失去兴趣，什么都不想做，失眠、食欲衰退、心情低落。如果你正处于这种状态，建议你：①寻求社会支持，和好朋友们电话聊天，分享一些有趣的笑话或经历；②规律作息，保证睡眠，保持一个较好的精神状态；③设定小目标，给自己列一个计划表，丰富当下的生活，和无所事事say bye；④适当运动，增加身体活力，提高抵抗力，排解抑郁心情；⑤如果以上方法都不能帮你改善心情，记得拨打心理咨询热线，向专业的心理咨询师寻求帮助和干预。

Q29：妈妈说家里的猫也可能携带病毒，要把猫丢掉，我劝不了妈妈怎么办？

答：猫是一直陪伴着你的朋友，我相信你一定不忍心把它丢掉。但妈妈的做法也是出于保护你的考虑。你可以寻找科学的证据来证明家养的猫是安全的，并且承诺与猫保持距离、保持室内卫生与通风，以消除妈妈的紧张。如果妈妈实在放心不下，把猫送到专门的宠物医院进行检查和防疫，也是一个对小猫、对自己和家人负责的做法。

Q30：因为疫情，学校延迟开学了。一方面我感到很开心，希望疫情早点结束，这样就可以在家多玩几天；但另一方面我又为自己的这种想法感到羞愧和内疚，觉得自己很坏很自私。我该怎么办？

答：我们每个人心中都住着两个“小人儿”，一个小人儿崇尚自由，爱玩、调皮、喜欢偷懒，另一个小人儿却有着强烈的责任心、正义感。此时你的内心，这两个“小人儿”正在激烈的吵架呢！其实，无论哪个“小人儿”，它们的诉求都是有意义的。爱玩爱自由是人类的天性，人人都向往轻松的生活。但是道德感也不可缺少，它是推动人类社会进步的动力。我想，你并不希望疫情给祖国同胞带来伤害，你只是想要拥有更多的休息玩耍时间，对吗？所以，不要责怪自己，允许自己好好享受在家休息的时光，同时也要做好“假期有限”的准备。你可以列一张时间计划表，把你想做的事情合理安排并一一实践，那么当假期结束时，你一定会品尝到充实满足的好滋味！



面对疫情，你我同在！希望全校师生共克时艰，打赢这场战役，以最好的状态返回校园。

福建建筑学校

2020年2月4日