

一、 常见应激反应	2
(一) 不同对象的不同常见应激反应	2
1. 普通大众	2
2. 隔离病人	3
(二) 常见问题问答	3
二、 过度应激反应	7
(一) 过度应激反应对心身的负面影响	7
1. 呼吸系统疾病与应激	7
2. 内分泌系统疾病与应激	8
3. 心血管系统疾病与应激	8
4. 消化系统疾病与应激	8
(二) 常见问题问答	8
二、 自我调节技术	14
(一) 接纳改变	14
(二) 情绪调节	14
(三) 认知调节	15
1. 正视疫情信息	15
2. 区分想法和事实	15
3. 转化灾难化思维	16
4. 积极思维法	17
(1) 想象	17
(2) 专注此刻	17
(3) 积极的自我对话	17
5. 感恩训练	17
(四) 行为调节	18
1. 维持稳定健康的生活方式	18
2. 保持人际关系、激发内在力量	18
3. 列一个愉悦的 To-do 清单, 执行	18
4. 做有意义、有价值感的事情	18
(五) 放松技术	19
1. 正念冥想	19
(1) 呼吸冥想	19
(2) 放松优眠	19
(3) 山的冥想	20
(4) 着陆技术具体方法	20
2. 放松训练	20
3. 五感放松法	21
(1) 通过调动听觉的方法放松自己	21
(2) 通过调动视觉的方法安抚自我	21
(3) 通过调动嗅觉来释放压力	22
(4) 通过调动味觉来放松心情	22
(5) 通过各种运动稳定情绪	23
三、 手册参考资料	23
附表 1: 应激反应的几种常见表现	24

附表 2:	常用求助心理热线-----	26
附表 3:	常用愉悦清单-----	28

# 一、常见应激反应

心理“应激反应”是一种由激素导致的情绪反应，是个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的身心整体性调试反应。当个体处于一个压力性环境——比如经历重大社会创伤（SARS 疫情、地震、新型肺炎疫情等），就会在大脑中牵引出一系列的心理和身体反应。比如：失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷等症状。通俗的说，心理应激是指人由于遭遇到对自身至关重要而又难以应付的环境因素而产生的紧张和精神压力。

## （一）不同对象的不同常见应激反应

### 1. 普通大众

**认知：**对身体的各种感觉与变化特别关注，对别人、对自己是否戴口罩、是否咳嗽等行为或症状会在意，并将身体的各种不适与“疫情”联系起来，甚至会变得注意力不集中，记忆力下降。

**情绪：**不同程度地对“疫情”过度紧张、焦虑、恐惧，担心疫情无法控制；变得容易烦躁，容易激惹；对疫情相关的“负面”信息感到愤怒。

**行为：**过于回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息、测量体温，相互支持或其他社交活动明显减少，生活懒散，懒言少语，做事变得冲动、莽撞，手足无措，或者坐立不安等。

**躯体：**比较容易出现轻微的胸闷，气短，胸痛，食欲下降，腹胀，腹部不适，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张，发抖，全身乏力，有些会出现头痛、心慌、心悸等；睡眠差，表现为入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦；甚至出现心率加快、血压升高、体温升高等情况。

## 2. 隔离病人

**认知：**灾难化的意识可能特别重，认为生病是老天不公平，可能将工作人员正常的严肃行为看作是针对自己，变得敏感、多疑、容易较真；有的人会过度认为是自己的错误行为导致了生病和被隔离。反复想不恰当的问题和事情，记忆力下降，注意力下降；甚至少数人会否认疾病。

**情绪：**对突然到来的人身自由限制，感到恐慌、慌张、不知所措；对被限制感到愤怒、抱怨；对健康、家庭、财产、工作和未来等过于担心；害怕死亡；感到沮丧、孤独、被抛弃。

**行为：**有些人会反复洗手，挑剔环境卫生，拒绝或反复要求医学检查，反复确认是否安全，挑剔病友或医务人员的行为；有些人拒绝服某些药或要求使用某些药物；拒绝病房活动；有些人变得过于依赖家人、医生；有些人因为小事而采取冲动过激行为。

**躯体：**原有呼吸道、消化道等症状加重，表现出与肺部感染严重程度不符合的阵阵胸闷、气促、失眠、食欲不振等。

## （二）常见问题问答

### 1. 武汉封城、限制出行之后，我在外地为什么也睡不着？

冠状病毒导致了部分武汉群众感染，封城是通过切断传播途径的方式来控制疫情，这是一种控制疾病很有效的方法。身在武汉以外的群众一方面心系武汉的疫情，另一方面担心自己所在的城市也会如此，所以难免会产生焦虑、恐慌的情绪。而入睡困难是焦虑状态的一种表现，您可以尝试着接受这个现实，重新认识这种科学的控制疫情做法。

### 2. 最近我总是做噩梦——梦见自己感冒了，梦见不让出门了，梦见可怕的事情，是不是心理有问题？

一个人处在应激状态的时候，会出现警觉性增高。而警觉性增高最明显的表现就是睡眠障碍：变得易惊醒，容易做噩梦。这也是机体在应激状态下保护自己的一种方

式，一般情况下这是一种正常的生理现象，您只需要稍加调适即可。但如果这种情况持续存在，您就需要求助于心理咨询师或心理医生了。

**3. 我家人最近变得非常唠叨，天天说不要出门，不要感冒，不要咳嗽，不要吃鸡，不要抽烟，不要着凉，不要……她的心理肯定有问题了？**

不同年龄段的人在面对应激的时候会有不同的表现，有的人可能会默不作声，有的人可能会变得很焦躁。家人不停地唠叨，其实也是一种宣泄焦虑情绪的一种方式。所以耐心听她的唠叨，和她沟通交流就可以了。

**4. 我总是感觉胸闷，呼吸不畅，是口罩的原因还是呼吸道的原因？**

胸闷、呼吸不畅、心跳很快，有生理的原因也有心理的原因。如果您近期没有与疑似病例相关人员的接触，也没有体温升高，那么可以暂时观察，不必特别紧张，每天量好体温。另一种原因，也可能是您在接受了大量的关于疫情的信息后，变得过度紧张，产生了焦虑情绪。当人焦虑的时候，就会出现以上的这些症状，这时候您需要做深呼吸来缓解，不必过度地焦虑，要相信疫情会被控制好。

**5. 我为什么一看见人多，就会心慌、气短？**

在目前的状况下，“人多”在您的意识里也许意味着有可能会发生人与人之间的传染，这是一种把现实的场景做过度的灾难化的夸大，从而产生心慌、气短等应激反应。在疫情面前，我们需要理智的判断，科学的思考，坚定的信心，必胜的勇气。多想一想您可以做什么帮助一线的救援人员或人民群众，把您的担心化作勇气和力量。

**6. 我有干咳的习惯，好几年都不认为是问题，疫情开始之后，我最初是在人多的地方会紧张，现在一出门就紧张，是不是心理出问题了？**

经常干咳有很多原因，如果只是干咳但没有接触疑似病例相关人员，也没有发热，建议您在疫情过去后做详细的体检，排除其他疾病引起的干咳。当然在人紧张的时候容易受暗示，也有可能是您过度的紧张引起下意识地咳嗽，此时就要做一些可以缓解紧张情绪的事情。

**7. 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？**

人处在应激状态的时候，可能出现认知功能下降，而记忆力、专注力是认知功能的两个重要方面。这是我们的一种正常的生理现象：在产生应激反应的时候，人体为了调动我们的资源重新分配到重要的器官，如心脏、肌肉，以随时战斗，所以就会把供给大脑的血液养分减少，从而会产生上述现象。所以您不必过于紧张，放轻松，应激过后您的记忆力和专注力会恢复正常。

**8. 面对此次疫情，人们可能会出现哪些心理问题？**

有些人心烦意乱、紧张焦虑、容易愤怒、指责、抱怨；有些人感到孤立无助、沮丧悲观；有些人变得注意力不集中、茫然失措，难以照顾好自己和家人；有些人会有行为笨拙、行为冲动，甚至会有攻击行为；还有些人会通过大量饮酒及吸烟来缓解紧张情绪。甚至有些人会出现心跳加快、食欲下降或进食过多、恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难、睡眠浅及多梦等不适症状。当出现上述反应时，请您不要惊慌，不要过度担心，这些都是人们在经历疫情后的正常反应。

**9. 在电视和微信上看到很多人因为疫情而备受折磨，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，忍不住要哭泣，请问我是不是心理有问题了？**

如果仅仅是在看到这些场景和信息的时候感到难过，其余时间仍正常生活，这是正常的现象，通常来自于心理上的情绪感染。所谓情绪感染是指由他人情绪引起的并与他人情绪相匹配的情绪体验，是一种情绪传递的过程。简单的说，人们看见周围的人难过，自己也会感觉到难过的情绪。情绪感染的程度每个人不一样，有的人比较容易被感染，有的不太容易，因此不能以是否哭泣作为自己正常与否的标准，也不要因为自己哭泣而认为是自己出了问题。但是，如果您不仅是在看到这些场景和消息的时候难过，在其余的时间里还表现出厌食、易疲劳、体能下降、睡眠障碍（难以入睡、易惊醒）、做噩梦、易激惹或易发怒、容易受惊吓、注意力不集中，对自己所经历的一切感到麻木、恐惧、绝望，并伴有创伤反应与人际冲突等表现，可能就要考虑替代性创伤的可能。但这种情况通常是在疫情防控人员或者近距离接触灾害场景的人身上才会出现，普通人是很少会出现这种状况的。

**10. 我听到新型冠状病毒感染疫情就觉得紧张、烦躁，是不是心理出问题了？**

首先，听觉对我们非常重要，现在我们的耳朵却被用来听来潮水般的疫情信息，很多消息是我们不想听的，但是却在重复听的，这很可能与我们的内心需求相冲突。另外，如果有 2 个人同时在我们耳边说话，他们都努力吸引我的注意力，我们很多时候就会变得心烦。听觉容易被混乱的信息与交流方式扰乱，让我们变得神经紧张。显然，我们的心烦已经给了我们答案，我们应该用耳朵去听一听那些我们想听的东西。

**11. 疫情发生以来，我每天没事就打开手机，各种信息满天飞。有些信息说疫情已经非常严重了，有的又否定了它。有些文章说服用某些食物可以预防，有些文章又驳斥了，我现在十分盲目，不知道哪个环节出了问题？**

我们获取的信息 90% 来自视觉。走在大街上，有些人能够看到美的事物，有些人总是看到不好的事物。在网络上，也是一样。好的坏的，都是从我们眼睛看进去的。现在看什么，确实是你可以做到的。比如下面这张图：



如果你选择白色为视觉焦点，黑色为背景，你会看到什么？如果你选择黑色为视觉焦点，白色为背景，你又会看到什么？这告诉我们，我们可以选择去看哪一部分，但是需要你愿意这么做。自然的美丽与社会的和谐，其实是在我们眼里存在的。很多时候是要看你关注的重点是什么。

12. 每天戴口罩，我呼吸都有些难受，还有些干咳。拿掉口罩，又怕被批评或鄙视。闻不到花香，感受不到空气的清新，那种堵和闷的感觉，真的是口罩带来的结果吗？

口罩不是万能的，现阶段没有口罩也是万万不能的。改变，总是会带来不适的。嗅觉在五感中是被我们忽略得最多的，我们几乎没有选择地接受着鼻子对我们生活的指引。压力下，即使不戴口罩，我们也会闻不到美食的香气，花草之香也会悄无声影。纯粹从供氧的角度来看，戴不戴口罩确实影响不大，除了肺炎和哮喘病人，闷与堵的感觉更多还是我们的主观体验。有了呼吸道不适的感觉，没有肺炎或哮喘，也是我们的呼吸道感觉敏感性增高了，异物感增强，咳嗽可能增加。降低嗅觉和气道敏感性，是非常重要的，其中一个方法就是转移注意，就如同视觉一样，你关注不适的感觉，敏感性就会增加。选择持续关注积极的嗅觉，可能不适的闷与堵就会好转，甚至咳嗽也都减少。

拒绝口罩是问题；口罩不分场合都一直戴，也是问题。本质就是对什么敏感的问题，显然戴口罩行为与心理、心态有密切的关系。观察一段时间的嗅觉与戴口罩行为，是可以判断心理状态的。

## 二、过度应激反应

### （一）过度应激反应对心身的负面影响

重大应激事件激活的应激状态，对身体的影响是多方面的。其影响主要与身体各器官或各系统的不同紧张状态或脆弱状态，有密切的联系。此次疫情是少有的重大应激事件，对不少的人会产生明显的身体影响，值得重视。

#### 1. 呼吸系统疾病与应激

精神压力事件，可能诱发哮喘发作，出现气道内异物感、气道紧迫感、气紧、胸闷、干咳、气道哮鸣声等症状。哮喘发作时，缺氧、憋闷感会进一步激活紧张，导致恶性循环。另外，其实慢性支气管炎、肺气肿的发病或加重，也可能与应激有关。通过心理和行为方式的调适，释放压力，可以促进呼吸道疾病的康复。



## 2. 内分泌系统疾病与应激

内分泌系统疾病与应激的关系非常明显。内分泌系统中的甲状腺激素、肾上腺皮质激素、性腺激素、胰岛素等精细地调节着躯体健康。应激状态会导致内分泌紊乱，躯体功能持续紧张，身体代谢出现紊乱。比如糖尿病患者长期稳定的血糖突然变得不稳定了，一些人在压力下性功能会下降。甲状腺功能紊乱也会诱发精神疾病，比如躁狂发作或抑郁发作。

## 3. 心血管系统疾病与应激

高血压、冠心病心绞痛发作与应激有明确的关系。长时间不能放松，血压就会升高，诱发高血压病或冠心病的心绞痛发作，甚至诱发心肌梗死等严重躯体问题。通过放松，释放压力，也可以降低血压，减少心绞痛的发作频率等。

## 4. 消化系统疾病与应激

消化不良、食欲下降、腹胀、便秘等症状均与应激和压力有关。很多人被气得吃不下饭，伤心得没有食欲。严重者，应激甚至会导致消化道出血。急慢性消化道疾病患者，通过放松、休息可以促进疾病的康复。

## （二）常见问题问答

### 1. 怎么判断我的应激反应过度了？

（1）连续 3 天或更长时间的睡眠困扰，如入睡困难、多梦、梦魇、早醒等。明显的身体不适感，主要表现为身体紧张、不易放松，食欲不振，尿频、尿急，心慌，坐立不安，多汗，怕冷等。

（2）反复回想与肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关的字眼。

（3）容易受到惊吓，或者不敢看与疾病相关的信息（4）反复回忆起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、行为。



## 2. 过度的应激反应有什么危害？

影响情绪，出现严重的焦虑、抑郁情绪。

影响行为，出现冲动、伤害性言语和 / 或行为。

影响认知功能，出现注意力、判断力和执行能力的改变。

影响身体健康状况，出现原有疾病加重，或发生心身疾病，如高血压、高血糖、痛风、消化系统溃疡等。

影响社会交往、工作状态和家庭生活。

## 3. 应激反应会影响我的注意力或者判断力吗？

有可能。当我们出现严重的应激反应时，注意力会发生变化，有的人会感到自己注意力很难转移，只关注疫情相关的内容而忽视其他危险情况，容易发生意外；有的人会感到自己注意力不能集中，无法专注地学习或工作。我们的判断力，也有可能

在应激反应时改变：可能变得冲动、不理智，做出轻率的决定或冲动的行为，变得容易指责他人、容易发脾气等。

## 4. 应激反应会让我的焦虑症复发吗？

应激反应是我们在非常事件下出现的正常的反应，一般来说，我们凭借自己过往的经历和经验，都可以很好地应对。这个应对的时间，视个体差异而有不同，一般 1 ～ 3 个月。所以，不用过于担心，即使过去诊断为焦虑症，只要做好个人调节，大部分人都可以平稳度过这个应激反应的阶段。如果感到自己的应激反应过度了，可以通过心理平台进行咨询，或前往附近的医疗机构就医。

## 5. 应激反应会让我血压升高吗？

通常，一个人在应激反应下，血压会较基础血压升高 10 ～ 20mmHg，以收缩压升高为主，这是一个人在紧张状态下的常见反应，随着自我调适，血压会降至正常范围。如果您有高血压的病史，请注意监测血压，做好个人心理调适，保证睡眠，规律服药，必要时向心血管专业医生进行咨询。

**6. 同学或家人一天到晚看新闻，“病了多少人，死了多少人，我们附近有多危险……”，这会不会导致什么不好的结果啊？**

过度关注负面信息容易让人出现恐惧、无力的感受，引起过度的心身反应产生负面影响。您可以提醒同学或家人，定时关注疫情信息即可，其他时间需要安排令自己有愉悦感的兴趣爱好和家庭生活。

**8. 我最近总觉得胸闷、气紧，测体温又不高，咨询了医生说不用去医院，但我总是不舒服，这是怎么回事？**

这可能是一种应激状态下的身体反应，不用过于担心。可以每天监测两次体温，保持生活规律，调整日常活动的安排，不过度关注疫情，和家人一起说说话，做些愉快的活动，比如一起看电视、听轻音乐，等等；还可以在防护得当的前提下，适当外出运动；洗热水澡，保证充足的睡眠。

**12. 疫情发生之后很少出门，一想到要上学了，怕被感染，就觉得很心烦。我该怎么办？**

这是一种常见的心身反应，我们在持续的应激状态下，可能变得迟钝、麻木，感觉精力不足，兴趣下降，等等。这些反应的发生，和我们对于尚未解除的应激事件做出的主动隔离有关。这可以帮助我们远离焦虑、恐惧。当我们意识到现实处境（快要上学了）时，会感到焦虑、烦躁，这是很自然的。您可以更仔细地感受一下自己的情绪，主动和自己的情绪进行连结，允许情绪发生，当情绪能够被自己接受时，我们常常能够面对现实环境和即将发生的客观事件，找到解决的方法。

**13. 最近几天对疫情没兴趣了，基本不关注，但好像别的兴趣也减少了。我该怎么办？**

这是一种常见的心身反应，是一个人面对持续存在的应激事件时出现的一种心理防御，称为“隔离”，它带有自我保护的性质，通常是一个人过度关注事件的消极面时的心理反应。在这种状态下，我们常常感到兴趣下降，情感变得迟钝、麻木，注意力不集中，还可能感到做事情动力不足。尽管隔离有自我保护的作用，但是它可能对我们日常生活产生负面影响。有效的方法是多与人分享自己的感受和情绪，将情绪通过各种途径表达出来，并提醒自己关注事件的积极面，看到当前疫情已经得

到了全国范围内的高度重视，并在可控的范围内。

**14. 快要上学了，我总是想着一上学就会被感染，虽然觉得可能性极小，但还是控制不住这样的想法，这是怎么回事？**

这是非常可以理解的感受，我们或多或少都会有这样的担忧。我想提醒您的是：有时候，想象当中的恐惧，比真实情况更加让人恐惧。在这个非常的时期，做好个人防护，相信自己有能力和大家一起应对困难，既要允许自己有恐惧，也要鼓励自己面对恐惧。

**15. 如果一直处于恐慌紧张中，无法放松和休息怎么办？**

你可以尝试一些放松的技巧，也可以跟家人倾诉或者打电话给好朋友，还可以尝试着做一些有趣的事情分散你的注意力，如果你做了很多努力仍然感到紧张，那你可以打心理热线给专业的老师，寻求他们的帮助，总之请你相信，办法一定会多于问题的哦！另外，我们大家都有的经验是：紧张时深深吸一口气，憋住，再慢慢吐出来。几次后，将舒服很多。

如果睡眠不好或者失眠的话，有以下方法推荐给大家：

（1）明确担心的事情具体是什么，担心自己患病或是担心他人传染疾病给你。采用触底法：思考一下，如果你担心的事情发生，最坏的打算是什么样子？你有什么解决方案吗？

（2）做好睡前准备：例如只有感到疲倦了才上床，晚餐不要吃得太饱，不要在床上玩手机等。

（3）“顺其自然法”：如果试了好多方法仍然无法入睡，那就索性放弃尝试，躺在床上把眼睛睁开，当你漫不经心的时候，睡意就来了。

（4）注意睡眠卫生：如果 20 分钟或者连续两次无法入睡就下床活动，直到有睡意再上床（不要害怕起床以后睡不着，大胆起来活动），睡眠时不要看表（非常重要，划重点），无论几点入睡，早上准时起床，白天尽量不要卧床（白天增加消耗，晚上才好睡）。

**16. 如何帮助家人走出应激反应？**

（1）首先，要照顾好自己，无论是身体上还是心理上，都要照顾好自己的健康。

(2) 其次，要保持冷静，要倾听家人的诉求，保持亲切的交流态度，满足他们的合理需求。

(3) 再次，鼓励家人积极应对，可以书写出可能发生的结果，并一条一条讨论其发生的可能性，帮助他们建立信心。

(4) 最后，当发现情况不可控时，要及时向专业的心理援助机构求助。

## 17. 如何处理负向情绪？

(1) 减少因讯息带来的心理负担：这很关键，建议尽量控制自己每天接收有关讯息的时间不超过一个小时。不盲目从众，不道听途说而使自己心乱。

(2) 自我对话，自我鼓励，面对挑战，我可以这么告诉自己：“大家都不怕它，那我也可以应对它”“这对我来说会是一段很重要的经历”“生气和焦虑也无济于事，我要好好生活！”

(3) 运动：选择可以在家完成的运动，如太极、舞蹈、瑜伽等。

(4) 正向思维

①觉得辛苦，觉得无奈的时候，不妨关注一下身边忙碌的人群，你会立刻感到许多人仍然是很正常地过着他们的生活，而且有一线的执勤人员及医护人员正在守护我们的健康，不必太担心。

②回忆过去的危机是如何成功应对的，重新肯定自己的能力。

③保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美好事物，如美好的居家环境及良好的亲朋关系。

## 18. 隔离期间，如何有效地稳定自己的情绪？

物理隔离，心不隔离，我们可以——

(1) 通过电话、微信、qq 等方式保持与外界的沟通，理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。

(2) 充分理解暂时的隔离是为了未来更重要的健康，平和心态，不抱怨、不生气，如果要隔离，那就愉快地接受吧。

(3) 保持与家人和朋友的联络，获取鼓励和支持。

(4) 不轻信谣言，自我鼓励，坚定战胜疾病的信念。

(5) 规律作息，合理饮食，用隔离的时间稳定好自己的情绪以及给自己充分的时间休息和调整心身。

## **19. 隔离期间，如何提升抗压能力？**

给自己拟订一份规律的作息时间表，以及尽可能把生活品质维持在一个较高的水平：有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。坚持冥想，每天两到三次，每次五分钟。简单操作：用鼻子呼吸，慢慢地进行腹式呼吸，每分钟 10 次左右。把注意力放在呼吸上。

## **20. 居家自我隔离，社交也会“被隔离”吗？**

虽然我们不得不减少外出和聚会，尽量在家自我隔离，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。我们可以用电话、短信、微信或视频等方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流。与人交流既是释放压力，又是最有效的舒缓情绪方式，也是最重要的维持情感联结方式。

## **21. 我因为感染被医院隔离了，我该怎么办？**

(1) 通过获取积极、专业、确定的、权威的信息，减少恐慌：不过分关注疫情信息，多注意每日资讯中的正面信息。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的进展、新的药物等）。

(2) 认识到自己也属于社会支持帮助的对象，消除对疾病的耻感：面对疫情可运用这样的正向思维的思考方式，以合理的态度看待事情，保持对前景的盼望。

(3) 隔离期间更需照顾好自己，尽可能维持正常的生活作息，适量运动：给自己列一个令自己感到愉悦的清单并执行，包括允许自己哭一哭、写出自己的想法或感受、抱抱可以慰藉自己的物体、泡泡热水澡、自我对话、自我鼓励等。

(4) 不排斥恐慌情绪：个体针对被隔离会产生应激反应。应激反应的出现通常会遵循警戒—抵抗—耗竭三个阶段顺序，在不同的阶段有不同的特点和应对缓解方式。轻中度应激反应是我们应对危机事件的正常反应。如果反应过度，需寻求专业帮助。

## **22. 家人因为疑似感染被隔离，我不想隔离与家人的爱，该怎么办？**

(1) 当家人出现疑似症状需要隔离时，可以用电话、短信、微信或视频等方式加强与家人的交流、倾听他们的感受，但不要对他们的情绪反应进行太多判断或过度解释。

(2) 需要关注被隔离家人的物质需求和精神需求，适当提供书、音乐或电影等文艺资料，帮助他们充实生活。

(3) 对他们始终保持适度的关心，对他们的需求保持敏感，做到适时关心他们，但不要太夸张、也不要让他们觉得自己被忘记。如果感觉到了异常的情况，要及时联系医护人员或卫生主管单位。

(4) 寻求社会心理服务体系帮助被隔离家人，了解各级心理服务机构及服务形式，尤其是电话、网络心理咨询及心理健康知识的普及渠道等。未来一段时间，大家更需守望相助。

## 二、自我调节技术

### (一) 接纳改变

疫情的持续存在，我们可能处在“应激”状态中，我们会感觉到焦虑、害怕、紧张、愤怒，我们的食欲、睡眠、注意力等也可能受到影响，这些反应都是我们人在面对疫情这样非正常事件的正常反应。这并不意味着我们是脆弱的、有错的！反而正是因为这些反应，才让我们能够在危险时保护自己。这是我们身体在为压力做准备，这种准备能帮我们更好的应对压力！

### (二) 情绪调节

如果察觉到自己的情绪变化时，就需要寻找合理的途径宣泄情绪，允许自己表达脆弱。

你能觉察到自己的情绪状态发生了一些变化吗？接纳的一个重要方面就是接纳我们自己的情绪变化。情绪，是我们内心世界的信使。我们可以先问问自己是怎么了，好好关心照顾一下自己。

我们可以试着回忆一下，当我们以前面对压力时，使用了哪些情绪应对方法。如果现在依然有用，那么可以继续使用。

此外，我们还可以试着合理地宣泄情绪，允许自己表达脆弱。



1. 可以每天用 5~10 分钟，将当下脑子里的想法和感受写下来；如果是难以处理的烦恼和焦虑，你可以在写完之后把纸撕掉，想想自己的烦恼和焦虑被撕掉；
2. 和家人、朋友进行有效沟通，获取心里支持（尽量选择那些让你感到被支持、被理解的人来寻求支持）；
3. 学会自我关怀：想想你的好友在你眼前，她/他告诉你她/他的情绪很糟糕，你会说些什么话来安慰他，支持他？然后，把这些话说给自己听。
4. 在情况严重时，寻求专业人士的帮助。（可以把你的困惑苦恼发邮件至我院心理中心的邮箱：[scxljk@126.com](mailto:scxljk@126.com)，也可以拨打热线电话-见附表 2 的热线整理）

## （三）认知调节

### 1. 正视疫情信息

理性、客观认识疫情的信息，可以帮助稳定你的情绪状态，避免因片面、不实、情绪化的疫情信息引起情绪的波动。

- （1）适度观看电视节目和正规媒体关于新型冠状病毒的报道，比如：保留 2 个以内有效信息途径（如世界卫生组织、各级卫健委为官方平台、人民日报、各级共青团等）。
- （2）不被动接受信息，主动决定自己的信息源。
- （3）尽量不要过度关注、轻信没有明确信息来源的截图、视频，不轻信传言。
- （4）要相信政府公开的信息，要对政府的防疫工作保持足够的信心。

### 2. 区分想法和事实

面对外界侵入的信息，人们有时会不加分析地信以为真，尤其在面临外在压力具有较高的负性情绪时，更容易出现这一情况。这就要求我们在面对外在威胁，出现焦虑或恐惧情绪时，能够暂停惯性思维，学会区分想法与事实。在你感受到强烈的担忧时，不妨问自己如下几个问题：

- （1）我究竟在担心些什么？能不能试着用文字表达出来？（把担忧写在纸上）
- （2）我所担心的这些事情是事实，还是只是我的想法？
- （3）如果是事实，情况是否如我想的那样危险？
- （4）如果真的那么危险，我有应对的办法吗？



(5) 如果单靠自己应对不了，我可以向谁求助？

通过自问自答这一系列的问题，能够帮助我们认清眼前的危险究竟是真老虎还是纸老虎，从而帮助我们做出更符合客观事实的，更具有适应性的行为与情绪反应。

### 3. 转化灾难化思维

“如果疫情失控怎么办？”“如果我感染上病毒怎么办？”“如果身边的人都感染了怎么办？”这些想法你有吗？如果经常出现的话，那就需要注意一下，我们可能陷入了一种灾难化思维的怪圈。这也是我们在灾难发生时，在弥漫的情绪和压力下容易产生的。灾难化思维通常包含“如果/万一……怎么办”的字眼。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。

那如何扭转灾难化思维呢？可以尝试以下三个步骤：

(1) 第一步：把担忧的问题转换成肯定陈述。

“如果疫情失控怎么办？”转换成“我担心疫情有失控的可能性。”

“我现在的症状是符合的，怎么办？”转换成“我担心自己有感染的可能性。”

……

(2) 第二步：质疑自己担心的正确性

根据客观事实判断自己担心的事情发生的可能性。我们可以尝试问问自己：

“还能想到其他可能的结果吗？”

“如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，我的感受会如何？”

“如果最坏的结果不是 100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？”

“如果是最崇拜或欣赏的一个有智慧的人（某某某），她/他会这么想吗？”

这些自问自答的方式能让我们的认知更灵活、更实际。一方面，要考虑外界既有事实和资源，如：过去既有应对疫情的经验，以及我们现在具有了更好地条件、优势和资源，是否会使疫情失控。另一方面，思考自身既有经验和资源。过去的担心是否实现，以及自身的优势和资源。

(3) 第三步：用符合现实的想法取代扭曲的观点。

从实际出发，客观的评估现实情况，并且在能力范围内合理应对。

## 4. 积极思维法

### (1) 想象

通过想象，训练思维“游逛”，如“蓝天白云下，我坐在平坦绿茵的草地上”，“我舒适地泡在浴缸里，听着优美的轻音乐”，在短时间内放松、休息、恢复精力，你会觉得安详、宁静与平和。适度的想象可以带来希望，让人充满力量，获得宁静，但过度的想象就会让人脱离现实，沉浸在纯粹的空想当中。

### (2) 专注此刻

很多抑郁、焦虑者的痛苦都来自于悲观的回忆过去或不看好未来。而需要注意的是，除了过去和未来，此时此刻的状态才是真正拥有和可以把握的。专注此刻包括全神贯注做现在正在进行的事，比如阅读、书写、洗衣服、整理文件、打扫房间、修理东西等。

### (3) 积极的自我对话

自我对话就是自己给自己打气、自我鼓励。可以调节自己的心境、感情、爱好、意志乃至工作能力。比如遭遇挫折时，安慰自己“我们一定能战胜……”“这种情况不会持续太久。”如果能辅以一些证据支持，效果更好。

## 5. 感恩训练

感恩训练可以瞬间地启动我们的认知通道，从而降低焦虑。每天即将结束时，写下这一天值得感恩的三件事或人，并分析原因。例如：

\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_

1. 我没事。因为我能够在家隔离，做好了自我防护。
2. 妈妈。她给我做了一顿好吃的饭。
3. \_\_\_\_\_

## （四）行为调节

尽管你的生活空间受到了限制，但你仍然可以通过安排一些活动，获得对生活的掌控感和愉悦。

### 1. 维持稳定健康的生活方式

尽可能维持原有的规律作息，适当休息，按照原先的节奏生活，保持生活的稳定性，按时吃饭，按时休息，让自己回到正常的生活轨迹。规律、掌控感是应对焦虑恐慌的良药。在此基础上，还要建立良好的生活和卫生习惯，注意良好的饮食，保证睡眠，不要试图通过使用烟、酒来缓解紧张情绪。

### 2. 保持人际关系、激发内在力量

内心和外界保持连接，建立心理支持网络。回顾自己 近期与亲友的联系频率，是否少于每天 1 次。建议每天至少保持 1 次与家人或朋友进行沟通，从他们那里获取支持，汲取温暖和力量，即使是 5 分钟的问候，也有支持的作用。

回想自己以往是否遇到过类似的困境或挑战，思考当时是如何成功应对的，是否有一些策略可以应用到现在，调动内在资源，增进积极情绪，提升心理弹性。

### 3. 列一个愉悦的 To-do 清单，执行

平日你一定知道做什么事会令自己开心。列出来，执行它。例如，写出你的想法或感受，玩一些不费脑子的小游戏或手工，做一个旅游规划等等。我们通过头脑风暴以及资料收集为大家总结了一些类型的活动，也许会对大家有所启发。（见附件 3）

### 4. 做有意义、有价值感的事情

对抗失控感、焦虑感的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、做建设性工作的时候，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。在自我隔离期间，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，都是有价值的事情。

## （五）放松技术

已经有非常多的科学研究表明正念冥想和放松训练，可以帮助我们缓解压力、调节情绪、提高免疫力，下面提供了一些具体的练习方法，为了保证练习效果，有两点需要提醒大家：（1）希望你可以找到一个比较安静、不受打扰的时间和空间来进行练习。（2）在你尝试做练习后，你可能会有各种各样的感受：轻松、平静、清醒，也有烦躁、孤独，或者什么感觉都没有，这些都很正常，希望你能放下对练习的评价，继续坚持每天练习，看看几周/几月之后你会有什么变化。

### 1. 正念冥想

正念（mindfulness），是以非评判的态度对此时此刻的觉察和注意，是近些年兴起的一种自我调节方法。不管外界发生了什么，当我们越能够训练自己将觉察带到当下时，我们就越能够回到自己的内心，找回自己内在的平静。以下给大家分享几种常见的正念冥想。

#### （1）呼吸冥想

很多感染冠状病毒的人在呼吸上遇到困难，感恩和庆贺我们还能够呼吸，呼吸就是生命，感恩这一刻我们是安全的。在任何时候，你觉察到你的思想徘徊，恐惧急躁，心不安的时候，你都可以关注当下的呼吸，让你的心平静下来，人静而后安，安而能后定，定而能会慧。深呼吸训练：深吸气（腹式呼吸）5 秒，保持 5 秒钟，再慢慢呼气。注意力放在呼吸上，可以将双手放在腹部，感受一吸一呼时腹部的起伏，吸气时腹部凸起，呼气时腹部凹入。

#### （2）放松优眠

当你因为各种繁杂的想法或焦虑的情绪，出现失眠时，你可以来试试看把注意力回到自己的身体上，当你的身体能够放松时，我们也能够安然入睡。

放松方法：平静地躺在床上，用注意力放在全身并放松这些部位，按照足部、小腿、大腿、臀部、手部、前臂、上臂、肩部、腹部、背部、胸部、手部、颈部、下颚、面部、眼部的顺序周而复始，呼吸要慢且深，尝试观察气息在鼻孔的出和入，同时心中默念“呼”和“吸”，身

体放松后就能很快便能入睡。

### **(3) 山的冥想**

在冥想中将自己与稳定的大山的意象相结合，可以帮助我们增进稳定性。

### **(4) 着陆技术具体方法**

带着非评判的态度，就只是简单的关注在自己此刻正在做的事情上，不一定要完成多少数量或做得多精确，这不是一场考试。尝试放松下来，摒除干扰：

- ① 精神着陆：环顾一下四周，快速地说出你所看到的各种物体的颜色、形状、名称等。
- ② 身体着陆：感觉一下双脚与地面的接触，身体与椅子的接触；动动手指头和脚趾头，用心感受它们的存在于带给自己的感觉；抓握一个物体，感受它给自己带来的触感、温度。
- ③ 自我抚慰的着陆：想一想你爱的或爱你的人的面容；想一件你期待去做的事情；想一想能让你安心的东西。

## **2. 放松训练**

放松训练的核心在于集中意念，重点是“静”“松”二字：“静”是指环境要安静，心境要平静；“松”是指在意念的支配下使情绪放松、肌肉放松。找一个安静的场所，最好是单人房间，客厅、卧室皆可，有一把软椅或沙发。然后，松开所有紧身衣物（如领带、皮带等），摘下有碍放松的首饰、眼镜等物品，脱掉鞋、帽，以便减少不必要的刺激。轻松地坐在软椅里或沙发上，双臂和手放在扶手上，双腿自然前伸，投河上身轻轻靠在椅背或沙发后背。放松前请关掉手机，避免放松过程被打断而影响放松效果。

放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程，依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各组群进行先紧的练习，最后达到全身放松的目的，让人学会如何抱持松弛的感觉。

首先，要进行 1-2 次深呼吸，深吸一口气保持一会儿，再慢慢的呼出来。然后伸出前臂，用力握紧拳头，体会受伤的感觉；再尽力放松双手，体验放松后轻松、温暖的感觉。重复一次。接着，弯曲双臂，用力绷紧双臂的肌肉，感受双臂肌肉紧张的感觉，再彻底放松，体验放松后的感觉。重复一次。

其次，练习如何放松双脚，用力绷紧脚趾并保持一会儿，再彻底放松双脚。重复一次。在小

腿部肌肉方面，将脚尖用力向上翘，脚跟向下向后紧压，绷紧小腿肌肉，保持一会儿后再彻底放松。重复一次。在大腿部肌肉方面，用脚跟向前向下紧压，绷紧大腿部肌肉，保持一会儿后彻底放松。重复一次。

最后，进行头部肌肉放松训练。皱紧额部肌肉，保持一会儿，停 10 秒钟左右后，彻底放松 5 秒钟。用力紧闭双眼保持 10 秒钟后，彻底放松 5 秒钟。逆时针转动眼球，加快速度，再顺时针转动，加快速度，最后停下来彻底放松 10 秒钟。收紧下巴，用颈部向内收紧，保持 10 秒钟后彻底放松。再重复一次头部放松。

### 3. 五感放松法

#### （1）通过调动听觉的方法放松自己

通过声音转移注意力的方法来放松自己。某些声音能安抚我们。例如听轻柔的音乐，能让人放松。然而，我们每个人都有品味，你得找到最适合你的，用下面的例子识别让你放松的声音，你可以特别留意你愿意尝试的选项，进行尝试：

（1）听舒缓的音乐：可以是钢琴曲、小提琴曲、古琴曲等古典乐，流行音乐，也可以是纯音乐。通过音乐网站、音乐软件，大家很容易找到自己喜欢的音乐放松。

（2）通过听书软件，比如广受欢迎的“喜马拉雅”App，来听听，可能有利于你的放松，你甚至不必留意故事的线索，有时，仅仅听着某人讲话的声音就非常地令人放松。

（3）打开电视，只听不看：找一部舒缓而安静的电视节目，找一把舒适的椅子坐下或躺着，闭上眼睛，静静地听，把音量调到不至于太吵的程度。你可以选择你喜欢的主播，也可能是你耳熟能详的明星，他或她的声音是如此地轻柔舒缓，以至于让很多观众感到放松。

（4）收听电台轻松的谈话节目：注意是轻松的谈话节目，而不是让你难过的。有时仅仅听着别人讲话就非常放松。

（5）听自然界声响的录音：例如海浪声、下雨声、风声、鸟类或其他野生动物的叫声。

#### （2）通过调动视觉的方法安抚自我

视觉对人类很重要。事实上，人脑的很大一部分是专属于控制视觉的。你看到的东西能对你产生很大的影响，不管是好的还是坏的。所以找到一个让你放松的画面特别重要。同样的，效果视不同人的品味和偏好而定。

(1) 首先，来调动你的视觉，让它来调动让你放松和舒缓的活动。它们会给你的生活带来一丝丝的宁静。用你的眼睛去发现，用你的视觉去感知，美好的事情将被你做得更多，被你反复地做。特别是在不好的情境下，更需要记得去做。鼓励自己，鼓励身边的人，大家一起做。你和我、你和他的视野将会变得开阔，心情将会变得美好。你的语言将会变得甜美，因为你将会分享更多美的发现。你的愉悦和放松也就会传递给你身边的、更多的人。

(2) 整理你家里很多年来存在电脑和手机里的照片吧，或者你父母的照片，你同学的照片。与家人一起回忆。每天整理一些，讲一讲曾经旅游的故事吧。或者做成微信中的照片集，分享给你熟悉的人，让更多人一起来回忆。分享之后，不要忘记了给他一个电话，可以增进感情。来，整理一下爷爷、奶奶的照片吧，整理一下父母小时候的照片吧，大家一起回忆童年的故事，唱一唱童年的歌曲吧。相信你们的心情好了好多，空虚从电视和手机中一点点消除，幸福感一点点回到了心中。

(3) 你平时总说忙，你家好多杂乱的东西已经很久没有收拾了，书架已经无序很久了，电脑文件紊乱了吧。疫情给大家史无前例的“长假”，没有出游与走访亲戚的压力，时间如此充裕。你可以一天做一点，让你的卧室、客厅、厨房、厕所、书架、电脑桌面与文件夹，慢慢变得整洁而美丽起来了。

(4) 疫情期间没了旅游，你可能不知道美丽的风景在哪里。其实一棵小草，也可以成为一道风景。看小草，种草也是一道风景。

### **(3) 通过调动嗅觉来释放压力**

嗅觉是能强有力地开启记忆的开关，让你体验某种感情，因此，找到让你感觉到愉悦的气味对你很重要。你可以试一试以下的这些做法，选择你最喜欢的做：

在你屋子里点上香烛或香熏，寻找到令你愉悦的气味。洒点令你感觉快乐、自信或性感的香料、香水。给自己烘制有诱人气味的食物，比如巧克力甜饼、面包。阳台里的花草，仔细闻，也是有香气的。拥抱你亲爱的人，他或她的气味也许能让你平静下来。

### **(4) 通过调动味觉来放松心情**

味觉和食欲，是我们健康最直接的体现，通过味觉可以缓解疫情带给你的压力。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。舌头有不同的味蕾分布区，



能区分食物的香气和味道。味觉还能触发童年的美好记忆和情感。找到你适宜的味道很重要。

压力下，你可以试一试

下面的方法来改善你的味觉：

（1）去翻看食谱，寻找你爱吃的饭菜。做好之后，记得来一次与之前不同的“慢慢吃”，这样你能充分享受它的独特风味。

（2）久违的棒棒糖、口香糖或其他糖果，心情压抑的时候，可以吃一点。

（3）吃让你感觉轻松的食物，如冰淇淋、巧克力、布丁或其他让你感觉不错的食物。

（4）慢慢喝令你放松的饮品，比如茶、咖啡、热巧克力。慢慢地喝，这样你能充分享受它的独特味道。

（5）将新鲜的水果，切成小片，然后放慢速度，慢慢地品尝你平时没有太关注的味道。

## **（5）通过各种运动稳定情绪**

运动的好处在于可以减少精神上的紧张，增强体质，提高自信心等正面、积极的情绪，降低沮丧、失望、害怕、担忧等不良情绪的产生。哪怕你被隔离，也可在找空地练练太极拳，做做广播体操等相对轻松的运动，可以很好地调整心态。因为运动可以增加中枢神经系统激素的释放，使你愉快。

# **三、手册参考资料**

1. 《新型冠状病毒大众心理防护手册》，四川科学技术出版社. 2020.1
2. 《中国海洋大学心理防疫手册》，中国海洋大学心理健康教育与咨询中心. 2020.2
3. 《新型冠状病毒肺炎疫情防控江苏省大学生心理健康指导手册》，江苏省教育厅 江苏省大学生心理危机预防与干预研究中心. 2020
4. 《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. 2020.1
5. 《新型冠状病毒肺炎预防手册》，湖北科学技术出版社. 2020

## 附表 1： 应激反应的几种常见表现

以下这几种表现（改编自 CMHS,2004），可以帮助你进行自我判断是不是已经陷入过度的“应激反应”了。

### 1. 行为层面：

- （1）活动力增加或减少
- （2）很难交流交流，无法听进疫情之外的话题
- （3）情绪激动，易怒，经常和人争吵
- （4）没办法休息或放松，持续关注疫情相关信息
- （5）无法正常工作，没过一会就得看看疫情进展
- （6）经常哭泣，与医患、无助者陷入“极度共情”状态
- （7）高度警惕、过度担忧，看到任何相关信息，都要转发给周围的人
- （8）回避引起（创伤性）回忆的地点
- （9）心思都在疫情上，做事的时候，容易发生事故

### 2. 身体层面：

- （1）肠胃问题
- （2）头痛，其他酸痛
- （3）视觉障碍
- （4）体重减轻或增加
- （5）出汗或发冷
- （6）震颤或肌肉抽搐
- （7）容易被吓到
- （8）慢性疲劳或睡眠障碍
- （9）免疫系统疾病

### 3. 心理/情绪层面：

- （1）感到英勇、欣快或无敌感
- （2）否认现实
- （3）焦虑或恐惧
- （4）抑郁

(5) 愧疚

(6) 冷漠

(7) 悲伤

#### 4. 思维层面：

(1) 记忆问题

(2) 失去方向感、时常困惑

(3) 思维过程缓慢；注意力不集中

(4) 无法决定事件的优先级、无法做决定

(5) 失去客观性

#### 5. 社交层面

(1) 自我隔离

(2) 责备自己，感觉自己尤其渺小，什么忙也帮不上

(3) 难以给与他人、或难以接受帮助

(4) 无法享受快乐或乐趣，无法忍受任何娱乐性活动

这些症状，都是我们面对创伤事件的正常反应，一般会随着时间推移逐渐缓解。轻度应激反应不影响我们的日常生活。中度应激反应可持续数个小时，并影响人的躯体、情感和认知功能，离开险情现场一周内症状会逐渐消失。重度应激反应会影响工作，这些反应会持续 4-6 周。重度应激反应的症状有：长期睡眠困难、自我封闭、烟酒量增加及注意力障碍。

如果上述症状中有几项持续并超过一个月，并影响到日常生活和人际关系，就有患创伤后应激障碍的可能，请及时寻求专业人士的帮助。

## 附表 2: 常用求助心理热线

现在全国各省市地区均已开通 24 小时心理求助热线，可通过“国务院客户端”微信小程序直接定位自己所在省市查询。另外，我们也为大家总结了全国常用以及济南地区的心理热线，大家可以根据自己的需要进行选取。

1. 山东传媒职业学院心理中心已开通邮箱：[scxljk@126.com](mailto:scxljk@126.com)，大家可以通过邮件直接留言你的困惑，每天有专门的心理老师值班回复。

2. 《希望 24 小时》（24 小时）

400-161-9995（心理抗疫专线请按“1”）

3. 北京市心理援助热线（24 小时）

800-810-1117（座机） 010-82951332（手机）

4. 北京回龙观医院心理援助热线（24 小时）

010-62712471

5. 北京师范大学心理学部心理援助热线（6:00-24:00）

（1）针对急需情绪疏导和心理支持的人群：4001-888-976

（2）网络辅助服务：

问卷星（扫描下方二维码）填写北京信息→后台人员 24 小时内进行咨询师匹配（需要稍作等待）→志愿者加您的 QQ 或微信→线上语音沟通的心理支持 30-60 分钟。

6. 上海精神卫生中心心理援助热线（中英文服务，8:00-22:00，周二四六 24 小时）

021-12320 转 5

7. 用心抗疫一线医护人员心理热线（中英文服务，24 小时）

010-81400101

8. 山东心理学会抗疫心理援助热线

15153100782（9:00-12:00）

13589093237（14:00-17:00）

19862176173（19:00-22:00）

9. 山东省心理援助热线

0531-88942284（周一至周日，24 小时）

10. 济南市心理援助热线

0531-12345（周一至周日，24 小时）

11. 山东师范大学心理援助热线

0531-86181251

12. 山东财经大学心理援助热线

（1）咨询电话：0531-99596211（8:30-11:30；13:30-17:00）

（2）QQ：3592989896

（3）邮箱：[xinlizixunsdufe@126.com](mailto:xinlizixunsdufe@126.com)

13. 山东省残联心理援助热线

0531-12385-2（周一至周五 8:30-16:30，每次通话 30 分钟为宜）

## 附表 3：常用愉悦清单

可能这个假期的特别之处，就在于我们的“自由”在某种程度上被剥夺了，曾经假期可以做的事情多少都受到了限制。很多同学都体验到了无聊、空虚的感觉。我们通过搜集网络的创意以及团队头脑风暴，给同学们总结了一些活动，希望可以打开大家的思路，一起在家 high 起来！

类别一：他人互动型——适合人群：期待拉近关系，治疗寂寞

1. 与家人一起娱乐：看电影，你画我猜，角色扮演，扑克麻将，给家人拍写真，给妈妈化化妆……
2. 与家人一起做家务：做饭，洗衣服，擦地
3. 与家人聊天：回忆过往，谈论趣事，谈论时事，打开心结
4. 与好友闺蜜视频聊天
5. 与好友组队线上游戏、扑克
6. 与宠物玩

类别二：提高自我型——适合人群：喜欢反思，追求进步

1. 读书、看电影，写书评、影评
2. 跟着 KEEP 健身打卡
3. 每天写日记，记录“隔离”心情
4. 学习一项技能：画画、书法、美食、插花、摄影
5. 把未完成的学业（工作）完成
6. 每天做正念练习
7. 整理手机、电脑中的资料
8. 在家中进行大扫除
9. 每天学英语背单词

类别三：自语自类型——适合人群：喜欢独处。擅长自 high

1. 刷刷，看综艺，看短视频
2. 用 APP 在家 K 歌

3. 玩各种网络游戏
4. 睡觉
5. 逛淘宝，买东西
6. 对着镜子演戏，和自己说话
7. 发展各种创意自 HIGH：用各种材料做手工，做各种科学实验……

类别四：乐于助人型——适合人群：有爱心，热爱公益（请保护好自己）

1. 利用自己的特长援助武汉：画插画，制作视频，写文章……
2. 寻找购买口罩的途径，捐赠武汉
3. 关注疫情发展，给予家乡疫情防控建议
4. 参加本地志愿活动，例如口罩发放，口罩回收等
5. 加入援助公益热线

特别说明：每个人的性格特点，生活习惯都有所不同，最好的活动是能带给自己开心、充实和愉悦感的活动，所有活动以自身体验为准，希望我们都能找到自己喜爱的事！