

心理防疫自助指南

面对新冠肺炎疫情的不断传播和发展，每个身处其中的大学生都与普通民众一样面对着未知的疾病风险。长时间的居家防疫很可能会出现强烈的担忧、恐惧、愤怒等不良情绪反应，积极情绪明显减少，导致正常的生活受到明显的干扰。下面为同学们归纳了一些心理防疫自助方法，希望能够帮助同学们提高自我心理调节能力，从而积极、理性应对疫情。

1. 我们需要真实信息来准确了解疫情，但与此同时，也需要清楚地意识到，了解事实的目的是更好地保护好自己和家人，而不是将其变为恐慌，导致心理问题。因此，我们要对看到的传播的信息及时鉴别，重点关注官方发布的信息，不被未被证实的信息所影响，从而导致不必要的恐慌。

2. 不要采取否认、回避、退缩等不良应对方式。应接纳恐惧、紧张、焦虑情绪。不要对这些情绪进行克制和压抑。要学会接纳这些情绪反应，并注意与他人交流，把这些情绪表达出来。出现情绪反应是正常的，不要因此觉得自己太脆弱而自我贬低，甚至可以允许自己哭一哭宣泄情绪。这样做有利于舒缓压力，能使这些情绪反应很快减弱下来。

3. 在不外出的情况下，把隔离当作一次短暂的休假来对待。可以多和家人朋友聊天，重拾平时没有时间做的感兴趣的事情，学习给家人做美食，看书或影视作品等来充实自己等。冠状病毒带来的疫情都已经改变了我们的生活，我们要做的是，接纳现实，面向未来。把经历疫情灾害当作一次升华自我认知的机会，当成完善亲密关系的契机。

4. 寻找支持资源。当你对未知惶恐的时候，官方的信息就是你的资源，你可以了解客观、真实的抗“疫”进展；当你心理郁闷的时候，家人就是你的支持资源，可以和家人表达你的担心，通过沟通和交流来缓解内心的焦虑，获得支持，当你觉得坚持不下去的时候，你的过去经历就是你的资源，回忆一下你曾经是怎样战胜以前遇到的挫折和困难的。

5. 介绍给大家一种缓解焦虑的方法，即挑战引发焦虑的念头。

第一步：区分自己担心的问题是“可以解决的”还是“不可解决的”。多关注那些可以解决的问题。比如，“我会得病吗？”是无解的，但“我可以怎样预防？”是可以解决的。

第二步：问自己：你担心的问题是实际存在的吗？它发生的几率大吗？比如，如果离疫区较远，相对而言，你感染的几率较低。

第三步：如果它很可能发生，我可以做什么应对它？比如，如果身在疫区，或疑似出现症状，你可以打 120，或者联系社区，以及学习居家隔离指引等得到专业的医疗救治。

6. 如果正在经历疫情的你尝试过上述的建议和放松，也试过和朋友、家人倾诉，心理状态却仍然没有好转，甚至出现焦虑、抑郁情绪、失眠、情绪崩溃等，无法维持正常的生活状态，请及时寻求专业帮助，这一部分我们列举了可能的专业支持来源，请根据你的状态和需要，选择合适的专业对象求助。

希望 24 小时热线电话：4001619995

24小时全国热线电话：4006806101

辽宁省高校心理健康教育研究会心理热线：
024-86938625

大连市心理危机干预热线：0411-84689595

大连海洋大学心理援助热线：13795183153，
15840624920

心理健康教育中心

2020年2月11日