

调适心态 抗击疫情

——安徽省中小学师生及家长心理应对手册

亲爱的同学们、老师们、家长朋友们，庚子新年，新型冠状病毒感染肺炎疫情来势汹汹，席卷全国，目前形势依然严峻。全国上下正在科学、有序地开展防控工作。我们也过了一个完全不一样的春节和寒假，同学们不能像往常一样参加活动、走亲访友、聚会旅行、结伴玩耍，在家里度过了整个假期。也许，大量有关疫情的信息使同学们感受到了气氛的严峻，却又懵懵懂懂；也许家长们的焦虑和紧张会使你们有些担心害怕。确实，突如其来的疫情，给师生和家长们带来了身体和心理的考验。其实，适当的焦虑、恐惧、无助、低落是正常的，但过度的情绪会对身心健康产生不利影响。掌握科学的心理调适方法，保持健康积极的心态，有助于提高我们身体的免疫力及心理对疫情的耐受力。为此，安徽省教育厅联合安徽医科大学医学心理学系，协同全省多家心理卫生单位，编写了中小学生新型冠状病毒肺炎疫情应对手册。并紧急开通心理支持热线（热线电话：0551-65161249或13696795024），在疫情期间为全省中小学师生提供心理服务。

安徽省教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控
工作领导小组办公室
安徽医科大学
2020年2月1日

一、适度了解疫情信息，充分做好预防措施，合理安排寒假生活

① 什么是新型冠状病毒？传播途径有哪些？

- 新型冠状病毒是一种微小的非细胞生物。我们的眼睛看不到它。科学家在放大镜下发现这种新病毒的外壳带有细小颗粒，形状好像皇冠一样，因此我们称它为冠状病毒；
- 这种冠状病毒一直寄宿在野生动物身上。目前推测武汉新型冠状病毒的自然宿主可能是蝙蝠；
- 主要传播方式是飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及呼吸道气溶胶近距离传播。近距离飞沫传播应该是主要途径；
- 这种病毒很怕热和酒精等消毒用品，56℃30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活它们。

② 哪些人容易感染新型冠状病毒？患者有什么临床表现？

- 冠状病毒不仅喜欢大人，也喜欢大小朋友。只要有接触机会，它们就会乘机呆在任何人身上；
- 对于免疫功能较差的人群（老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍人群），它们会更加肆意妄为，发展迅速，病情也更加严重；
- 生病的时候会发烧、干咳，呼吸不畅、没有力气、腹泻，也有的会流鼻涕、咳嗽。少数人会病得很重，病情进展快，甚至死亡。不过多数患者预后良好。

③ 怎样预防新型冠状病毒传染？

- 少出门。出门戴口罩。尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所；
- 勤洗手。洗手要用洗手液，洗手时间要15秒以上，大概是唱一首“生日快乐歌”的时间，洗完手擦拭干净；不用脏手触摸眼睛、鼻或口；
- 增强卫生健康意识，适量运动、早睡早起、不熬夜、均衡饮食，有助于提高我们与病毒作战的能力；
- 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻；
- 居室多通风换气并保持整洁卫生；
- 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏）的人密切接触；
- 避免接触野生动物和家禽家畜；更加不要吃野生动物；
- 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；
- 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

④ 面对疫情寒假如何度过？

- 合理安排生活和学习。包括正常的饮食、睡眠、家中运动，与家人朋友通过社交平台和打电话等方式进行联系；
- 适度关注疫情信息，减少观看或收听令你感到不愉快的媒体报道；
- 和爸爸妈妈一起做一些放松愉悦的事情。例如一起读一本好书或看一部电影，做一顿美食，彼此分享讨论；
- 父母情绪稳定，多给予孩子关爱和支持，孩子才能更安心；。
- 避免过多沉溺于玩手机、打游戏。

二、理解接纳负性情绪，掌握恰当调适方法，积极主动心理应对

根据国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导手册》，受疫情困扰的中小学师生及家长应包括以下四类：

一级人群：师生及家长中新型冠状病毒感染的重症住院患者

二级人群：师生及家长中居家隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）

三级人群：师生及家长中家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者

四级人群：身处疫区、易感及普通师生及家长

以下针对这四类人群可能出现的不良情绪困扰，分别提出如何应对的方法。



① 师生及家长中新型冠状病毒感染的重症住院患者

心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、孤独、抱怨、绝望、失眠或攻击等。

儿童和青少年也可表现出焦虑、恐惧、易怒，郁郁寡欢、兴趣减退或丧失、高度警觉、退行、沉默寡言、失眠，反复噩梦、食欲减退等应激症状。

如何应对？

- 1、评估和干预：理解紧张、不安、恐惧、易怒等负性情绪反应属于正常的应激反应，家长帮助孩子适当的情绪表达，接纳孩子情绪，如负性情绪严重及时评估自伤、自杀、攻击风险，寻求专业的心理危机干预或精神科专业治疗；
- 2、理解隔离：理解隔离是为了更好地治疗，也是保护亲人和社会安全的方式；家长应以恰当方式帮助孩子理解；
- 3、树立信心：树立积极恢复的信心，相信自己一定能好起来；父母稳定的情绪、坚强的信心、积极的态度会使儿童青少年有安全感；学校和老师也可通过恰当方式给予鼓励；
- 4、亲人沟通：保持和亲人沟通获得安心。家长如果不得不与孩子分离，确保通过电话等方式定期和孩子沟通；
- 5、配合治疗：积极与医务人员沟通信息，客观如实地理解病情，积极配合治疗。医务人员和家长可多向孩子传递积极治疗信息，鼓励孩子配合治疗。

② 师生及家长中居家隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）

心态：恐慌、不安、孤独、无助、压抑、抑郁、悲观、愤怒、紧张，被他人疏远躲避的压力、委屈、羞耻感或不重视疾病等。儿童和青少年主要以恐慌、不安、紧张、无助感为主。

如何应对？

- 1、接纳处境：当被他人疏远躲避而委屈或有压力时，家长可告诉孩子这是别人和自己正常的反应；接纳隔离处境，寻找逆境中的积极意义，如家人有更多的关注陪伴；
- 2、保护措施：家长帮助下采用必要的保护措施；按照规定报告情况，通知相关亲朋好友、近期曾接触人士，为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备；
- 3、真实信息：家长帮助了解真实可靠权威的信息与知识，多给孩子传递信心，避免信息过载；
- 4、生活规律：健康饮食和规律作息，保持生活的稳定性。可读书、学习、听音乐，看电影、讲故事、画画、记日记、游戏和室内运动等；
- 5、社会支持：鼓励孩子利用现代通讯工具倾诉感受，表达情绪，保持与家长与亲友的沟通，获得支持鼓励；
- 6、寻求帮助：家长确保清楚地知道需要时去哪里，如何获得身心帮助。若情绪强烈且无法消除，并已经影响正常生活时，鼓励使用心理援助热线或在线心理干预。



③ 师生及家长中有家属、同事、朋友为被确诊、疑似患者或密切接触者

心态：躲避、不安、恐惧、等待期的焦虑；或盲目勇敢、拒绝防护和居家观察等。儿童和青少年心态受家长影响大。

如何应对？

- 1、不隐瞒：隐瞒情况有可能增加被交叉感染的内心焦虑，父母面对突来的危机有良好而正确的处理态度，是给孩子最好的教育；
- 2、倾听与表达：关心亲友，电话里倾听他们的负面情绪与感受，让他们体验到陪伴、支持、理解；表达自己最近的心情，建立情感连接；鼓励孩子倾诉和表达情绪；
- 3、适度关心：对亲友的关心也需要适度，过度的关心关注会造成孩子的紧张情绪；
- 4、专业帮助：若卷入太深，引发了强烈的负面情绪且无法消除，并已经影响正常生活时，鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。儿童青少年过度焦虑恐惧不能缓解，也需寻求专业帮助。

④ 身处疫区的师生及家长

心态：焦虑、恐惧、不满、孤立无援、慌张、不知所措、愤怒、沮丧、孤独感、被抛弃感等。儿童和青少年心态受家长影响大。

如何应对？

- 1、接纳情绪：暂时的慌张、不知所措是很自然的反应，不必压抑和强求自己保持镇定。但家长过度的紧张会传递给孩子，需要调整；
- 2、情绪宣泄：不压抑情绪，可打电话给朋友倾诉，相互鼓励、增强信心；但怨天尤人影响家庭气氛，无助于解决问题；
- 3、规律作息：家长帮助孩子设立规律的作息时间表，适度安排一些活动如学习、听音乐、看电影、亲子游戏、写日志、做运动等；如在新的环境中应尽快建立新的生活习惯，由此产生的稳定感可帮助焦虑消退；
- 4、注意转移：家长可指导孩子把精力放在更有价值、有兴趣的事情上，每天做一些事情会增加成就感和力量感；
- 5、适应和应对：对被隔离者的新身份可以给自己一些时间去适应，也可以与同学、老师，或是心理咨询中心老师沟通，一起讨论如何应对与适应。

⑤ 易感人群、普通师生及家长

心态：恐慌、不敢出门、盲目消毒、频繁量体温、失望、恐惧、易怒、烦躁、攻击行为和过于乐观、放弃等。儿童和青少年心态受家长影响大。

如何应对？

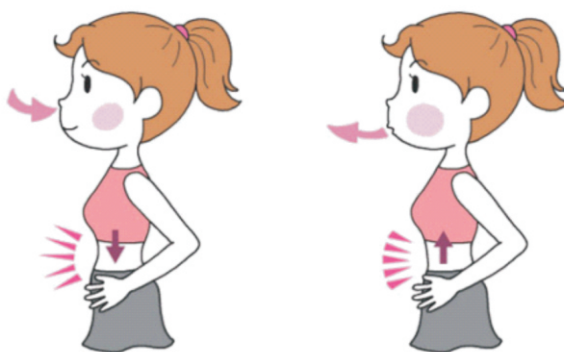
- 1、适度关注：老师和家长应引导孩子选择权威科学的信息渠道了解疫情信息，不过度关注疫情，不传递紧张、恐惧情绪；



- 2、规律作息：规律作息、充足睡眠、正常饮食、适度运动。积极安排生活，如学习、听音乐、看电影、画画、写日志、游戏等，劳逸结合；
- 3、陪伴与倾听：危机时期，孩子们更需要大人的爱与关怀，家长比平时更多一些时间倾听她们，陪伴他们活动；
- 3、调整认知：运用自我肯定的思考方式，“虽然事情令人恐慌，但我相信能够往好的方向发展”，“虽然暂时不能上学，正好可以利用这个时间弥补学业上的短板”回忆自己以往面对逆境成功的应对方法，发现自己的力量与能力；
- 4、接纳和管理情绪：允许自己有焦虑、恐惧等情绪，但当焦虑情绪过多，一些正念、冥想、放松练习也许可以帮到您。以下是几种简单的小练习，家长可以带着孩子一起做。

腹式呼吸放松

缓缓地吸气（心里跟着数一、二、三）从你的鼻子进入，轻轻地充满你的肺部，再一直到你的腹部；轻柔地对自己说“我身子现在充满了平静”。再从嘴巴慢慢吐气（心里跟着数一、二、三），轻松地再从腹部上到肺部吐出里面的空气；轻声温柔地对自己说“我的身体正在释放紧张”；轻轻慢慢地重复五次；每一天尽可能多做几次。



自我安抚放松：蝴蝶拍

第一步：学习蝴蝶拍（1分钟）：双手臂在胸前交叉，右手放在左臂上，左手放在右臂上，以左右交替的方式轻拍上臂；左右各一次称为一轮，4-12轮为一组；轻拍的节奏较慢。拍的时候，可以闭上你的眼睛或者让眼睛睁开一点，专注于前方一点。

接下来，像蝴蝶振动翅膀一样，将你的双手交替运动。慢慢地深呼吸（腹式呼吸），观察你的心里和身体内流动的东西（想法、想象、声音、气味、情感和躯体感觉），不要去改变、评判或推开你的想法。你可以假装你正在观察的东西是擦肩而过的云朵。”

第二步：用蝴蝶拍增加资源（3分钟）跟着如下步骤做：

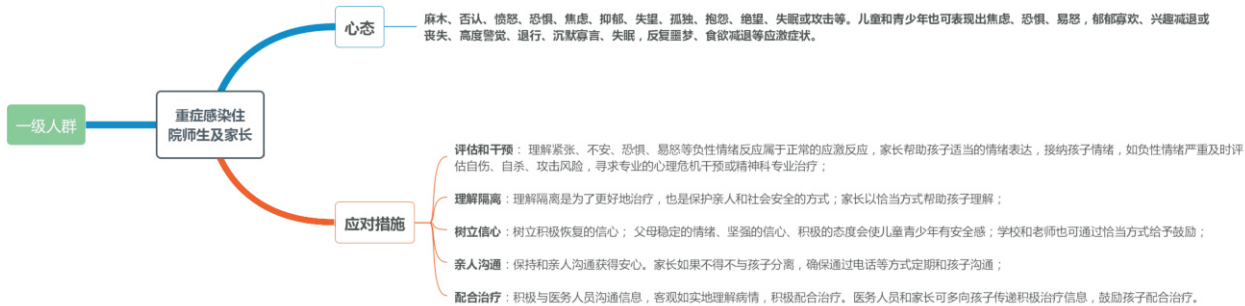
- 1、在当下，无论你是居家还是被隔离，我们都可以学习用蝴蝶拍来加强自身资源。
- 2、请从您日常生活中或既往经历中选择一件您觉得愉快 / 有成就感 / 感到被关爱或其它正性体验的事件，比如被家人照顾，有亲朋好友关心，会游戏玩耍、有爱好，或者某个电影、电视作品中给你正能量的人物或事。回想这个事。
- 3、找到一件最能代表这种积极体验的画面，以及这种体验在身体的部位及身体感受。
- 4、想到这个画面，体验身体的积极感受，然后开始以上述方式进行左右交替轻拍，每4-12轮为一组，在此过程中不需要刻意做什么，顺其自然就好。
- 5、一组结束后记得停一会儿哦，如果留意到的内容是积极的，可以继续以上述方式进行蝴蝶拍，直到感觉到积极的内容不再变化为止。
- 6、如果在轻拍的过程中出现负性内容，可以告诉自己“没事哦，现在只需留意到积极的方面，不好的内容以后再进行处理”。
- 7、结束蝴蝶拍后可以用一个关键词（诸如温暖、力量、平静等等）来代表这个事件，想着这个关键词继续做几组蝴蝶拍。



调适心态 抗击疫情 安徽省中小学师生及家长心理应对手册

----图文版

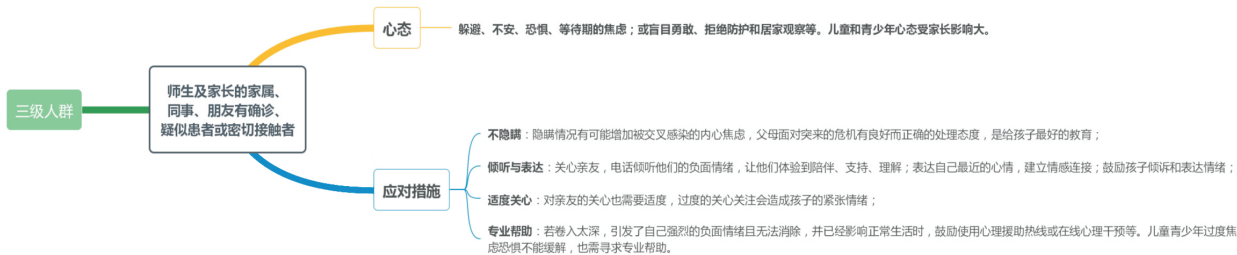
一、师生及家长中新型冠状病毒感染的重症住院患者



二、师生及家长中居家隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）



三、师生及家长中家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者



四、身处疫区、易感及普通师生及家长

