

《湖州防疫实战手册(公众版)》 (心理篇)



自新冠肺炎疫情发生以来,人们的生活、工作等都发生了前所未有的巨大变化,并随之出现各种不同程度的心理困惑和心理问题,需要及时进行科学的疏导和调节。

疫情期间 不同人群的心理调适指南

(一)老年人如何进行心理调适?

1. 建立对疾病的客观认识,通过官方媒体了解准确的疫情信息,不传播和轻信来自非官方渠道的疫情信息,以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。
2. 疫情期间,避免不必要的外出,与家人共同学习疾病防治知识,关注家人的身心健康,营造良好的居家氛围。
3. 保持良好的情绪状态,与家人共同进行棋牌类游戏,与亲属、朋友等通过手机、互联网等进行沟通交流,形成互相关爱的支持系统。
4. 给自己制定一个新的健康生活时间表,保持规律的作息,尝试每天进行运动,如太极、八段锦等。
5. 若发现自己存在恐惧、焦虑等负面情绪,先试着接纳自己的这种情绪,然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。
6. 若负面情绪状态持续得不到改善,及时通过互联网或心理援助热线寻求专业帮助,必要时及时到医院就诊。



7. 注意个人卫生习惯,外出时做好个人防护。若出现发烧等疑似症状,应冷静对待,到定点发热门诊寻求诊断和治疗。

(二)儿童如何进行心理调适?

1. 儿童要保持正常的作息安排、生活秩序,合理安排学习、娱乐和居家运动锻炼,不过度使用电子产品。
2. 家长应保护儿童免受过多负面信息的干扰。根据儿童的年龄段和认知特点,告知简单、清晰、必要的信息,树立会战胜疫情的信心。
3. 家长应保持情绪稳定,注重儿童的防护措施,但不要过度焦虑和紧张。营造安全、和谐的家庭氛围,保障儿童内心的安全感。
4. 家长宜多陪伴儿童,多读书、讲故事、做亲子游戏。对出现烦躁不安、焦虑恐惧等异常情绪表现的儿童,宜多抚摸、拥抱、陪伴入睡等,通过增强亲子关系重建安全感。
5. 对于儿童提出的各种问题,包括疫情、疾病、死亡等问题,家长要保持温和、耐心的态度,不回避、不批评、不忌讳,根据儿童的年龄和理解力给予适宜的回答。



(三)青少年如何进行心理调适?

1. 保持健康的作息。保持健康睡眠节律,早睡早起,半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门,也要注意个人卫生。
2. 坚持每天锻炼。探索适合的锻炼方式,如广播体操、垫上运动、街舞、八段锦、太极拳、瑜伽等。
3. 保持课内课外学习。按照学校的要求,认真参加学校和网络课程学习,完成家庭作业。利用各种资源有计划地学习。
4. 保持情绪稳定。避免长时间阅读或讨论负面信息。认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中,要有意识地调节,转换想法,调整行为。
5. 提高信息判断能力。不信谣、不传谣,不要仅看信息表面,而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑作出鉴别判断,避免受谣言误导。



6. 维护人际支持。与家人、朋友、同学等保持积极联系,彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉,可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。

(四)孕产妇如何进行心理调适?

1. 营造舒适环境。回避不良环境,居家休息,营造一个安静、舒适、整洁的生活环境。
2. 合理安排生活。保持规律的生活作息,安排一些有意义的活动,学习孕产期相关知识,了解自身生理心理变化,做适当的家务和体育运动等,增加生活掌控感。
3. 避免信息过载。查看权威的资讯,客观、真实地了解疫情相关信息,提升内心的确定感,避免疫情所带来的过度恐慌和紧张。
4. 正确看待反应。孕产妇处于生理和心理的特殊时期,在疫情影响下,更容易本能地感到紧张、恐慌甚至焦虑,学会接纳自己的情绪反应,减少自责等负性应对方式。
5. 寻找情感支持。在情绪不好时可以通过转移注意力、去做自己喜欢的事情、跟家人、朋友们倾诉宣泄,也可以寻求专业的心理学帮助,如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询等方法获得情感支持,及时排遣不良情绪。



6. 按照医生建议进行产检。根据自身情况,听从医生建议进行产检。去医院时不必过度紧张,做好自身和家属防护,遵守医院的防控要求。

被隔离期间 如何进行心理调适?



1. 制订一个计划
安排好每天要做的事情,特别是要保证规律的饮食和睡眠。
2. 钻研一件事情
看书、听音乐、写字、学习一项新技能等,并且享受这个过程。
3. 找到一种支持
可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系,聊天的主题丰富一些,倾诉感受,保持与社会的沟通,获得支持。自我调整很困难时,可以通过热线(浙江省心理援助热线:96525)或网络咨询(南太湖心航公众号或小程序等)寻求专业支持。
4. 进行一项锻炼
定时锻炼。特别是心情烦躁时,可以做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。可以使用运动或健身APP,跟朋友远程约好一起锻炼。
5. 尝试一些思考
要学着接纳处境,了解自己可能的反应,思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验等。

