



安徽理工大学
ANHUI UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

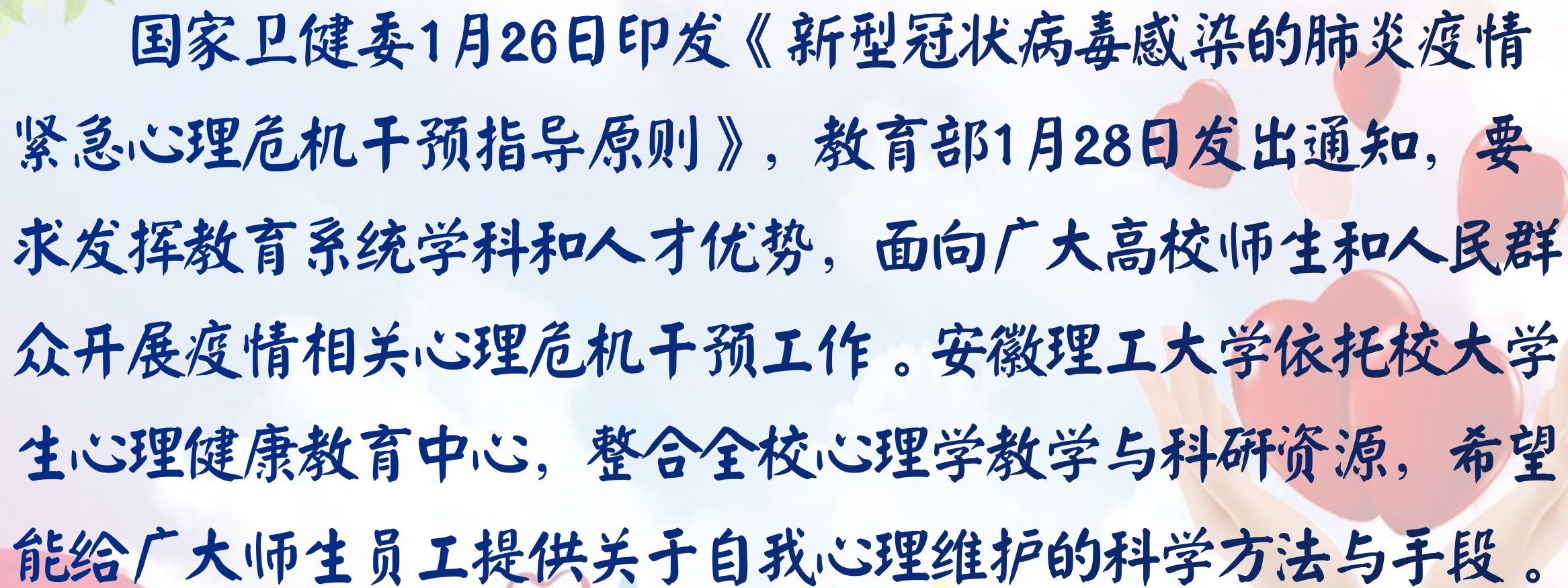
理性“看”疫 坚定“抗”疫

安徽理工大学师生心理支持手册
(第一版)



前言

自新型冠状病毒肺炎疫情迅速蔓延以来，对人们的生活、学习和工作各方面带来很大的影响。疫情不仅损害人的身体，同时也给广大民众以及我校师生带来强烈心理冲击，产生了焦虑、恐慌、忧虑、紧张等情绪状态。在党中央和国务院的坚强领导下，全国上下齐心协力，正在有序开展疫情防控工作。



国家卫健委1月26日印发《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，教育部1月28日发出通知，要求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。安徽理工大学依托校大学生心理健康教育中心，整合全校心理学教学与科研资源，希望能给广大师生员工提供关于自我心理维护的科学方法与手段。

一、全面看待疫情传播带来的恐慌

面对危及生命的灾难时，我们都可能出现一些与平常不一样的心理、行为反应，这些表现是任何正常人群应对任何危机事件的正常反应：

危险随时可能发生
生命如此脆弱

没耐心 吸烟
联系
头痛
睡眠变差

焦虑 担心

逃避
疫情
胸闷
注意力不集中
无助
血压升高

不踏实
绝望

不良情绪

对身体健康特别关注

经常发脾气
容易疲倦
不舒服

愤怒 紧张 抱怨

饮酒
食欲下降
违反社会规则

心慌
出汗
恐惧
躯体状态
得各种不舒服与
行为冲动

难以相信他人和世界

疲倦

最近的生活有没有出现以下变化

无时无刻在看各种相关信息，完全停不下来

总担心自己生病，老觉得自己跟患病症状对应上

睡眠障碍。晚上睡不着，早上起得早，睡着后做噩梦

原本有些头疼、牙疼的老毛病，突然又出现了，比之前严重

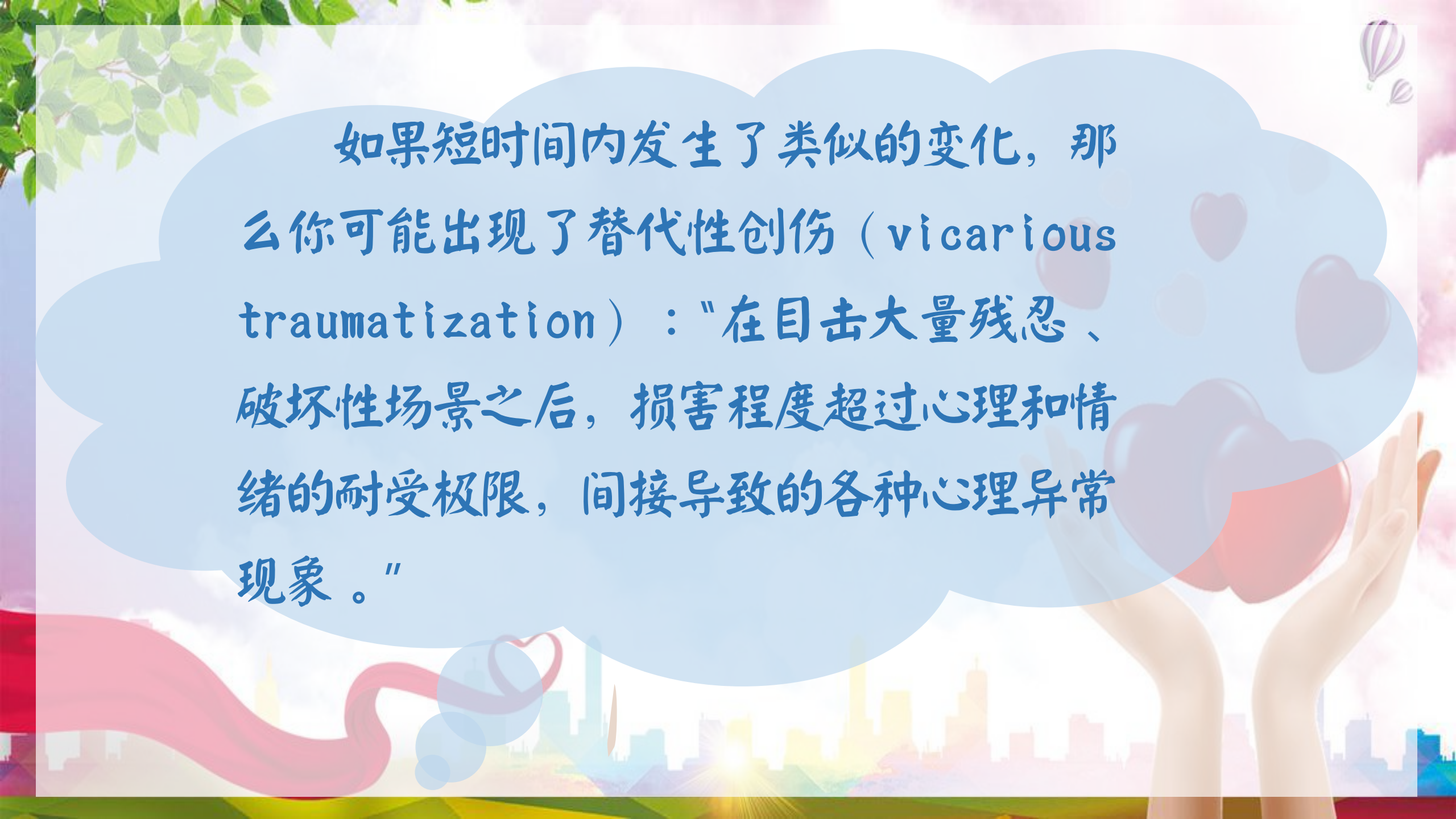
没胃口，吃不下，吃什么都不香

特别生气，会憎恨没有做好的人，回复帖子会气得发抖

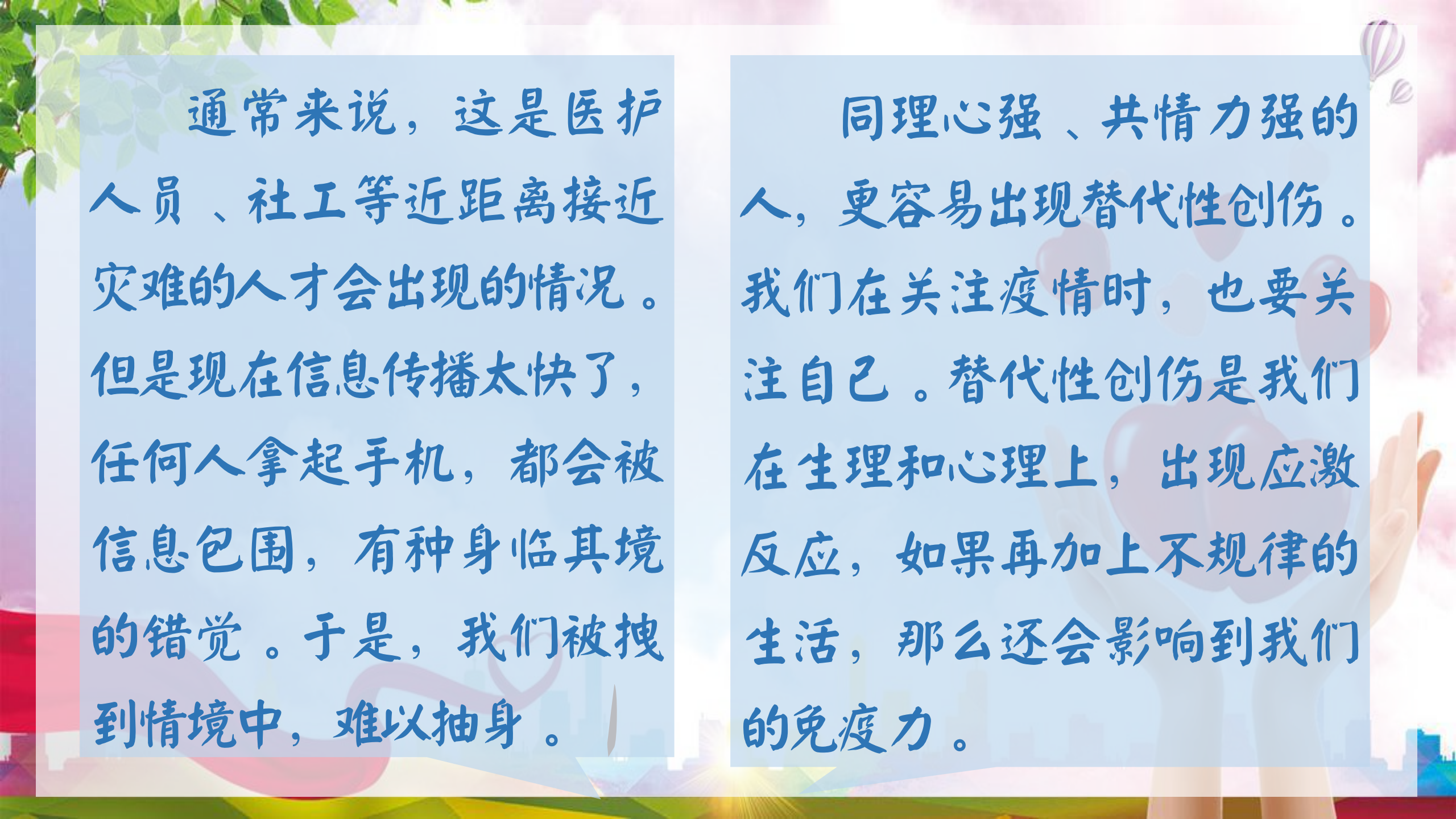
别人开心放松，也会感到生气，认为对方不合时宜

饭量不变，体重变轻，头发掉了许多

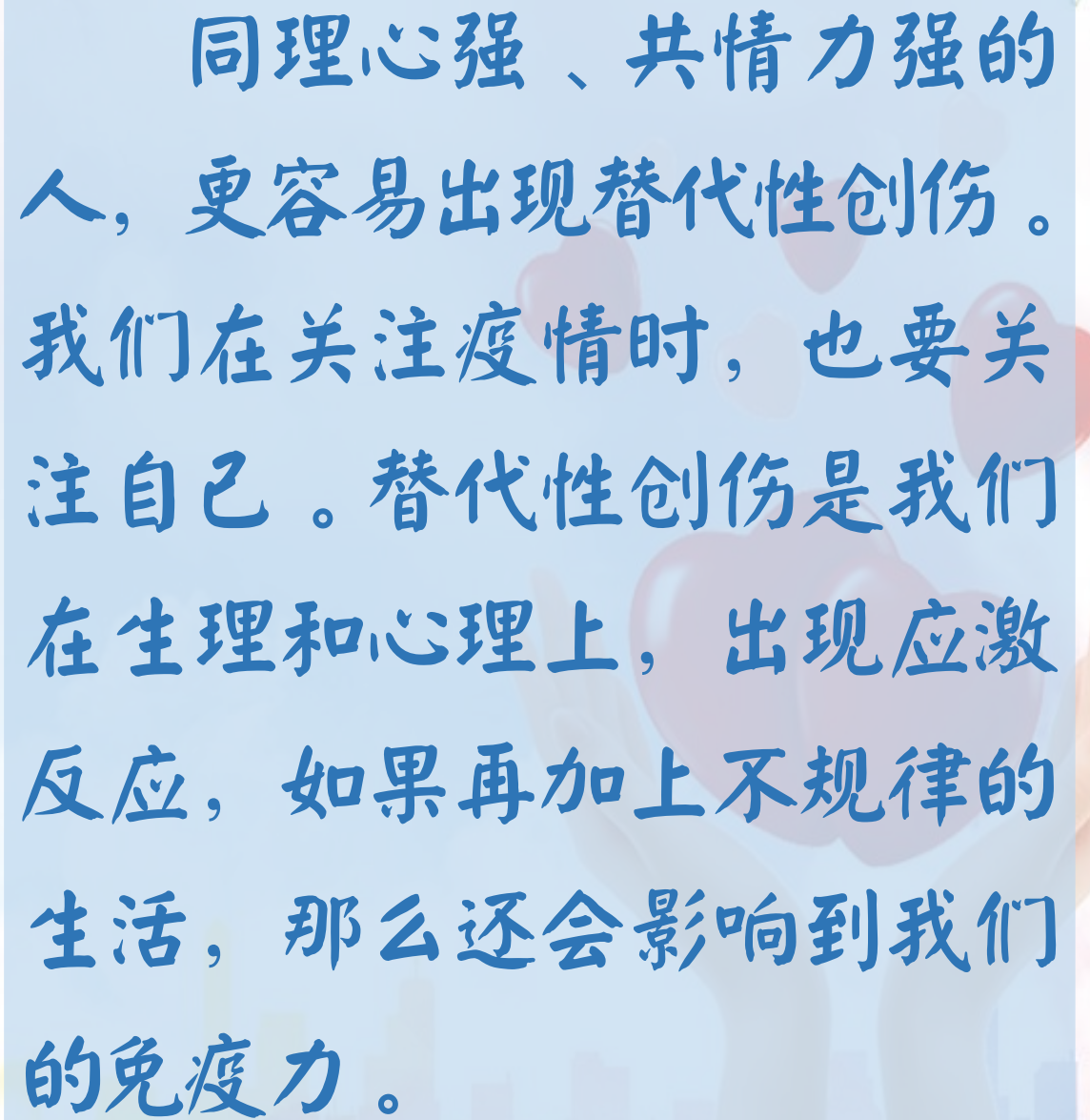
.....



如果短时间内发生了类似的变化，那么你可能出现了替代性创伤（vicarious traumatization）：“在目击大量残忍、破坏性场景之后，损害程度超过心理和情绪的耐受极限，间接导致的各种心理异常现象。”



通常来说，这是医护人员、社工等近距离接近灾难的人才会出现的情况。但是现在信息传播太快了，任何人拿起手机，都会被信息包围，有种身临其境的错觉。于是，我们被拽到情境中，难以抽身。



同理心强、共情力强的人，更容易出现替代性创伤。我们在关注疫情时，也要关注自己。替代性创伤是我们在生理和心理上，出现应激反应，如果再加上不规律的生活，那么还会影响到我们的免疫力。

二、有效调适疫情传播带来的负面情绪

适当的焦虑、恐惧等负面情绪，有助于我们提高对疫情的警惕，我们不用压抑或者否认负面情绪。负面信息那么多，引起负面情绪太正常了。但负面情绪过载就要引起重视，正视理解它，保护自己。

觉察情绪，理解
并接纳情绪

关注官方信息，比如《人民日报》；少看各种微信群、朋友圈流通的未经证实的谣言、负面新闻。不信谣，不传谣，避免徒增焦虑。

减少信息
输入

放下手机，多关注自己当下的生活，平凡的日常琐碎也会给予我们前行的力量。

放下手机，
正常作息

二、有效调适疫情传播带来的负面情绪

适度的娱乐可以帮助缓解情绪，帮助我们脱离大量的恐慌和焦虑。运动、冥想等活动也可以让我们的情绪得到缓解。

减少自责，娱乐不可耻

负面情绪需要发泄，但要避免被情绪所控制。“加油”两个字，确实能鼓励人；“辛苦了”，体恤别人的难处；“我能帮你些什么吗”，无论能不能帮，精神上已经提供了支持。

多表达鼓励与支持

如果以上方法不奏效，那么向你的朋友、家人倾诉。但是他们也可能承受压力，你也可寻求专业人士的帮助

及时寻求专业帮助

三、万一自己或家人生病了，一定要理解和善待

在天灾人祸面前，每一个人都是无辜的。包括确诊者和疑似者，一样值得被爱和保护。理解确诊者和疑似者的人是绝大多数。所以，请不要厌恶自己或放弃自己，你没有任何错。



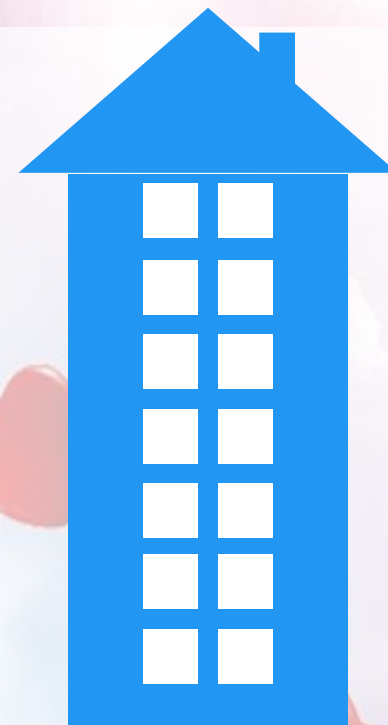
理解他人的无力

那些冲你发脾气，甚至是咒骂的人，他们可能出现了替代性创伤，也可能是被吓坏了，无法觉察是焦虑和无力。



接纳负面情绪

可能会出现应激反应，感到害怕、焦虑、生气，甚至噩梦、失眠。我们可以脆弱、生气，同时，我们可以尝试，不被情绪裹挟。接纳自己的情绪，与情绪相处。



正视疾病，谨遵医嘱

采取“直面”的应对方式，比如：和家人坦诚地谈论与疾病有关的信息、主动解决生病时遇到的生活问题等，知道的信息越多，你会越有掌控感。



缓解情绪

拉一个清单，列出自己最喜欢做的事情，比如写作、抱抱玩偶、做饭。沉溺在负面情绪中时，先做清单上的事。动起来，情绪慢慢会得到缓解。



家属是患者的定海神针

面对患者多表达关心和支持。保护自己同时，也要照顾患者的情绪。多谈谈家庭中的生活趣事，给紧张的心情松松绑。学会倾听，他们的恐慌和焦虑需要一个情绪的出口。



理性“看”疫 坚定抗疫

日常生活和柔软相处，可以给家庭成员提供最大的心理支持。

注意卫生科学预防

面对新型冠状病毒肺炎,不造谣、不信谣、不传谣!

IN THE FACE OF A NEW TYPE OF CORONAVIRUS PNEUMONIA, NOT RUMORS,
NOT BELIEVE RUMORS, NOT RUMORS!

勤洗手



预防小知识
Prevention tip

注意
保暖



戴口罩




开窗
通风



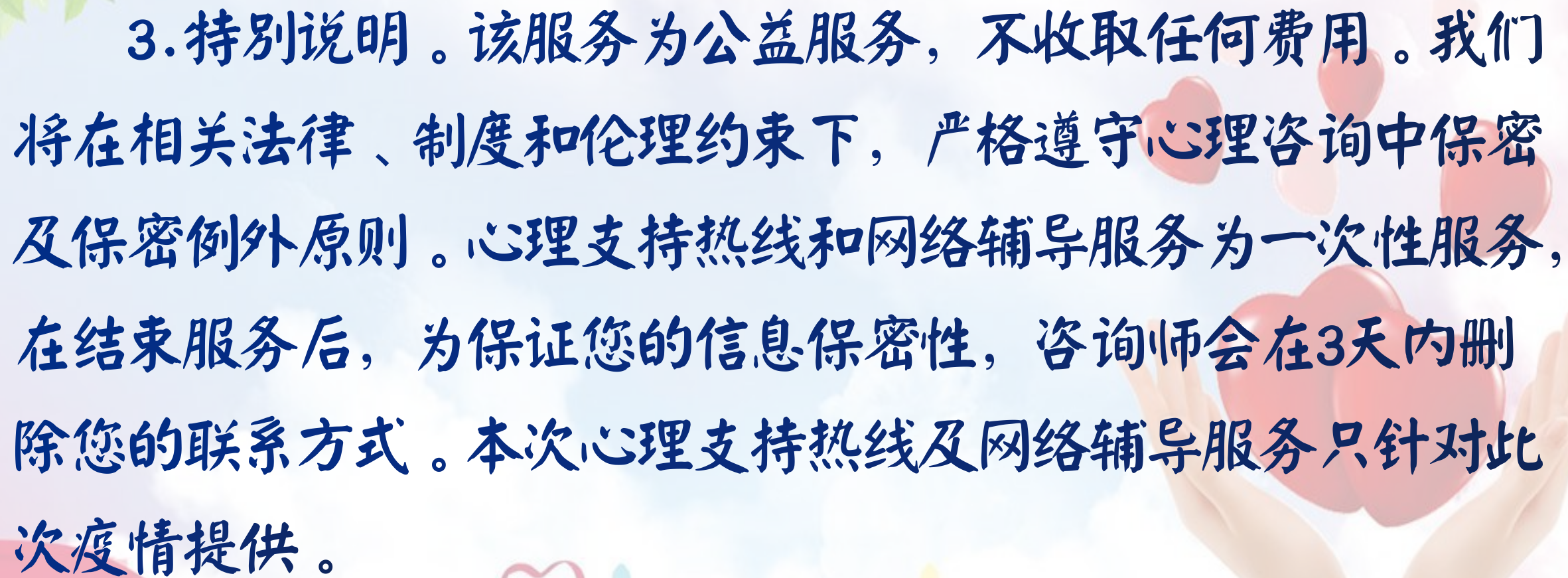
关于面向全校师生开通心理支持热线及网络辅导服务的公告

为有效应对疫情，服务我校师生，根据教育部部署和省教育厅关于切实做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知精神，结合我校实际，安徽理工大学党委学工部、学生处大学生心理健康教育中心从即日起组织专职心理咨询师，面向全校师生开通心理支持热线和网络辅导服务。



1.心理支持热线。该服务适用于急需情绪疏导和心理支持的人群。热线电话由中心专职咨询师接听。开放时间：2020年1月31日起，寒假结束前每天 9:00-17:00，每次 30 分钟左右。电话号码：18119543793（马老师）、18112973393（王老师）、15375421927（浦老师）。

2.网络辅导服务。该类服务比较适合无迫切需要、希望获得一对一简单心理辅导、有比较稳定的可以用于线上沟通的时间和网络设备条件的人群。添加 QQ 号：153418584（马老师）、1067907940（王老师）、1065627520（浦老师），线上语音沟通心理支持30分钟左右。开放时间：2020年1月31日起，寒假结束前每天9:00-17:00。请有需要的同学通过 QQ 号于我们取得联系，申请加好友时请注明您的学院、学号、姓名。



3.特别说明。该服务为公益服务，不收取任何费用。我们将在相关法律、制度和伦理约束下，严格遵守心理咨询中保密及保密例外原则。心理支持热线和网络辅导服务为一次性服务，在结束服务后，为保证您的信息保密性，咨询师会在3天内删除您的联系方式。本次心理支持热线及网络辅导服务只针对此次疫情提供。

生命重于泰山
疫情就是命令
防控就是责任

——习近平



万众一心

坚决打赢疫情防控阻击战

