

新冠病毒来临



面对内心恐慌的正确姿势

来源：同济大学医学院附属东方医院/中国国际应急医疗队（上海）

刘中民 赵旭东 康传媛 孟馥 王韬

设计：三禾演示



前言 Preface



当鼠年春节遇上来势汹汹的新型冠状病毒感染的肺炎，听着每天刷新的疫情数据，看着网络上“封城、交通停运、医疗资源紧缺、超市缺货……”你是不是会手足无措，心觉恐慌不知道该怎么办才好？

一方面，恐慌是个好事，它让我们更小心谨慎，更重视疫情，更保护自己。

另一方面，有心理专家指出**恐慌过度**也有不好的一面，损坏身心健康，影响社会功能。

更甚至，有些人就又增加了一个恐慌：**对自己的恐慌很恐慌**。知道不应该太恐慌，可还是恐慌得不得了。



HOSPITAL

目录

CONTENT

02

面临恐慌危机，
如何调适自我压力？

01

新冠来袭，面对恐慌，
我们该怎么办

03

新型冠状病毒来临，
我们具体该怎么做？



HOSPITAL



01

新冠来袭，面对恐慌，我们该怎么办



担心过度，是焦虑超过了自身承受限度

在病毒和疫情日益更新与变化的形势下，有部分人即使距离严重疫情区还很遥远，但他们却要面对自己给予自己的巨大压力，具体表现为：

- ◎ 每天不停地刷新疫情消息；
- ◎ 无心去顾及其他事的强迫行为；
- ◎ 生怕被此次的疫情波及；
- ◎ 出现了心理原因造成的身体疾病，不敢出门不说，还出现了失眠、食欲减退等症状；
- ◎ 更严重的是，有人还会出现跟疫情播报类似的躯体不适的感觉。

人进入了应激状态，而此时的焦虑，已经超过了自己能够承受的限度。

01

新冠来袭，面对恐慌，我们该怎么办

What should we do ?



什么是应激?

应激，是指个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的心身整体性调适反应。

第一阶段

警觉期

第二阶段

抵抗期

第三阶段

衰竭期



什么是应激?

第一阶段 警觉期

- ◎ 面对警报、险情和命令，警觉期正常的反应是提高警惕、神情专注、动员潜能、蓄势待发。
- ◎ 如果反应迟缓、麻木不仁、动员不足、粗心大意、麻痹轻敌，进不了警觉期，就会被敌人轻易击垮，就会犯错误。
- ◎ 如果对危险过分在意，过分紧张，也会影响完成任务。焦虑如热锅上的蚂蚁，或震惊之下呆如木鸡，或慌张之下提前走火，都是战斗不了的。

01

新冠来袭，面对恐慌，我们该怎么办

What should we do ?



什么是应激?

第二阶段 抵抗期

- ◎ 进入抵抗期的正常反应是高效、有目的地执行任务，处理险情问题。
- ◎ “高效、有目的” -----忙而不乱，灵活选择和处理优先事项，注重效果，大量而又经济地消耗体力与资源。
- ◎ 低水平的抵抗-----忙乱或乱忙，判断草率或犹豫不决，分不清轻重缓急，思想矛盾，情绪不稳，操作无力且不精确，不能与别人简明扼要地沟通，不知自我保护，无的放矢，浪费弹药。



什么是应激?

第三阶段 衰竭期

- ◎ 理想的情况——得到充分休养，或顺利完成任务而凯旋，可能不会进入真正的衰竭期；积极的动机与情感可以预防衰竭、加速恢复的过程。
- ◎ 不利的情况——任务艰巨，胜利遥遥无期，甚至没有完成好任务，屡经挫折，负性的动机与情感，可能会使我们过早、过强、过长地受到衰竭状态的折磨。
- ◎ 衰竭轻者意味着虚弱、疲惫、淡漠、抑郁等心身不适，重者可以是严重而持久的躯体和精神的障碍。
- ◎ 而现在我们要打的是一场恶战，很可能是一场持久战。如何防止衰竭，保持身体对于病毒的免疫力，保持心理功能的高效和平衡，是我们每个人心理自助的重点任务。



HOSPITAL



02

面临恐慌危机，如何调适自我压力？

02

面临恐慌危机，如何调适自我压力？

How to adjust yourself?



面对关乎生命的大事，我们会感到焦虑和恐慌——这是正常的。那么，作为普通人，当恐慌危机来临时。



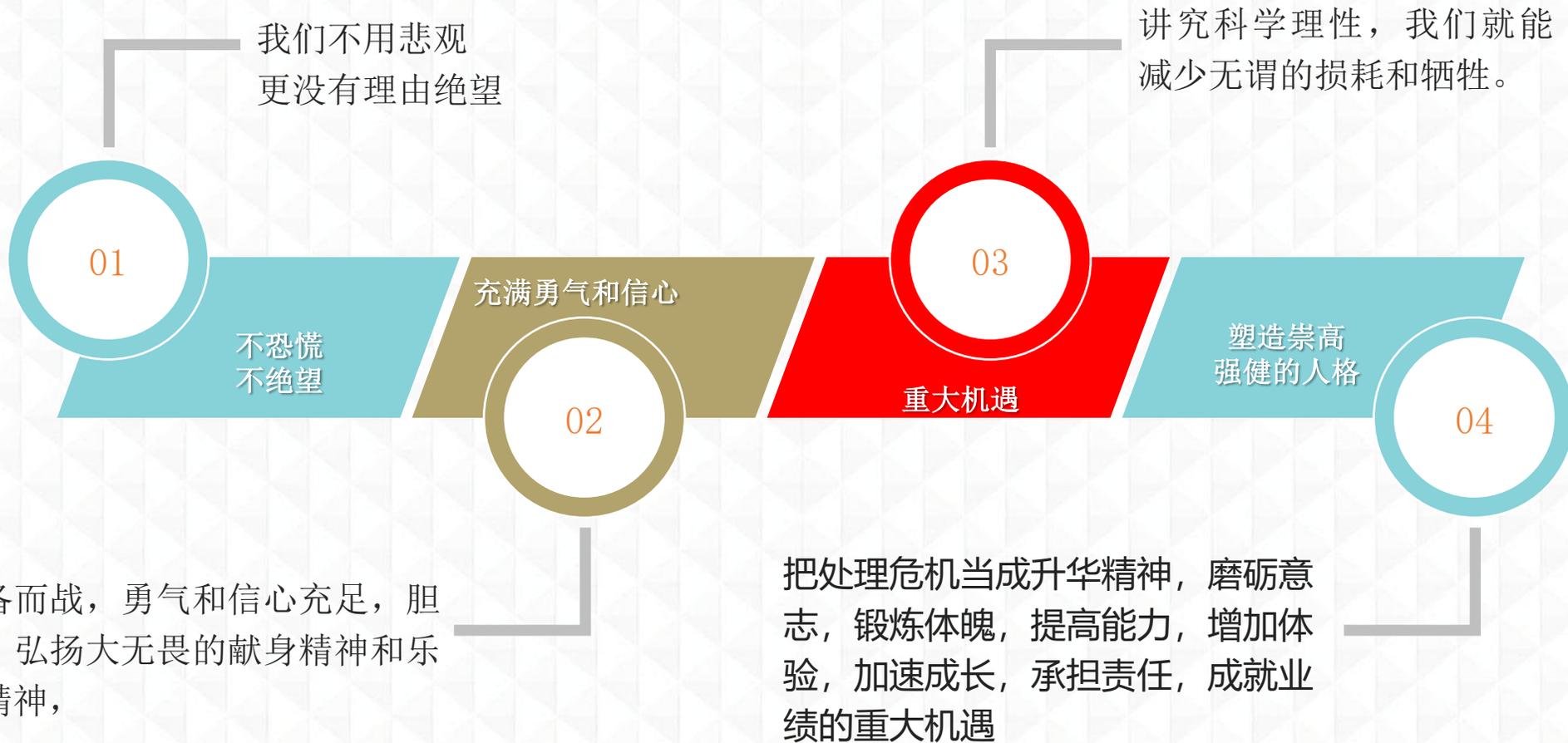
我们应该如何调适自我压力呢？



02

面临恐慌危机，如何调适自我压力？

How to adjust yourself?





HOSPITAL



02

新型冠状病毒来临，我们具体该怎么做？

03

新型冠状病毒来临，我们具体该怎么做？

What's the specific action?



我们要照顾好自己，积极应对负面情绪



维持正常生活作息

尽可能维持正常的生活作息，安排一些自己感兴趣的事情去做，如看书、听音乐、做运动等；



不要道听途说

不要道听途说，只关注权威平台发布的消息。



控制接收信息时间

尽量控制自己接收相关信息的时间，最好不要超过1小时



减少心理负担

更不要在睡前过分关注，以减少因信息过载带来的心理负担；

03

新型冠状病毒来临，我们具体该怎么做？

What's the specific action?



家人或朋友出现疑似症状需要隔离时，电话鼓励，倾听感受

01

减少
孤单感觉

让他们减少孤单的感觉，但不要对他们的情绪反应提供太多判断或过度解释

02

关注
物质需求

关注被隔离亲友的物质需求，除了食品、衣物等基本生理需求

03

关注
精神需求

可提供书、音乐或电影等文艺材料，关注他们的精神需求

04

适度
关心

对他们始终保持一种“适度”的关心不要太夸张，也不要让他们觉得自己被忘记了。

03

新型冠状病毒来临，我们具体该怎么做？

What's the specific action?



你的邻居出现疑似病历，先冷静下来，回忆自己或家人是否曾与之有过接触或接近

01

如果有接触

请先进行自我隔离、观察，并做好相关生活事宜的准备。
记住此时任何的情绪及烦恼，对你都是没有帮助的；

02

如果没有接触

但可能你周边的人接触过病患，你可以友善地提醒他们，此次新型肺炎病毒的变异情况，我们还未完全把控清楚，最近（至少七天）就不要有任何往来了——但态度要保持尊重、鼓励，避免人际冲突与摩擦；

03

通知相关单位

通知相关社区、单位、公司或学校，进行环境消毒和防疫措施。冷静、关怀、鼓励是避免伤害的良方。

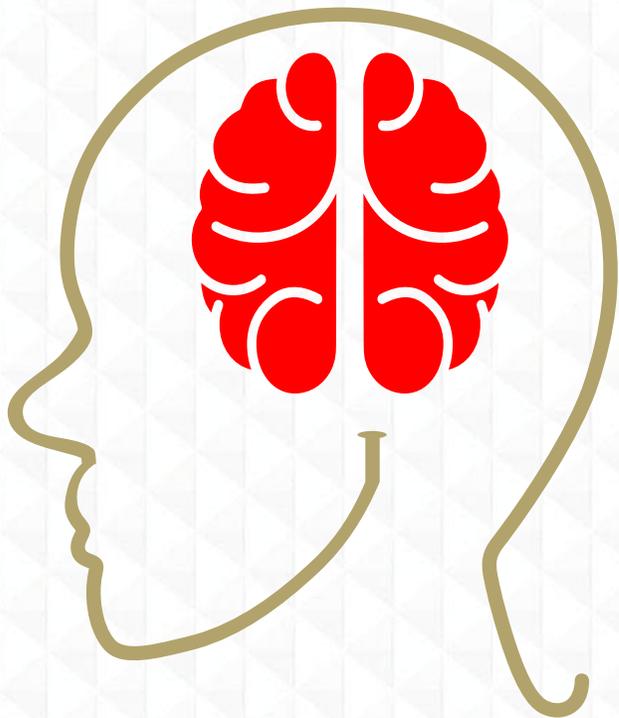
03

新型冠状病毒来临，我们具体该怎么做？

What's the specific action?



若你或你的家人疑似患上新型冠状病毒肺炎



就近求医，不要搭乘大众运输工具

若你或你的家人疑似患上新型冠状病毒肺炎，请立即戴口罩，做好防护，就近求医，注意不要搭乘大众运输工具。



到达医院后，遵从医嘱，配合检测、治疗



就医前，应该通知你的相关角色、单位
(包括学校、公司、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；
- 不要胡思乱想、老往坏处想，尽力做好万全准备，稳定自我情绪、冷静处理所面临危机。



温馨提示



如果您或亲友觉得**无法调适**自身现有的**紧张恐惧情绪**，可以向**专业的心理工作者**寻求援助！

