

重大突发疫情防控下巴中区域 多元化社会心理调适

余燕 徐世成 覃文明 付春平 范刚 张骥 李华弟

第一章 概述

2020年新冠肺炎疫情的发生，是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大疫情突发公共卫生事件。前所未有的新型冠状病毒引发的大流行，让巴中区域的老百姓度过了数月未曾经历的防疫生活。巴中老百姓全力以赴、众志成城地打了一场疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。新冠肺炎疫情不仅威胁着人们的身体健康，对人们的心理健康也形成一定影响。及时有效开展心理疏导，切实保障人民生命安全和身体健康，是全面打赢疫情防控阻击战的重要内容。2020年2月23日，习近平总书记在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上指出，要主动做好心理调适。重大突发疫情防控下心理调适既有共同性又有特殊性，需要结合巴中本土文化以及地域特点，针对不同群体的特点，科学的设计并实施不同的心理调适干预方案，缓解疫情带来的消极心理影响，尤其对于巴中市尚居住有较多文化水平低老年群体以及部分同时患有慢性疾病的患者等弱势人群，

在疫情期间如何合理且有效的进行心理调适更是我们作为卫生医疗机构选题研究的重点内容。另外，作为抗疫期间的医务工作者包括战斗在一线的医生护士（如发热门诊、预检分诊、感染病区等）在高强度高风险的工作环境中承受着巨大的心理压力，他们亦是不可忽视的重要群体。疫情突发以来，社会各界一直关注儿童青少年在疫情期间以及疫情后的心理健康成长，儿童青少年的心理调适研究将关系到每一个家庭的幸福和国家的未来发展。因此，做好重大突发疫情防控下的心理调适要坚持“科学思维、准备充分、防治并重、分类施策、及时有效”，从“科学部署、社会动员、公益推广、家庭参与、个体引导”等多方面多途径联合行动，增强本地群众心理调适工作的广泛性、整体性、协调性，使重大突发疫情期间政府、医院、社区、校园、疾控等重点单位的重点防控工作与社会心理调适达到“无缝衔接”，以全面维护巴中区域广大人民群众在疫情期间以及后疫情时期的心理健康。国内外研究表明，突发重大疫情给人们的心理影响是巨大的，及时、有效、科学的进行心理调适是非常必要的。2003年我国“非典”疫情以及2020年“新冠肺炎”流行，导致这两次重大疫情发生的病毒均有着强传染性、广泛性、群体性、危害严重等特点，因此总结“非典”时期的抗疫经验，分析此次“新冠”爆发流行的特点，我们清楚的认识到必须要把传染病疫情防控措施与心理调适服务结合起来，才能

全面维护巴中地区人民群众的身心健康。经本项目组研究，认为应从以下几个方面进行重大突发疫情防控下民众的社会心理调适。

一、加强疫情信息管理并引导民众掌握科学、准确、及时的疫情防控信息

在突发重大疫情事件面前，民众大多数都毫无经验并缺乏紧急应对处置能力，疫情信息公开是消除民众心中对病毒的恐慌，避免传播与实际情况不符的谣言最有效的方法之一。2020年2月我国“新冠肺炎”这一传染性疾病在各地流行，在疫情早期由于受年龄、职业、文化水平、生活环境、工作环境、居住地域等不同因素的影响，人们对疫情相关信息的关注度存在明显差异。疫情早期有的人认为“看了国家的新闻报道，新冠病毒会传染，我们需要注意预防”、而有的人认为“这个病毒太可怕，无法预防和控制”、还有的人认为“我身体好，不可能传染病毒，戴口罩太麻烦”，甚至有人“没有看新闻，不知道”等。随着国家不断加强疫情防控信息的管理与宣传，及时发布全国各地的疫情形势以及防控措施。巴中市政府高度重视本地最新疫情，并根据疫情形势统筹部署，制定具体防控计划，通过电视广播、网络、新闻媒体、街道单位宣传栏、公共场所电子屏、流动宣传车、社区及志愿者宣传等多种形式向民众通报疫情信

息，及时带领民众逐渐从迷茫中走向科学认知“新冠肺炎”，民众很快接受“疫情当前，人人参与”的现实，各项防控举措得以顺利实施。同时，广大人民群众也开始主动宣传正确的新冠病毒相关知识，避免了“信谣传谣”带来的负面影响。随着我国疫情的有效控制，人们已经熟悉疫情防控信息的官方平台、掌握了针对“新冠病毒”的防控办法，一方面逐渐恢复正常的生产生活学习、另一方面继续科学防护。在全国各地民众逐步恢复正常生活秩序的过程中，当地政府及各级部门需要继续保持警惕，疫情防控工作不能松懈，尤其是医疗卫生防疫部门必须及时上报传染病信息、各个基层哨点要随时掌握各地疫情防控等级的信息实时更新，积极响应并认真开展疫情防控工作，将疫情防控工作常态化才能有效预防疫情反弹。事实证明，地方政府及时发布科学、准确的疫情防控信息有利于引导本地老百姓消除恐慌心理，理性对待疫情，帮助民众树立战胜“病毒”的信心，真正发挥预警效果和正面引导作用。

二、加强对公众的健康教育、提高大众的认知水平、有效开展多元化心理调适

2003 年我国发生“非典”疫情，在疫情早期有的人认为它对生命和健康有一定威胁，需要提高警惕加以防范；有的人认为它与己无关，完全不加防范；还有的人把它当作洪水猛兽，似

乎大难临头，惶惶不可终日。不同的认知评价决定了不同的应付方式。有些人在“非典”面前比较理性，采取解决问题的应对策略，有的人只有焦虑、害怕等消极情绪，有的人就采取回避、否认的应对策略等。“非典”在当时也是新的传染性疾病，随着科学家对它的研究不断深入，人们掌握了针对“SARS”病毒的防控办法，有效的控制了“非典”疫情，使人民群众恢复了正常的生产生活秩序，因此所有人要认识到，环境中有许多已知或未知的微生物存在，人类与有害微生物的斗争是长期的。2003年我国防治“SARS”的工作经验表明，当疫情发生时，开展广泛深入的健康教育和健康促进活动，可以使公众正确了解有关知识，增强公众的心理承受能力和应变能力。这一方面可以避免大范围的社会恐慌，维持正常的社会秩序；另一方面还可以动员全社会的力量，极大地促进突发公共卫生事件的防治工作。2020年我国发生“新冠病毒”的流行传播，相比较2003年的“非典”，同样是突发重大疫情，然而随着现代科学技术，尤其是医学和生物学技术、疫苗研发技术等已经高度发展，在抗击“新冠”疫情的行动中，科学家更快的掌握了有关于“新冠病毒”的特点并制定出相应的防控措施。与之同时，对民众心理健康教育的内容始终围绕“正确看待疫情、合理心理调适”进行开展，“新冠”疫情期间的人民群众通过手机、电视、网络等更加及时、准确的掌握了重要的疾病预防知识，民众面对突

发疫情的心理状态由大幅情绪波动到逐渐平稳。回顾 2003 年“非典”时期，中国科学院心理所曾面向全国开通了 4 条 SARS 心理咨询热线，有效地帮助了求助者缓解心理压力、舒解负性情绪、采取更适应性的行为应对方式，有利于公众心态的安定。国内外研究资料均表明，心理咨询热线是突发事件期间，容易获得，并被广泛接受的心理干预方式。相比较 2003 年的“非典”时期，如今心理健康教育的途径已经向多元化方向发展，除传统的宣传栏、报纸、电视广播、印发科普资料、知识讲座等，更多的是通过手机、网络等现代传媒手段实现疫情防控和心理健康知识的普及推广。同时，心理健康教育与心理调适的方式也在向多元化方向发展，现在多采用基于互联网传播的科普类文章、教学视频、网络直播、科普类动漫短片、电话热线在线答疑、线上线下心理咨询、互联网医疗等。相比较“非典”时期，心理调适的方法也向多元化方向发展，比如：线上心理自测、线上心理讲堂、在线问诊、远程视频对话、心理疏导结合 VR 技术、音乐软件的心理放松音乐版块、呼吸-肌肉放松训练、沙盘游戏、催眠治疗、正念疗法等。

三、线上线下心理健康服务体系、保障社会民众心态平稳安定

2003 年我国遭遇“非典”疫情，在疫情早期，有个别群众担心疫情难以控制，出现囤积食品等生活物资的情况。2020 年

我国出现“新冠”疫情，在疫情早期，出现抢购口罩、消毒液等防疫物资的情况。此类现象发生与人们对病毒尚处于未知阶段而产生的恐惧心理有密切关系，如何在疫情期间尽快消除民众的恐慌，维持社会民众心态稳定，我国科研工作者不断总结经验提出各种心理干预思路。在2020年发生“新冠肺炎”疫情后，本课题组结合巴中地区的群众在疫情期间的心理特点，提出以下巴中区域民众心理调适策略：首先，逐步搭建重大疫情心理调适服务系统：以巴中区域内普通群众为服务目标，把对群众的心理健康监测纳入社区服务管理系统。利用社区社工收集的居民相关信息，建立“家庭—社区—心理咨询人才队伍（社会力量）—精神卫生医疗中心”联合参与的心理调适服务管理模式，该服务管理模式需要多部门参与，必须自上而下积极配合，无缝衔接，联动机制。特别是根据预警初评心理危机登记等级，及时调整心理干预介入部门的等级。将其大致划分为：（1）家庭调适：家庭要知晓疫情期间心理健康的重要性与必要性，鼓励家庭的核心成员了解一些居家隔离时自我心理调适的小常识。当家庭或个人出现心理异常情况，鼓励主动向社区寻求心理援助；（2）社区关爱：社区一线人员在基层开展线上或线下宣讲活动中要确保宣传的疫情相关信息准确、及时、完整并传达到位。当社工接收到管辖区域内群众的求助信息时，应认真倾听群众的心理需求，解决实际困难的同时帮助其减轻心理压

力。当工作人员发现群众异常心理状态，应及时告知其正确的求助方式以及寻求专业心理咨询的途径；（3）专业咨询：专业心理咨询可以选择线上心理咨询、也可以接受本地专业心理咨询师指导，当心理咨询师在实施心理评估过程中发现求助对象有严重心理障碍时，必要时应转诊到巴中市精神卫生中心接受医学诊断及治疗；（4）医疗救助：巴中市自2020年2月开始多措并举，为广大市民、确诊患者、疑似患者和集中隔离场所人员、医护人员及家属等大众人群免费提供心理救援服务工作。巴中市精神卫生中心3名心理咨询师专门负责接听群众心理热线，实行24小时“三班倒”轮流上岗，确保全天有人接听。还成立由10名心理专家组成的巴中市心理干预专家组，按照属地原则对各区（县）相关人群开展心理干预工作。以各个社区居民为基础的监测系统，可以初步筛查出此次“新冠”疫情发生后心理有应激障碍风险的居民，从而能尽早采取心理干预措施，疫情心理调适服务系统还可以用来监控心理调适实施后的效果，及时反馈民众在接受心理调适后的变化，有利于制定更加周全的心理调适方案。心理调适服务系统可以参与指导精神卫生、医疗资源的合理配置，尤其是预防出现广泛性或群体性心理障碍引起的突发事件。然后，由此，在加强信息公开及信息管理的基础上，逐步构建起重大疫情心理调适服务系统，根据群众心理问题的轻重程度进行分级管理，使突发疫情防控下普通民

众的社会心理调适工作不断完善，为规划制定应急方案和改善民众疫情应对能力，提高心理健康水平提供有力依据。

四、鼓励社会力量向专业化发展、构筑坚固的心理健康防线

疫情期间的心理调适服务包括了心理健康教育、心理评估、心理咨询和心理治疗几个重要组成部分。需要心理调适的人群范围很广：包括普通社会民众、发热病人、新冠肺炎患者、老人、孕妇、学生、医护人员等不同人群。心理调适的对象不同，其调适的重点和内容也各有侧重方面。根据巴中地区的实际情况，在疫情防控下开展心理疏导工作，仅凭社区工作人员独自完成该项工作十分困难，必须充分发挥社会力量和专业队伍联合行动的优势。首先，要鼓励并支持社工、义工、志愿者、抗疫一线工作人员等自愿参加学习疫情相关的心理健康及心理疏导知识。学习目的有以下几点：（1）提高工作能力，将心理疏导的技巧灵活应用到疫情防控工作活动中，更好的与群众进行沟通交流；（2）在专业人士的指导和帮助下准确识别群众的心理需求和初步评估群众出现的心理问题；（3）关注群众的心理健康，通过心理疏导帮助群众克服困难，树立战胜“新冠”病毒的信心；（4）在应对负面情绪严重的群众时，体现一定的专业性，帮助有需求的群众从正规咨询机构寻求专业心理援助；然后，我们认识到目前巴中地区专职从事心理咨询的专业人才

队伍尚需要继续壮大。因此，鼓励全社会爱心人士，尤其教育、医疗卫生领域的工作者积极发挥专业优势，组成公益性心理援助人才队伍，在疫情期间为群众无偿提供持续的心理疏导和跟踪服务。最后，重大疫情防控下的心理调适必须在具备心理学专业技术的人员指导下认真开展工作，以巴中市精神卫生中心为代表的专业机构肩负重任，对于出现心理危机的群众，应及时送医治疗。在重大疫情防控下，要想顺利开展群众的心理调适工作，需要全社会共同关注，更需要社会各界爱心人士的大力支持与积极参与，为构筑坚固的心理健康防线贡献自己的力量。

第二章 巴中区域不同社会群体在重大突发疫情下心理特点及多元化心理调适应对策略

第一节 重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：发热病人篇

一、新冠疫情防控下发热病人心理特点

不同疾病的患者有不同的心理特点，在新冠疫情期间由于不同发病因素出现发热症状的患者需要及时到当地定点医疗机构就诊。发热病人的主要心理特点：

1、紧张害怕、恐惧、焦虑。发热病人由于出现体温超过 37.3 度，伴有或不伴有咳嗽咯痰、咽痛、畏寒乏力、腰疼、腹痛、腹泻等伴随症状，或者病情突然出现、急剧进展、明显身体不适等原因前往医院发热门诊就诊。轻度及中度发热的患者往往表现为精神紧张、情绪焦虑不安、部分伴有情绪烦躁、易怒。在新冠肺炎疫情发生的初期阶段，由于巴中区域的普通群众对新冠肺炎尚缺乏基本防护常识，以及患者对自己身体突然出现发热缺乏心理准备，在发热门诊诊室内可能坐立不安，向医生描述病情时，紧张到以致于思路不清。体温达到高热的患者往往表现为焦虑恐惧、精神不振、唉声叹气，迫切希望快速就诊，要求尽快明确诊断，及时治疗。少数患者心理压力大，处于情绪失控的边缘，甚至产生对死亡的害怕与极度恐惧心理。有的患者甚至询问：“医生，会不会是感染电视上说的那个病毒了？”，“医生，如果是新冠，这个病治得好吗？”等。

2、脆弱、依赖、需要陪伴。部分发热病人对疫情紧张局势以及新冠病毒的相关知识仅仅初略了解。当其需要就医时，往往由于发热伴咳嗽、畏寒乏力、头疼或者全身肌肉酸痛、腹泻或腹痛等身体不适，患者不由自主的产生与新冠肺炎部分症状对号入座的想法，在医院发热门诊的陌生环境中，常常感到缺乏安全感，就诊时情绪低迷、失落，躯体表现为需要家属牵手、扶肩、搀扶、贴身陪伴等抚慰的行为。有的患者表现出对所有

辅助检查的有创性的担心，尤其是女性发热病人常询问：“医生，做新冠核酸检查的时候，痛不痛？”等。

3、情绪低落、反应缓慢。新冠肺炎疫情期间医院对发热病人有严格的预检分诊流程，医务人员按照规定需要穿戴防护服、防护口罩、护目镜或者防护面屏、医用手套等防护装备，对于初次到定点医院发热门诊就诊的患者，尤其是青少年及老年群体，在完全陌生的环境中患者常常有产生迷茫、不知所措的就医体验，对于自己在疫情形势下非常时期突然身体患病感到失望，以至于情绪低落。当医生询问病情时，表现为对医生询问病史时提出的问题，需要理解和适应的时间，才能做出相应回答。

4、悲观矛盾、睡眠障碍。新冠肺炎疫情期间，部分发热病人本身患有糖尿病、高血压病、冠心病、胃溃疡等内科疾病，有的甚至为如食道癌、肝癌等恶性肿瘤疾病患者，当患者出现发热症状时，往往由于担心病情加重，易表现为悲观和心情沉重、情绪低落，但同时内心又强烈的希望得到医生护士的帮助。尤其是对新冠病毒缺乏科学认知的发热病人，无法正确面对发热的事实，担心感染病毒或内外科疾病的预后不良，以致于出现失眠、噩梦等。

5、回避抗拒、排斥沟通。不同的人对新冠肺炎的认识程度不同，少数病人在出现发热症状时，由于害怕到医院就医，担

心“医院里面到处都是就医的病人”，产生了“外面有病毒，医院很危险”等想法，将不安全因素不合理放大，抗拒并不愿主动就医，往往因“持续高热”在家人劝说下才到医院就诊。当医务人员作流行病学调查时，极少数人对于医务人员关于需要“应检尽检”筛查新冠病毒的医患沟通与宣教可能产生一定排斥心理。

二、新冠疫情防控下发热病人的社会心理调适

1、医患沟通心理疏导。在新冠疫情期间，加强医患沟通，医务人员应保持耐心细致、亲切友好、具有亲和力的工作态度。在作好疾病的诊断治疗的同时，提出全面合理的心理护理指导意见。关心重视发热病人的内心需求与心理状态，注重细节、作好心理疏导，尤其是当发热病人主动提出关于如何防控新冠肺炎的问题时，需要医生更加热心地作出专业地、科学地解释，多从患者的角度出发，为其解疑答惑，消除顾虑，帮助发热病人树立战胜疾病的信心。发热病人在医院观察隔离期间，应做好心理护理，当发现患者明显出现焦虑或抑郁等症状时，应及时寻求心理医生会诊，及早进行药物及心理危机干预治疗。重视患者复诊及随访，可采取电话随访或线上随访等方式。目前，巴中市中心医院微信公众号在新冠肺炎疫情期间已经开通该院“互联网医院发热门诊在线问诊”免费咨询服务。

2、自我心理调适。面对新冠肺炎疫情,发热病人应当充分认

识到新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，当出现发热咳嗽等症状时应及时到医院发热门诊就诊。疫情当前，保持乐观的心态，积极配合各项检查便于查找发热原因，筛查新冠肺炎待明确诊断。在突发重大疫情的严峻形势下，任何人都可能出现不良情绪。当自己出现发热等身体不适，也要坚强面对身体这样的状态。首先，需要客观如实的理解病情和了解当前的疫情，作到心中有数。告诉自己“面对疫情，困难是暂时的，我不是一个人在战斗，疾病带来了身体不适以及心理压力，这些都是人的正常反应”；充分认识“病毒虽然存在但并不可怕，国家已经出台了针对疫情防控的有力措施，先进的医疗技术不断攻破病毒带来的种种问题，我们不沮丧、不悲观、不抱怨”；也要理解“疾病的治疗与康复往往需要一段时间逐渐恢复，不紧张、不焦虑。压力可能会持续一段时间，但程度亦会随着疾病的好转逐渐减轻的”。总之，良好的心态是战胜疾病、提高免疫力的重要方式之一。对于可居家观察的发热病人，应多饮水、注意休息并保证充足的睡眠时间、遵医嘱合理营养膳食，严格遵医嘱监测体温、按时服用药物，保持室内通风、环境及餐具消毒等。可以采用以下几种方式进行心理调适，缓解压力：

①音乐放松疗法：可以借助网络上现有的资源播放一些舒缓类型的轻音乐。②呼吸放松疗法之腹式呼吸：采取一个舒服的状态

态，坐着或平躺皆可，如果躺着把手放在身体两侧或一手轻松的置于腹部，均匀的用鼻腔吸气与呼气，每次吸气呼气时候腹部随着起伏，把注意力关注到气流在鼻腔流动的感觉和腹部的感受上，慢慢地匀速吸气，感受腹部在慢慢抬起；屏息5秒左右，再专注地匀速吐气，感受腹部在慢慢缩小，重复这个过程5-10分钟，直到感到紧绷的情绪慢慢放松，腹式呼吸能有效缓解压力和紧张情绪。③“蝴蝶拍”放松法：感到焦虑不安或失控时，双臂在胸前交叉，左手放在右肩，右手放在左肩，交替慢慢轻拍肩膀4-6次，同时关注当下的各种感受。然后做一次深呼吸，如果觉得有改善，可重复以上动作5次。（见示意图1）



示意图1

④按摩穴位肌肉放松法：感到头疼或者身体肌肉酸痛时，可局

部点按或揉按太阳穴、正中眉心的印堂穴、入发际处的角孙穴等穴位，或按摩肌肉可能帮助减轻头痛同时转移注意力，缓解心理压力。（见示意图2）

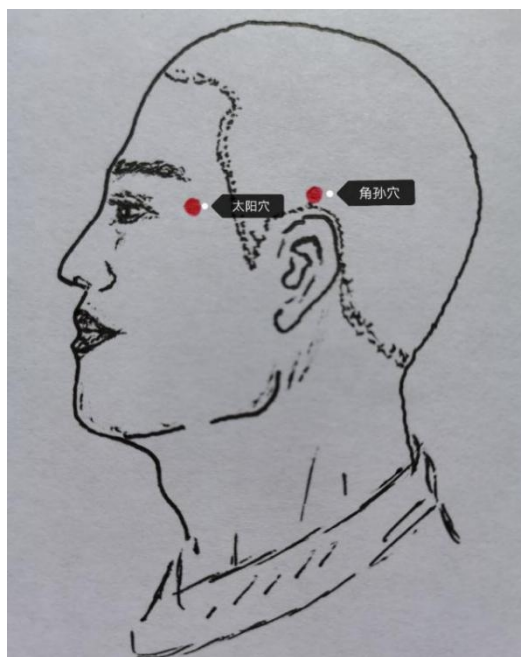


示意图2

⑤阅读书籍⑥看电视等。需要注意的是，不宜长时间看电视、玩手机或阅读书籍，发热病人应避免劳累。

3、社会支持系统加强心理疏导。家庭成员、朋友、单位或公司领导同事等社会关系在隔离观察治疗期间与患者的情感交流，均对促进发热病人尽快树立战胜疾病的信心具有十分重要的作用。正面积极的关怀和鼓励，可以减轻压力和应激对免疫功能产生的负面影响，有利于提高患者的愉悦心境及健康心理。对于已排除新冠肺炎及其他传染性疾病、可居家观察的发热病

人，作为家属应遵医嘱护理与陪伴患者，重视家人在患病期间的心理需求，接纳患者的倾诉，给予其充分的家庭温暖。需要在医院隔离观察的发热病人可以通过电话或者社交软件（微信或QQ等）多与外界亲人沟通病情，获得精神支持，缓解释放情绪；积极配合治疗，主动与朋友分享自身的感受，合理沟通信息，可获得治疗信心，减轻心理压力。另外，疫情期间巴中市精神卫生中心由心理咨询师专门负责接听群众心理热线，如果出现严重焦虑、抑郁、烦躁，甚至自残等心理危机时，家属应立即向相关部门寻求帮助。巴中市自2020年2月开始多措并举，为广大市民、确诊患者、疑似患者和集中隔离场所人员、医护人员及家属等大众人群免费提供心理救援服务工作。巴中市精神卫生中心3名心理咨询师专门负责接听群众心理热线，实行24小时“三班倒”轮流上岗，确保全天有人接听。还成立由10名心理专家组成的巴中市心理干预专家组，按照属地原则对各区（县）相关人群开展心理干预工作。

（ 余 燕 ）

第二节 重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：大众篇

一、新冠疫情防控下民众的心理特点。重大突发疫情防控形势下，部分群众能保持平常心接纳现实并调整生活状态，而另一部分群众可能会出现以下几类常见心理反应：

1、不同程度的紧张、焦虑，甚至恐惧。群众了解到身边有重大疫情突然发生时，出现轻微或者中等程度的紧张担心、焦虑不安属于人体正常的心理反应，此时人体产生的这种自我保护性质的应激心理反应，可以引导人体大脑将一定程度的注意力转移至与疫情相关的外界信息，大脑对外界信息进行过滤分析，身体在接收到大脑反馈的预警信号之后，驱使个体从行动上采取应对措施，其中主要包括如何防御病毒感染的个人防护措施，以达到保证自身免受病毒意外感染与伤害的目的，这种反应是有效、恰当的正常生理心理反应。但如果个别群众在疫情防控期间，无法正确面对疫情形势变化，并长期处于较严重程度的紧张焦虑、恐惧状态时，可发展为影响个体的正确判断能力和应对能力的阶段，程度重者还可能在不同场合反复出现心率加快、注意力不集中、反应迟缓或易激惹、易怒，或伴有失眠多梦。随着疫情时间的延续，如果未及时进行个体的心理调适，可能有悲观抑郁的情绪出现，且由于过分关注负面的信息，累积的焦虑、恐惧甚至害怕死亡的情绪无法得到合理释放，容易使个体在日常生活中出现旁人无法理解的错误观念、反常心理

与异常行为，尤其是表现在传递不科学的防控言论和采取不恰当的防护措施等方面。

2、认知与接纳失衡，盲目屏蔽或过度关注。在疫情形势严峻的时期，仍然有一类人群是抱有“我怎么可能感染病毒”、“疫情与我无关”的屏蔽心理状态，甚至认为别人采取防护是“胆小”的行为表现。这类人在疫情防控期间我行我素，从不主动接纳疫情防控所宣传的政策信息，不采取必要的个人防护措施、甚至于以自己的惰性心理影响身边的家人与朋友、同事。这种盲目地将与疫情相关的信息完全屏蔽的心理防御机制，可能导致这类人的传染病防范意识极其薄弱，由此也增加了一线疫情防控人员在相关政策落实过程中的工作难度。与之相反，还有一部分人群，虽然能够充分意识到疫情防控的重要性，但是在认知的过程中，由于过度关注、获得的与疫情相关的信息源头五花八门，有的甚至相信未经考证“听说的消息”，激发了个体过多的心理压力。主要表现为缺乏判断力、非理性看待疫情防控，时常在与人谈话的内容中夹杂有错误的防护理论，有时为“说服”他人，而对疫情事实“夸大其词”；只知其一、不知其二，在与身边的亲朋交流过程中始终围绕“新冠病毒”单一话题，并且容易以偏概全、坚持己见；以保护家人健康安全为主观愿望，接纳超心理负荷的疫情信息量，以至于打破原有的生活规律，使家庭氛围陷于过分紧张压抑的状态。

3、急性应激障碍/创伤后应激障碍/适应障碍。2020 年我国发生重大疫情，对于绝大多数民众而言，这一事件构成了可能导致个体应激相关障碍的起病原因。显而易见，新冠肺炎疫情作为负性事件给民众带来的是前所未有、超乎寻常的痛苦体验。当人们遭遇重大疫情这一应激事件，可出现应激反应。当应激反应超出一定强度或持续时间超过一定限度，对民众的社会职业功能与人际交往造成影响时，构成应激障碍。在新冠肺炎严峻形势下，民众需警惕应激障碍的发生。急性应激障碍可以表现为严重焦虑症状，也可表现为抑郁退缩、甚至木僵状态，可表现为意识清晰度下降、茫然、定向困难等。创伤后应激障碍（PTSD）是个体在经历重大创伤性事件后出现的一系列特殊性症状。适应障碍是由于明显的生活改变或环境变化时产生一定阶段的心理痛苦、情绪紊乱和行为改变。

二、重大突发疫情防控下普通民众的社会心理调适

1、提高认知水平，理性看待疫情。心理应激（psychological stress）是指机体在某种环境刺激作用下，由于客观要求和应付能力不平衡所产生的一种适应环境的紧张反映状态。对于不同的人，面对 2020 年新冠肺炎疫情的出现其应激体验是各不相同的。对有的人来说，疫情虽然打破生活规律但仍然能够淡定的接受，而对另一些人来说可能是突如其来难以承受的巨大打击，

对病毒具有强传染性或者是由于居家隔离带来的改变等这些事实产生恐惧心理。其实，恐惧是人面对危机和不确定性事件的一种本能反应，是正常的现象。恐惧感通常伴随心率加快、呼吸急促、注意力不集中，甚至双手冰冷或出汗、头昏、头疼等某些部位的躯体症状。这样剧烈强度的情绪变化如果长期存在，显然不利于人的身体健康，因此人们迫切希望尽快恢复以往正常的生活状态。然而，当我们处于重大疫情防控形势下，有诸多影响应激反应的外界因素可能会在一段时间内持续存在，比如：病毒在短期内不会消失、新冠病毒的疫苗还在研发阶段等。我们必须从自身角度出发，科学应对突发疫情带来的困扰。心理学研究表明要降低恐惧心理，首先应提高人们的认知水平，要通过对未知事件的学习和了解加强适应社会生活的能力。古往今来，病毒和细菌一直都存在于大自然，疫情的发生也是自然界的现象之一。回顾 2003 年，我国发生“非典”疫情，“SARS”病毒的主要传播方式是飞沫和近距离传播。在抗击“非典”的过程中，实践证明人们只要保持良好的个人卫生和环境卫生，就能够比较好地预防“非典”。在当时，人们通过学习个人防护知识并理性的看待“非典”疫情，既重视这种强传染性疾病，又不把它妖魔化。事实证明人类又一次战胜了病毒取得了胜利。因此，当 2020 年我国发生“新冠肺炎”疫情，人们可以清楚的认识到在中国政府的高度重视下这场抗击疫情的战役必然会取

得胜利。在与“新冠”病毒交战的过程中，人们应该关注官方渠道的信息，不信谣不传谣，更不能迷信“小道消息”，要自觉遵守疫情防控的法律法规，认真执行疫情防控的措施。党员干部发挥带头作用，老百姓要有社会责任感，上下齐心、统一认识。要认识到病毒并不是无处不在，病毒的传播是有条件的，新冠病毒的主要传播途径是经呼吸道飞沫和密切接触传播。接触病毒污染的物品也可造成感染。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。由于在粪便、尿液中可分离到新型冠状病毒，应注意其对环境污染造成接触传播或气溶胶传播。新冠病毒的传染源主要是新型冠状病毒感染的患者和无症状感染者。只要我们做好个人防护，减少或避免与传染源的密切接触，被感染的可能性就会大大降低。面对突发的重大疫情，任何人都可能出现情绪失衡，人们既要理解疫情防控需要持续一段时间，更要看到疫情防控工作在不断取得阶段性胜利，理解自己在短时间内出现应激情绪的合理性，理性看待疫情的形势，学习防控新冠病毒的小常识，保持一种抗疫必胜的积极心态，我们内心的恐惧和焦虑等不良情绪就会大大减轻。

2、学习科学防护、重视心理调适。2020年武汉严重的新冠疫情牵动着中华儿女的心，随着疫情在各地蔓延，人们不但密

切关注疫情发展，而且开始学习“新型冠状病毒”的防控知识。比如：在人群密集的地方要戴口罩，防止飞沫传染。勤洗手、保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。不随地吐痰，不乱倒垃圾。尽量减少到人群密集场所活动，避免接触发热或有呼吸道感染症状的患者。如自身出现呼吸道感染症状如发热、咳嗽或伴有腹泻、乏力等应及早就医。有发热症状的，及早到医院发热门诊诊治等。研究表明，在居家或者外出时积极采取有效的预防措施，是人体心理防御机制的自我保护性行为，科学的个人防护有助于人们构筑更加坚固心理免疫防线。疫情期间鼓励主动了解疫情形势，但应当注意不必过度关注，避免信息过载加重心理负担，当发现自己看了过多的信息内容而感到焦虑不安时，应该放下手机，把注意力转移到其他能够使自己心情放松的事物上。比如：喝一杯牛奶、泡一杯茶、吃一点水果、听一听音乐、在房间里走一走等。面对疫情，积极乐观的情绪、健康向上的心态、理性平衡的心理，也是一种强大的免疫力。由于外界因素的多样性及可变性，人体的情绪处于动态平衡的状态，当感到明显的紧张焦虑时，通常有以下几种方法进行心理调适：①音乐放松疗法+冥想可以借助网络上现有的资源播放一些舒缓类型的轻音乐。以下简单介

绍可指导他人冥想的语言指导/自我心理暗示的片段内容：“在我们的放松训练开始之前，请你（我）想一想是否已经到了按时服药的时间……。做好准备之后将房间的光线调至适合安静休息的状态，请舒展一下你（我）的身体，你（我）可以平躺或是在舒适的沙发上坐下，将双手自然放松在身体两侧或平放在腹部。准备吗？……好，放松，做深呼吸第一次，放松你（我）的身体，深呼吸第二次，吸气……呼气……放松……，深呼吸第三次，吸气……呼气……放松你（我）的身体。当你（我）在缓缓地呼吸时，你（我）的周围十分宁静，房间的空气非常干净，你（我）的心情渐渐开始平静，……好，继续放松，你（我）轻轻的闭上眼睛，可以感受到身体在继续放松，你（我）的呼吸也更加舒缓，……吸气……呼气……。你（我）可以感受到气流缓缓的呼出、缓缓的吸入，你（我）如此的平静。伴随着你（我）的呼吸，你（我）的大脑也开始休息，享受这一刻放松的平静，空气十分清新，你（我）的心情越来越轻松……吸气……呼气……放松……。”）②微笑表情放松法：在光线充足的房间，对着一面镜子，用双手扶住两侧脸颊部位，手掌轻轻向上推面颊部肌肉，使嘴角同时上扬。动作的同时深呼吸，缓缓吸气、缓缓吐气，从镜子里认真观察自己面部表情变化，当自己嘴角上扬时告诉自己：“微笑时是能够给自己或别人带来快乐的，快乐的人更容易拥有健康和阳光”，1次动作持续3

秒，可重复以上动作 4-5 次。③催眠疗法催眠在生理、心理问题治疗方面的应用历史悠久，更是心理调适的一种有效手段。在疫情期间，人们可能表现出入睡困难、失眠、多梦等，应用催眠治疗可以克服紧张情绪，消除疲劳、恢复体力、改善睡眠。④正念减压疗法 正念减压疗法是近年来常用的心理干预方法，可作为新型冠状病毒肺炎时期普通人群的自我“心理护理”方法之一。其优点是不受过多环境及专业理论的限制，个人能利用现有的网络应用程序及音频学习资源在家中进行练习。

3、加强情感交流、合理释放情绪。2020 年新型冠状病毒肺炎疫情因其突发性、强传染性及人们对其尚未知的种种不确定性，给民众的心理造成了巨大的冲击，疫情初期人们开始对这种新出现的传染性疾病的讨论纷纷。随着疫情形势逐渐严峻，巴中区域开始接诊新冠病毒肺炎患者并且按照巴中市疫情防控指挥部要求人们开始减少出行、居家防疫等。在这种特殊时期，人们感到前所未有的心理负担。民众习惯的日常生活被打破规律，无法正常的开展社交聚会等。然而，人不能离开群体而生存，尤其当疫情形势不断变化，人们更加需要与外界取得联系以应对生活、工作的巨大改变。人们本能的希望通过获取更多的疫情相关信息，于是沟通成为民众在疫情的基本需求。与 2003 年“非典”时期相比，人们拥有的信息通讯工具更加先进，在

“非典”时期国内尚未普及智能手机，而如今，智能手机等先进的通讯工具已经在中国相当普及，人们可以毫无障碍的打电话或使用手机软件文字交流、语言聊天、视频对话等。在疫情形势下加强沟通交流是人们释放情绪最有效的方式之一，多与家人、同事或朋友交流，把自己对生活工作现状及内心的感受告诉值得信任的人有助于舒缓不良情绪。当出现明显的紧张害怕、甚至恐惧时倾诉可以在一定程度上缓解焦虑。在疫情期间，网络上铺天盖地的大量资讯涌入人们的视线，信息内容会直接影响阅读者的情绪，相同的文字人与人会有不同的理解，有的内容可能加重负面情绪。此时人们需要通过交流得到精神支持，同时，人们必须意识到交流疫情相关的内容应该是客观真实的，不要害羞，不要顾虑，把自己的困惑说出来，尤其是对于新冠疫情时期的很多问题是人们缺乏经验的，向身边的人请教即可以增长见识又可以消除内心矛盾。积极向上的沟通可以减轻心理负担，增加抗疫必胜的信心，疫情期间大家都面临相同的困难，所以有共同的话题，甚至“感同身受”，这种情况下的相互关心和安慰更加容易拉近人与人的情感距离。人们在共同的经历建立的情感应该是互相支持的，危难之中，这种相互支持弥足珍贵。在疫情严峻时期，共情与互助可以提升心理素质，人们在感情上加强联系，互相理解与关怀，彼此帮助与扶持，是人们共同面对困境时坚定前进步伐的动力。因此，

应该鼓励在居家防疫期间，经常给心里牵挂的亲友打电话发微信，主动询问对方的近况，分享彼此的感受，提供力所能及的帮助。主动帮助家人或朋友舒缓不良情绪，在帮助他人的过程中获得助人的快乐体验。研究表明，良好的家庭关系和社会关系可以减轻人紧张时的心理压力、内心更加有归属感和安全感，心理状态也会更加趋向积极健康。

4、正视生活现状、健康规律生活。在疫情防控形势下，困难时客观存在的，但是我们要清楚的认识到中国政府抗击疫情的决心。2020年是令人难忘的一年，在党和人们政府的坚强领导下，新冠肺炎疫情形势很快得到了有效控制，因此困难是暂时的，我们必将会迎来抗疫胜利的一天。在此之前，广大群众在当地政府的关心关怀下，应保持稳定的情绪，积极配合疫情防控各项措施，适应疫情期间的生产生活变化，保持良好的心态、坚持健康规律的生活，这不仅有利于维持个人身心健康，更加有利于维持社会稳定。在现实生活中，我们既要掌握预防“新冠肺炎”的重要知识，又要学会选择性地忽视，不要把时间和精力都集中在“研究”疫情上，不能因为“新冠肺炎”使我们的生活变得单调、缺少欢乐和阳光，不必随时随地讨论“新冠病毒”，避免让“病毒”的话题给旁人带来困扰。如果自己和家人已经采取了科学的预防措施，就不要过度防护，尤其不能

相信毫无科学依据的“偏方可以预防病毒”，“不信谣、不传谣”，不要因为“病毒”而改变自己的生活信念，我们应该保持平常心，守好自己和家人的心理免疫防线，让病毒没有可乘之机。此次研究调查发现：使用本课题组自行设计的《新冠肺炎疫情期间心理状况问卷调查表》在对巴中区域内 2237 名普通老百姓进行调查时，提问“当疫情期间，大家减少了出门，在居家期间，你觉得那些方法可以使你放松情绪？”数据统计显示，休闲娱乐活动中排名先后分别是：1、看电视剧 2、看书阅读 3、听音乐 4、学习烹饪好吃的食物 5、在家运动，最好是能够和家人一起 6、在微信群（朋友圈等）或者社交软件上聊天。在居家防护期间，少出门、少聚集、勤洗手、注意个人卫生，出门时练习正确佩戴口罩,做好个人防护措施。将室外运动转为室内活动，适当的锻炼身体可以增强免疫力。培养兴趣爱好，比如养花、打太极、学舞蹈、练书法等均可以使人心情放松。在适当防护的情况下，要尽量保持正常的生活秩序。

5、克服心理障碍、接纳专业咨询。在重大疫情防控形势下，人们需要关注自己和家人的情绪状态，各部门应继续加强宣传让大家抛弃传统观念认为“神经病才会看心理医生”，使大家明白心理咨询的对象可以是健康人。我们鼓励民众主动学习心理疏导的小知识。在疫情期间，鼓励精神正常但是遇到与心理有关的现实问题希望得到帮助的人主动寻求心理咨询服务，接

受专业的指导，以避免更严重的情况发生。如果焦虑、抑郁等负面情绪持续时间比较长，严重影响到正常生活、学习或工作时，无法通过自我心理调适或者亲友帮助均无法解决时，应克服心理障碍、及早寻求精神科医生、心理咨询师等专业人员进行线上或线下指导。

（ 余 燕 ）

第三节 重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：青少年儿童篇

一、新冠疫情防控下儿童青少年的心理特点。

2020年2月一场由新型冠状病毒感染引起的肺炎疫情在我国爆发流行，病毒的迅速蔓延严重威胁着全国人民的生命安全。随着疫情形势的日渐严峻，人们的心理健康防线同样受到威胁，不仅是成人备感压力，连儿童青少年的生活、学习及心灵也在疫情的影响下受到了影响。以下为疫情期间儿童青少年几种常见的心理现象：

1、兴趣缺乏、郁闷烦躁。疫情期间，孩子们户外活动减少或较长时间足不出户，孩子们开始抱怨：“天天在家里，好郁闷？”“我想出去玩，但我妈妈说出门怕被病毒传染，不允许我出门”等，同时部分低龄儿童容易出现烦躁不安、冲动、易

怒、在房间内来回跑动等肢体语言增多。当家长严厉制止其行为时，抵触情绪更加明显，以哭闹表达对现实的不满。当儿童青少年多次表达愿望无法实现时，易转为郁闷、伤心、情绪持续低落、表情呆滞和绝望，甚至对任何事情缺乏兴趣。

2、紧张焦虑，无助空虚。受疫情影响，学校开学延迟，对于学龄期儿童日常习惯与同龄人一起学习和玩耍，孩子正常的生活学习节奏被打乱。加上疫情突然发生且来势汹汹，家长表现出的严肃认真或紧张等负面情绪使孩子感受到从未经过的危险似乎就在身边，也随之出现紧张害怕、恐惧不安的情绪。随着疫情防控措施的不断完善，线上授课让儿童青少年重新开始了“停课不停学”的网课学习，对于非常时期采用的特殊教学方式，相当数量的儿童青少年在开课初期表现出不适应，尤其以初三、高三学生担心“临近毕业了，在家学习效果不理想，如果影响高考成绩，怎么办？”或“在家上网课，听着听着就走神，也不想做作业”由于学习不在状态而感到紧张焦虑。在疫情发生早期，人们对“新冠肺炎”相关知识缺乏全面了解，当儿童青少年看了过多关于疫情爆发流行的信息，儿童的大脑思维发育不成熟，只简单理解为“这是一场灾难”，故容易陷入了消极沮丧的情绪中，感到空虚无助、缺乏安全感，对未来持悲观的态度。当问题无法得到及时解决，表现为唉声叹气，食欲下降，睡眠质量不好，入睡困难，易惊醒。

3、压抑孤独，学习倦怠。在疫情期间，家长会向孩子发出“不要出门”，“讲卫生，勤洗手”，“今天你玩游戏的时间不能太长”等指令要求。由于部分家长在与孩子沟通时表现为命令式口吻，家长的权威使孩子不得不服从的同时也压抑了孩子内心的情绪，随着孩子居家学习的时间延长，孩子们可能表示：“学校有同学一起上课，和老师有更多的互动，好想去学校”，“今天有一些同学没有完成作业，我也不想做作业了”，“我还是觉得一个人在家听课好孤单，上课也不在状态，我觉得好累”，表现为学习积极性不高、沉默寡言，表情淡漠、闭门不出，逃避学习、拒绝交谈。

二、新冠疫情防控下儿童青少年的社会心理调适



1、引导孩子正确认识疫情、培养自我心理调适能力。当儿童主动向家长提问“爸爸，什么是病毒？”，“为什么我不能出去玩？”，“为什么我们要戴口罩？”。几个看似简单问题其实是孩子对未知事物的好奇或担心，其内心渴望通过认识新事物而解开心中的困惑。此时，家长应把握机会，引导孩子正确认识疫情、培养孩子自我心理调适的能力。首先，家长应该耐心细致的接受孩子的提问，态度真诚，不能盲目的为了让孩子听话，而夸大其词、添盐加醋的将新冠病毒彻底“妖魔化”，更不能简单粗暴、意思不明的给予应付了事，家长应该对孩子的求知欲这一主动学习的行为表现出尊重与肯定，及时回应孩子的提问，亦可以和孩子一起查阅相关资料，让孩子体验探索科学知识的乐趣。其次，家长向孩子讲解获取疫情信息的官方渠道，比如：人民日报、电视新闻、报纸、广播等，使孩子在今后的日子里具备一些判断疫情信息可信度的能力，并提醒孩子“不信谣、不传谣”。第三、引导孩子理性看待疫情、帮助孩子理解国家出台的各项疫情防控政策及巴中地方疫情防控措施的具体含义，指导孩子将关注点放在“什么是新冠病毒和新冠肺炎？”、“新冠病毒是怎么传染人的？”、“个人防护是什么意思？”、“在什么情况下需要作好个人防护？”等具有实用价值的知识中来，家长需要注意的是，交流过程中要理解儿

童的认知水平与成人存在差距。对于一些抽象的专业术语，需要用儿童能够容易理解的方式去表达，比如查阅儿童卡通版的疫情防控科普资料，图文并茂的信息往往更能激发孩子的学习兴趣，而生涩难理解的专业水平的文章可能会导致孩子望而却步。

第四、家长在陪伴孩子的同时，通过成熟淡定或轻松幽默的谈话方式，为孩子树立一个积极向上、勤奋好学、乐观豁达的榜样，应主动多与孩子平等交流。可利用居家防疫的机会策划“一家人的知心话时间”，尤其是青春期孩子的家庭，孩子因学习忙碌少有时间在家，家长更加应该珍惜机会，和孩子在互相尊重、互相理解的基础上加强情感互动，家长耐心倾听孩子的内心想法，取得孩子的充分信任，帮助孩子宣泄烦恼、缓解心理压力。

第五、通过增长儿童青少年的见识、储备抗疫防疫相关知识，消除孩子恐惧害怕的负面情绪。家长还要相信儿童青少年的学习潜力和模仿能力，给孩子提供独立思考和实践的机会。通过室内娱乐活动，帮助孩子转移注意力，释放压抑的情绪。对于低龄儿童，家长可设计一些亲子游戏，比如：和孩子一起听音乐学抗疫儿歌、看电视学舞蹈；陪孩子一起学绘画练书法、做手工、搞创作；和孩子一起种植花卉或蔬菜；教孩子参与家务劳动、烹饪美食；陪孩子一起玩游戏，比如老鹰捉小鸡、跳格子、COSPLAY、拼积木等。对于学龄期儿童青少年，

受疫情影响不能外出，可供选择的娱乐项目较少，故大量时间投入到了玩手机游戏。这种情况下，为保持儿童青少年健康的生活状态，引导孩子从沉迷于游戏中抽离出来，家长应以身作则，自己先主动宣布放弃对手机的依赖，与孩子一起商讨生活、学习计划。比如：和孩子一起制作生活作息表，不仅规划孩子的睡觉、吃饭、学习、娱乐、家务劳动等时间，而且将家长的作息时间也纳入表格内容中，让孩子体验真实的、平等的现实生活。除此之外，听音乐、唱歌、下棋、练书法、学绘画、烹饪美食、看书、看电视、运动健身等对于青少年而言，都是有益于健康的娱乐项目。青少年也可以利用闲暇时间培养新的兴趣爱好，比如学一门乐器、学一门外语、学舞蹈、学太极拳，会感到生活更加充实。

第六、疫情形势下，自我情绪管理的方法有很多，比较简单实用的有“抗疫情绪日记”，以提问与回答的方式进行自我对话与反思。日记的主要内容必须包括以下几点：(1) 今天我的心情指数？(2) 今天我是否关注了疫情信息？(3) 今天我所看到的疫情信息是否影响了我的心情？(4) 今天我做好了个人防护，我还有担心或焦虑吗？……抗疫情绪日记通过自我评价一天中所面临的问题，帮助梳理一天的情绪，反思不合理情绪，并及时作出自我心理调适。适用于青少年心理调适的常用技巧有以下几种：①音乐放松疗法：可以借助网

络上现有的资源播放一些舒缓类型的轻音乐。②呼吸放松疗法之腹式呼吸：采取一个舒服的状态，坐着或平躺皆可，如果躺着把手放在身体两侧或一手轻松的置于腹部，均匀的用鼻腔吸气与呼气，每次吸气呼气时候腹部随着起伏，把注意力关注到气流在鼻腔流动的感觉和腹部的感受上，慢慢地匀速吸气，感受腹部在慢慢抬起；屏息5秒左右，再专注地匀速吐气，感受腹部在慢慢缩小，重复这个过程5-10分钟，直到感到紧绷的情绪慢慢放松，腹式呼吸能有效缓解压力和紧张情绪。③“蝴蝶拍”放松法：感到焦虑不安或失控时，双臂在胸前交叉，左手放在右肩，右手放在左肩，交替慢慢轻拍肩膀4-6次，同时关注当下的各种感受。然后做一次深呼吸，如果觉得有改善，可重复以上动作5次。④微笑表情放松法：在光线充足的房间，对着一面镜子，用双手扶住两侧脸颊部位，手掌轻轻向上推面颊部肌肉，使嘴角同时上扬。动作的同时深呼吸，缓缓吸气、缓缓吐气，从镜子里认真观察自己面部表情变化，当自己嘴角上扬时告诉自己：“微笑时是能够给自己或别人带来快乐的，快乐的人更容易拥有健康和阳光”，1次动作持续3秒，可重复以上动作4-5次。⑤催眠疗法 ⑥正念放松疗法。第七、受疫情影响，学校延迟开学、孩子们呆在家里不能出门、每天只能对着手机或电脑学习网课、没有朋友在身边等，一系列突发变故

打乱了孩子们的生活节奏，孩子们感到生活失去了方向。这种时候，青少年可以通过书写“愿望清单”为自己设定今后的奋斗目标。愿望清单是指我们想实现的事、或是想要得到的物、或是想要获得的成就等，愿望可以不限时间、不拘泥于形式，只要是我们决定付出努力想要变为现实的目标，都可以写入“愿望清单”，如果是正面的、积极向上的愿望，便能够给迷茫中的青少年指引努力前行的方向，同时促进我们的心理健康成长。

2、深化疫情期间学生心理调适、加固学生心理健康防线。2020年的春节注定是一个不平凡的春节。新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着14多亿人心。在党中央和国务院的坚强领导下，全国上下众志成城抗疫情。学生们也在为抗击疫情贡献自己的一份力量。由于新型冠状病毒感染的肺炎疫情迅速蔓延和疫情发展的不确定性，给我们中很多人带来了恐慌情绪，尤其是心理发育尚未成熟的学生，儿童青少年是祖国的未来，在疫情严峻形势下，巴中地区教育部门高度重视保护儿童青少年的心理健康，并于疫情初期即启动相关政策措施，号召巴中市大中小学及教育机构积极开展学生疫情防控心理健康教育。学校及培训教育机构纷纷响应并积极配合疫情防控工作，在加强疫情防控管理的同时进一步完善深化学生心理健康教育。学校及培训教育机构加大公众号的宣传力度。利用公众号发布消息以及疫情相关管理措施，传达上级文件及积极宣传科学防护的

文章，正面引导，避免恐慌，进行有效的心理调适与管理。落实班主任责任制，切实做好家校合作，掌握居家防疫期间学生和家长的心理状态，通过电话或者班级群整体了解学生的心理动向，学校倡导学生参加家庭劳动、培养生活自理能力，将“责任、担当”作为鼓励学生勇敢面对困难、团结抗疫的代名词，教育学生在家体谅父母孝敬长辈，保持学习积极性，以实际行动专心学习，回报父母的养育之恩。倡导开展丰富的居家活动，鼓励儿童青少年居家期间仍然坚持体育锻炼。发挥团队的凝聚力，鼓励学生们在班级学习群里勇于表达对同学的关心问候，让居家防疫的学生们仍然感受到集体的温暖。了解个别学生在学习中遇到的困难，比如：“我对老师在线上讲课方式的很不适应”、“因为对同学们的想念而我感到孤单”、“老师布置的作业我无法按时完成”、“使用手机打游戏使我无法集中精力听课，对学习失去兴趣”等，老师及时发现问题，与家长取得联系了解家庭状况，抓住问题关键，提出切实有效的解决方案。同时电话或线上与学生进行交流，倾听学生的想法，对学生没有掌握的课堂知识进行解疑答惑，对学生离校期间出现的心理问题，予以合理的心理疏导。当发现心理问题严重时，立即指导家长寻求专业机构的心理援助，帮助学生尽快走出困境。学校复课后，各班老师通过了解学生开学后的心理变化，有针对性对他们进行心理疏导。通过对学生心理疏导，及时扭

转学生在校期间的紧张、焦虑、恐慌等负面情绪。开学之初即开展具有重要意义的心理健康教育课，老师从疫情期间白衣天使驰援湖北的抗疫英雄事迹、武汉乃至全国的各地涌现的正能量感人事例讲起，鼓励同学们逐一分享自己居家时期的学习、生活经历。引导学生将 2020 年抗击新冠疫情的特殊经历作为每一位同学在成长过程中一段宝贵的经历，将困难化作前进的动力，以社会各界涌现出的抗疫英雄为榜样，挖掘青少年自身潜力，努力学习、勇于担当，将来为社会做更多的贡献。告诉同学们国内疫情防控形势发生积极向好变化，取得阶段性重要成果，已经实现稳定局势，一定要坚定信心，好好学习，以优异的成绩回报社会。学校通过开展各种形式的心理健康教育课程，培养学生战胜自我、超越自我、自强不息的精神，坚决守好儿童青少年心理健康这道重要防线。

（ 余燕 徐世成 付春平 覃文明 张骥 ）

第四节 重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：中老年篇



1、担心家人、缺乏信心。在日常生活中，中老年人作为家庭中的长者往往较重视儿孙或晚辈的身体健康。当疫情发生时，中老年人一方面对病毒引发的新冠肺炎的严重程度表现出紧张焦虑，另一方面担心家人的生活健康会受到病毒的威胁。在疫情初期，由于巴中地区中老年群体的文化水平相对偏低，会主动使用网络了解疫情的人数较少。当突发疫情在短时间内向各地播散，中老年人获悉疫情相关政策信息的时间相对滞后，以致于片面的以为病毒如洪水猛兽难以控制，故对今后的生活缺乏信心、不知所措。

2、孤独无助、被动矛盾。部分中老年人在疫情防控期间居家隔离，有的子女未在身边，甚至子女在异地。大部分中老年人每天有买菜散步或者跳舞的习惯，但是由于疫情期间需要减

少外出，老年人不得不被动接受现实，短时间内表现为对生活现状改变的心理不适应。疫情防控形势严峻时，生活规律发生较大变化的基础上，重大生活事件刺激及社会支持不足共同作用下，老年人容易产生孤独无助的情绪。尤其是巴中地区农村人口占比较多，不会使用智能手机的中老年人在居家期间的人际交往明显减少后，他们一方面希望了解外界的疫情形势，另一方面害怕外出可能有风险，故表现为渴望与人交流但又害怕被病毒感染的矛盾心理。

3、**防护意识薄弱、逃避或忽视防护措施。**随着年龄的增长，中老年人的各个系统不同程度退化，思维缓慢,记忆力减退，接受新事物的能力降低等，部分中老年人以“学不会/懒得学”为理由来逃避个人防护，部分中老年人对于自认为“繁琐”的防护知识缺乏学习的耐心，狭隘的认为“我这么大年龄了，我还怕什么病毒”，以致于防护不到位或我行我素，拒绝采取防护措施。当一些不合理行为受到劝导或限制时，表现为情绪容易激惹，甚至伤心哭泣或愤怒等。

4、**过度关注、解读，固执坚持。**随着人们物质文化水平的不断提高，大部分中老年人比较关注自身与家人的健康。当突发疫情时，部分中老年人每天花费大量时间主动通过各种渠道了解疫情相关的知识，其中不乏“打听”的非官方消息或夸大事实的“新闻”。无论是否属实，老人容易坚信“我自己看的、

听的”，以此告诫身边的亲人或朋友，并固执坚持自己的观点。由于中老年人心理状态具有情感脆弱的特点，对微小的刺激亦可能产生强烈的情绪波动，故可能在过度关注，加上不能准确解读新闻中文字的含义时，往往容易加重老年人紧张焦虑的情绪。

二、新冠疫情防控下中老年群体的社会心理调适

1、正确认识疫情形势，积极乐观面对生活。新冠肺炎在全国的流行导致中老年人都害怕担心出门就会被传染，加上疫情初期中老年人对新冠病毒的认识不足，产生恐慌、焦虑等严重心理负担。因此，疫情防控期间，家人的陪伴与引导对中老年人的心理调适起到至关重要的作用。在重大疫情防控形势下，任何人都可能出现不良情绪。应帮助中老年人理解当对未知事物不了解时所产生的紧张害怕或恐惧心理，这是人体应对外界重大事件时正常的反应。家人应指导中老年人通过电视新闻等各种官方途径，了解国内疫情的进展、巴中本地的防控等级、巴中本地防控措施等相关信息。掌握新型冠状病毒的主要传播方式是接触、飞沫传播，新冠肺炎的症状是以发热、咳嗽等相关知识。应告诉老人盲目的恐慌是因为对新冠病毒的一无所知，但是科学家们已经通过研究逐步掌握了新冠肺炎的诊断及治疗，并制定了一整套切实有效的疫情防控措施，因此正确认识疫情形势有助于缓解紧张焦虑的情绪，提高适应能力。需要注意的

是，同所有人一样，我们应提醒老人不必过度关注疫情，因为老年人的理解接受能力相对较差，故建议主要关注巴中本地疫情形势，当心理无法承受过多的疫情相关信息时，应调整情绪并将注意力转移到轻松愉快的事情上面。引导中老年人学习疫情相关知识，练习正确佩戴口罩，主动采取少出门、少聚集、勤洗手、室内多通风等个人防护措施。对中老年人在练习过程中取得的进步，应予以鼓励和表扬，使中老年人在学习中有获得感、成就感，树立克服困难、战胜病毒的信心。指导中老年人保持正常的生活规律，注重个人卫生，注意保暖、避免受凉，适当的锻炼身体以增强免疫力，培养适宜于中老年人身心健康的兴趣爱好，比如养花、打太极、学舞蹈、练书法等均可以使人心情放松。鼓励中老年人通过使用手机、微信等社交软件与亲人、朋友或同事等多聊天，在交流时向他人倾诉心事有助于舒缓负面情绪，并获得别人理解与帮助。如果老年人自身能保持乐观的心态，用积极向上的态度亦能帮助身边的人，互帮互助的良好人际关系可以提升老人的生活满意度。

2、主动提供人文关怀，及时传达疫情信息。2020年新型冠状病毒肺炎疫情在我国爆发流行，疫情发生之初正值春节期间，外出务工人员或在外地上班的年轻人纷纷返回巴中准备与家人团聚，但突入其来的疫情打乱了很多家庭的团圆计划，尤其是绝大多数中老年人十分重视春节，很多中老年人恐慌的同时感

到失落。此次研究调查表明，巴中区域中老年人普通文化水平较低，尚不会操作智能手机搜索疫情相关信息的居多，因此必须利用电视新闻、街道设置疫情防控知识宣传栏、疫情防控流动宣传车、各个社区街道或单位的疫情防控人员、体温监测点工作人员等向中老年人进行疫情防控知识宣讲才能帮助中老年人获得更多的疫情相关信息。因此，需要社会力量帮助这部分儿女未在中老年人身边的中老年人解决所面临的种种困难，社区工作人员或志愿者在此次疫情期间发挥了重要作用，他们主动热情地为有困难的老年人提供帮助，并且通过嘘寒问暖、细致入微的工作态度使老年人真切感受到社会主义大家庭的温暖。良好的社会支持有助于老年人缓解焦急、增加安全感，保持情绪稳定。

3、构筑红军精神堡垒，创建红色文化社区。巴中市是红色革命老区，巴中地区的中老年人身体里流淌着对共产党和国家无比热爱的鲜血，骨子里有红军后代的坚强不屈的精神。在重大疫情防控形势下，社区干部职工发挥党员带头作用，激发中老年人作为红军后代继承并发扬爱党爱国的革命精神，组织创建“共同抗疫、关爱互助”社区人际关系，教育引导学习能力强的中老年人加入志愿服务，落实帮扶学习能力弱或生活自理能力差的中老年人，增强中老年人集体责任意识。鼓励老党员起到模范带头作用，在社区里、邻里间倡导互相关心、互相帮助、一人有难、八方支援的大家庭氛围。使部分先进的老党

员既是文明抗疫的宣传者，又是共同抗疫的受益者。在严格个人防护、加强环境消毒、保持安全社交距离的前提下，对小区内居住的老年人的生活需要及心理需求有基本掌握。根据巴中地区疫情防控等级，合理引导小区中老年群众开展文化娱乐活动，帮助老人们放松心情，如低风险区域可以在保持安全距离前提下恢复广场舞、太极拳、散步等。当发现小区内有中老年人存在行为或语言异常时，及时与其家人取得联系，宣传心理健康及心理调适的相关知识、告知寻求心理援助的正确途径，并且注意电话回访或上门随访，做到筛查全面、合理引导。及早发现心理问题并予以心理调适是帮助中老年人克服心理障碍，尽快恢复正常生活至关重要的因素。

（ 余燕 覃文明 范刚 ）

第五节 重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：孕产妇篇

一、新冠肺炎疫情防控下孕产妇心理特点

1、敏感脆弱、自我保护意识强烈。孕早期年轻初产妇尚无生育的经验，在应对怀孕期间的突发状况时容易变得手足无措，对胎儿过分担心。在疫情期间，由于害怕被病毒感染会影响胎儿的发育，产生强烈的自我保护意识。部分准妈妈早孕期间出现恶心、呕吐、厌油等早孕反应，由于身体无法适应，而出现沮丧、悲观等负面情绪。有的还担心孕中、晚期体型变化、孕期是否能够继续胜任工作、产后自身和孩子养育条件等等一系列问题。当自身意愿与现实状况出现矛盾时，孕妇易表现为敏感脆弱，缺乏安全感，情绪波动大，易受伤害。

2、紧张矛盾、害怕到医院定期产检。孕中期准妈妈们必须适应体重增长、腹部膨隆、胎儿胎动等变化。当处于疫情防控形势下，还需要准备个人防护用品并学习如何正确佩戴使用，因此对家人的依赖性增强，当孕妇发现个人能力难以应付现状时，容易出现紧张害怕的情绪，并产生无力感。由于孕中期各项重要检查，孕妇担心疫情影响正常就医和害怕被病毒传染的风险，陷入矛盾的心理状态。如果孕中期筛查出现异常指标，常出现焦虑情绪，烦躁、紧张、恐惧、疑虑。

3、**被动迷茫、缺乏信心。**孕晚期由于对分娩疼痛的害怕，对分娩能否顺利的不可预知，对剖宫产手术风险的担忧等等，孕妇容易把分娩看作一道“难关”，会产生恐惧心理。在疫情期间，如果没有参加孕产妇健康教育和预防病毒传播的知识培训，在待产过程中表现为一无所知和被动迷茫。如果家人也处于相同的认知水平，孕妇更易丧失信心。

4、**孕期及产后焦虑/抑郁。**产褥期新手妈妈产后角色的转变、母乳喂养方法的练习、照看新生儿的劳累、生活规律的改变、家人的理解支持程度等各种因素可引起心情烦躁、焦虑、抑郁的心理；产后3天内出现以悲观、忧郁、郁闷为主的情绪障碍，易哭泣，多数产妇1周内症状可减轻或消失。如不能调整适应，抑郁症状加重可导致产后抑郁症。

二、新冠疫情防控下孕产妇的心理调适

心理保健是围产医学重要的组成部分之一。孕产妇作为疫情期间不可忽视的心理调适服务对象群体，其心理健康状况直接关系到一个家庭的现在和未来。因此，有必要在整个孕期与产时、产后对孕产妇同时开展全面、科学、系统的健康教育与心理调适，疫情防控下的心理调适仍然必须建立在健康教育的基础上，健康教育与心理调适二者协同作用。产前教育与心理调适使孕产妇既掌握优生优育的相关知识，又增加分娩的信心

和力量，消除紧张焦虑情绪，从而减轻分娩的痛苦。产后教育与心理调适提高产妇产后适应能力和照顾新生儿的能力，有利于构建和谐家庭与维护社会稳定。

1、**孕期心理健康教育**和心理调适。在疫情期间，孕妇学校遵循疫情防控要求“减少人员聚集”的规定，由当面教学转为线上教学。虽然教学形式较以往在学员与教师之间的互动性方面有所减少，但是疫情期间以家庭为单位的居家生活，往往更能够让准爸爸们有充裕的时间参与到孕期知识学习活动中来，我们在教学实践中发现准爸爸们的踊跃参与可明显降低孕妇的孤独感、增强孕妇的自信心。孕妇学校主要负责指导准妈妈们加强自身修养，学会自我心理调适，善于控制和缓解不良情绪，采用自我鼓励、舒缓情绪、释放烦恼、结交孕友、调整心态等方式，保持稳定、乐观、愉快的心情。孕妇学校的培训内容除丰富的孕期基本常识以外，需要增加与新冠肺炎疾病预防的相关知识，尤其应该对孕妇关注的常见问题主动进行科学合理的讲解。在疫情期间，孕妇从首次产前检查并建卡开始，产科门诊负责宣教孕期各阶段注意要点，孕期营养、产前检查时间和具体项目，分娩知识的介绍等。并教导孕妇如何作好个人防护及孕期个人卫生。负责作好产前检查并对结果作全面细致的解释，对孕期异常情况进行诊断及治疗。在一系列接诊过程中，通过亲切的交谈，指导孕妇正确看待产检中发现的各种异常指

标，安抚孕妇情绪，鼓励积极配合治疗。由于 2020 年新冠肺炎的流行，交谈中护士会主动介绍病房、待产室、产房的设备设置，消除孕妇对环境的陌生感，缓解其紧张心理。主动作好诊断室内器械、物品、台面等的消毒，减少孕妇和家属心中的顾虑。指导家属给予孕妇更多关怀，良好的家庭氛围有助于孕妇保持健康乐观的心态。提倡家属陪同孕妇完成产前检查，尤其鼓励丈夫积极参与，以增进夫妻感情、和谐家庭关系。指导孕妇和丈夫一起胎教，通过说话、抚摸、音乐、讲故事等方式与胎儿接触，提早建立亲密的亲子关系。此次研究调查中发现，在孕妇学校和产科门诊的准妈妈们提问较多的问题，比如，“我怀了小宝宝，我需要到医院定期产检，但是疫情期间我很担心，出门需要哪些防护措施？”“医生，我马上快到预产期了，疫情期间我很害怕到医院生宝宝，我该怎么办？”“疫情期间，我的宝宝出生后，有感染新冠病毒的危险吗？”孕妇学校、产科门诊或家人都应该帮助孕妇获得问题的正确答案，并指导孕妇选择合理的应对方式。除了从医院和孕妇学校获得帮助外，孕妇可以通过以下方式进行心理调适：对于刚刚怀孕的新手妈妈，阅读一些孕期保健和育儿方面的书籍，既可以增加知识储备，避免孕期和产时产后遇到问题时手足无措，又可以使疫情期间的居家生活更加丰富多彩。不建议孕妇用过多的精力关注五花八门的非官方疫情信息，建议了解并掌握重要的疫情防控

防护知识，增加自我保护的能力。阅读一些语句优美、生动有趣、轻松治愈系的书籍让心情愉悦，缓解过于紧张的情绪。居家防疫期间，由于孕妇的生活规律发生了改变，尤其是外出社交活动减少，因此家人的陪伴与照顾对孕妇的心理调适尤为重要。疫情期间，家人可以主动协助孕妇制订生活作息时间表，通过一起听音乐、看电视、唱歌或适当运动、参与一般家务、培养兴趣爱好等方式帮助孕妇保持正常的生活规律。也可以通过“家庭小剧场”进行“待产”情景模拟或夫妻配合完成“新生儿护理”情景模拟等，促进新手父母对于相关知识和技能的掌握，提高新手父母共同应对问题时的默契度。当发现孕妇对疫情形势下现实条件与预期设想有一定差距而感到失落时，家人认真倾听孕妇的心理需求并共同拟定“愿望清单”，帮助孕妇树立抗疫必胜的信心。当发现孕妇过于关注疫情的负面资讯时，家人应注意帮助其放松紧张情绪，通过和孕妇交谈一些发生在疫情期间的积极向上、正能量的感染故事，激发孕妇对生活的热情或讨论生活中的轻松话题以转移其注意力、增加安全感。

2、住院待产及产时健康指导与心理调适。疫情防控期间，孕妇入院待产时责任护士需主动作好疫情防控相关措施的解释工作，比如：孕妇本人及陪护家属均按相关规定需筛查新冠肺炎，作新冠病毒核酸检测的目的是为了保障并维护产科医疗环

境的安全,防止院内交叉感染的发生。研究表明,创建安全洁净的就医环境可以减少孕妇住院期间对新冠病毒的恐惧心理,增加顺利分娩的信心。另外,孕妇入院进入医院环境后,病区、候诊室、待产室、休闲区设置健康教育宣传栏,以生动形象、图文并茂的内容形式对母乳喂养的益处,早吸吮及母婴同室的优点、哺乳的姿势、新生儿抚触的手法、新生儿游泳、产后盆底康复知识、预防新型冠状病毒知识详解等多方面内容进行随处可见的专栏介绍。在院区内、通道口安置显示屏播放母婴健康教育与疫情防控的科普视频,通过关注医院公众号推送发布相关科普文章。由主管护士介绍病区环境及各项规章制度、主管医师、设施使用及注意事项,病区内责任护士要主动了解孕妇的心理需求,指导孕妇注意个人卫生,进食高蛋白、高维生素易消化饮食,左侧卧位、观察胎动,指导家属熟悉待产流程、传授安抚孕妇情绪的小技巧、协助孕妇安全使用卫生间等。在待产过程中,当孕妇出现宫缩或胎膜早破时,孕妇可能出现更加明显的紧张焦虑等心理反应,绝大多数孕妇对分娩有恐惧感,害怕分娩时的疼痛,甚至担心产程进展不顺利及胎儿的安危等。母亲的精神因素是导致难产的重要因素之一,为了保护母婴安全,减少产妇的痛苦,促进自然分娩,目前产科常常采用导乐分娩,该方法可充分发挥产妇的主动性、积极性,使其顺利完成整个分娩过程。助产人员根据产妇的情况做多种形式的健康

宣教。如发放宣传资料、播放科普视频、语音课程、放松音乐等，向产妇讲解正常的分娩过程，安慰鼓励产妇，消除紧张、恐惧心理，向产妇解释宫缩腹痛是种正常的现象，呼喊或者哭泣容易导致宫缩乏力等，向孕妇及家属讲解无痛分娩的相关知识供其选择，为孕妇提供减少分娩疼痛的有效办法，帮助孕产妇树立阴道分娩的信心。研究发现，孕妇在待产及分娩过程中合理的心理疏导与人性化护理可减轻产妇的“痛苦体验”，有利于降低剖宫产率和促进产后康复。此次研究调查发现，病区内醒目的新冠病毒疾病预防知识展板、严格的消毒措施、安全的住院环境让孕产妇“放心”，消除了孕产妇对疫情期间分娩的种种顾虑与担忧、缓解了由于疫情引发的焦虑情绪。

3、产后健康指导与心理调适。指导产后进食易消化、高营养膳食，及时补充水分、适量进食蔬菜、水果等。保持大小便通畅，预防尿储留与便秘发生。注意清洁外阴，以降低产褥感染的发生率。指导母乳喂养，预防产后出血等。指导产妇合理分配时间，帮助产妇制定产后康复计划。根据产妇的情况，正确指导产妇由弱到强循序渐进的产后活动。做好新生儿护理方面的健康教育。年轻的初产妇缺乏育儿经验，护士应教育新手妈妈和爸爸观摩学习如何给新生儿洗澡、按摩、抚触及穿衣等。指导产妇和家属学会观察新生儿的哭声、尿布的更换、大小便

的观察、婴儿抚触、脐部护理、黄疸的观察、喂奶拍背等方面知识，使新手妈妈爸爸尽快熟练掌握各项产妇护理和育儿技能。指导产妇家人多给产妇一些心理关爱，为其创造干净舒适、安全宁静的休息环境，保证充足的睡眠。鼓励家庭成员之间互相体谅、宽容大度、和睦相处，帮助解决产妇在哺育新生儿时遇到的问题 and 困难，叮嘱家人主动分担产妇的心事，鼓励家属耐心倾听产妇的内心需求，使产妇感受被亲人照顾的亲情温暖；指导产妇做好自我心理调适，遇事沉着冷静、保持心情轻松愉悦，了解疫情重要信息但不必过分关注，避免引发焦虑或抑郁情绪。合理进行产后体育锻炼，鼓励和身边性格乐观、开朗的年轻妈妈交流育儿经验、体验分享快乐，选择舒缓放松的音乐、书籍，培养兴趣爱好，闲暇时间可学习实用技能，充实疫情期间的居家生活，为产假结束后回归单位或疫情后复工复产作一些储备知识。

4、重视孕产妇焦虑/抑郁症。居家防疫期间，必须警惕整个孕期和产后孕产妇焦虑或抑郁的发生，下面是几种常用的心理干预方式：①呼吸放松疗法 ②音乐放松疗法 ③正念认知疗法：是结合现代科学与冥想的心理干预练习，能够帮助产妇接纳不良情绪并通过反复练习减轻消极想法 ④沙盘游戏⑤催眠疗法。当产妇出现心情低落，沉默寡言、悲观、烦闷，不开心，

对生活失去热情，不愿意与人交流、拒绝参加活动，甚至产生自残自杀倾向；易发怒、情绪激动、烦躁不安，总觉得活着很累；身体出现不明原因的乏力、疼痛，伴有厌食、心慌、恐惧等严重症状时，应及时到医院寻找专科医生帮助，在心理医生的指导下服用抗焦虑或抗抑郁类药物，产妇和家人要勇敢面对，科学治疗及时就医，早发现、早治疗。

（ 余燕 范刚 覃文明 李华弟 ）

第六节、重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：慢性病病人篇

一、新冠疫情防控下慢性病病人社会心理特点

1、紧张恐惧，失望害怕。慢病患者由于对突入其来的新冠肺炎疫情毫无思想准备，疫情初期对新冠病毒的认识不足，担心自己的身体不如别人健康而无法抵御外界的伤害，表现为紧张恐惧。受疫情影响出现工厂停工停产，慢病病人为家庭收入问题担忧害怕，因为自身能力弱，加上治疗还需要支出费用，为此感到沮丧失望。

2、**焦虑烦躁 疑病多虑**。慢病病人需长期接受治疗并定期到医院复诊。受重大疫情影响，为减少人员聚积，部分门诊停诊，原本计划复诊的慢病病人不得不寻求解决办法，疫情打乱了病人的复诊计划，使病人出现焦虑烦躁的负面情绪。疫情期间本应该减少出门，但一些慢病病人病情有变化而不得不到医院，由于病人对新冠病毒认识不足且对医院的预防消毒等防控措施不了解，故极度担心进医院就被病毒感染，慢病病人在精神高度紧张的状态下容易出现头痛、心率增快、腹痛等躯体症状，使得病人怀疑自己病情加重甚至恶化了。

3、**敏感脆弱 抑郁淡漠**。慢病病人由于长期承受病痛折磨，对生活和工作存在很大的影响，担心被忽视或遗弃，对别人的目光或语言十分敏感。高额医疗费用开支对家庭经济的压力使病人的情感脆弱，如果缺少家人的关爱，更容易表现出抑郁情绪。有的慢病病人由于对身体缺乏自信，对生活缺乏热情，甚至当身边发生重大疫情这样的事件都表现为淡漠、毫不关心。

二、新冠疫情防控下慢性病病人社会心理调适

1、**正视困难、树立信心，加强沟通、共情互助**。2020年新冠疫情期间，居家防疫的慢病患者外出就医等方面存在诸多不便，因此，作为疾病的主体，患者需要在战胜疾病与特殊时期

如何克服困难保障病情不受疫情影响之间寻求一个新的平衡点。在严峻的疫情防控形势下，慢病患者自我管理能力的提升既能维持患者病情的稳定，又能保持患者良好的心理状态。其中，患者的自我情绪管理是慢病管理的重要组成部分。因此，帮助慢病患者掌握正确的自我心理调适方法是预防心理疾病的有力武器。首先，应从认识疾病本身讲起，帮助患者正确认识什么是“新冠肺炎”。新冠肺炎是一个独立的传染性疾病，对于慢病患者而言，重在预防。应养成良好的卫生习惯；不随地吐痰，保持工作、生活场所卫生；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻腔应用纸巾掩盖，用过的口罩或纸巾等不要随地乱扔；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥；房间要经常开窗通风，使空气流通；正确佩戴口罩并保持人与人之间的安全社交距离等。慢病患者应清楚认识到在疫情期间，虽然困难是客观存在的，但是新冠病毒与患者本身的慢性疾病并无直接关系，因此，应以平常心态正确看待疫情。同时，我们可以引用无数的抗疫实例说明通过科学防控，疫情完全能够得到控制。比如：2003年发生的“非典”疫情，最终被人类战胜。鼓励慢病患者积极乐观的心态配合治疗，保持稳定情绪并树立战胜疫情、战胜疾病的信心。当出现负面情绪，感到紧张不安、焦虑或抑郁等状况时，主动向身边的人倾诉内心的想法，释放情绪、缓解压力，可通过电话、短信或社交软件，如微信、QQ等加强沟通并表达心事。可与病友建立友

好关系，寻找共同话题、分享生活经历、交流治疗经验、谈论就医体验等，通过彼此问候和关心来抒发情感，通过“抱团取暖”的方式互帮互助，通过增进病友间的“革命友谊”，激发慢病患者坚强不屈、直面困难、参与抗疫的热情。可以采用以下几种方式进行心理调适，缓解压力：①音乐放松疗法：可以借助网络上现有的资源播放一些舒缓类型的轻音乐。②呼吸放松疗法之腹式呼吸：采取一个舒服的状态，坐着或平躺皆可，如果躺着把手放在身体两侧或一手轻松的置于腹部，均匀的用鼻腔吸气与呼气，每次吸气呼气时候腹部随着起伏，把注意力关注到气流在鼻腔流动的感觉和腹部的感受上，慢慢地匀速吸气，感受腹部在慢慢抬起；屏息5秒左右，再专注地匀速吐气，感受腹部在慢慢缩小，重复这个过程5-10分钟，直到感到紧绷的情绪慢慢放松，腹式呼吸能有效缓解压力和紧张情绪。③“蝴蝶拍”放松法：感到焦虑不安或失控时，双臂在胸前交叉，左手放在右肩，右手放在左肩，交替慢慢轻拍肩膀4-6次，同时关注当下的各种感受。然后做一次深呼吸，如果觉得有改善，可重复以上动作5次。④按摩穴位肌肉放松法：感到头疼或者身体肌肉酸痛时，可局部点按或揉按太阳穴、正中眉心的印堂穴、入发际处的角孙穴等穴位，或按摩肌肉可能帮助减轻疼痛同时转移注意力，缓解心理压力。⑤催眠疗法 ⑥正念放松疗

法 ⑦阅读书籍 ⑧看电视 ⑨烹饪美食等。需要注意的是，不宜长时间看电视、玩手机或阅读书籍，病人应避免熬夜劳累。

2、加强关爱、不离不弃，社会支持、帮扶到位。随着我国经济条件飞速发展，人民群众对生活质量要求也越来越高，越来越多的慢性病患者也渴望得到幸福生活。在慢性病患者接受长期治疗的过程中离不开科学合理的护理。其中，心理调适亦是护理工作中十分重要的组成部分。针对疫情期间病情稳定且适合居家生活的慢性病患者，我们提倡采用延续性护理模式，以帮助长期患病的慢性病患者和家庭顺利度过疫情防控期间的生活。首先，慢性病患者在院时应建立良好的医患关系：对病员的整体情况进行细致了解并对心理状况作出初步评估，从而对病员提出具有针对性的个性化护理建议。若患者存在焦急、抑郁等消极情绪时，医护人员应积极主动采取心理调适措施安抚病员的负面情绪，鼓励病员坚定战胜疾病、抗疫必胜的信心，以乐观的心态面对生活与疾病，以免不良情绪造成病情加重的严重后果。其次，在出院前或定期复诊时，开展与慢性病相关的健康宣讲，同时，将预防新型冠状病毒的防控知识作为宣讲内容向病员及家属传达到位。通过微信公众号平台等使病员充分了解疾病相关知识并明白心理调适的重要性和必要性，加强患者对治疗方案的配合程度，提高病员的生活质量满意度。其

三，强化患者家属的陪护能力,鼓励病员家属在住院期间学习观摩专业护理操作，并尝试实践一些实用技能，比如长期卧床病人的翻身、拍背、口腔护理、擦拭身体、协助病人大小便、肢体康复训练等。热心指导家属独立操作以提高居家照顾病人的能力，为提升疫情期间患者的生活质量奠定基础。与家属交流病员在院期间的心理状况与情绪变化，建议学习能力强的家属掌握一些语言沟通技巧，强调出院后家属在日常陪护过程中坚持延续心理调适的内容，叮嘱家属应从语言及行动上对病员表现出更多的关怀，避免患者产生被忽视感、甚至被遗弃的感觉，对出院患者实施长期的院外护理监控，通过定期复诊、电话随访、短信通知、微信交流等方式与病员进行交流，及时了解其疫情期间的居家治疗情况，依据反馈的信息对其病情与心理状况进行评估并给出指导意见，以预防病情复发和避免心理问题影响治疗效果，使病员随时感受到无微不至的关怀和支持。当发现患者焦虑、抑郁症状严重，应及时接受专业心理咨询，在新冠肺炎疫情期间，巴中区域患者可以通过在线心理咨询或者到巴中市精神卫生中心等医疗机构寻求帮助。

3、降低风险、消除顾虑，与时俱进、全新体验。2020年新冠疫情出现以来，慢性病患者不得不开始正视定期到医院复诊与减少出门的矛盾冲突，尤其在疫情等级为中、高风险区域，

很多害怕外出的慢性病患者内心迫切希望解决到医院复诊和购药的问题。同时，由于疫情影响，为减少人群聚集，降低交叉感染风险，减轻医疗机构对门诊及住院患者的接诊压力，很多地区的医院门诊停诊。面对突如其来的疫情，使得互联网医院模式成为特殊时期缓解疫情防控压力、满足部分患者就医需求的新途径，部分慢性病患者直接转至线上求医问药，以至于线上问诊量大增。相比较 2003 年非典期间，当时国内互联网电商才处于起步阶段，尚未出现民众在线自助医疗模式。此后随科技发展，互联网医疗开始走进民众的日常生活，当代互联网医疗平台建设模式主要有三种，分别为自建模式，医院主导，采购信息化服务商服务；共建模式，医院主导，医院和信息化服务商分成；平台模式，政府主导，搭建统一平台，医疗机构入驻。相比于前两种模式需要较长的咨询和开发周期，第三种模式是当前较为主流的互联网医疗服务提供方式。在 2020 年新冠疫情发生之前，使用互联网在线问诊的用户多为由于各种原因导致就医不方便的患者，选择目的是在线问诊可以提供专业、便民、快捷的远程医疗服务。疫情之下，国内众多互联网医疗平台如：好大夫在线、丁香医生、阿里健康、京东健康、平安好医生、春雨医生等纷纷推出疫情形势下的在线医疗服务。与此同时，全国各地医院也为应对疫情期间各地居民就医需求，新增远程医疗、在线咨询，纷纷新设在线义诊平台，提供在线

诊疗、防疫咨询服务等，这种以文字、语音，甚至视频为主的“远距离、零接触”交流形式可以为老病人复诊提供一些力所能及的在线咨询，亦可以为轻症的患者提供在线就医指导。2020年新冠肺炎疫情防控期间，巴中地区多家医院已建立在线门诊，相对经济发达地区，大部分巴中地区民众知晓在线医疗，实际使用在线问诊的患者较少。在本次调查中了解到，巴中本地居民通过电话咨询医生的方式更为多见。事实证明，病情稳定或轻症的慢性病患者一方面可通过线上问诊平台就诊，把宝贵的医疗资源先留给真正急需现场救治的病员，从而促使社会医疗资源分配更合理；另一方面，在线问诊有效消除了慢性病患者既担心出门被感染，又担心无法按时复诊会影响疾病治疗等等所产生的种种顾虑。时代进步，互联网医疗+智慧医疗将进入人们的生活，为民众提供医疗服务，这对于巴中地区民众是全新的体验。在重大疫情防控形势下，如果民众需要尽量减少出行，互联网医疗有望成为常规医疗的有效补充渠道，为心理调适向多元化发展提供了极具价值的方向。

（ 余燕 徐世成 范刚 付春平 李华弟 ）

第七节、重大突发疫情防控下巴中区域多元化社会心理调适：医护人员篇

一、新冠疫情防控下医护人员的心理特点

1、焦虑、紧张、恐惧。2020 年新型冠状病毒肆虐流行，医护人员首当其冲加入到抗击疫情的战斗中。在疫情初期，包括医护人员在内人们对“新型冠状病毒”的认识尚还不足，面对周围民众所表现的恐慌、害怕等负面情绪，加之疫情初期一度出现防护用品紧缺的情况，医护人员承担着巨大的心理压力，在抗疫一线的工作中，医护人员抢救生命的同时，自己的生命也无时无刻不受着威胁，尤其在疫情形势最为严峻的阶段，容易产生恐惧的心理。受疫情影响，病人向医护人员提出更高标准的要求，以期望尽快康复离开医院，于是在工作中必须精神高度集中，认真完成各项操作，不敢有丝毫差错，在连续的高强度负荷工作的情况下医护人员倍感紧张。疫情不断蔓延，医学专家通过研究逐步明确“新型冠状病毒”的流行病学特点并掌握诊断治疗方法，防控措施不断完善又不断升级，因此医护人员需要参加各种线上线下防控知识培训进行知识的更新，培训后有的操作需要反复训练，竭尽全力应对来势汹汹的疫情，但是当看到国内其他地区感染人数的快速增长，疫情形势严峻容易产生焦虑情绪。

2、担心、无助、疑病。由于新冠病毒的强传染性且以飞沫、接触传播，医护人员在工作中需要近距离完成操作，尽管每个

人都采取防护措施，但是频繁的接触病人，使其仍然担心有感染风险。医护人员担心自身被感染的同时需要考虑是否会影响家人的安全。很多医护工作者在疫情形势严峻时期，为了抗疫而坚守岗位，春节期间没有时间与家人团聚，更没有时间照顾家人。由于抗疫工作短时间无法结束，面临家庭的种种困难需要解决，感到沮丧、无助。长期的高强度、精神紧张的工作环境容易导致人体免疫力下降，如果不能及时休息，容易出现头晕、胸闷心慌、失眠等躯体症状，加之疫情初期，缺乏实战经验，对自身健康过分担心，一旦出现身体不适容易怀疑自己亦患了严重疾病。

3、抑郁、失落。由于职业的特殊性，在工作环境中必须做好个人防护措施，穿着厚重的防护服，戴着双层手套与防护口罩，佩戴护目镜或面屏，然而这一切防护措施都增加了医护人员执行操作的难度，尤其是严实的护目镜戴上一会儿里面满是雾气影响视线，如果出现操作不成功，导致病人批评，甚至责骂，家属的语言攻击时，容易使医护人员情绪低落，偶尔遇到无理取闹的家属时仍然需要坚持完成工作，内心感受痛苦、失落，尤其在疫情期间，承担各种压力的情况下被否定、被误解，严重时可能导致抑郁。

二、新冠疫情防控下医护人员的社会心理调适

1、注重沟通交流、克服恐惧心理。医护人员合理安排工作和休息时间，避免过度劳累，保证充足的睡眠时间、合理营养膳食。通过与家人聊天，了解家人的生活情况、取得家人的精神支持，可减轻心理负担和精神压力；在孩子与父母对其职业奉献精神的赞扬中获得安慰；可以通过听孩子的歌声，缓解不良情绪。闲暇时与同事进行交流，互相倾诉、互相鼓励，互相支持，互相关心。把工作中遇到的困难告诉同伴，主动寻求帮助，同事之间的理解和共情有助于缓解压力、稳定情绪。把工作中遇到的开心的事情和同事分享，同事之间一个胜利的手势，一个肯定的眼神，一句问候的话语，对于医护人员来说都是莫大的鼓励。由于新冠病毒经飞沫、接触传播、传染性强，在疫情初期诊断治疗上的不确定因素，防护用品紧缺等造成医护人员恐惧。随着科学家对新冠肺炎的研究深入，防疫物资的充沛等，以上问题迎刃而解，消除了医护人员的顾虑。因此，要相信国家及团队的力量，积累工作经验，提升业务能力，增强信心勇敢面对，积极做好防护工作，克服恐惧心理。以下归纳几种方法适合医护人员的自我心理调适方法：①音乐放松疗法+冥想可以借助网络上现有的资源播放一些舒缓类型的轻音乐。（+自我心理暗示的片段内容：“在我们的放松训练开始之前，我想一想是否还有工作没有完成……。做好准备之后将房间的光线调至适合安静休息的状态，舒展一下我的身体，我平躺或

是在舒适的沙发上坐下,将双手自然放松在身体两侧或平放在腹部。准备吗?……好,放松,做深呼吸第一次,放松我的身体,深呼吸第二次,吸气……呼气……放松……,深呼吸第三次,吸气……呼气……放松我的身体。当我在缓缓地呼吸时,我的周围十分宁静,房间的空气非常干净,我的心情渐渐开始平静,……好,继续放松,我轻轻的闭上眼睛,可以感受到身体在继续放松,我的呼吸也更加舒缓,……吸气……呼气……。我可以感受到气流缓缓的呼出、缓缓的吸入,我如此的平静。伴随着我的呼吸,我的大脑也开始休息,享受这一刻放松的平静,空气十分清新,我的心情越来越轻松……吸气……呼气……放松……。”) ②微笑表情放松法:在光线充足的房间,对着一面镜子,用双手扶住两侧脸颊部位,手掌轻轻向上推面颊部肌肉,使嘴角同时上扬。动作的同时深呼吸,缓缓吸气、缓缓吐气,从镜子里认真观察自己面部表情变化,当自己嘴角上扬时告诉自己:“微笑时是能够给自己或别人带来快乐的,快乐的人更容易拥有健康和阳光”,1次动作持续3秒,可重复以上动作4-5次。③催眠疗法④正念减压疗法⑤按摩穴位肌肉放松法 ⑥呼吸放松疗法 等。

2、理性看待疫情形势、培养职业荣誉感。认真学习并贯彻执行疫情相关的防控政策,参加各种防控知识培训进行防控知识的更新,加强业务学习,对网络信息不过度关注,从官方媒

体获取疫情相关信息，随时关心巴中本地疫情防控等级，避免信息过载。无论疫情形势多么严峻都要坚定信念，事实证明疫情是可防、可控的。严格执行操作规范，守住疫情防控的一线，是身为医务人员的责任。疫情发生以来，“白衣天使”、“抗疫英雄”、“逆行者”等成为抗疫一线医护人员的代名词，在全国各地也不断涌现各个行业支持抗疫医护人员工作的感人事迹，在这些故事的背后体现了文明社会的和谐医患关系，全社会充分表达了对医护人员在此次抗疫中的奉献精神的感激之情。

“助人”亦是“助己”，医护人员要对病人进行支持和鼓励的心理调适，把新冠肺炎防控知识全面介绍给他们，使他们对“新冠病毒”有科学理性的认知，正确认识“新冠肺炎”是可预防、可控制、可治疗的，消除病人的恐惧心理，缓解病人的悲观情绪和无助感。通过医护人员对患者实施人文关怀，使病人树立战胜疾病的信心，从而医护人员的自我价值得到体现，使其获得更多的职业荣誉感，有助于消除失落、抑郁等负面情绪。

3、社会支持、共建和谐，释放压力、轻装上阵。2020年3月18日国务院下发《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》，方案中指出：“做好疫情防控医务工作者心理服务。各地卫生健康部门要充分利用当地精神卫生、心理健康及社会工作服务资源，为医务工作者提供心理服务。对一线医务人员加强关心关爱，在轮休期间由精神卫生专业人员组织开展放松训练等活动。对

出现明显应激反应的医务人员，要进行针对性的个体心理治疗或适当的药物干预。湖北省、武汉市要充分发挥当地精神卫生医疗机构和援鄂心理救援队的作用，通过讲座、团体辅导、个体咨询、网络平台、心理热线等方式，为医务人员提供心理服务。”由此可见，以政府的政策和社会的关怀和帮助使抗疫医护人员坚定克服困难和战胜疫情的决心，以社会的保障机制、巴中本地党和政府的鼓励支持、新闻媒体正面、积极报道宣传等为医护人员注入“强心针”。巴中市卫健委与医院有关部门和人员要从心理上给予抗疫医护人员关心和支持，必须理解抗疫医护人员的困难，对寻求心理援助的医务人员予以尊重，并及时帮助安排专业心理咨询师或心理医生为其提供心理援助，心理咨询师通过心理疏导，帮助医护人员缓解紧张情绪，减轻心理压力，消除顾虑，使其在今后抗击疫情的战斗中轻装上阵。

（ 余燕 ）