**第一讲 疫情应激心理反应的管理与自助**

**教学目的和要求：**

本专题从应激心理理论出发，介绍应激事件、应激周期，应激的心理反应，通过教学使学生更理解现在自己的各种心理反应，接纳自己，并能使自己积极调整心态，预估和调整自己的心理状态，指导学生在疫情期间做好个人心理应激管理与自助。

**教学重难点：**掌握疫情期间做好个人心理应激管理的方法

**教学方法：**讲授法、案例分析法

**教学手段：**线上腾讯QQ视频直播

**教学时数：**2学时

**教学过程：**

（课堂导入）播放歌曲《武汉伢》

同学们好！在这个非常时期和大家相聚在这个特殊的课堂里，首先，祝福您和您的家人平安健康，生活愉快！本学期由我和同学们一同完成《大学生心理健康教育》课程的教学任务。本课程的课堂理论教学的课时数为24学时，在接下来的12周的每周的此时此刻，我将和大家一道共同探讨与心理健康相关的问题。2020 年初，新型冠状病毒疫情从武汉暴发，而后蔓延至全国。这种病毒的高度传染性给同学带来了紧张的情绪。药店、超市的各种口罩、消毒液都成为了紧俏商品，大家的朋友圈也被“新型冠状病毒”六个字不断刷屏。持续存在的疫情不仅威胁着同学的身体健康，也侵蚀着同学的心理健康。不断攀升的确诊病例和关于疫情的各种相关信息让大家开始惴惴不安，不断增长的疑似病例拨弄着同学敏感的神经，不断扩大的疫情地图更加剧了同学内心的恐慌。这种情况不论对同学个人来说，还是对防控疫情的大局来说，都是有百害而无一利的。因此，就当下情况而言，解决这些心理问题与防控疫情都很重要。今天我们讲课的题目是“疫情应激心理反应的管理与自助”。

面对复杂的疫情局势，全国各省市都采取突发公共卫生事件的一级响应，各省市地方政府将由国务院统一领导进行疫情防控工作。一些重点城市封城，部分高铁、航班停止运营，许多村镇、城市社区已采取封闭管理，全天24小时进行治安巡逻与防疫管理。

受疫情的影响，一些人在高压、复杂、迷茫的状态下出现了焦虑、恐慌、孤独、烦躁等不良情绪，部分人甚至出现心理恐慌......这些都是人们在突发疫情状况下的应激心理反应。

如何对疫情中表现出的应激反应在心理学角度进行分析，并对应激心理进行管理和自我调适。以下三个方面与同学进行分享。

**一、什么是应激事件？**

**1.应激事件，又称应激源。**我们常见的应激事件如地震、台风、海啸等自然灾害，恐怖袭击、火灾、交通事故等社会灾害，SARS、新型冠状病毒带来的生物灾害，以及福岛核泄漏、切尔诺贝利事件等技术性灾害。

本次疫情席卷全国，各省市都采取了突发公共卫生事件一级响应措施。按照突发公共卫生事件的影响范围、危害程度等，**突发公共卫生事件应急响应分为Ⅰ级、Ⅱ级、Ⅲ级、Ⅳ级四个等级。**

**Ⅰ级响应指发生特别重大突发公共卫生事件**，省（自治区、直辖市）指挥部根据国务院的决策部署和统一指挥，组织协调本行政区域内应急处置工作。在此响应级别之下，部分城市封城、部分客运停运、城市禁止集会与群体活动......突发的疫情和一系列的防控措施打乱了人们的正常生活，会引发人们的应激反应。

**应激是由危险的或出乎意料的外界情况的变化所引起的一种情绪状态，是决策心理活动中可能产生的一种心理因素。**导致应激的刺激可以是躯体的、心理的和社会文化的诸因素。

**二、应激的心理反应有哪些？**

应激的心理反应主要包括人们的认知反应、情绪反应、行为反应。

**1．应激事件对认知反应的影响**

适度应激源会短时间提升我们的认知反应与认知能力，可以提高警惕性、注意力、记忆力、感官敏锐度增强，甚至可以提升思维活跃度从而“急中生智”。反之，应激源超出我们的承受范围会让我们出现认知异常，出现负性思维；不信任、怀疑；容易将个人的不顺心与应激事件（疫情）联系起来；压力增大；心态不稳定、脆弱、悲伤、患得患失等。甚至引发妄想夸大应激事件的灾难性后果。

面对应激事件，人们通常会出现焦虑、愤怒、恐慌、心情低落、抑郁等情况。本次新型冠状病毒期间，部分未感染人员就出现了焦虑症状，每天不停量体温、感觉全身乏力，整日惶恐不安。这就是当应激源超出个人承受范围表现出的情绪异常，其他异常情绪还包括感情压抑、好发脾气、急躁易怒、情绪过敏、悲观绝望。

**2．应激事件对情绪反应的影响**

面对应激事件，人们通常会出现一些负面情绪

**（1）焦虑**

焦虑是一种复杂的综合性的负性情绪，是人们在社会生活环境中对于可能造成心理冲突或挫折的某种事物或情境进行反应时的一种不愉快的情绪体验，即预期到一些可怕的、可能会造成危险或需要付出而又感到对此无法采取有效的措施加以预防和解决。此时心理上会产生紧张的期待情绪，表现出的忧虑和不安。

“疫情结束后第一件想做的事”被屡次推上微博热搜。本以为可以安心宅在家，把以前没来得及看的书、看的剧都刷一遍，但是：“开了剧，没过几分钟，还是刷手机刷新闻”；

“从早到晚的新闻，有的感动，有的让人愤怒，每天的情绪都跌宕起伏”；

“我什么也没做，时间就是耗过去的感觉”；

“焦虑是四面八方的，根本没有缝隙能逃出去。”

......

很多人本来制定了探亲、聚会、旅游、学习考察计划，因为疫情的发展，变得非常的不可控。这种失去控制感的状态，会让人感到难熬，会产生焦虑。

一些人既对当下的状态不安，不知道疫情何时结束，也不断在对比疫情刚开始的情况。有的人每天不停量体温、感觉全身乏力，整日惶恐不安。这就是当应激源超出个人承受范围表现出的情绪异常。这种不安，对‘未知’的不确定感，在心理上是很难熬的。

**（2）恐惧**

恐惧情绪是对某一类特定的物体、活动或情境产生持续紧张的、难以克服的恐惧情绪，并伴随着各种焦虑反应，如担忧、紧张和不安。随着疫情的不断发展，最常见的情绪反应是恐惧，这类反应一般会伴有轻微的失眠与判断偏差。轻度的紧张可使人能够迅速进行有效的防护和理性的应对，然而过度的紧张往往会造成高度恐慌，比如害怕自己或家人感染病毒已经到了恐慌的地步，严重地影响到个人的心理健康与抵抗力，甚至对周围其他人的心理状态产生影响。

**（3）孤独**

今年春节，很多人被迫跟亲人分隔两地，甚至一个人过节。被限定行动的“隔离”，是非同寻常的。隔离导致的孤独感，对于很多人来说，也从未体验过。而密闭空间下，这种孤立无援会被放大。有的乡村、小区被封闭式管理，出入受到限制，生活的空间变得更加狭小。有一些封城前出来的湖北人，有家不能回，流浪于全国各地，甚至遭到很多酒店、旅馆的拒绝。

**（4）愤怒**

个体会将所有的注意力都集中于关注疫情的发展动态，频繁刷新关于疫情的新闻，转发、分享各种小道消息，很多人将矛头指向于事件可能的责任者，产生愤怒情绪。有时甚至会抱怨指责有关部门不作为，甚至迁怒于未进行隔离的疑似病人等，导致舆情问题或人际冲突。

**3．应激事件对行为反应的影响**

应激源通常会导致人们短期体内肾上腺素提升，身体出现紧张、僵硬、面红耳赤等状态，但情绪稳定后稍加疏导便会恢复正常。但如果应激源超出了个人承受范围有可能会对人们造成的不良影响。

有的人反复查看与疫情相关的各种数据信息，过分听信谣言；有的人反复测量体温，反复洗涤、洗手、消毒等强迫行为；有的人疯狂囤积口罩、药品、食品、调味品等；有的人开始吸烟、酗酒，冲动易怒，常发脾气等。这都是面对疫情所出现的异常行为，这些异常的行为往往都会进一步加剧社会的恐慌情绪。民众连夜哄抢双黄连口服液，反而可能加重病毒的传播。

恐鄂的根源就是恐疫，恐疫的根源是死恐惧，怕和爱是人类所有心理行为的最深根源。怕带来死，爱带来生，你所爱的是什么？什么事物带给你安全感稳定感？规律的生活会带来良好的掌控感，你如何设定自己的24小时生活圆？

**三、如何在疫情期间做好个人心理应激管理？**

**1.端正心态，直面困难**

在未知面前，负面的情绪，以及悲观的心态，只会让事情的发展更加糟糕。积极的心理，能帮助我们更快的寻找解决问题的途径，也有助于我们，迎来“柳暗花明”的一天。“疫情”当前，我们应该怀着积极的心态。

**（1）心怀敬畏，意识到疫情的严重。**面对疫情，要有敬畏之心。如果在病毒面前，有些人还会怀着傲慢的心态，真是一种可怕的存在，无知或者轻慢的结果，只会让疫情的发展，变得更加糟糕。看过这样的一句话，“2003年，遇到非典的时候，我没戴口罩不是也没事吗？”恰恰是这种侥幸的心理，让许多人不听从安排，从而让疫情有了蔓延的机会，结果一个城市的疫情，变成了多个城市的恐慌。作为一个有良知的国民，不要用侥幸的心理，给社会增加新的压力；在疫情面前，心怀侥幸的人，将会变成一种新的疫情。

**（2）诚实坦白，是控制疫情的关键。**许多的疫情，之所以让人心生恐慌，不是因为它有多么可怕，而是因为我们在疫情到来的时候，依旧有许多的未知，避无可避，才是最让人害怕的。在眼前的困难中，每个人都应该怀着诚实的想法，做一个坦荡的人；出现问题的时候，及时就诊，不要拖累身边人，诚实坦白，才是应对疫情更加有效的方法。

**2．自我保护，共克难关**

在疫情面前，即便是身强力壮的人，都会显得弱不禁风。对于我们普通的社会成员来说，除了拥有良好的心态之外，还应该在日常生活中，学会进行自我保护，了解和掌握自我防护的基本方法，这也是一种负责任的态度。

比如：尽可能维持正常的生活作息，尽量保持生活的稳定性和规律性；保持居室清洁，勤开窗、常通风；勤洗手，随时保持手卫生；外出戴口罩；尽可能少出门、不聚会、不到人员密集的场所。等等。

**3.过滤信息，保持正念**

公众在新冠病毒疫情中表现出来的各种不适情绪，主要来自于对“被感染”的担忧。要调适自己的心态，就是学会过滤信息，注重防范，保持正念。

自媒体时代，各种微信公众号、小视频、网帖等传播的所谓“内部消息”层出不穷**。**这些天来，在一些社交渠道上，想必许多人都曾见过这样的一些信息，打开空调就能杀死冠状病毒，多喝高度酒便不怕传染，等等。还有许多各式各样的小道消息。这些信息会干扰我们的思维和判断，增加人们的忧虑和烦恼。因此，这就需要我学会正确甄别和辨识。最好的办法是就是不道听途说，每天在固定时间段内看权威平台发布的信息，选择阅读有事实依据或官方公布的权威资讯。从官方渠道平台获取有关新型冠状病毒感染的肺炎疫情的信息，科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害。对负面报道不过分关注，不轻信传言，不过度解读。应有意识地减少信息过载，控制每天接触疫情信息的时间。关注事实数据，保持正确的认知思维习惯，根据事实判断自己的担忧是否合理。例如，每日的发病率、治愈率、生物制剂的新进展等。积极关注防控信息，学习掌握防控知识。要相信我们的党和政府，一定能够带领全国人民坚定战胜疫情，对夺取最后胜利充满信心。

**问题：如何应对疫情信息造成的心理疲劳？**

**回答：**

在这个特殊时期，你是否每天一起床就刷屏看疫情动态？打开手机获取的最多信息是不是关于新型冠状病毒疫情？在出门的时候是否比平时增加了更多的焦虑、担忧和恐惧？

在这个全面防控疫情斗争的关键阶段，面对纷乱的疫情信息，个人又该如何应对由此造成的**心理疲劳**呢？

**一、要避免“同情疲劳”**

同理心即感同身受，是一种积极的心理品质，但也是一种很消耗心理能量的活动。**同情疲劳是指经历过太多感同身受的同情后产生的淡漠情绪**，人们在频繁接受大量同质防控疫情方面的信息后也会产生这种心理。

微博、微信、抖音，视频、音频、图文，转发、评论、点赞，人们对新媒体天然的粘性很难让我们避免受网络信息的影响。

但同情是有限的，无节制的同情，会逐渐消耗我们的精力，压垮我们的判断力。

我们应该把有限的同情留给身边最重要的人，并把它落到实处，体现在行动，如：帮父母做家务、聆听亲人的心声、给亲人朋友打打电话等。

宝贵的新春宅家时间，我们最应该做的不是沉浸在铺天盖地的网络情绪中，而是**回归家庭**，努力营造良好的家庭关系，用同情和同理帮助身边的人。

**二、要减轻“心理负担”**

全媒体时代，疫情信息爆炸式流通，社交媒体上各种情绪化的、严峻性的消息铺天盖地，会给人带来一定的心理负担。

而大部分的人只能宅在家里，什么都做不了的无力感会放大这种心理负担。特别是对于部分性格较为敏感、身体较为易感的人群，更容易产生焦虑、失眠、食欲下降等问题。

适当了解疫情信息是必要的，有利于增强防疫意识、加强自我保护。

适度的焦虑和担忧是必要的，但只要严格按要求做好防疫就行。

一味担忧不能解决问题，过度恐惧会带来恐慌。要明白，在这个防控疫情的关键时刻，对于大多数人而言，宅在家里，照顾好自己和家人是对社会最大的贡献。

如果实在无聊，可以通过看一些喜剧片、综艺节目乃至收拾整理房间等转移注意力，缓解焦虑。

**三、要做到“为所当为”**

首先要相信，有党中央的坚强领导，在全国人民的共同努力下，我们一定能够打赢这场防控疫情阻击战。

出行的不方便只是暂时的，一切终将恢复正常。

宅在家里要学会慎独，做一些能够提升自己的建设性行为：可以静下心来做一次深入的自我对话；可以好好思考一下平时很想思考却还没来得及思考的问题；可以让家人坐在一起做一场生命叙事；可以认真阅读一本书，写好一篇文章；可以制定未来的学习工作计划；也可以在阳台晒晒太阳、斗斗“地主”；等等。

此外，一定要保持正常的作息规律，要有充足的睡眠、适当的锻炼，不暴饮暴食，即用回归常态——保持一种“工作着”的状态去避免心理疲劳。

**四、要学会“正念减压”**

研究表明，正念和冥想具有良好的情绪调适功能，是抵抗焦虑的好办法，也非常适合大家在家练习。

正念就是让自己平静下来，关注自己的身体，感受自己的心跳，接纳自己的现状，不加评判地觉察自己当下的活动。

最简单的做法就是专注自己的呼吸，也可以找一个安静的地方坐着或躺着，从头到脚自我放松。每天坚持做30分钟。

总之，在这个特殊时期，希望大家用配合支持我们的党和政府，用信任支持奋战在一线的医护人员，用爱呵护我们身边的每一个人！

**思考题：**

1.应激的心理反应有哪些？

2.疫情期间做好个人心理应激管理的方法有哪些？