

郑州市第四十四中学疫情防控心理支持手册（学生篇）

——积极应对，健康成长

2020年新春佳节来临之际，一场突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情自武汉爆发并快速蔓延至全国各地。郑州市第四十四中学发出一份心理防护指南，希望帮助疫情中延迟上课在家学习和生活的同学们，正确认识自己可能出现的一系列身心反应，以积极科学的心态正确面对疫情，并采取积极行动有效应对非常时期可能出现的困惑与困境，帮助大家学习在危机中成长。

一、面对疫情我们可能会有的身心反应

面对疫情肆虐这一危机事件，我们与许多人一样都可能在情绪、认知、行为和躯体等方面产生一系列应激反应。



1、情绪方面，持续压力下可能会出现：

焦虑：控制不住地紧张、担心、害怕自己和家人被感染，怕自己崩溃。悲伤：对他人遭遇的不平、传染或死亡感到很难过、很伤感。无助：感觉自己什么都做不了，做什么都没有用，一次又一次地失望。激惹：变得情绪不稳定，容易生气、发脾气。

2. 认知方面，持续压力下可能出现：

注意力不集中，或记忆力减退。注意力狭窄，只关注疫情相关新闻，反复查询疫情信息，反复讨论疫情的危险性等。顾虑增多：反复思考、犹豫不决，难以做决定。负性思维：觉得生命多么脆弱，不堪一击，觉得世界末日到来。多疑：总觉得自己可能被感染，对身体各种感觉特别关注，并将身体不舒服与“疫情”联系起来。

3. 行为方面，压力过大可能会出现：

反复查看疫情消息。反复洗手、反复测体温。对待家人没有耐心，引发人际冲突。对学习感到焦虑，想学习，但是无法集中注意力。

4. 躯体方面，压力持续下可能会出现身体不适，比如：

不自主的心慌气闷，容易出汗。容易疲倦、食欲下降。失眠，做噩梦，易从梦中惊醒。肌肉紧张、疼痛（包括头、颈、背痛、肚痛）、发抖或抽筋。女生生理周期紊乱。总是感觉心里不踏实、身体各种不舒服。

同学们，以上这些其实都是正常的应激反应，我们不需要过度担心，一般情况下疫情过后这些反应都会慢慢消失。当然，面对疫情，我们也不可消极等待，而是要积极寻求对策。对自己的身心状况有一个较好的自我

觉察，能够帮助我们以良好的心态面对疫情。同时，我们也要学习一些心理调适的方法。

二、面对疫情，我们可以这样积极应对



1. 勤于自助

学习防护知识，掌握防护技能。保持规律作息，获得充足的休息、营养，适当活动、锻炼。了解自己的情绪变化，接纳自己的负性情绪。选择性浏览信息，多看主流、正面、积极信息，保护好心情，乐观看待。自我鼓励，多肯定，少自责，积极自我暗示。转移注意力，多做开心事、有效事、有益事。专心读书、学习，为本学期学习和未来发展做准备。

抗击新型病毒感染，人的自身免疫能力是最重要的。而免疫力的基础之一是一个人能够保持内心宁静、与人和谐相处。简言之，心情好，免疫力就会提高。



2. 善于求助

向身边的人求助、倾诉、交流体会，无论是生活状况，还是心理孤独，相互支持和分享互动，会发现彼此相同，而降低焦虑。躯体不适，疑似肺炎征兆，网络问医，或向社区、医院求助。必要时向心理健康专业人士求助，如向理热线，心理老师求助。

(1) 拨打北京师范大学心理学部的心理支持热线：4001888976。该热线在疫情爆发期每天6:00-24:00为全国民众提供专业的心理支持服务。

(2) 郑州市政府建立的官方心理援助热线：0371-58678111 或 0371-58678820

(3) 郑州市二七区未成年人心理健康辅导站：0371-68328429

(4) 郑州市第四十四中学心理援助QQ：993357559（张老师）



3. 乐于互助

理解父母对自己的“唠叨”，感恩父母对自己的付出，帮助家里做一些力所能及的家务。给你在其他地方闭门不出的朋友、老师、熟人，一个留言，一声问候，一个鼓励，一声坚持，传递你的关心、在意、支持！为他们加油！和班级或小组同学共同约定，相互督促学习计划的实施，相互帮助讲解试题，分享学习资料等。

同学们，疫情面前，让我们满怀信心向未来，从我做起从小事做起，照顾好自己和身边的人，众志成城静待战“疫”的胜利！