



新冠肺炎疫情期间

心理健康 知识培训

MENTAL HEALTH CONSULTATION FOR EPIDEMIC SITUATION

讲解人： 时间：20XX.XX

目录

01



情绪变化类型

02



医护人员心理

03



普通民众心理

04



其他心理疏导

PART 01

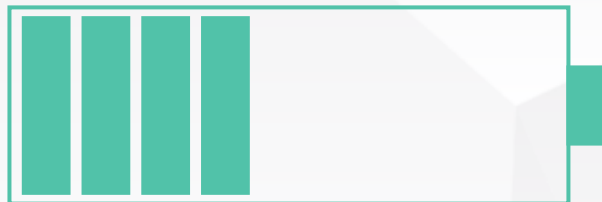
情绪变化 类型





情绪变化类型

过度的紧张往往会造成高度恐慌，严重的则会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



从除夕开始就闭门不出 认为“空气中都是病毒”只因为看到了病毒会“人传人”的消息，从除夕开始就在家呆着，而且连大门都没开过，认为“外面的空气中全是病毒”。



随着疫情不断发展，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。轻度的紧张和焦虑可使人能够迅速进行有效的防护和理性的应对





情绪变化类型

01

出门不戴口罩 坚信“被传染比被雷劈的概率还小”

02

大部分人在最初得知疫情信息时，会对事件的严重程度予以漠视或否认

03

在疫情开始之初，很多年轻人都自觉戴上口罩，但让中老年人戴上口罩就不太容易

04

觉得就算有病毒也不会传染到自己身上，不做任何个人防护，有些人还会出现“乐观偏差”。





情绪变化类型

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，将矛头指向于事件可能的责任者，产生愤怒情绪



过度刷屏，过分听信谣言，疯狂囤积口罩、药品等，这都是面对疫情所出现的异常行为



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。



这些异常的行为往往都会进一步加剧社会的恐慌情绪。

PART 02

医护人员 心理





医护人员心理



积极应对，严格防护

疫情可防可控，要按照诊疗规范和流程，加强对病例的早发现、早诊断、早隔离、早治疗，并严格自身防护，最大可能的减少医院感染发生



合理排班，适当休息

合理安排疫情防控期间的工作，合理排班，保持适当的休息和睡眠，不过分疲劳。同时尽量按时吃饭，保证足够营养



自我放松，合理减压

要给压力找个合理的出口。如适当的室内运动，也可以进行肌肉放松训练，即逐步紧张并放松各个肌肉群，让肌肉体会紧张和放松的感觉；或者进行深呼吸训练等





医护人员心理

巩固和完善自身的社会支持系统，如每天抽时间
通过视频或





医护人员心理



后顾之忧，稳定排解

医务人员坚守工作岗位，给家庭生活带来困难不便，如家中的老人和孩子的照顾、生活及防护物品的保障、爱人单位工作的协调等，因此，医务人员所在单位和组织应及时协调解决其后顾之忧，安排志愿服务，让医务人员安心投入工作

心理问题，专业求助

如出现无法入睡，食欲下降，而且常常出现心悸、出汗、四肢发抖、坐立不安，情绪低落、焦虑，心慌等症状，持续2周以上不能缓解，影响工作，或出现情绪失控，行为失当，请找专业的精神心理医生进行诊治

PART 03

普通民众 心理





普通民众心理

了解认识疫情性质和流行情况。从官方渠道和政府平台，获取有关疫情信息



科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害，不过分关注负面报道，不轻信传言，不过度解读



积极关注防控信息，学习掌握防控知识，坚定战胜疫情的信心



接纳负性情绪，自我暗示，坚定信念。面对疫情，出现恐惧、紧张、焦虑、烦躁等不良情绪时，不有意进行克制和压抑，这样反而会影响正常的生活、工作和学习



普通民众心理



多交流，获得心理支持。在疫情流行防控期间，长期待在家里，可能会产生孤独感。要多与家人朋友交流，相互鼓励，沟通感受，进行心理上的相互支持

应理解和接纳负性情绪，并进行积极的自我暗示，相信党和国家战胜疫情的信心、决心和能力，从而进行理性判断和正确选择。



普通民众心理



建立积极的应对方式。面对心理压力和负性情绪，不要采取否认、回避、退缩、指责和抱怨等不良应对方式，要建立良好的生活习惯，尽量保持饮食平衡，睡眠充足。不过度关注疫情新闻，把注意力适当转移到室内运动、听音乐、阅读等活动上，有助于心理健康

寻求专业心理援助。当难以承受恐惧、紧张、焦虑等情绪并感到痛苦时，应当寻求心理学专业人员的心理援助。

PART 04

其他心理 疏导





其他心理疏导

单位和社区要筛查并掌握此类具有特殊心理状态的特殊人群，提前介入，提前做好工作，提前预防，提前监控



各种防控和管控措施都是为了有效控制疫情的蔓延和传播，是为了自己和他人的身体健康和生命安全



寻求专业的精神科或心理援助服务。正确认识疫情并理解政府针对疫情采取的防控和管控措施

正确对待挫折和应激创伤事件，合理归因。合理控制负性情绪的宣泄渠道和方式，不能危害社会、伤害他人。



其他心理疏导



焦虑常常来自于对未来的不确定性，所以应通过官方和正式权威渠道全面了解疫情的有关信息，如对疫情的严重性、传染的可能性、防护方法、治疗等有比较清晰的了解，有助于心理和情绪稳定

接纳负性情绪并适时表达：在疫情爆发面前，每个人都会出现或多或少的负性情绪，如恐惧、紧张、烦躁、孤独、委屈、愤怒、抑郁等。当出现这种情绪时，要合理面对，接受和认可，这是压力的正常反应。同时要学会正确表达负性情绪，可以向家人或朋友倾诉，每天通过



其他心理疏导

要尽量保持正常的生活习惯和节奏，如看一些喜欢的书籍和娱乐节目、听一些喜欢的音乐、室内运动、做上班前的准备等，正常作息

树立治愈疾病信心，积极科学应对：
要相信科学，进行科学的预防及治疗，一定能控制疫情



不要采用盲目的预防方法，如过度使用消毒剂、信一些偏方或者是自己买药乱吃等

当以上的措施无法让您的内心平静，或者仍然有不良情绪困扰时，应及时寻找专业的精神科医生帮助，也可通过心理援助热线进行咨询



感谢观看

MENTAL HEALTH CONSULTATION FOR EPIDEMIC SITUATION

讲解人： 时间：20XX.XX

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/447155166145010002>