**铜陵市第三中学师生心理健康调适疏导及答疑**

面对新冠肺炎疫情这一突发公共卫生事件，居家隔离，在线教学，让我们的生活方式发生了重大的变化。伴随变化是心理上一系列的应激反应。

**一、应激反应有哪些类型？**  
  **过度恐慌型**：紧张、焦虑、压抑、郁闷、恐慌，害怕被传染，认为“空气中都是病毒”；担心生活物资供应无保障，过度囤积；出现一些咳嗽的症状，就认为自己被传染了；自己受网络负面信息的影响，整天担心疫情难以控制。  
 **过于淡定型**：认为自己身体体质好、抵抗力强，没有必要出门戴口罩;对科学的疫情防控基本措施不主动关注、学习和运用。  
 **自我封闭型**：社交退缩基至不想与家人交流，逃避与疏离，自责或怪罪他人。

**情绪低落型**:因久居家中造成情绪低落、焦虑、沮丧，注意力不集中，缺乏战胜疫情的自信。  
 **舒适放纵型**:生活作息无规律，在家无所事事，沉迷于手机、网络游戏或电视，暴饮暴食，肠胃不适、食欲不振、精神状态不佳，免疫力下降。  
 面对疫情产生的以上各种应激反应，要正确应对，及时调整，一般情况下，在疫情得到有效控制或解除后，就会慢慢消失。  
  **二、如何正确面对疫情?**

**平和心态**:正确面对疫情的出现，接纳居家自我隔离和延迟开学的现状，正视因疫情带来的情绪波动和心理震荡。理性面对、正确认识、主动应对，保持平和的心态是战胜疫情的心理正能量。  
 **坚定信心**：要科学看待疫情，从正规、官方渠道了解疫情信息，不信谣、不传谣，相信医疗团队的科学医治。相信我们一定能战胜疫情，提高心理免疫力。  
 **扎实防护**:尽量减少不必要的外出，不参加会聚餐，安心待在家里，外出时一定要正确佩戴口罩，做好防护措施；勤洗手，保持房间的清洁通风及消毒，做好个人卫生防护，要当好科学防控疫情的“宣传员”，号召家人和亲属共同支持配合改府的防控工作，互相鼓励，从自己做起，从家庭做起，保持对疫情的高度警觉养成良好的卫生习惯，为战胜疫情努力。  
 **充实生活**:合理作息，合理膳食，保持良好的学习生活节奏，提高自控力。“宅家”期间，除了关注疫情以外，要把注意力和精力集中到学习之中，结合网络课堂老师们的在线教学，自主学习，培养良好的学习习惯。坚持每天适当的运动，缓解压抑。当感到过度焦虑和压抑时，通过练习呼吸放松和肌肉放松的方式来稳定情绪，也可以通过倾诉的方式来获得家人、朋友的支持。

**三、心理问题答疑**

心理辅导中心梳理了一些在疫情期间同学们可能比较集中的问题、困惑，进行了如下解答。  
  **问题1：妈妈看了新闻变得很紧张，搞得我也紧张起来。紧张的情绪也会传染吗？** 答：是的，情绪是会在人与人之间“传染”的，这种“传染”之所以会发生，是因为人们天生就有感受他人情绪的能力，即“共情”的能力。共情是人们在遇到困难时彼此支持的基础。你之所以会被妈妈的情绪影响，是因为你主动选择关心妈妈，和妈妈一起分担紧张和压力，并不是被动地染上了坏心情。所以，你可以和妈妈一起做一些释放紧张情绪的小活动，如一起研究一道新菜品、看看喜剧片、以及试着从不同的角度解读“新冠肺炎”事件，从中找到一些积极的、可能为生活带来改变的信号。

**问题2：听说身体免疫力差的人才会得病，年轻人不容易得病。我身体很好，年纪又轻，我会感染病毒吗？**

答：心理学中有一个“乐观偏差”效应，它是指人们认为好事更可能发生在自己身上，而坏事都会发生在别人身上。仔细想一想，你会发现这种想法是没有科学依据的。每一个人都有可能因为各种原因感染病毒，与我们是什么样的人没有关系。所以，现阶段的我们一定不能抱有侥幸心理，盲目乐观。都要做好防疫措施，用科学的手段保护自己。

**问题3：别人打喷嚏、咳嗽时，我就觉得自己要被传染了。我的担心正常吗？**

答：疫情在没有得到有效控制时，我们容易产生焦虑，甚至有些人还会出现“疑病”症状：怀疑自己是不是患病了？这种猜测与担心往往会让人呼吸急促、胸闷、肠胃不舒服，恰好这些身体反应又和肺炎的某些症状描述相似，这让人们加倍焦虑。其实，这都是“过度焦虑”惹的祸。过度焦会影响你的日常学习和生活，导致注意力下降，食欲或睡眠变差，健康变差等等。因此，你可以通过深呼吸来缓解过度焦虑：

第一步：通过鼻腔慢慢地深吸气，同时慢慢从1默数到5。把你的手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。

第二步：屏住呼吸，慢慢从1默数到5。

第三步：通过鼻腔或口腔，缓缓呼气，同时慢慢从1默数到5。

第四步：重复上述步骤，每次持续3-5分钟。

问题:4：我最近白天睡不醒，晚上睡不着。想做作业提不起劲，想出门又担心个不停。我该怎么办？

答：有数据表明，疫情开始后有大约10%的人会出现抑郁情绪，表现为对生活失去兴趣，什么都不想做，失眠、食欲衰退、心情低落。如果你正处于这种状态，建议你：①寻求社会支持，和好朋友们电话聊天，分享心中所感；②规律作息，保证睡眠，保持一个较好的精神状态；③设定小目标，给自己列一个计划表，丰富当下的生活，和无所事事say bye；④适当运动，增加身体活力，提高抵抗力，排解抑郁心情。

问题5：希望疫情晚点结束，这样就可以在家多玩几天；但另一方面我又为自己的这种想法感到羞愧和内疚，觉得自己很坏很自私。我该怎么办？

答：我们每个人心中都住着两个“小人”，一个小人崇尚自由，爱玩、调皮、喜欢偷懒，另一个小人却有着强烈的责任心、正义感。此时你的内心，这两个“小人”正在激烈的吵架呢！其实，无论哪个“小人”，它们的诉求都是有意义的。爱玩爱自由是人类的天性，人人都向往轻松的生活。但是道德感也不可缺少，它是推动人类社会进步的动力。我想，你并不希望疫情给祖国同胞带来伤害，你只是想要拥有更多的休息玩耍时间。所以，不要责怪自己，允许自己好好享受在家休息的时光，同时也要做好“假期有限”的准备。你可以列一张时间计划表，把你想做的事情合理安排并一一实践，那么当假期结束时，你一定会品尝到充实满足的好滋味！