



面对疫情 积极应对 调适情绪

卢敏 博士
中国科学院心理研究所

主要内容

1 疫情下常见的心理反应

2 心理应激反应的自我判断

3 科学调适的方法和技术



疫情下常见的应激反应





疫情的危机会打破我们三种错觉：

一是生命是不会受到威胁的

二是我们所有的事情都可以掌控的

三是这个世界是公平的。



恐惧



- 恐惧往往是因对事物缺乏正确的认识和未来的不确定性的危险所致。
- 迅捷的信息传播让我们更快地了解疫情现状，同时信息的泛滥也会使我们产生对疫情发展的不确定性，是否会被传染的不确定性。



焦虑



焦虑是头脑中对当下和过往发生的、未来可能发生的消极的想象，导致对自己和环境过度敏感。

- 一方面，打乱了我们长期以来的工作生活节奏
- 安全隐患
- 驻外各国的防控差异
- 过度关注疫情的进展消息

焦虑往往会让人呼吸急促、胸闷、肠胃不适，这些身体反应又与肺炎的某些症状相似，让人加倍焦虑。

疑病

过分关注自己是否患病。担心自己被传染患病，感到被“新型冠状病毒”包围，听到各类疫情信息就莫名紧张，出现疑病症状。频繁地测量体温，体温稍有升高便怀疑自己感染病毒。



不可能!
我肯定得病了





强迫行为或思维



强迫性行为：反复搜索疫情相关报道，反复洗手、一遍遍消毒，反复查看自己的身体症状，难以自控。

强迫性思维：反复想新型冠状病毒感染的肺炎的严重后果，并为此感到痛苦。

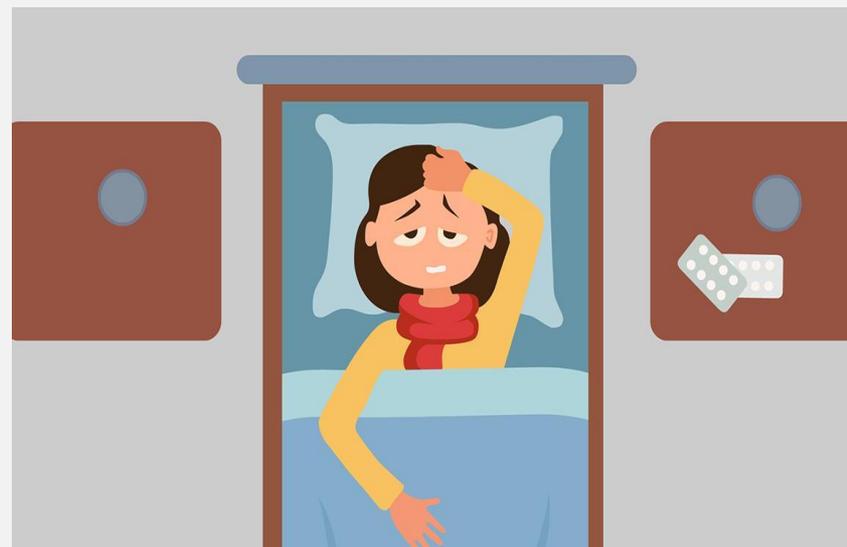


抑郁

面对疫情，接受负性信息超载，感到悲观，精神振作不起来，易哭泣、心情不愉快，觉得没意思，没有兴趣，食欲不振或暴食，有些出现体重下降。

睡眠障碍

表现为难以入睡、早醒、醒后难以入睡等睡眠维持困难问题，睡眠规律紊乱，质量差。进一步影响工作效率，降低机体免疫力。



压力相关的躯体症状

面对应激事件，当人处于较大压力时，不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来，这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、口干、低热、食欲不振、消化不良、腹部不适、呕吐等植物神经功能紊乱的各种表现。



二、心理应激反应的自我判断

以下几种表现可以帮助我们判断自己是不是陷入过度的“应激反应”

A

行为层面

无法交流，很难听进疫情之外的话题；
无法休息或放松，持续关注疫情相关信息；
无法正常工作，每过一会儿就得看看疫情进展；
高度警惕，看到任何相关信息，都要转发给周围的人；
多疑、情绪激动、易怒

C

情绪层面

焦虑或恐惧；
抑郁；
愤怒；
愧疚；
否认现实，冷漠；

B

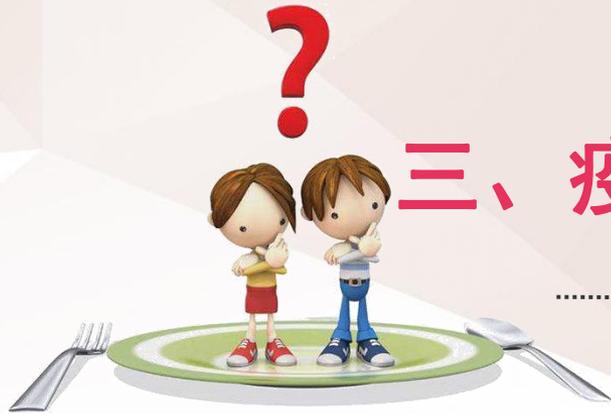
躯体层面

肠胃不适；
头痛，其它肌肉疼痛；
容易被吓到；
睡眠障碍；
震颤或肌肉抽搐；
出汗或发冷；

D

思维层面

思维缓慢；
注意力不集中；
失去方向感，时常困惑；
记忆力下降；
失去客观性；



三、疫情应激状态下心理应对的方法

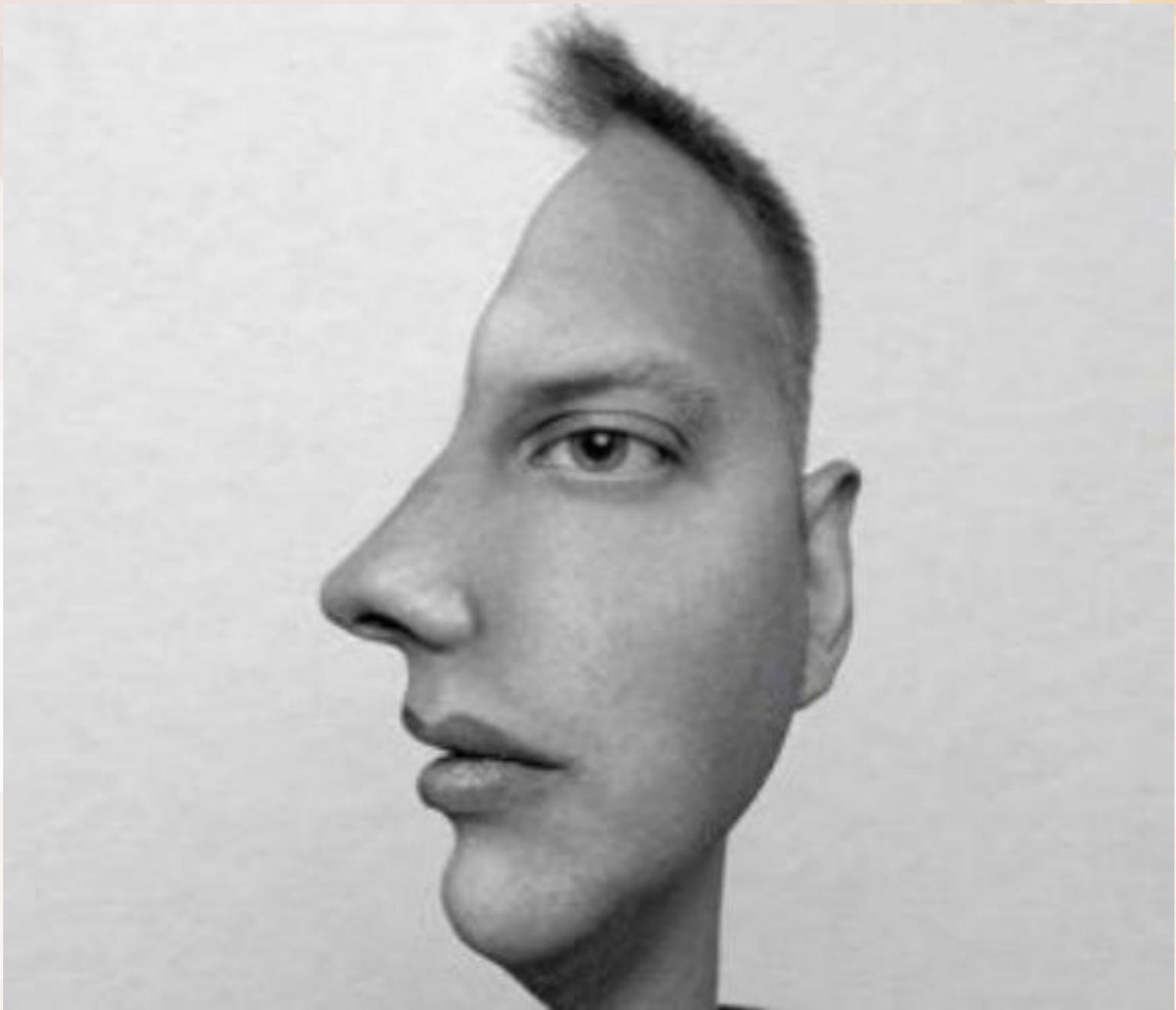
Methods of psychological response to epidemic stress

（一）接纳应激情绪，看到积极功能

1. 接纳应激情绪

恐惧、焦虑等情绪反应是正常的，是“非正常事件的正常反应”，不必自责







(一) 接纳应激情绪，看到积极功能

1. 接纳应激情绪

恐惧、焦虑等情绪反应是正常的，是“非正常事件的正常反应”，不必自责。

2. 看到积极功能

适度的担忧、恐惧及焦虑可以提高警觉水平，提升我们的适应和应对能力，这是一种保护性反应。



(二) 允许示弱与宣泄，加强社会联结

1. 允许自己哭泣，进行身体脱敏

全世界女性平均寿命高于男性，其中一个重要的原因就是，女性比男性更善于宣泄不良情绪。

1. 像孩子一样哭泣，大口喘气
 2. 允许自己疏通
 3. 哭完拉伸身体
- 哭，不是女性的特权。



（二）允许示弱与宣泄，加强社会联结

2. 学会倾诉

研究表明，当应对与疾病有关的不确定感时，情感支持有助于缓解焦虑。而且向他人倾诉心中担忧、寻求安慰和帮助，即使无法得到实质性的帮助，也能缓解情绪。

（1）多与家人朋友联络

与家人联络、倾诉、交流，是最重要的维系情感联系的方式，也是最有效的舒缓情绪的方法。

丰富一些聊天的话题。互相感受思念、关心和爱，汲取温暖与力量，会帮助我们提高应对的力量。





(2) 加强同事之间的联结

- 在异国他乡，在这样的危机时刻，你们不仅是同事，其实还是战友，只有身边的他与你是最亲近的。
- 每个人都有自己的生命故事，像接纳自己情绪一样，接纳身边人的问题。
- 尝试互相走进一点。适时将讨论分享感受和经验；相互鼓励、打气、相互肯定；一起探寻一个共同的爱好和做一些共同的事情来转移对疫情的关注。
- 帮助他人，关心他人，能提升我们自己的能量感。
- 感受到团队的能量，我不是一个人在战斗，对于缓解疫情中驻外的孤独感会有很多的帮助！

研究表明，宣泄压力带来的消极情绪体验，能够减缓这些事件对人的消极影响。而抑制人的消极情绪体验，反而会降低人的免疫系统的功能。

（三）定时关注疫情，正确获取信息

1. 防止信息过载，设定“信息闹钟”。

关注是想从信息中找到掌控感，但容易陷入“越关注、越紧张”的恶性循环中。过度沉浸也可能产生替代性创伤。

建议设定“信息闹钟”：不要“时时”关注而是“定时”关注，在一天的早中晚，最多每个时段用5-10分钟关注疫情即可。

2. 重视实事求是，关注积极信息，避免认知融合。

- -掌握正确的关于新冠病毒知识和如何做好防护的知识，注意选择关注权威渠道的信息
 - -关注积极信息，正确认识和理解，看到各国对于戴口罩问题的转变
 - -避免认知融合：把想法当成想法所代表的事物来做出反应，过于扩大了认知的真实性
 - 戴口罩=被歧视=被暴力？
 - -基本事实：无法让所有人都认同我们
- 做到科学防护，提升自己的安全感

3. 学习正确的心理健康知识

学习与掌握稳定情绪、减缓压力、积极应对的工具，提升心理能力能有效促进安全感和控制感。

（四）调整生活方式，提升身心免疫

1. 保持规律工作生活

规律安排生活，保障睡眠充足，保证饮食营养。

2. 合理进行一些运动。

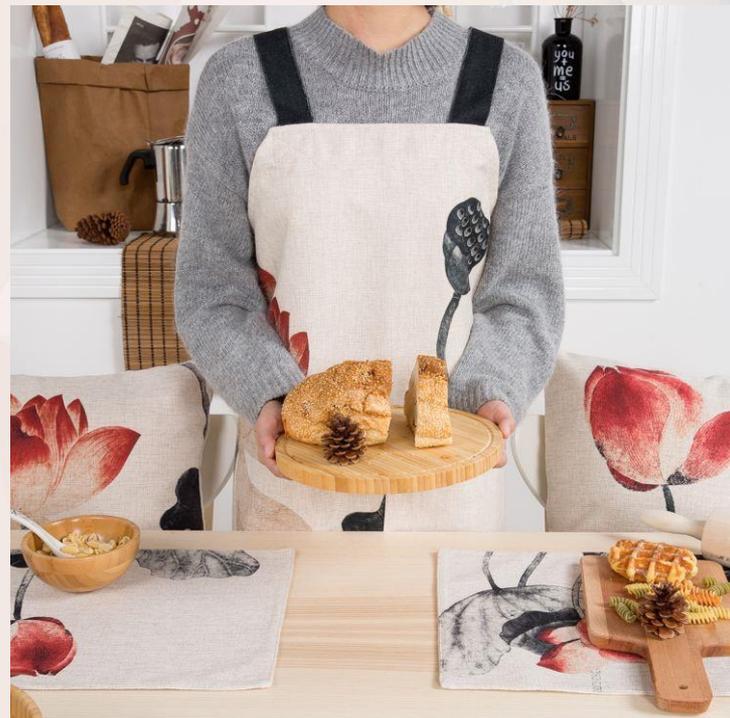
研究表明，长期的运动能够降低抑郁、焦虑，增强免疫力、提升工作效率；短期的有氧运动，30分钟以内的，可以促使人的大脑分泌一种物质，叫内啡肽，又叫快乐因子，可以从生理层面快速影响心理状态，缓解压力、降低紧张，提升愉悦情绪。



3. 专注做好一件喜欢的事情。

在几个固定时间段做相对固定的事情。提升心理免疫力。

要投入让自己开心、愉悦、有收益的事情，专注当下能转移对疫情的持续关注，还能促进保持积极情绪。这就是用自然的适应方法来调节压力，让生活安稳下来，提升心理免疫力。



4. 适应新的工作方式

(1) 居家办公的人员：因为长时间居家，很多人会容易养成黑白颠倒的生活，反而会觉得更加疲惫。所以，一定要注意尽量让自己靠近正常的工作生活状态。

——要注重工作的仪式感，作用是关于心理的习惯。相当于一个按钮，当你去做这个动作的时候就是告诉大脑，我要开始进入另一个状态了。

有计划的工作生活节奏可以增强我们的稳定感，同时也会减少在疫情中保持工作的压力。



知乎 @马蹄莲梦露露



4. 适应新的工作方式

(2) 未实施居家办公的人员：自己建立工作场所的防护要求。

没有办法停止焦虑和恐惧，有时候越想停止可能越强化。

但可以带着焦虑和恐惧，把注意力放在应该做的事情上。

“公交车上的乘客” “行动一开始，焦虑就消失”



（五）调整认知，掌控自己的思维

1. 引导正向思维，重塑内在力量

大脑的自动驾驶：在压力和危机下，自动驾驶会更多地带着我们产生更多的负性情绪而不自知，这些负性情绪会产生相应的想法和行为，是应激下产生的本能反应，可能会导致不想要的结果。让我们被应激控制，成为大脑的奴隶！

1. 引导正向思维，重塑内在力量

通过专注培育心

- 变自动反应为主动应对
- 变刺激控制为自主选择
- 变头脑奴隶为头脑主人

-看到情绪：为自己情绪命名，觉察自己究竟发生了什么。“我现在感到不安”

-看到想法：把自己的想法说出来或是写下来。“我不安，是担心自己被感染了”

-看到意图：理解自己行为背后的意图。“我不断看手机是想确认自己没有得病”

-评估行为的效果。“手机上看到很多说法，我更紧张了。”

-选择合适的情绪、想法、行为。

所以觉察情绪，会帮助我们扩大因为自动驾驶而限制的思维。让我们能够跳出来，看到自己！做出选择！

2. 改变念头方向，量化目标期待

人类的本能：对负性信息的关注大于正面信息，危机中会过滤正面信息。

大脑还会产生各种认知联想，将各种细节与负性信息联系，激发更多的负性情绪。所以，觉察到情绪和问题后，想的和讨论的一般会聚焦在问题上。

(1) 改变念头方向

我不想……——我想……

(2) 设置一小步

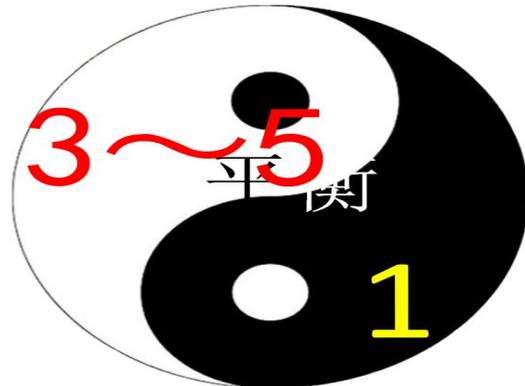
“我不想要感染病毒”变成“我可以做些什么能提升1分防止感染病毒的可能性”

“我不想要在返岗工作中感染”变成“我注意些什么可以提升1分返岗工作中的安全性”

“我不想要家人全部在家的時候关系紧张”变成“我做些什么可以增加1分家庭的和谐状态”等

人类的一个规律：注意力等于事实！





规律：注意力等于事实。

[洛萨达](#)命题，正性情绪跟负性情绪配比为3：1，达到心理平衡的状态。

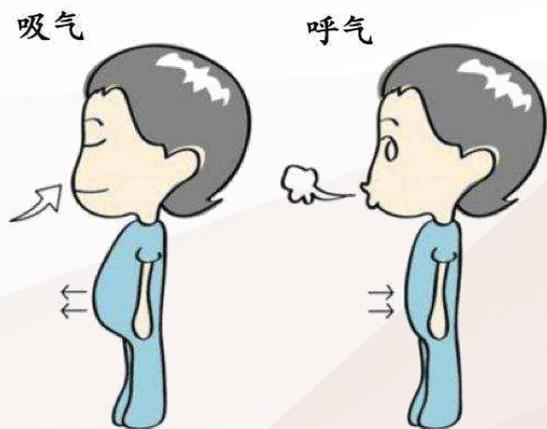
平衡疫情带来的负性情绪，帮助自己达到心理平衡的状态。

要主动觉察情绪、念头、进而主动选择转变念头，变不想要-想要，设置一小步，达到一小步，注意力转向了自己的方法、能力、资源上，积极情绪增加，更能导向正向的行动。

（六）学习放松技术，助益情绪安宁

在压力下，情绪和身体难以放松，会出现睡眠问题，感到疲劳无力，学习和练习放松技术，可以帮助我们应对这些问题，增强内在的稳定感。

练习时间：晨间苏醒，工间小憩，午间小睡，上班途中，深夜安睡



1.腹式呼吸法

①慢——深——绵

②（腹部）鼓起——（鼻子）吸气——（感受）凉意——
（腹部）收紧——（鼻子）呼气——（感受）暖意

不必急于一次就能体验到腹式呼吸的状态。如果一次不行，多试几次就好。



“如果让我只推荐一个健康生活的建议，那就是如何正确地呼吸。
——Andrew Weil, M.D（“美国整合医学之父”）

2.数息法

假如你睡眠不好的话，可以在腹式呼吸的时候，通过数“呼气”的次数来放松身心，诱导睡眠的发生。

(1) 闭上眼睛，试着刻意地收缩一下腹部，先呼出一口气，就像时让身体里的空气从腹部被挤出去一样，慢慢地深吸一口气，感觉小腹微微隆起；再慢慢地呼出一口气，感觉小腹轻轻收缩，同时数1。

(2) 每次呼吸的时候再心理数数，吸气的时候不数。如果你对呼吸的感觉不是很明显，可以试着把一只手放在小腹上，每次感到手再回落的时候，就数1个数。

(3) 从1开始，数到20，然后重新回到1，再数一遍。

(4) 如果再这个过程中走神了，没有关系，这很正常。如果还记得刚才数到了哪里，就继续数；如果忘记了，就重新从1开始。

数数的作用，是帮助大家把注意力放在呼吸上，专注会带来平静，让大脑从奔涌的念头中停息下来。

3.蝴蝶拍

蝴蝶拍是一种简单、实用的稳定情绪的方法，从生理学的角度讲，是对身体进行双侧刺激，促进信息加工，激活副交感神经，从而是我们心理和躯体恢复和进入一种“稳定”状态，让大脑迅速冷静，做出正确的判断，并且获得安全感、愉悦感。



- (1) 舒适坐着/躺着，全身放松，深呼吸.....
- (2) 把手臂交叉放在胸前，左手的手掌shu'sh可以触碰到右侧锁骨中间偏外侧的位置，右手的，双手模仿蝴蝶的翅膀，有节奏地交替摆动你的手，比如先左右，后右手。缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。
- (3) 审视你的想法、感受，不去批判它们，也不用去压抑他们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩；一朵云彩来了又去了，我们只需静静地看着，让双手做蝴蝶拍的动作。
- (4) 当思绪宁静下来，身体平静下来后慢慢停止

4.正念技术

过去四十年以来，以正念为基础的干预被证明对于改善压力、疼痛、失眠、愤怒烦躁、恐慌焦虑、医学原因不明的身体不适、成瘾、抑郁等具有显著的效果。

正念：

有意识地觉察 (on purpose)

活在当下 (in the present moment)

不做评判 (nonjudgementally)

即意识不在虚拟的世界里发散、徘徊，而是专注于现实的事物，在当下放松，用心感受我们的身体、情感、心念、环境……

慢下来，把时间留给自己，学会观察念头，如何放下念头而不被其纠结和驱使，创造空间，用新的方式去看待老问题

4.正念技术



□ 练习方式

觉察呼吸、正念伸展、慈悲冥想、身体扫描、正念行走、正念书写、呼吸空间.....

□ 准备工作

(1) 选择自由安全的空间

(2) 放下目的性。带着友善、好奇、开放的心态探索身心感受。留意自己是否会不时评判当下的状态与期望的目的之间是否存在差异。如果有的话，接纳并将其作为想法，依然回到练习上来。

(3) 保持耐心。随着练习的进行，压力会进行，身体心灵会得到字样，进而慢慢发生改变，要保持耐心，坚持练习，为身心改善预留一些时间。

正念静观是一种生活态度

正念练习效果的一个重要来源于将正念融入日常的生活。试着“一次只做一件事情”，做事情的时候投入活动本身，觉察当下，接纳当下。

- 1.早晨起来，对自己轻轻地微笑
- 2.在办公室、工作时坐姿放松，保持对身体的觉知
- 3.做家务，洗澡、吃饭时，专注于当下
- 4.做决定前，深呼吸，观察自己的决定，自问：这符合我的目标吗？
- 5.有情绪时，深呼吸，观察自己的念头，自问：这是我想要的吗？
- 6.每天抽几分钟平躺，全身放松，专注于呼吸和微笑

（七）寻求专业帮助，应对心理应激

- 假如负性情绪强烈，影响睡眠和饮食，或者没有合适的倾诉渠道，情绪需要释放，或者想从专业人士哪里了解心理防疫的知识和方法。
- 现在在全国开通了很多网络危机干预平台和电话危机干预热线，可以登录平台或者拨打热线，寻求专业的帮助，以帮助自己更快更有效地应对心理应激，而且安全保密。



微心战疫

近千名心理咨询师免费咨询

24小时在线

主办单位



中国灾害防御协会
China Association for Disaster Prevention
www.zdthai.cn



中国健康管理协会
Chinese Health Association



中国心理卫生协会
Chinese Association for Mental Health

承办单位

中国灾害防御协会社会心理服务专业委员会
中国健康管理协会公职人员心理健康管理分会
中国心理卫生协会心理治疗与咨询专业委员会
中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会
浙江省心理健康促进会

支持单位



温州康宁医院集团



爱德福心动力



爱德福心动力

POLYV



HZ Books
华章心理



中国文学网
www.cpl.com.cn

中国应急管理报



扫码免费咨询

最后：活在当下，看向未来

- 联结：全球人在共同面对
- 善意：最想感谢的人
- 当下：在疫情下最想做的三件事
- 未来：在疫情结束后最想做的三件事
- 疫情终将过去，当你回首2020年的这个春天，你最想对自己说什么？



风雨终将过去！
我们一起加油！

卢敏

微信：1208305343

“

没有哪个冬天不可逾越，没有哪个春天不会来临。

”