

# 从容不迫，攻占疫情

——安徽建筑大学城市建设学院心理防护指南

当前，新型冠状病毒感染肺炎疫情席卷全国，防控形势严峻。此次疫情是重大社会应激事件，不仅对人们的身体健康造成损害，同时会对不同人群带来各种心理冲击。1月26日，国家卫健委发文：将心理危机干预纳入疫情防控整体部署并发布《新型冠状病毒感染肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》。疫情来势汹汹，随处可见的疫情动态难免让人“心慌慌”，如何做好个人心理调适尤其重要。我院心理健康发展中心在此给广大师生员工提供心理防护指南，愿我们从容应对，帮助到自己和家人。

## 一、认知：合理看待疫情，防止灾难化思维

互联网的高速发展让我们更容易获取防疫与医疗信息，却也让一些贩卖焦虑的文章更容易进入视野。负面文章容易引起“灾难性思维”，这种灾难化思维会造成过度焦虑感，令我们失去对局势的合理认知。

灾难化思维通常包含“如果.....怎么办”的字眼。比如“如果疫情失控怎么办？”“如果我感染上病毒怎么办？”“如果身边的人都感染了怎么办？”

如何扭转灾难化思维，我们可以通过以下三个步骤来实现：

- 1.识别扭曲思维，把担忧的问题转换成肯定陈述。比如把“如果疫情失控怎么办？”换成“我担心疫情有失控的可能性。”
- 2.质疑扭曲观点的正确性。试着问自己这样的问题：担忧的事发

生的可能性有多高？以前出现疫情时，有过失控吗？值得一提的是，疫情期间的每日资讯中，正面信息多于负面，我们需要根据事实，判定自己的担忧是否合理。

3.用符合现实的想法取代扭曲的观点。这要求我们从实际出发，客观地评估现实情况，并且在能力范围内合理应对。

## 二、情绪：正确应对焦虑，选择“主动式休闲”

需要明确的是，感到焦虑本身并非坏事，短期内的焦虑，会使人处在“应激”状态中，人的内在生理机能被激发——如分泌“肾上腺素”来积极应对危机。这次疫情中购买和使用口罩，避免不必要的外出，不去高危的场所，积极获取相关医疗信息等，均是在焦虑情绪影响下寻求增强生存机会的积极行为。

但是，如果焦虑状态持续，长期的恐惧和焦虑会造成免疫和内分泌功能的损害，直接导致免疫力下降，引发疾病。而抗击新型病毒感染，人的自身免疫能力是最重要的。此外，焦虑的核心体验就是危险和失控，人们也会急于重新获得可控感，从而做出不理性的应对行为。

当你发现自己处在过度焦虑的状态下，就需要做自我调节。与家人沟通、做深度放松练习、欣赏动听的音乐、体验令人愉悦的事等都可以暂时缓解焦虑情绪。另外，我们可以用“主动式休闲”充实自己。所谓主动式休闲就是那些需要动些脑筋、花些心思才能享受到乐趣的活动。比如下棋、看书、烹饪、学习新技能等需要一直投入精力的行为能达到理想的结果。在主动式休闲中，我们会产生专注忘我的“心流体验”，体验到内心的宁静，不仅可以对冲疫情带来的焦虑感，还

能够提升假期生活质量，是替代外出活动的良好选择。

### 三、意志：培养延迟满足能力

心理学家曾经做了一个经典的棉花糖实验，给一群 4 岁孩子一块棉花糖，告诉他们可以选择直接吃掉，也可以选择跟这块棉花糖共处一室，忍耐 15 分钟，最后就可以吃两块棉花糖。有的孩子受不了诱惑，直接吃掉棉花糖，也有的孩子可以控制冲动，等 15 分钟。研究发现，等待时间越长的孩子，他们十四年之后的学业成绩表现越好。“延迟满足”这种心理能力是两组孩子表现差异的关键所在，推迟满足感虽然需要当下容纳对诱惑的渴望，却能带给我们丰厚的回报。

现在我们面临的就是一次棉花糖实验的挑战。在疫情发生时，很多朋友已买好了外出旅行与回乡团聚的车票，这就像棉花糖实验中作为“诱惑”的一块棉花糖，不妨让我们把眼光放长远，选择推迟满足感，就有可能得到“两块棉花糖”，获得额外的奖励：大大降低被感染的风险，获得拥有健康身体的长远回报，有机会与家人朋友享受长久的幸福。

### 四、行为：节制上网，警惕疫情信息过载

人类天生对危险十分敏感。在漫长的演化过程中，人类演化出了对潜在危险的敏锐性。美国心理学家鲍迈斯特（Roy Baumeister）曾说过：“坏比好要强大得多”，人们对损失的负性情绪体验比同等大小的收益所带来的正性情绪体验更为强烈。这就决定了与普通信号相比，潜在的危险信号更能吸引我们的注意。

近日，新型冠状病毒肺炎疫情在互联网上爆炸式蔓延，此类信息

让我们产生了时刻关注的欲望。情绪越紧张，欲望就越强烈，继而陷入“越关注越紧张，越紧张越关注”的恶性循环中。过度沉浸在与疫情有关的负面信息流中，容易陷入应激状态，进一步加重焦虑情绪，同时，还会降低认知功能，失去对有效信息的辨识力。

为了避免信息超载带来的焦虑感，在危机时，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一小时，在睡前不宜过分关注相关信息，不道听途说，选择权威渠道，做信息的主动搜集者而非被动接受者。

无论遭遇了什么，保持一种“不幸只是暂时的，一切总会好起来”的希望感是最为重要的。希望这一场没有硝烟的战役中，我们可以在危机中成长，继而拥有更加强大的内心，愈发热爱生活。

我院心理援助热线：18756010561，18321876785

固 定 电 话：0551-88569035

心理咨询预约 QQ：1258405326

附：全省各地市心理援助热线电话

安徽省精神卫生中心心理援助热线：0551-63666903

合肥市 0551-63666903 周一至周日，24 小时

铜陵市 0562-2167912 周一至周五，24 小时

滁州市 0550-12320-2 周一至周日，24 小时

芜湖市 0553-5715880 周一至周日，24 小时

淮北市 13170110955 周一至周日，24 小时

安庆市 0556-520026 周一至周五，24 小时

芜湖市 0553-4825555 周一至周日，9: 00-21:00

阜阳市 0558-2569999 周一至周日，24 小时

宣城市 0563-2915555 周一至周日，8: 00-11:20; 13:30-16:20

六安市 0564-3309693 周一至周六，8: 00-11:30; 14:30-17:30

宿州市 0557-12351-3 周一至周日，8: 00-11:30; 14:30-17:30

蚌埠市 0552-4191201 周一至周日，8: 00-11:30; 14:30-17:30

黄山市 0559-2591072 周一至周五，8: 00-11:30; 14:30-17:00

马鞍山市 0555-3109191 周一至周日，8: 00-12:00; 14:00-17:00

池州市 0566-3386039 周一至周五，9: 00-12:00; 14:00-17:00

亳州市 0558-5551191 周一至周日，8: 00-17:30

安徽建筑大学城市建设学院

学院心理健康发展中心

2020.1.30