

安徽建筑大学城市建设学院教职工复工心理保健手册

调整心态积极复工

2020年的春节，新型冠状病毒所致肺炎疫情来势汹汹，不仅伤害了人们的身体健康，还导致各类不良情绪在大众中不断蔓延、累积、发酵，影响人们的心理健康。

随着时间推移，复工时间来临。疫情所致的不良情绪也将对人们的工作产生负面影响，例如导致工作能力暂时下降、同事之间的人际冲突增加等等。

因此，在复工之际，我们需要自我察觉情绪、科学调试心理、正确面对特殊时期的工作挑战，在混乱之中建立秩序，逐渐恢复正常的工作与生活，在各自的岗位上为共同抗击病毒做出贡献。

自我察觉问题篇

1. 我这段时间很担心，这正常吗？

解答：

面对突如其来的疫情，产生不良情绪是正常的。

身体方面：长期处于压力、焦虑或其他负面情绪之中，健康状况会受到影响。

心理方面：长期的负面情绪会使人失去基本的判断力，情绪、思维、生理、行为等方面表现异常。

身心健康对工作、生活十分重要，所以在复工之际，我们需要先察觉自己是否对疫情产生了过度的应激反应。

2. 哪些表现说明我出现过度的应激反应？

解答：

可以回想一下，并且问问自己或者熟悉自己的人，自己是否有出现以下改变：

①突如其来或者持续的不良情绪。

②思维和性格发生了改变。

③对环境过于敏感。

例：总担心危险就在身边。

④人际关系紧张。

例:跟亲友、同事之间的冲突增加又或者是你不愿意进行任何形式的社交。

⑤生理表现。

例:恶心头晕、胸闷气短、心率加快、体温升高等。

恐慌情绪问题篇

1. 这病太可怕了，感觉是在冒着生命危险上班。

解答：

冷静下来，就会发现这个问题中就包含两个绝对化的不合理信念：

第一，从目前的病例来看，多数患者愈后良好。如果你身体健康，保持积极的心态、良好的生活习惯，便可以提升免疫力，再加上工作区域规范的消毒，以及科学的自我保护，能够有效地预防感染。

第二，防疫当然是现阶段我们生活与工作中十分重要的部分，但远远不是全部，而尽快恢复正常的生活与工作，能够帮助我们重新建立秩序，这有助于缓解恐惧。

2. 总是觉得自己病了，禁不住担心。

解答：

我们每天都会接受大量关于疫情的信息，有些症状很自然地就会往自己身上套，再加上不良情绪，我们的不舒服就会变得更加明显了，产生“疑病心理”。

①如果最近没有接触过与武汉相关的人员，体温也没有高于 37.3° C，但还是不放心，可以申请在家办公，自我观察一段时间，每天测量体温。

②即使出现咳嗽、发热症状，也有可能是普通感冒或者流感，可以先自我居家隔离和观察，通过电话询问和告知当地疾控中心，如果症状与发热继续加重，佩戴好口罩前往定点发热门诊就诊。

焦虑情绪问题篇

1. 同事总聊肺炎，越聊越心慌？

解答：

你是受到了同辈压力的影响，它有好的一面，比如看到其他人都戴口罩、勤洗手、不去人多的地方，自己处于压力也会跟着做，这是有利于防疫的。但同伴们过度讨论让你感到不适，那么完全可以少参与或不参与讨论。

建议大家采取以下应对措施：

①婉拒讨论，告诉大家你还有很多工作需要处理。

②跟同事约定每天只进行有限的疫情讨论。

③和真正关心你的人聊聊自己的感受。

2. 频繁出错，脑子一团乱无法静下心来。

解答：

处于较高的应激水平时，认知功能会暂时受到影响，不必担心。如果长期处于焦虑等情绪中，工作能力也就会受到一定影响。

可以采取肌肉放松法：

①找一个安静的房间，如没有人使用的会议室，以舒适的姿势坐下。

②闭上眼睛，吸气，同时选择一个肌肉群(如面部肌肉、大腿肌肉)收缩 5 秒，然后呼气，并释放该肌肉群的所有张力。

③进行 10—20 秒的全身放松，然后收缩和放松下一个肌肉群。

④全身心体验肌肉放松时的变化，并且想象压力、紧张也随之释放掉了。

愤怒情绪问题篇

1. 看新闻刷视频、越看越气愤？

解答：

疫情会放大我们的不良情绪。我们绝大部分人在此次疫情中都是无辜的受害者，出于心理防御，我们会去寻找和憎恨可能导致这场灾难的人，例如憎恨吃野味的人和不守规矩的人。

①意识到自己的愤怒，当我们心跳加速、呼吸急促、精神亢奋、说话大声时，可能处于愤怒中。

②愤怒时，先停下手中的工作，走到一个无人的会议室或者过道，平复一下心情，调整状态。

③和自己信任的人谈论自己的愤怒感受，还可以下班后回家通过跳操、慢跑等方式来发泄愤怒。

2. 控制不住自己的情绪跟学生、同事、领导发生冲突？

解答：

既要做好本职工作，又要做好个人防御工作，再加上生活、交通的不方便，我们可能因为一点小事就生气，导致愤怒情绪蔓延到我们的生活与工作中。在敏感时期，我们应该学会管理情绪。

①在交流中，尽量多使用“我”，如“我认为”“我的想法”，并且避免使用“总是”“从来没有”“应该”等绝对化的词语。

②如果总在特定情境中发怒，冷静后再做。

③换位思考，尝试原谅那些惹怒你的人，这不容易，但一旦感受过原谅的力量，你会发现生活会变得更加美好。

自责情绪问题篇

觉得工作没有意义，对患者和一线医生毫无帮助。

解答：

看着前线医生和患者的报道，我们会无意识地融入他们的情绪中，这被称作“情绪感染”。如果焦虑无法缓解，便可能通过自责来试图降低焦虑，而这会促使我们产生回避行为，我们需认清事实：

1. 告诉自己，这一切不是自己的错。

2. 认真做好本职工作，为社会有序进行出一份力，就是对防疫工作的贡献。

3. 想一想那些因为你的工作受益的人，认识到自己工作的意义。

做好情绪防护篇

如何预防出现强烈负面情绪？

1. 照顾好自己。健康饮食，充足的休息，保持规律作息。
2. 即使在家也尽量多运动。运动能提高睡眠驱动力和免疫力。
3. 保持社会联系。工作之余，可以和亲人们聊聊自己工作上的趣事，或者与某一位亲人聊聊自己的感受。
4. 充实自己。外出时间减少，可以利用好时间充实自己。
5. 相信未来。相信通过大家的努力，一切都会逐渐好起来。

其他注意事项

1. 用肥皂和清水或含有酒精的洗手液洗手；咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻；避免与任何有感冒或类似流感症状的人密切接触；将肉和蛋类彻底煮熟；避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。
2. 到生鲜市场采购，接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手；避免触摸眼、鼻、口；避免与生病的动物和变质的肉接触；避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。
3. 多锻炼，另外为加强自我防护、降低呼吸道感染风险，外出时佩戴防护口罩进行预防。

祝大家安全返程，健康复工！

大学生心理健康发展中心
2020.4.29