

致全院师生的一封“心理防疫”倡议书

亲爱的青海柴达木职业技术学院的各位师生：

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情仍在持续，疫情防控形势严峻，为切实有效防控疫情，彻底打赢这场疫情防控阻击战，需要我们每个公民参与其中。

疫情当前，你恐慌了吗？

你焦虑了吗？

其实，这些都是疫情之下，常见的情绪体验



要想战胜疫情，除了尽到应尽的责任和义务外，还要学会与这种特别的日子相处，保持良好的心态从容应对，强大的内心更是我们战胜疫情的必备“武器”。

学院心理健康教育研究中心向全体师生发出如下倡议：

1. 防疫措施不松懈，理性认识不能少。坚决克服松懈麻痹思想、侥幸心理和厌战情绪，自觉遵守有关防疫规定，切实做到思想不麻痹、防疫不懈怠、警惕不放松。保持良好心态，相信科学，不信谣、不传谣；不编造、不散布虚假疫情信息，不在网络或其他媒体上传播非官方信息；新型冠状病毒感染的肺炎疫情可控可防，要客观理性地认识疫情，坚定战胜疫情的信心。

2. 不良情绪找诱因，积极应对可化解。经历疫情时，难免会心生焦虑，会出现“频繁测体温”“稍有不适就陷入‘是否被传染的’猜疑情绪”“整日关注疫情导致睡眠障碍”“与病患陷入‘共情’”的不良情绪中，这些都是信息过量，无

法分辨；长时间活动受限，无所事事，注意力无法分散惹的祸，如何化解呢？

（1）接纳情绪，与心交流。“我可以焦虑”“害怕是正常的”……比起逃避，更要接受产生的不良情绪是非常正常的现象，接受它，并直面它。

（2）规律生活，适当运动。请大家保持健康饮食习惯，保持乐观心态。如果正在隔离中，你可以适当做做太极，练练瑜伽，强身健体的同时还能宣泄压力，放松心情。同时，要合理膳食、早睡早起规律作息，多吃水果蔬菜，增强免疫力。

（3）规划生活，转移注意。比起整日担忧、抱怨与纠结，我们可以多做些有意义的事情：正常的学习和工作；规划一下疫情过后的生活；坚持每天阅读，多与不能相聚的亲人视频、电话沟通交流，与亲近的人真心交流，是这个寒冬温暖人心的一剂良药。这些都是转移注意力的好方法。

我们建议您：如有任何心理、情绪不适，随时拨打下列心理危机援助热线：

（一）请拨打教育部华中师范大学心理热线

4009678920

010-67440033

027-59427263

（二）请拨打青海省 24 小时心理热线

0971-8140371

0971-8815566

0971-8067788

（三）请拨打青海柴达木职业技术学院心理健康教育 研究中心教师心理热线

咨询教师	心理热线	线上服务（QQ）
张锐莹	15597000033	373177821
管梦洁	18709792670	457094317
施志侠	15997084348	1169066821
李汀	18397116335	506275206

（四）心理预约的流程

一、咨询对象

全体在校学生

二、咨询说明

- 1.目前只提供面对面咨询，暂不提供网络咨询；
- 2.预约成功后即成固定时间，每周一次，每次约为50分钟，无需再次申请预约；
- 3.每次咨询结束后，请告知下周是否续约。如续约，请在下周同一时间进行咨询；
- 4.请在每次咨询前十分钟到达咨询地点，若有事请提前一天告知。

三、咨询时间与地点

咨询时间：周一至周五：9：00—12：00；14：30—18：00

咨询地点：敦行楼一楼个体咨询室

四、咨询内容

提供涉及学习生活、情绪、人际关系、感情问题和适应困扰等相关问题的心理咨询，不提供包括精神鉴定、诊断、处方类精神药物、资格证明、重度精神障碍的长程心理治疗等服务内容。

五、预约流程

- 1.现场预约：敦行楼一楼咨询预约室进行，时间：周一至周五（16：30—18：00）；
- 2.网上预约：扫描下方二维码填写“个体心理咨询预约”。



心理咨询预约二维码

心理部

疫情终将过去，繁花必将如常，我们共赏繁华！

青海柴达木职业技术学院

心理健康教育研究中心

2022年5月12日