



心理健康教育研究中心

疫去花开 待你归来——疫情下的心理防护

疫情当前 调动我们的情绪免疫力



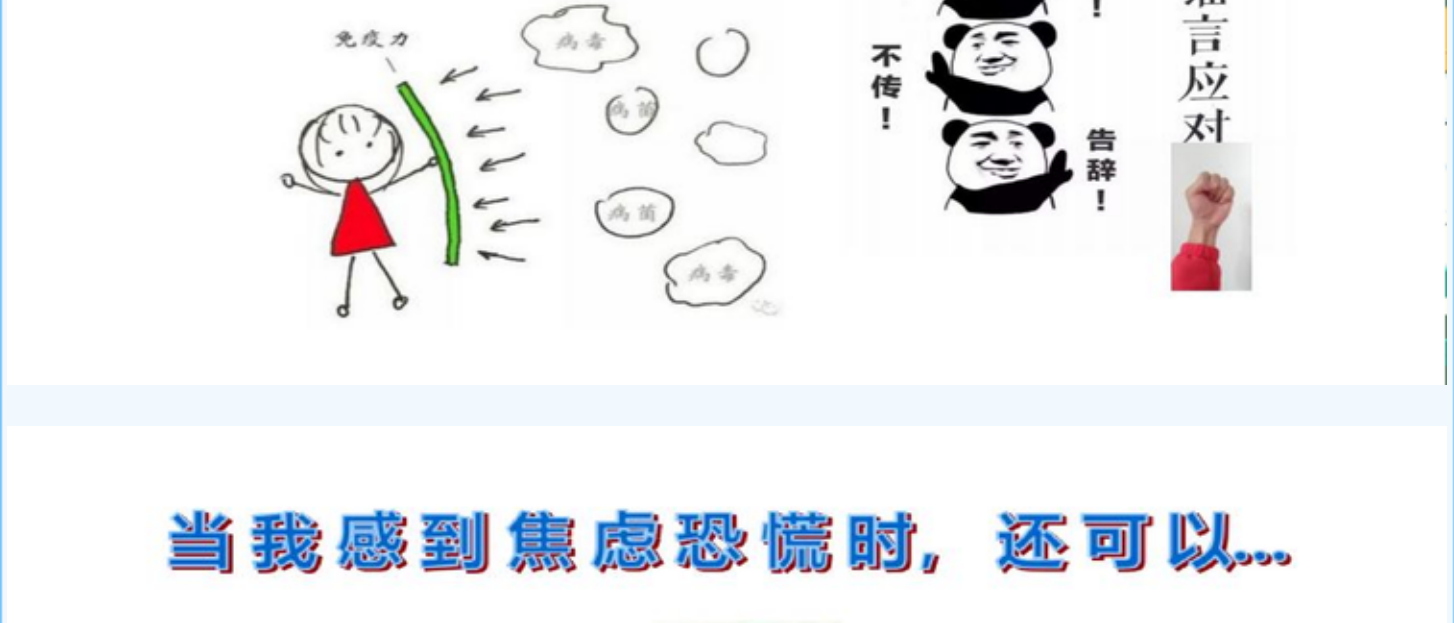
一夜之间，我们被新型冠状病毒感染的肺炎疫情包围，在各种各样的信息面前，担心、恐慌和焦虑也在蔓延。



混沌时刻，我们的心受到了冲击，我们的情绪遭遇了威胁。

保持平和的心态

良好的心态本身就是一种强大的免疫力。面对疫情，要保持理性平和。有科学认知，不偏听偏信、不信谣传谣，坚定战胜疫情信心。在这个特殊时期，可能会感到烦躁不安、郁郁寡欢，情绪是满足人的需要的一种主观体验或反映，本身没有绝对的好与坏，不用过度去对抗。



关注疫情要适度

减少因过度关注疫情而带来的心理负担。要从官方渠道获取有关新冠疫情的信息，科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害。尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时，且在睡前不宜关注相关信息。

心理学有个术语，叫“注意力等于事实”，关注什么，心理就会产生什么，并会将其无限扩大。越是过分关注疫情，内心越容易被疫情充斥，容易产生焦虑、害怕、难过的情绪。多去关注一些有价值、有意义、充满正能量的事情，可以做一些平时很想做但一直没有时间做的事情，转移注意力。

当我感到焦虑恐慌时，我可以...



当我感到焦虑恐慌时，还可以...



呼吸放松训练

①一只手放在胸部，另一只手放在腹部；②通过鼻子深深地吸气，让你的胃部鼓起来（鼓肚子），这意味着你用全肺呼吸，尽量使上胸部活动最少；③缓慢、均匀地呼气，呼气的时间比吸气的时间稍慢一些；④重复几次，保持一定的节律，一分钟8-12次为宜，不能快速深呼吸。

放松身体—放松心情



肌肉放松训练

渐进式放松训练强调，放松要循序渐进地进行，要求在放松之前先使肌肉收缩，继而进行放松。这样做的目的，是为了进一步要求被试在肌肉收缩和放松后，通过比较从而细心体验所产生的那种放松感。同时它还要求被试在放松训练时，自上而下有顺序地进行，放松一部分肌肉之后再放松另外一部分，“渐进”而行。



加强科学防护

对抗疫情的根本是科学防护措施。相信国家，积极响应政府防疫措施，做好个人防护，出门戴口罩、勤洗手、减少聚集，身体有异常症状要及时就医。

坚持防疫“六还要”



保持正常生活规律

让生活作息维持规律，是面对疫情的必要条件。维持正常的生活作息，要有规律的饮食和睡眠，可以制定计划，安排好每天要做的事情，看书、练字、烹饪、打扫房间、体育锻炼等等，让自己的生活充实起来。

1. 生活作息要规律，体育锻炼不可少。

按时作息、少熬夜，每天保证8小时睡眠。坚持体育锻炼，强健体魄，保持身心健康。

2. 饮食营养宜均衡，暴饮暴食不能要。

饮食要注意营养均衡，避免暴饮暴食，不挑食偏食，少吃零食和油炸食品，少喝饮料。

寻求专业帮助

如果你有下列的感受或状况，并持续超过2周以上，请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助，还可按上学期的方式进行预约，我们会及时与你联系：①恐惧、担心、害怕；②对自己或是其他人失去信心；③自责、羞耻、痛恨自己；④感觉无助、空虚；⑤感受变得迟钝及麻木；⑥变得退缩或孤立，不愿与人相处；⑦入睡困难、早醒、多梦。

青海柴达木职业技术学院

春暖花开，我们如期相约

阅读 2

亲爱的同学们：

温暖的春风，轻柔的白云，新学期开始啦！心理健康教育研究中心于即日起恢复咨询预约，目前网络预约平台已开通，将为大家提供更多的预约方式。

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“个体心理预约”。

心理咨询预约二维码