



成都理工大学工程技术学院

应对新型冠状病毒感染肺炎

大学生心理自助课程



心理健康教育教研室



成都理工大学工程技术学院

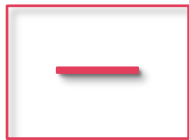
应对新型冠状病毒感染肺炎

特别说明

本课程PPT只用于本校内公益课程教学使用，适用于本校情况，只针对本校学生使用。
请务必不外传另做它用。

编制：白树虎

心理健康教育教研室



课程目标

- 1、稳定心理，营造理性平和的校园防疫和学习氛围；
- 2、科学行动，进行科学的防疫和积极的学习生活；
- 3、预防危机，学会自我心理自助和寻求必要帮助。





课程重点

- 1、正确认知群体性疫情对自我心理的影响；
- 2、掌握和应用群体性疫情下自我心理保健方法；
- 3、掌握和应用群体性疫情下心理危机应对方法。





课程内容

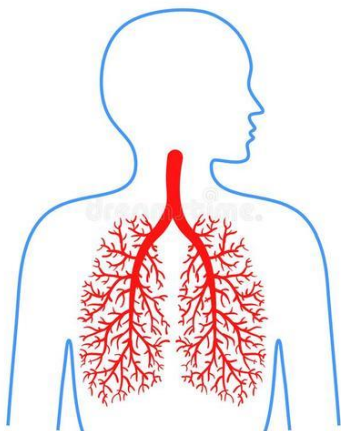
- 1、新型冠状病毒肺炎及其预防的医学常识；
- 2、群体新型冠状病毒肺炎的心理应激反应；
- 3、群体性疫情心理应激反应的心理自助方法；
- 4、群体疫情心理危机及应对方法；
- 5、群体疫情心理求助信息及途径。



1

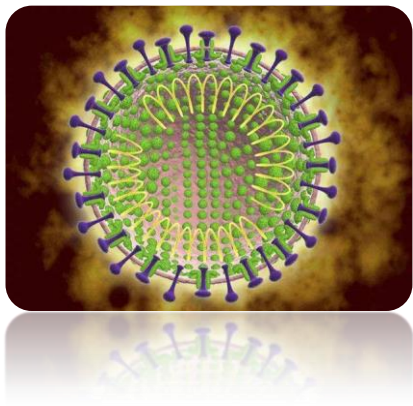


新型冠状病毒肺炎及预防的 医学常识

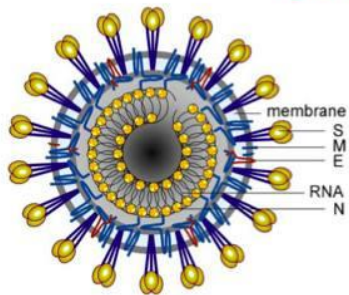


1.1

认识新型冠状病毒肺炎



冠狀病毒



- 結構蛋白
 - 突刺蛋白(S)
 - 套膜蛋白(E)
 - 膜蛋白(M)
 - 核殼蛋白(N)



新型冠状病毒肺炎是指**新型冠状病毒 (COVID-19)** 感染导致的肺炎，具有**急性传染性**。

1.1

认识新型冠状病毒肺炎



新型冠状病毒肺炎特征

新型冠状病毒感染肺炎

@人民日报

9个事实

1. 病毒对**紫外线**
和**热敏感**



@人民日报

人民日报

新型冠状病毒感染肺炎

@人民日报

9个事实

2. 56℃ 30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂

可有效灭活病毒

❗ 氯己定**不能**有效灭活病毒

@人民日报

人民日报

新型冠状病毒感染肺炎

@人民日报

9个事实

3. **传染源**
目前所见主要是
新型冠状病毒感染的肺炎患者



@人民日报

人民日报

1.1

认识新型冠状病毒肺炎



新型冠状病毒肺炎特征

新型冠状病毒感染肺炎

9个事实

@人民日报

4. 主要传播途径

呼吸道飞沫传播
也可通过接触传播



@人民日报

Y 人民日报

新型冠状病毒感染肺炎

9个事实

@人民日报

5. 人群普遍易感

老年人及有基础疾病者
感染后病情较重
儿童及婴幼儿也有发病

@人民日报

Y 人民日报

新型冠状病毒感染肺炎

9个事实

@人民日报

6. 潜伏期

一般为3-7天
最长不超过14天



@人民日报

Y 人民日报

1.1

认识新型冠状病毒肺炎



新型冠状病毒肺炎特征

新型冠状病毒感染肺炎

9个事实

7.

主要表现:

发热、乏力、干咳

少数伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状
重型、危重型患者病程中可为中低热，
甚至无明显发热



@人民日报

weibo.com/people'sdaily

新型冠状病毒肺炎

新型冠状病毒感染肺炎

9个事实

8.

多数患者预后良好

儿童病例症状相对较轻
死亡病例多见于老年人和有慢性
基础疾病者



@人民日报

weibo.com/people'sdaily

新型冠状病毒肺炎

新型冠状病毒感染肺炎

9个事实

9.

解除隔离和出院标准

体温恢复正常**3**天以上、呼吸道症状
明显好转

连续两次呼吸道病原核酸检测**阳性**



来源：新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第四版）

@人民日报

weibo.com/people'sdaily

新型冠状病毒肺炎

1.2

预防新型冠状病毒肺炎



A:

- ① 尽量减少去人员密集的地方
- ② 保持室内定期通风的习惯
- ③ 出现发热或者咳嗽症状时一定要戴口罩，打喷嚏要用手绢或者纸捂住口鼻
- ④ 一定要戴好口罩
- ⑤ 勤洗手
- ⑥ 不要打完喷嚏之后揉眼睛或者接触黏膜的部位
- ⑦ 出现咳嗽、发烧症状时，一定要及时去医院



信息来源：人民日报微博

2



群体新型冠状病毒肺炎的 心理应激反应



2.1

心理应激反应



攻击/战争/瘟疫/饥荒

看得见的敌人

激发

身体：充满能量
认知：迅速而敏锐
情绪：激越而兴奋
行为：有力而敏捷

适应性应激反应



病毒/细菌/真菌

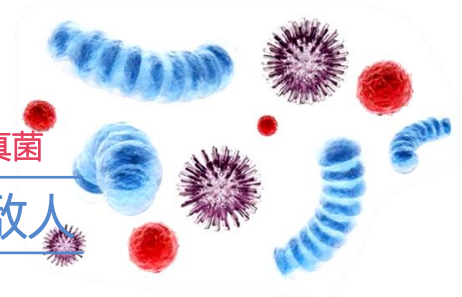
看不见的敌人

激发

身体：疲惫乏力
认知：缓慢而困顿
情绪：淡漠而低落
行为：无力而迟钝

激烈免疫反应

心理应激反应：是人面对危险而启动的自我保护状态。



2.1

心理应激反应



应激反应与免疫反应的关系

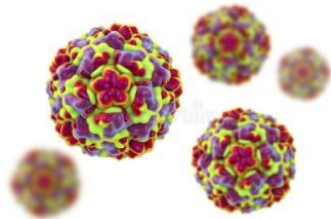
1、应激反应主要把人的机体能量主要集中到运动系统
让人采取行动应对外界危险，采取自我保护；

2、免疫反应主要把人的机体能量主要集中到免疫系统
让人体免疫分子、细胞等消灭病毒、细菌，修复身体损伤；

3、人体机能能量有限，不能同时供给应激反应和免疫反应所需的能量。
过度心理应激反应会显著降低人体免疫力；免疫系统过度应答会损害身体细胞和器官，降低人体机能。

细菌/真菌/病毒

看不见的敌人



看得见的敌人

攻击/战争/瘟疫/饥荒



2.2

过度心理应激反应



基本判断

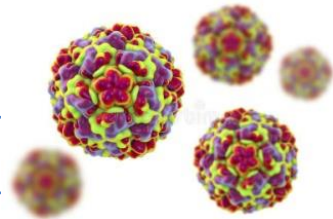
应激反应剧烈/身体有强烈的不适合或疼痛/心理明显痛苦/无法自我调适/持续时间长，一般超过2周

负面影响

- 1、会过度消耗机体能量，导致身体不适，大脑过度使用而出现脑机能紊乱，从而出现负面心理反应；
- 2、出现负面心理反应，行动效能下降，导致社会功能下降或者受损，不利于应对看得见的敌人；
- 3、身体能量消耗过度，出现负面心理反应，免疫系统受到抑制和削弱，不利于消灭看不见的敌人。

细菌/真菌/病毒

看不见的敌人



看得见的敌人

攻击/战争/瘟疫/饥荒



2.2

过度心理应激反应



看得见的敌人

激发

过度应激反应

过度心理应激反应

导致免疫力受到抑制。

激越型

身体：呼吸急促、出汗、心慌、颤抖、兴奋等

情绪：焦虑、愤怒、厌恶、烦躁、羞耻、心身不宁等

认知：过度关注、胡乱联想、思维激越、过度思虑等

行为：失眠、过度行动、攻击行为、抱怨职责、不能静息等

退缩型

身体：胸闷、疲倦、腹泻、头晕、憋气、虚弱等

情绪：恐慌、害怕、抑郁、担忧、自责、无助、压抑等

认知：关注负面信息、注意力不集中、健忘、思维混乱

行为：嗜睡、人际回避、做噩梦、哭泣、食欲改变等



2.3

疫情心理应激反应



从心理援助热线来电统计： 2020年2月2-3日接听电话249次



心理援助公益热线400-680-6101

时间：10:00-14:00,18:00-22:00

焦虑占50%以上

类型：公众占77.27%

性别：女性74.03%

年龄：18-34岁占60%

“抗击疫情 心理援助”
心理援助公益培训

清华大学心理学系 幸福公益基金会

信息来源：清华大学樊富珉教授

2.3

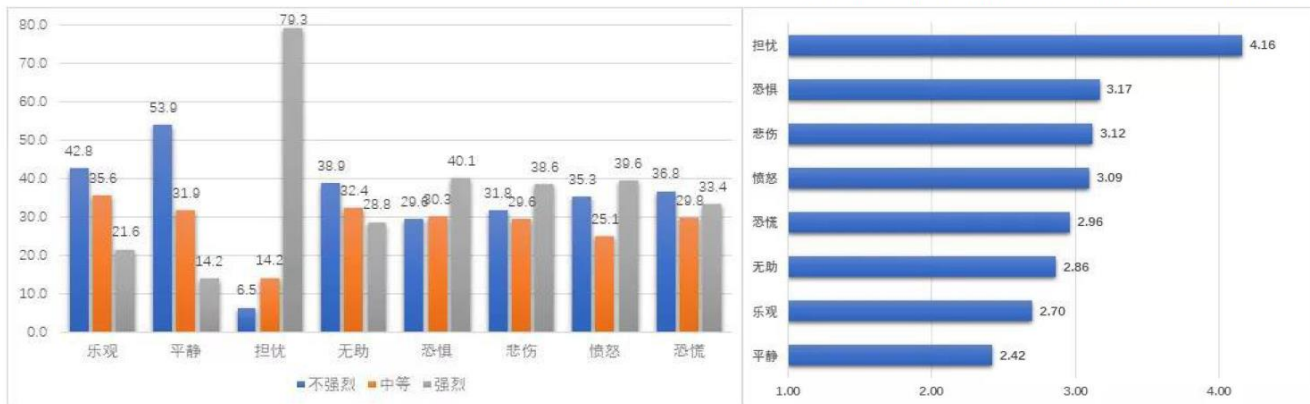
疫情心理应激反应



民众对新型冠状病毒肺炎担忧、害怕吗？

- 从民众的情绪反应来看，在积极情绪方面，民众面对新型冠状病毒肺炎疫情不强烈的乐观、平静体验居多，分别为**42.8%**和**53.9%**。在消极情绪方面，首先是有**较强烈的担忧**，占比**79.3%**，其次有**较强烈的恐惧**，占比**40.1%**，再次是有**较强烈的愤怒**，占比**39.6%**，表明担忧是民众目前面对新型冠状病毒肺炎疫情较占主流的情绪。

（中国社会科学院社会学研究所，王俊秀等）



信息来源：清华大学樊富珉教授

2.3

心理应激反应



新型冠状病毒肺炎群体性爆发
引起过度心理应激反应

疫情期间
心理状况自评手册

疫情期间，公众面临巨大心理挑战。
现在就来开展『疫情相关心理健康自查』
扫描二维码开始测试

know yourself

2.3

心理应激过程



1

不能接受

2

满腔愤怒

3

忧愁沮丧

4

心怀期盼

5

接纳事实

6

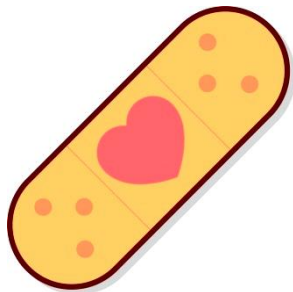
改变适应

Kubler-Ross, 1969 (黄龙杰编译, 2004)

3



群体性疫情心理应激反应的 心理自助方法



3.1

心理自助的必要性



1

有效的心理自助可以更大机会从应激中获得成长。

2

有效的心理自助可以更大机会恢复正常心理机能。

3

有效的心理自助可以有效预防心理损伤和崩溃。



3.2

心理自助的措施



- 1、规律生活能增加人的控制感，让人自信感增加。
- 2、制定作息时间表，有助于提高行动效能，从而减轻无力感。
- 3、适当休息有助于恢复机体能量，从而恢复身体的应激能力和免疫能力。
- 4、适当休息有助于恢复机体能量，会增加人的安全感，从而让人放松。
- 5、充足睡眠有助于大脑机能进行自我调适，能够让人缓解焦虑。
- 6、充足睡眠有助于大脑进行信息过滤和整理，回避过量信息。



睡眠指导

休息

保持正常生活规律
制定作息时间表
适当休息、充足睡眠

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

@Y日

Y日

3.2

心理自助的措施



- 1、激烈运动引发机体应激状态，让人过度兴奋，不利于静息，抑制免疫力。
- 2、适度运动增强器官功能，增加机体功能协作，提高免疫力。
- 3、适度运动让大脑产生内啡肽，可以让人感觉到愉悦，从而减轻焦虑。



接地训练

运动

可酌情选择居家
可做的锻炼
减轻焦虑、保持好的
心态

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

@Y医日报

@人民日报

3.2

心理自助的措施



- 1、有意识呼吸调整可降低交感神经兴奋度，从而缓解焦虑。
- 2、瑜伽和太极是身心一体的运动，有助于全面调整身和心的机能。
- 3、冥想是清醒的睡眠，能达到睡眠的效果，清理大脑垃圾。



想象放松训练



肌肉渐进式放松训练



呼吸放松训练

放松训练

深呼吸、瑜伽、冥想、
太极等

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

@Y医日报

Y医日报

3.2

心理自助的措施



- 1、在良好的人际关系中进行沟通，是获得支持感、信任感、安全感、亲密感最有有效的方式，因此是心理自助的良好方式。
- 2、在良好的人际关系中进行沟通，能获得积极信息、被认可、被理解、被关心，因此能够有效缓解过度应激状态。
- 3、在良好的人际关系中进行沟通，是人的基本需求，不仅能帮助人解决实际困难和问题，还能满足人的归属需要，让人获得满足感，因此能有效达到心理保健的效果。

倾诉

一吐为快
取得解脱、支持和指正

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

@Y日播

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

3.2

心理自助的措施



- 1、听愉快的音乐有助于隔离负面信息，环境负面情绪。
- 2、听轻松愉快的音乐有助于通过和谐音波引起产生愉悦感的脑电波。
- 3、唱歌有助于身心合一，进行情绪积极表达和宣泄，调整情绪。

音乐

听轻松愉快的音乐
比如古典音乐
或轻音乐；唱歌

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

Y 人民日报

Y 人民日报

3.2

心理自助的措施



- 1、阅读是一种更深入的人际交流，能获补充现实人际关系的需要。
- 2、阅读是一种更深入的精神获得，能让人有充实感、成就感和意义感。
- 3、写作是一种更深入自我表达，能让人更系统、更深入、更真诚的表达自己，达到自我理解，自己看到自己，比别人看到自己更能安心。
- 4、写作是一种更深入的事件升华，能让人重新梳理和认知灾难事件，从中构建价值和意义。

阅读

可缓解压力
转移注意力
增加知识乐趣

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

人民日报

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

写作

可写下自己的压力体验
生理、心理上的烦恼

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

人民日报

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

3.2

心理自助的措施



- 1、谣言制造混乱，动摇信念，掩盖事实，容易引起恐慌、愤怒、怀疑、猜疑等负面情绪，极为不利于缓解心理应激状态，还容易加重心理应激反应。
- 2、传播谣言造成群体性恐慌，让虚假信息造成社会性事实，营造消极社会氛围，影响人们的心理健康，不利于抗疫，也不利于生活。
- 3、大脑信息输入超载，造成大脑耗能过多，运行过度。会出现疲乏、紧张、混乱、烦躁等情绪不利于身心健康。

关注权威媒体
发布信息

不信谣
不传谣

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

人民日报

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

有节制地
获取信息

每天接收有关信息的
时间尽量控制
不超过一个小时

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

@人民日报

人民日报

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

3.2

心理自助的措施



生活

没有
灵丹妙药
唯有个人
不懈创造



生命

没有
统一方向
唯有个人
继续探索

3.2

心理自助的措施



寻找和创造适合自己的心理自助方法
才是最好的自助措施。



尝试全身心投入当下的生活
安心做自己该做和想做的事情
才是人生永远不过期的万能生命解药

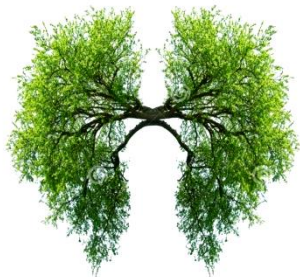
心理自助

就是
做好当下事，投入
生活，感受生命！

4



群体疫情心理危机及应对方法



4.1

心理危机



心理危机

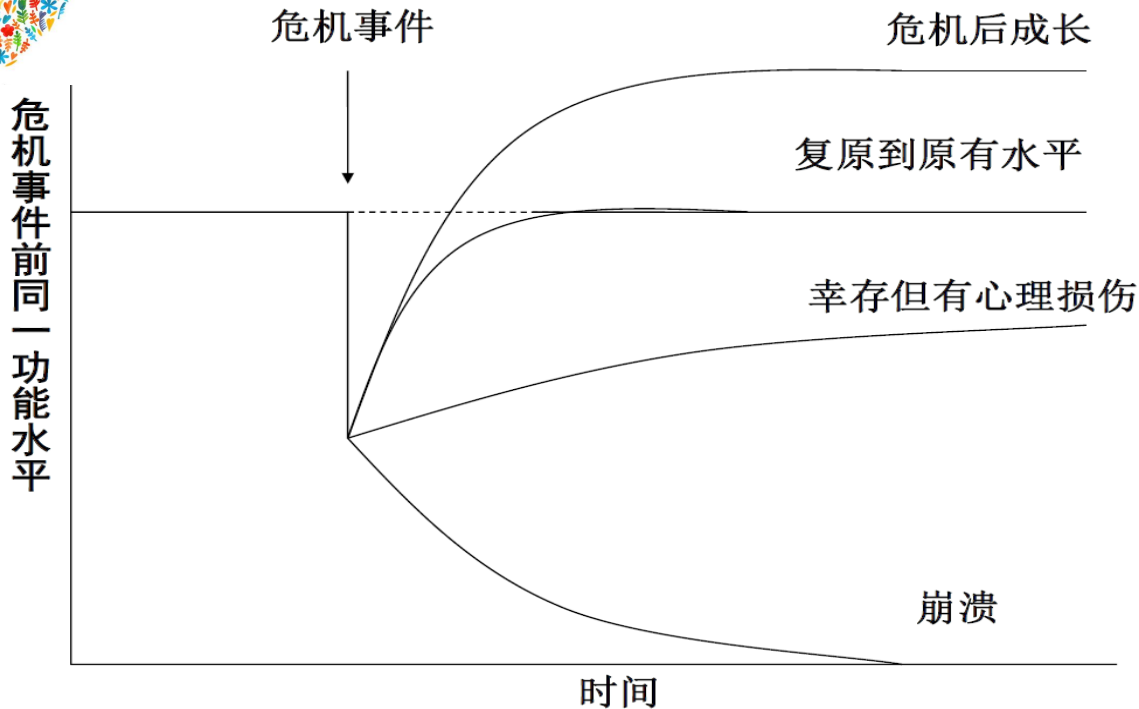
指当个体面临突然意外事件时
基本心理功能紊乱，
原有的应对方式或应对资源无效，不能解决问题，
陷入心理严重失衡状态。

通常表现

出现精神濒临崩溃的状态
表现出极度恐慌、紧张、焦虑、抑郁和痛苦
产生自杀的意念，
甚至采取伤人、自伤、自杀的计划和行为。

4.2

心理危机变化



危机后身心发展的可能性 (Carver, 1998)

4.3

心理危机预防



预防

永远是远离心理危机最好的方法

1

当出现心理问题
及时进行恰当的调试

2

当出现严重心理问题
及时联系亲友，获取帮助，必要是获取心理咨询师的专业帮助

3

当出现心理疾病
及时联系亲友，获取帮助，一定要到医院获取心理医生的专业帮助

4.4

心理危机求助



求助

永远是解决心理危机第一方法

1

当你无能为力
还有一种力量就是求助别人

2

当你绝望至极
还有一种希望就是求助能够求助的人

3

当所有的人不能帮助你
还有学校的老师、专业的心理咨询师和心理医生可以求助

5



心理求助与支持



5.1

校内心理支持



人们普遍愿意获取心理支持

在本次疫情中，希望得到的心理援助内容有哪些 [多选题]

选项 +	小计+	比例
情绪调节	2516	 55.37%
医学常识	3629	 79.86%
行为指导	2341	 51.52%
家庭关系	1235	 27.18%
社会支持	1634	 35.96%
既往心理问题咨询	725	 15.96%
紧急心理援助	1060	 23.33%
其他 [详细]	136	 2.99%
本题有效填写人次	4544	CPS临床心理注册系统

抗击 疫情



心理 支持

本次心理支持服务是针对新型冠状病毒肺炎，向成都理工大学工程技术学院学生提供的公益免费心理咨询。全部咨询师是成都理工大学工程技术学院学生心理健康教育中心专职心理咨询师，获得国家心理咨询师二级、三级认证。如果你受到疫情影响，需要咨询师提供专业情绪疏导和心理支持服务，欢迎通过以下方式联系我们：

在线心理支持服务

QQ : 1323300841

开通时段： 09:30-11:30
15:00-17:00



成都理工大学工程技术学院
学生处学生心理健康教育中心

5.2



校外
心理
支持



北京师范大学心理学部
联合该校学生心理咨询与服务中心开通

心理支持热线

400 188 8976

服务对象

全国受到疫情影响人员
一线工作人员及其家属好友
已出现症状但未得到治疗人员及家属好友
被隔离人员及家属好友
受感染人群及家属好友
普通民众和康复患者

@人民日报

@Y言日报

抗击疫情 心理援助

如果您或家人受到疫情影响，需要心理专家提供专业情绪疏导和心理支持服务，请拨打下方免费心理援助热线。

24小时免费心理援助热线
于2020年2月2日早上6点开通

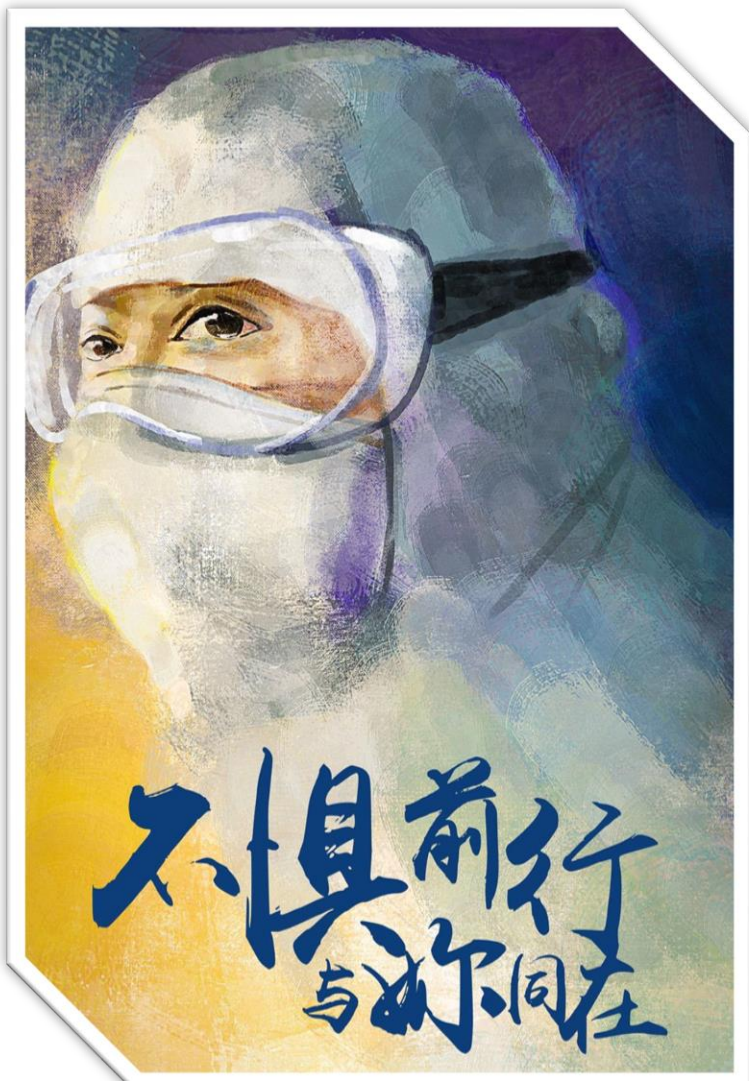
400-680-6101

清华大学社科学院心理学系 幸福公益基金会

幸福公益

幸福公益

幸福公益



武汉加油

万众一心 众志成城





参照标准

《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，国家卫生健康委员会，2020.01.26
《应对新型冠状病毒肺炎心理调适指南》，国家卫生健康委员会疾病预防控制局，人民卫生出版社出品，2020.02

引用信息

人民日报微博

《应对新型冠状病毒肺炎心理调适指南》，国家卫生健康委员会疾病预防控制局，人民卫生出版社出品，2020.02

参考资料

《心理危机反应及其危机干预方法》在线讲座，樊富珉，清华大学教授
《病毒星球》，[美]卡尔·齐默，广西师范大学出版社，2019.09

图片来源

百度在线搜索

微博在线搜索

图片用于公益教学，不作商业用途。





祝 福  各 位

学生心理健康教育中心QQ：1323300841电话：0833-7820525（开学后有值班）

