

疫情期间学生心理安全维护手册

一、疫情期间可能出现的反应

1. 认知：注意力、记忆力下降，思维敏感。比如，无法集中注意力去完成一件简单的事，讲过的话、做过的事很快就会忘记，看到什么很容易联想到病毒、疫情等。
2. 情绪：焦虑、恐慌、担心自己及家人患病、过度紧张、害怕。因学校开学日期变动产生不安、焦躁、情绪不稳。比如，身上稍不适，就会怀疑自己是不是被感染了，情绪十分紧张。反复追问开学时间，对开学时间延迟感到不能接受。
3. 行为：易冲动行事，因安全感降低而出现一定程度的社交退缩，不愿意与人交流，接触有关病毒、激战的网络游戏。自我评价降低，感觉自己什么都做不好。过度清洁，比如不能自制地反复洗手，只要接触了东西，就要马上洗手，否则就感到不安。
4. 躯体：食欲下降或增加，入睡困难，睡眠质量差，因长时间焦虑出现肌肉紧张、坐立不安等。比如不思饮食，对什么都没有胃口，长时间未饮食也没有饥饿感；或者胃口突然变大，暴饮暴食，一直吃也没有饱腹感。

二、科学看待疫情期间的各种反应

当个体遇到重大变化或威胁时会产生身心整体性的调试反应，就是我们通常说的“应激反应”，包括生理反应和心理反应。特别是当机体处于长期疲劳、消耗过度、病毒感染等抵抗力下降过程中，人们对精神刺激非常敏感，易导致应激发生。上述因疫情而出现的各种反应症状，即是疫情发生后个体出现的应激反应。不同应激水平对个体的影响也是不一样的。通常，可以将应激反应分为轻度、中度和重度。

1. 若是轻度应激则不会影响人的正常生活，会诱发适度的情绪唤醒和皮层唤醒，使个体集中注意，调整思维和动机，选择应对策略做出适当行为反应。

2. 若是**中度**应激则会引起身心一些反应症状，如焦虑、紧张，过度激动或情绪低落，认知能力下降，记忆变差，决策能力降低，行为易冲动，食欲不振，睡眠质量下降等。通常，离开应急源或威胁情境一周内症状会明显好转或消失。

3. 若是**重度**应激则往往会影响个体的正常生活和工作，包括人际关系及社交活动，持续时间较久（4-6周），且身心症状反应更为强烈。

实际上，轻中度应激反应均属于正常反应，是我们在面对险情或危机事件时的身心反应。面对疫情时，轻微的紧张、适度的焦虑可以帮助我们更谨慎应对，避免被感染，无需干预。一旦反应过度，持续时间过长则需要高度关注，必要时应寻求专业的心理援助。

三、运用科学方法调节身心

1. 躯体放松技术

如果出现了严重的焦虑情绪，可以试着用冥想方法自我放松，比如，闭上眼睛进行深呼吸，将注意力集中在自己的呼吸上，然后让呼吸慢慢变深变缓，也可以在此过程默记呼吸的次数，以20次为一个阶段，每天坚持10-20分钟会缓解躯体紧张，松弛身心。

2. 学会过滤信息，避免造成替代性创伤

替代性创伤是指通过看、听、读新闻报道或参与讨论创伤性事件等方式导致间接暴露于该事件，进而产生的心理创伤。

在这个特殊时期，不妨静下心来，好好读几篇关于新型冠状病毒肺炎的科普文章，了解它的传染方式、致病和致死的主要原因、疫情中后期的预防方法，以及相关的科学防护知识。了解这些知识后，不仅能帮助自己更好地自我保护，还可以帮助身边的亲人、朋友，共同采取有效的预防行为。在关注社会新闻和疫情发展情况的同时，避免产生替代性创伤。

3. 利用多种方式与家人和朋友多交流

虽然无法出门见面，但是我们可以利用微信、QQ、微博等渠道和朋友交流。而这段难得的与家人共处的时间，更是与父母增进理解、化解矛盾的好机会。比如，可以试着总结冲突模式，寻找冲突触发点，了解双方激活负面情绪的情况，

并坦诚地告诉对方，达成暂停的方式。面对困难时，良好的家庭关系、朋友关系是有效的社会支持，可以帮助我们更勇敢地应对。

4. 积极的“愿望清单”技术

利用积极行为，关注疫情带来的时间资源，列出平时有什么爱好一直来不及做，比如看一本书，追一部剧，做手工等。做出清单，排列顺序，按照优先级勾选出在家里就可以实现的活动。逐项实现，每项持续到你开始感觉有点儿无聊。如果你的项目少，还可以发展一些新项目。可以跟帖交流，激励更多人打卡参与。

四、合理安排疫情期间的学习和生活

1. 坚持正常的作息時間，飲食規律，不熬夜。制定疫情居家期間作息時間表，可以與上學時相同，也可以不同，關鍵是每天能夠堅持。在家中進行適宜的體育鍛煉，比如做瑜伽、做廣播操、跳健身操等。
2. 和父母共同開展家庭活動。如一起做家務、重新布置房間、觀看電影、聊天、學習新型肺炎的相關知識等。
3. 利用網絡對自己的學習進行監督，例如進行自習直播，與同學利用在線打卡的方式互相監督等。
4. 網上上課也要有“儀式感”。在學校進行網上教學期間，能夠按照學校要求，準時上課，不遲到，不缺席。與到校上課一樣，起床後洗滌整潔，上課期間做到儀容端莊，課堂上積極參與互動，加強與老師同學的溝通交流。最好能夠在家中設置安靜的固定場所上課，並與父母約定好，在上課期間不要來打擾。

五、班主任可以做什么？

1. 做好疫情期間心理健康宣傳引導工作。

在學校心理健康工作室指導下，引導學生關注心理變化，並向學生傳達心理健康防護的方法、技巧。多向學生傳達正向、客觀的信息，引導學生用積極的心態應對暫時的困難。

2. 關注班級學生疫情期間心理狀態發展變化。

通过 QQ 群、微信群，与学生进行实时互动；通过 QQ 空间、微信朋友圈，微博等，了解学生关注点，把握学生是否受到疫情影响，影响的程度如何。对班级内出现的不良心态，如轻信谣言，过度紧张，烦躁不安等现象进行正向引导。

3. 关爱班级内自己或家人身处疫区的学生。

当学生本人或家人身处疫区时，学生除了担心自己或家人被感染外，还会担心被歧视、被指责、被嘲笑。因此，在与学生进行沟通时，需要小心呵护。班主任老师可以积极表达对学生的关爱之意；也可以表述理解学生身处疫区的感受，并能为学生做好应有的信息保密。同时，引导班级学生不拿疫情做调侃，不发表不当言论。

4. 关注班级内原有基础性心理问题学生。

在面对重大考验时，已具有基础性心理问题的学生更易受到影响。班主任可以通过关注 QQ 空间动态、朋友圈动态或者直接交谈、侧面了解等方式，了解此类学生的情况。并适时传达关爱之意，适度引导，必要时请心理辅导老师介入。

六、家长可以做什么？

学生对应激事件如何反应取决于他们的年龄，过往的经验和应对压力的典型方式。面对此次疫情，家长作为孩子健康成长的保护者，应妥善处理特殊时期孩子的身心发展。

1. 家长要尽量做到“四要”

一要保持情绪的稳定和积极的信念

孩子的反应在一定程度上受到身边成人的影响。家长镇定、自信地应对疫情，就是对子女最好的支持。所以，家长应当示范应对疫情的恰当方式，帮助孩子树立乐观、希望、克服困难的信心。

二要维持正常的生活作息

意料之外的疫情，可能会打乱原本的假期计划，根据情势的发展调整计划，维持有规律的生活作息。尤其是对未成年人，稳定规律的生活有助于维护应有的秩序感和安全感。

建议在家长的引导下，所有家庭成员共同建构家庭生活秩序，合理安排休闲生活和工作（学习）内容。开展一些积极的家庭活动，比如教孩子做菜、清洁、

收纳,也可以针对本次事件,与子女沟通和交流,每个人提出且论证自己的观点,并仔细倾听其他人的意见,这一过程本身就是良好的亲子沟通练习。也可以安排家庭集体活动,比如全家人一起看电影、电视,分享观看后的感受、看法;全家人一起做室内锻炼,相互监督。

三要合理看待信息,遵从理性引导

在分享信息或者回答子女关于“疫情”的疑问时,采用官方信息,引导孩子不信谣、不传谣。可以和孩子探讨“当下”具体的事实和数据,特别是关于疾病治愈率、医疗方法的发展、新的药物等方面的信息,避免过度不合理的担忧;与孩子一起回顾家庭面对危机的成功经验,引导孩子看到人的能力和潜力;和孩子讨论对“未来”的期待,以长远和广阔的视角去看待暂时发生的阶段性事件。

四要帮助子女学会处理情绪

留意观察孩子的情绪反应。当孩子出现一些对疫情的过度紧张、对他人的代入式同情,或是对生活计划被打破的愤怒等情绪时,家长首先要做的就是“倾听”——无论在什么时候,倾听孩子的表达,都是有效的支持方式。在认真倾听之后,和孩子共同探讨情绪调适的方法,一起应用简捷有效地方法和技巧,调适情绪,比如转移注意力、重建理性认知、积极自我暗示等等。

2. 家长做到“四不要”

一不要恐慌混乱

家长焦虑、恐慌的情绪会传递给子女,家长不经意间表现出来的担忧也会增加孩子原本没有的焦虑和担忧。因此,家长要避免出现无序、无助的混乱行为。

二不要信息过载

对于未成年而言,网络普及诱发的信息过载更具风险。当家长在孩子面前不加判别、未经选择地持续接收各种疫情信息,不断谈论疫情的负面消息时,未成年人可能接受了超过其认知经验和情绪承受力的刺激,产生不必要的心理负担。

三不要刻意隐瞒

有的家长可能会担心疫情的某些事实对子女造成不良的影响,对孩子提出的疑问完全避而不答。其实孩子已经觉察到生活的异常,却不能得到相应的合理解释,这会让他们更加困惑,家长的有意“遮掩”也会增加他们的不安。

四不要责备迁怒

未成年人在面临突发的应激事件可能会有多种反应，有时会表现出紧张、害怕、难过等容易被理解的情绪反应，有时则会表现出粘人、易怒、烦躁等看似无理的情绪反应。家长要给予子女更多的耐心，不随意责备。家长面临生活、工作等多方面的压力，也要注意觉察自己的不良情绪，学会合理宣泄，避免迁怒于孩子。

3. 当子女出现以下情况时，请寻求专业帮助！

当未成年人出现了比较严重的心理应激反应，影响了正常生活和社会功能时，需要寻求专业的帮助。这些可能的症状包括：**特别恐惧**。尤其与之前相比，更加害怕黑暗、害怕想象的怪物、害怕正常的声响，不敢独处；**睡眠失调**。入睡困难、惊醒、反复做噩梦；**行为退行**。行为倒退到幼年的状态，特别粘人，甚至出现大小便失禁；**行为失控**。频繁地无故哭闹，易怒，攻击行为大量增加，注意力不能集中。其他明显与以往不同、且影响正常生活的情况。

本校心理教师在线联系方式：黄蔷薇，QQ: 232658964；巴利娜，QQ: 30485465。

上海市各区心理热线号码详见下表：

【24小时全覆盖】上海十六个区心理中心 热线电话一览表			
序号	十六个区心理中心全称	地 址	热 线 电 话
1	黄浦区未成年人心理健康辅导中心	斜土路885号综合楼7楼	63036588 (24小时)
2	徐汇区未成年人心理健康辅导中心	漕东支路95号5楼	64642625 (24小时)
3	静安区中小学心理健康教育发展中心	余姚路139号综合楼4楼	52392751 (24小时)
4	普陀区中小学心理健康教育中心	岚皋路75号A100室	4009209087 (24小时)
5	长宁区未成年人心理健康辅导中心	华山路1682号	4008216787 (24小时)
6	虹口区中小学心理健康教育研究中心	水电路839号辅楼一楼	65160361 (24小时)
7	杨浦区未成年人心理健康辅导中心	抚顺路340号放和楼四楼	4008209856 (24小时)
8	浦东新区青少年心理健康教育发展中心	浦三路385号一楼	4008206235 (24小时)
9	闵行区中小学心理健康教育发展中心	紫龙路835号	54338867 (24小时)
10	嘉定区未成年人心理健康辅导中心	嘉行公路601号B212室	4008205081 (24小时)
11	宝山区学校心理健康教育发展中心	宝林路29号	4008200535 (24小时)
12	奉贤区中小学心理健康教育指导中心	南桥镇菜场路1132号	4009208761 (24小时)
13	金山区未成年人心理健康辅导中心	金山区 石化新城路307号2楼	4001001890 (24小时)
14	松江区未成年人心理健康辅导中心	松江区兴仓路256号	67725123 (9:00-17:00) 4009200525 +160 (17:00-次日09:00)
15	青浦区学生心理发展辅导中心	青浦区青湖路459号	4001600525 (24小时)
16	崇明区未成年人心理健康辅导中心	崇明区 城桥镇北门路58-1号	4001001690 (24小时)

心理健康工作室

2020. 2. 13

