中小学生“心理抗疫”30问

庚子春节假期，新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着14多亿人心。目前，在党中央和国务院的坚强领导下，全国上下众志成城抗疫情。

由于新型冠状病毒感染的肺炎疫情迅速蔓延和疫情发展的不确定性，给普通民众带来了恐慌情绪，尤其是心理发展尚未成熟的小学生。疫情当前，中小学生的积极心态对自身健康和疫情防控都具有十分重要的意义。

一方面，积极平和的心态可以提高自身的免疫力，增强在疫情爆发期间的疾病抵抗力；另一方面，积极心态可以提高警惕，做到自觉防护，阻断病毒的传播，携手打赢疫情防控阻击战。学校作为人口流动大，人员密集的特殊场所，做好疫情防控工作尤为重要。尤其是当前多地陆续发出延迟开学的通知，这给中小学生的心理产生极大影响。

为了给中小学生提供专业的心理支持服务，浙江师范大学心理学系、浙江师范大学心理与脑科学研究院编写了中小学生防疫心理调适手册。该手册以问答形式编制，提供了30个疫情期间中小学生可能会遇到的心理困境与疏解方法。

中小学生防疫心理调适手册

01 我看到新闻里说要关注人们防疫心理调适，这是什么意思呢？

答：心理调适是使用心理科学方法对人们的认知、情绪、意志等心理活动进行调节，以保持或恢复正常状态的实践活动。心理调适既可以帮助自己，也适用于帮助别人。面对突然发生的重大疫情，每个人都难免会产生不同的消极情绪，如焦虑、恐惧等，我们可以通过各种心理调节的方法缓解这些过度反应的情绪，增加抵抗疫情的能力，这就是防疫心理调适。

02 我家离疫区很远，周围也没有人感染病毒，我有必要接受心理干预吗？

答：心理学家发现，他人的行为及行为后果也会对我们产生巨大的影响。虽然我们没有到过疫区，没有感染病毒，但听到、看到他人感染病毒甚至死亡，我们也会间接感受到患者的痛苦，这就是替代性“中毒”。同样的，如果他人看到我们通过进行心理调适，实现了身心健康，他们可能也会受到鼓舞，在出现心理困扰的时候及时寻求心理帮助。因此无论从哪个方面来说，接受心理干预都是有必要的。

03 我怎样才知道自己（或家人）需要心理调适呢？

答：面对疫情，我们或多或少都会出现一些如担心、紧张的消极情绪，这是非常自然且正常的现象，无需担心。但如果你和你的家人出现了以下这些症状，就说明你们的负面情绪超出承受范围，那就需要进行心理调适了：（1）一天中大多数时间都觉得很紧张、很焦虑，并且持续了好多天无法缓解；（2）情绪波动很大；（3）身体上出现一些不适，如头疼、胃疼等，睡眠状况下降、食欲改变；（4）做平时喜欢的事也提不起精神；（5）脑海中反复出现一些不合理的想法和冲动，等等。及时寻求心理援助，是强者的表现。

04 除了拨打心理援助热线，还有其他办法调整自己或家人的情绪吗？

答：当然。对于我们小学生来说，可以通过深呼吸、运动等方式放松自己；可以通过看书、看电影、听音乐等方式转移注意力；可以向家人朋友倾诉，得到他们的鼓励和支持；可以书写日记，记录心情，与自己不合理的想法“辩论”等等……当然，如果这些办法都不管用，请一定要拨打援助热线寻求专业帮助，也可以联系你们学校的心理辅导老师哦！

05 新闻里让大家戴口罩、少出门，可长辈却一直不听劝。我该怎么办？

答：大人们可能会根据以前的生活经验来判断当下的事情，但又由于首次遇到而低估了问题的严重性。作为少年儿童，我们一方面可以用各种数据、图像形象来对大人们开展形势教育；另一方面也可以充分地向他们表达担心：“您如果感染了我会很担心的”。此外，也可以采用身边或附近的例子来提醒他们提高危机意识。

06 妈妈看了新闻变得很紧张，搞得我也紧张起来。紧张的情绪也会传染吗？

答：是的，情绪是会在人与人之间“传染”的，这种“传染”之所以会发生，是因为人们天生就有感受他人情绪的能力，即“共情”的能力。共情是人们在遇到困难时彼此支持的基础。你之所以会被妈妈的情绪影响，是因为你主动选择关心妈妈，和妈妈一起分担紧张和压力，并不是被动地染上了坏心情。所以，你可以和妈妈一起做一些释放紧张情绪的小活动，如做些家务劳动、看看喜剧片、以及试着从不同的角度解读“新冠肺炎”事件，从中找到一些积极的、可能为生活带来改变的信号。

07 妈妈在家里隔几分钟就要洗手，每次要洗很久。她这是怎么了？

答：预防疫情最好的办法就是勤洗手、少出门、戴口罩。及时洗手在疫情发生时是非常必要的，但过度频繁的洗手就没有必要了。由于对感染病毒的恐惧和焦虑超出了承受极限，有些人会产生强烈的不安全感，通过反复洗手、反复清洁、反复消毒等行为能暂时减轻这种不安全感。作为家人，你要“看到”妈妈内心的焦虑和害怕，避免不理解的指责和批评，多多给予妈妈拥抱和关心，你还可以邀请妈妈一起做一些缓解情绪的小活动。如果妈妈的症状没有得到好转，要建议妈妈寻求专业心理师的帮助。

08 听说坏人和身体差的人才会得病。可我是个好孩子身体也棒，我会感染病毒吗？

答：心理学中有一个“乐观偏差”效应，它是指人们认为好事更可能发生在自己身上，而坏事都会发生在别人身上。仔细想一想，你会发现这种想法是没有科学依据的。每一个人都有可能因为各种原因感染病毒，与我们是什么样的人没有关系。所以，现阶段的我们一定不能抱有侥幸心理，盲目乐观，都要做好防疫措施，用科学的手段保护自己。

09 只要我身边的人戴口罩不被感染，我就也不会感染病毒，所以只要别人戴口罩就好了。我这样想对吗？

答：这样的想法是不对的。自己戴好口罩，做好防疫措施是自我控制能力强的体现。相反，如果没有足够的自我控制力，就会将自己的安危寄托在他人的身上。如果人人都想“搭顺风车”，通过他人防疫来保护自己的健康，会导致防疫责任的分散。所以从我做起，做好防疫措施，这既是对自己负责，也是为他人负责。相信你可以做到。

10 别人打喷嚏、咳嗽时，我就觉得自己要被传染了。我的担心正常吗？

答：疫情在没有得到有效控制时，我们容易产生焦虑，甚至有些人还会出现“疑病”症状：怀疑自己是不是患病了？这种猜测与担心往往会让人呼吸急促、胸闷、肠胃不舒服，恰好这些身体反应又和肺炎的某些症状描述相似，这让人们加倍焦虑。其实，这都是“过度焦虑”惹的祸。过度焦会影响你的日常学习和生活，导致注意力下降，食欲或睡眠变差，健康变差等等。因此，你可以通过深呼吸来缓解过度焦虑：

第一步：通过鼻腔慢慢地深吸气，同时慢慢从1默数到5。把你的手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。

第二步：屏住呼吸，慢慢从1默数到5。

第三步：通过鼻腔或口腔，缓缓呼气，同时慢慢从1默数到5。

第四步：重复上述步骤，每次持续3-5分钟。

11 我从武汉回来后被隔离14天并没有发现感染，可是总觉得只是没有被正确诊断出来而已。我该怎么办？

答：有数据表明，疫情开始后20%左右的人都会担心自己已经感染了新型肺炎病毒。这往往是疫情特别重大信息不够全面时，人们的一种应激反应。特别是与肺炎发生有千丝万缕关系的时候，人们会根据有限的线索发挥自己的想象力，进行“合情合理”的“自圆其说”，将各种线索合理化，从而推断自己很有可能得病。你可以通过自我提问的方式来帮助自己确认现在的身体状态，比如问自己“我有与肺炎相符的症状吗？”“我的体温正常吗？”“我隔离了14天后有身体反常的情况吗？”当然，也可以去医院门诊进行专业的诊断和检查，用客观的诊断报告来让自己安心。

12 网上有很多与疫情有关的新闻，看完心里很压抑，但又忍不住总想去看，这是怎么回事？

答：当我们看到与疫情有关的图片、视频、文字等，会难以避免地产生悲伤、焦虑、恐惧等负面情绪。这些负面情绪会使我们感到身体不适，同时又反过来促使我们不断查看新的进展以确保自己是否安全。这样一来，负面情绪再次被强化……因此，我们可以限定自己上网查阅新闻的次数，如把“随时看新闻”改成“一天只看两次”，减少负面信息的输入，重点关注利好消息，对自己进行积极的心理暗示，增强对抗疫的信心。

13 看到各种关于疫情的信息，我最近总梦到自己感染了病毒或者死亡，这是怎么回事？

答：现代社会，信息传播速度快，可以让人们更快地了解疫情，但也由于信息的不完整导致人们更容易焦虑、恐慌。梦境往往表达了人们的这种情绪。白天的你看到很多有关疫情的新闻，大脑接收了大量有关“病毒”“隔离”“抢救”的信息，到了晚上，这些信息就会出现在你的梦境中。如果你经常梦到这些，首先你必须减少白天查阅疫情新闻的次数和时间。其次，你可以问问自己“我担心的问题是实际存在的吗？它发生的几率有多大？”如果它有可能发生，那我们可以做些什么来应对它？通过想象和实践具体的预防方法，在一定程度上可以有效降低你对疫情的恐惧。

14 听说很多人感染病毒死了，我就整天胡思乱想我的亲人朋友也遭遇不测，我该怎么办？

答：的确，每一次病毒的传播都不可避免地带来一定的伤亡率，但这并不代表所有人都会遭遇不测。网络上有很多文章贩卖焦虑，渲染了大家的情绪，增加了恐慌感。其实，我们应当注意，在每日的资讯中，正面信息是多于负面信息的。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理。提醒你的亲人朋友做好预防措施，多多关心他们的身体状况。当你忍不住胡思乱想时，还可以大声地对自己喊一声“停”，然后想想让你安心的人、事、地点，或者想一件你期待去做的事情。

15 看到全国很多人都在骂“都是武汉人害的”，作为武汉人的我非常难过委屈。我该怎么办？

答：社会上出现这种埋怨，很有可能跟心理学上的“解释水平”有关。科学家发现，对于距离我们远的信息，我们只会关注整体、抽象的信息，就像外地人离武汉很远，对疫情的了解可能只有“武汉”这两个字，所以把疫情都归因于武汉人。而对于距离我们近的信息，我们就能关注到很多具体的细节，所以武汉本地人对疫情有更加客观的认识。试着找一找“例外”：比如全国各地的医护人员逆行武汉援助救人，全国各地的人们为武汉捐钱捐物……也许你可以发现大多数的同胞们正在帮助武汉人。

16 期盼已久的亲子出游因为疫情取消了，我很沮丧怎么办？

答：期盼已久的亲子出游被迫取消，沮丧是正常的，其实你的爸爸妈妈也同样沮丧。老师要为你点赞！现在全国人民都在与这场疫情做斗争，我们小朋友能做的，就是尽量不出门，保护好自己，控制疫情的扩散。亲子活动的形式不止出游一种，在家中与父母聊聊天、一起看看书、一起锻炼身体，既能抵御病毒侵害，也能增进亲子沟通哦。

17 有人说鼠年不吉祥，听起来很恐怖，这是真的吗？

答：这是一种迷信心理，当然不是真的。迷信的人容易认为原本没有关系的现象或事物具有因果关系。迷信者的许多迷信观念和行为是通过观察、模仿别人学习得来的。保持对前景的盼望，即使在危机时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。写一写你的鼠年“幸福清单”吧，把春节以来你感受到的幸福记录下来，并分享给你身边的人！

18 疫情发生后不能去电影院或游乐园，不能过个好年，都是武汉人害的。我的想法对吗？

答：“观察者效应”认为，当我们作为观察者去评价别人的时候，总认为那些不好的行为是别人导致的，忽略了环境对一个人行为的影响。尽管现在推测病毒可能是由于吃野味引起的，但那毕竟是少数人，大部分武汉人和我们一样也是受害者。假如你是武汉人，听到别人的指责时会有怎样的感受呢？听到鼓励和安慰的话又有什么感受呢？把这些感受记录在本子上进行比较，相信你会有和之前大不相同的体会。

19 小伙伴想来我家玩，答应TA怕引起交叉感染不答应怕失去这个朋友，我该怎么办？

答：根据国家防疫法律，现在规定少出门、不聚会，那么我们必须要遵守法律。所以从结果上来看，必须拒绝小伙伴上门玩耍的请求。但从拒绝的方式来看，却是你可以选择的。你可以在拒绝的同时给TA提供一个替代或补偿方案，比如约定每天打一个电话聊聊天，分享自己看到的好书、好剧，讨论讨论寒假作业的情况。

20 爸爸妈妈让我每天都待在家里不许出去玩，我感到很烦躁。我该怎么办？

答：整天都待在家里确实很无聊、很难熬，再加上疫情的消息一条接一条，总想出去散散心、透透气。但是换个角度想一想，如果想要立刻享受到旅行、外出的快乐，就有可能感染病毒。与其付出巨大的代价，不如延迟满足，你就能获得更高的安全保障。重新调整作息时间，从普通的事件中找到特别的意义可能会让你格外高兴。比如，写一写或画一画“宅”在家的自己，用艺术的方式发泄情绪。弹一曲自己喜欢的歌曲，写一篇自己欣赏的小文章都可能有助于缓解烦躁。

21 我最近白天睡不醒，晚上睡不着。想做作业提不起劲，想出门又担心个不停。我该怎么办？

答：有数据表明，疫情开始后有大约10%的人会出现抑郁情绪，表现为对生活失去兴趣，什么都不想做，失眠、食欲衰退、心情低落。如果你正处于这种状态，建议你：①寻求社会支持，和好朋友们电话聊天，分享一些有趣的笑话或经历；②规律作息，保证睡眠，保持一个较好的精神状态；③设定小目标，给自己列一个计划表，丰富当下的生活，和无所事事say bye；④适当运动，增加身体活力，提高抵抗力，排解抑郁心情；⑤如果以上方法都不能帮你改善心情，记得拨打心理咨询热线，向专业的心理咨询师寻求帮助和干预。

22 妈妈说家里的猫也可能携带病毒，要把猫丢掉，我劝不了妈妈怎么办？

答：猫是一直陪伴着你的朋友，我相信你一定不忍心把它丢掉。但妈妈的做法也是出于保护你的考虑。你可以寻找科学的证据来证明家养的猫是安全的，并且承诺与猫保持距离、保持室内卫生与通风，以消除妈妈的紧张。如果妈妈实在放心不下，把猫送到专门的宠物医院进行检查和防疫，也是一个对小猫、对自己和家人负责的做法。

23 我因旅游被“封”在武汉城里，回不了家，同学们得知后都叫我千万别回来了，我觉得很委屈。我该怎么办？

答：我能理解你的感受，本身你也是“受害者”，在武汉一定正忍受着担心、着急、害怕的复杂情绪，很希望能得到好友的安慰和支持。遗憾的是，同学们的反应让你失望、伤心，感觉“被排挤”，甚至有可能你会因此也“讨厌”自己，埋怨他人。请让我们“换把椅子坐一坐”：假如你的同学被隔离在了武汉，你会产生哪些想法呢？也许你也会有一丝担心和忧虑吧？这可都是人之常情呀！告诉你的同学们：“你们放心吧，我会‘乖乖’呆在武汉，你们也要少出门。”还可以把你所看到的、感受到的事情与他们分享！我想，你的同学们一定非常好奇哟！

24 爸爸主动申请到隔离病房工作，我不想让他去，但我又觉得自己很自私，我觉得好矛盾！

答：我看到了一个深爱着爸爸的好孩子！你担心爸爸的健康，希望爸爸不要去冒这个风险，这是你对爸爸的爱与关心，是宝贵的亲情。同时你还是一个很有道德感的好孩子，你知道爸爸肩负的责任，所以为自己的“一己私欲”而内疚自责。其实，这也是人之常情，请不要怀疑自己，否定自己，告诉爸爸你爱他，叮嘱爸爸一定照顾好自己，让我们一起为你的爸爸感到骄傲。

25 我隔壁一家被居家隔离了，我觉得自己真倒霉。我该怎么调整心态呢？

答：我们经常会有一种感觉，排队总是在最慢的一队，开车总在最堵的路上。为什么“倒霉”的总是我？其实不然，是我们自己在无形中骗了自己，人类的“认知偏差”实在太多了，每一种都可能令人变得不理智，而我们根本意识不到。其实邻居被隔离，并不一定会给你带来很糟糕的影响。不论邻居有没有被隔离，切实做好预防措施才是真正保护自己的方法，切不可心存侥幸，盲目乐观哦！

26 我因新冠肺炎在医院隔离治疗，虽然医生说我是轻症，但我还是很担心自己会死。我该怎么办？

答：此时此刻的你心里一定十分害怕、紧张和孤单。换作是别人，也一定会有类似的担忧。但是，根据权威医生和专家介绍，新冠肺炎大多数都是轻症，是可治愈的，而且全国的医学力量都被集中了起来，这是你能痊愈的有利条件之一；你正当年轻，身体素质较好，这是你能痊愈的有利条件之二……你还能找出更多的有利条件吗？试试看！另外，在隔离的日子里，你可以尝试想象你的好朋友、家人在你跟前，他们会说些什么来安慰你、支持你呢？把这些话说给自己听。

27 我的妈妈被医院隔离了，我非常害怕再也见不到她了。我该怎么办？

答：你非常担心妈妈的安全，非常害怕失去她。当我们遇到不可控的事件时往往会夸大可能存在的不利因素。医院隔离你妈妈是为了给她更好的治疗，并控制疫情。据当前的科研报告与临床实践表明，大部分新冠肺炎病人是轻症，是可治愈的。如果有可能，你可以定时给妈妈打电话或发信息，向她表达你对她的爱。你的关心与鼓励有助于妈妈更快恢复。如果暂时联系不上妈妈，也不要着急，你可以和爸爸或其他家人说一说自己的想法，大家的相互交流可以有效缓解自己的过度紧张哦！

28 妈妈说奶奶因为新冠肺炎去世了，我始终不能相信这是真的，这是怎么回事？

答：你一定很爱你的奶奶，她的突然去世，让你一时难以接受，震惊、难过、害怕……多种复杂的情绪一股脑儿地涌现出来，作为孩子的你，难以承受。为了减轻这种巨大的冲击，你的大脑自动地“假装”这件事不是真的。通过否定这件事，来获取心理上暂时的安慰。面对亲人去世并且没有见到最后一面，这样的难受需要我们经历一个过程才能面对。允许自己大哭一场，也可以寻求妈妈的帮助。如果情绪缓和一些后，可以给奶奶写一封信，把你的心情统统写下来，然后和奶奶好好说一声“再见”。

29 我曾经感染了病毒，后来痊愈出院了。但我会经常回想起住院那段时间的痛苦经历，也害怕自己再次得病，我该怎么办？

答：住院治疗的那段经历给你留下了痛苦的回忆，使你对生病感到害怕和恐惧。这也是人之常情，老师非常理解。你可以通过转移注意力的方法缓解内心的焦虑和恐惧，采用正向的思维看待此次疫情：如回忆上一次遇到危机时你是如何面对的？肯定自己应对危机的能力。当然，还有一些人，在经历创伤事件之后，会出现如下情况：反复回忆创伤体验、回避与创伤事件有关的事物、情感麻木以及警觉性增高等。如果你符合以上的描述，请尽快告诉家长和老师，通过正规的渠道（登录咨询中心官网，拨打官方心理咨询热线等），让专业的心理师来帮助你。

30 因为疫情，学校延迟开学了。一方面我感到很开心，希望疫情晚点结束，这样就可以在家多玩几天；但另一方面我又为自己的这种想法感到羞愧和内疚，觉得自己很坏很自私。我该怎么办？

答：我们每个人心中都住着两个“小人儿”，一个小人儿崇尚自由，爱玩、调皮、喜欢偷懒，另一个小人儿却有着强烈的责任心、正义感。此时你的内心，这两个“小人儿”正在激烈的吵架呢！其实，无论哪个“小人儿”，他们的诉求都是有意义的。爱玩爱自由是人类的天性，人人都向往轻松的生活。但是道德感也不可缺少，它是推动人类社会进步的动力。我想，你并不希望疫情给祖国同胞带来伤害，你只是想要拥有更多的休息玩耍时间，对吗？所以，不要责怪自己，允许自己好好享受在家休息的时光，同时也要做好“假期有限”的准备。你可以列一张时间计划表，把你想做的事情合理安排并一一实践，那么当假期结束时，你一定会品尝到充实满足的好滋味！