



新冠肺炎疫情下中小學生 心理反應及應對策略

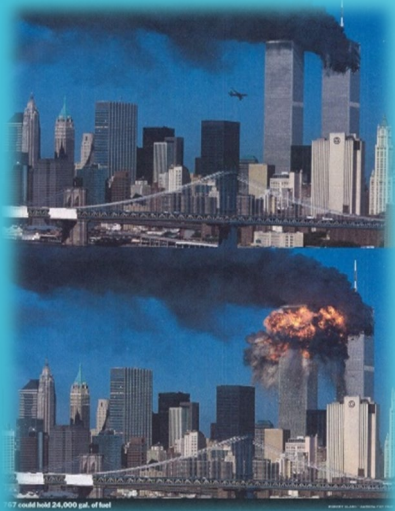
黃悅勤

北京大學第六醫院社會精神病学与行为医学研究室 主任

中國心理衛生協會危機干預專業委員會 主任委員

2022.5.10

中外灾难.....



2001年美国911



1976年唐山地震



2003年SARS流行



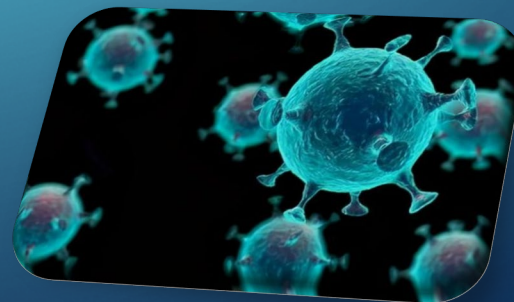
2008年汶川地震



2004年印度洋海啸²

2020年1月……

- 突如其来的新冠肺炎年初开始在中国和全球蔓延;
- 新型的传染病, 病原体、传染源、传播途径、易感人群并非充分认识;
- 疾病的不确定性给不同人群带来的焦虑和心理危机是无法估量的;
- 心理危机干预在新冠肺炎诊治和防控期间成为不可或缺的内容。



新冠肺炎疫情下中小學生心理健康狀況調查

《生活教育》2020年第5期：山西省中小學生在疫情期間的心理健康及思想狀況的調查

- 山西省11個地級市，涵蓋小學一年級到高中三年級12個年級；
- 中小學生有效問卷49117份；

新冠肺炎疫情下中小學生心理健康狀況調查

- 城市的中小學生24707名，占50.30%；
- 縣城（鎮）的中小學生11654名，占23.73%；
- 農村的中小學生12756名，占25.97%；
- 男生23692名，占48.24%；
- 女生25425名，占51.76%。

新冠肺炎疫情下中小学生学习心理健康状况调查

- 调查结果

1. 学生对疫情的关注意度

- 99.25%的中小学生学习表示关注疫情，其中约80.33%的中小学生学习表示非常关注疫情。中小学生学习群体中关注疫情的原因从高到低排序，依次为担心家人和自己的健康（82.59%）、担心疫区人们的安全（74.34%）、担心疫情发展得不到控制（69.46%）、

新冠肺炎疫情下中小学生学习心理健康状况调查

影响了我的学习 (59.66%)、影响了我的生活 (51.64%)、影响了我的情绪(25.09%)。

- 担心家人和自己的健康、担心疫区人们的安全、担心疫情发展得不到控制是中小学生学习关注的三个方面。
- 因为担心家人和自己的健康而关注疫情在每个年级的占比均为最高，而且随着年级的上升而逐渐增长。

新冠肺炎疫情下中小学生学习心理健康状况调查

- 在对疫情内容的关注方面，防护措施、传播途径、传染性程度、治疗措施是中小学生学习群体关注疫情的前四个主要方面，人数比例均高于60%。
- 关注开学时间、治疗情况等。
- 在疫情期间要管理好自己，不给一线工作人员添乱（91.46%），认为一线工作人员是自己心目中的英雄。（87.25%），非常值得自己学习。

新冠肺炎疫情下中小学生学习心理健康状况调查

2. 疫情期间，中小学生的情绪反应

- 65.89%的中小学生学习心理状况整体表现较好，情绪相对稳定、平静。
- 13.07%的学生经常或每天需要和家人和朋友倾诉；
- 5.32%的学生经常或每天会感到紧张、不安或烦躁；
- 4.71%的学生经常或每天会情绪低落、抑郁或绝望；

新冠肺炎疫情下中小学生学习心理健康状况调查

- 4.56%的学生经常或每天会感到无奈、无力；
- 4.51%的学生经常或每天会易怒、易流泪、易激动等。
- 男生和女生在不同情绪反应上所表现出的趋势同总体中小学生的趋势相似。但不同性别的学生在紧张不安或烦躁、感到无奈无力、需要和家人及朋友倾诉方面表现出非常显著的差异。

新冠肺炎疫情背景下中小學生心理反應

1. 情緒反應：

- 對疫情過度關注；
- 對新冠肺炎過度緊張、擔心、害怕、恐懼；
- 對未來過度忧虑、煩惱、焦慮；

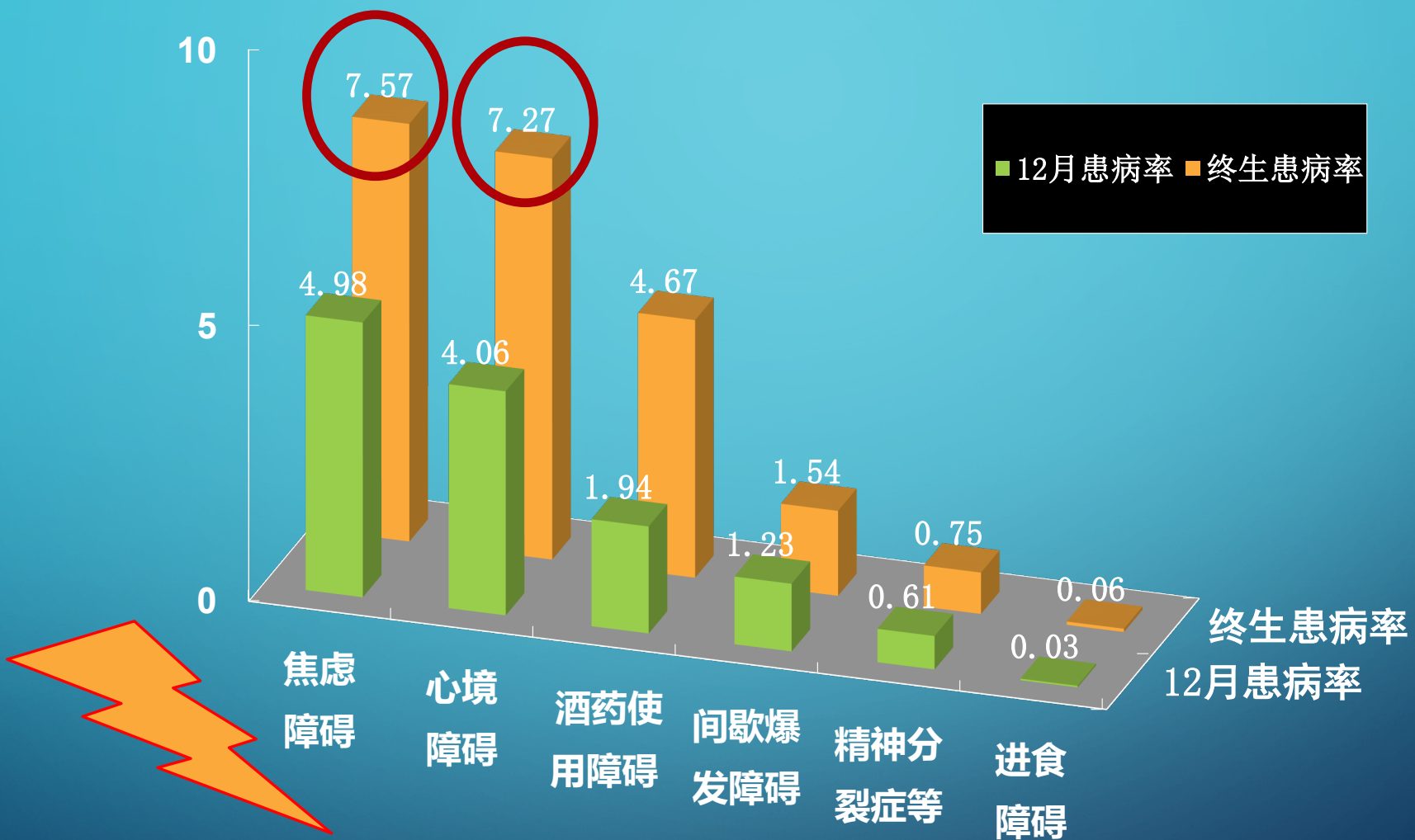


新冠肺炎疫情背景下中小學生心理反應

2. 行為問題：

- 生活規律紊亂，三餐不規律；
- 不愛學習、沉迷玩游戏、看电脑；
- 睡眠障礙、晚睡晚起、睡眠不足





中国六类精神障碍12月和终生患病率 (%)

心理危机干预指导原则

- 2020年1月27日国家卫健委疾控局发布《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》；
- 将心理危机干预纳入疫情防控国家整体部署。



心理危机干预指导原则

第一，对高危人群进行心理危机干预的指导原则是将新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响人群分为四级，并要求干预重点应当从第一级人群开始，逐步扩展。

- 评估目标人群的心理健康状况，及时识别区分高危人群、普通人群；
- 对高危人群开展心理危机干预；
- **对普通人群开展心理健康教育；**
- 根据目标人群范围、数量以及心理危机干预人员数，安排工作，制定工作时间表。

关于印发高等学校、中小学校和托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）的通知

发布时间：2022-04-11 来源：疾病预防控制局



国卫办疾控函〔2022〕108号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委、教育厅（教委、教育局）：

为进一步指导高等学校、中小学校和托幼机构做好新冠肺炎疫情防控相关工作，压实校园防控主体责任，有序落实常态化防控与应急处置措施，根据新型冠状病毒肺炎防控方案和当前疫情形势需要，我们在前期技术方案基础上，组织制定了《高等学校新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）》《中小学校和托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）》和《托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）》。现印发给你们，请参照执行。

- 附件：
1. 高等学校新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）
 2. 中小学校和托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）
 3. 托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）

国家卫生健康委办公厅

教育部办公厅

2022年4月7日

中小学生新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）

一、开学准备

（一）组织要求

- 1.提前筹划，做好开学准备。
- 2.责任到人，确保工作落实。
- 3.机制有效，保障防控效果。
- 4.完善预案，加强应急演练。
- 5.明确要求，确保顺利开学。



中小學生新冠肺炎疫情防控技術方案（第五版）

6. 加強宣傳，做好健康教育。

學校要及時發布或轉發國內外疫情形勢和最新防控要求，宣傳疫情防護知識。引導師生員工及其共同生活居住人員，堅持科學佩戴口罩，養成勤洗手、常通風、少聚集等良好衛生習慣，不到中高风险地区，非必要不出省，有中高风险地区旅居史的師生員工及共同生活居住人員應主動向社區和學校報備，積極配合落實健康管理規定。

中小學生新冠肺炎疫情防控技術方案（第五版）

（二）保障要求

7.合理籌劃，做好防疫物資儲備。

8.應接盡接，做好疫苗接種。

9.整治環境，保障學習生活安全。

10.配備人員，確保防疫工作落實到位。



中小学生新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）

二、开学后

（一）重点环节管控

- 1.入校排查登记。
- 2.加强校园出入管理。

（二）入校后管控

- 3.落实主体责任。



中小学生新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）

4.做好健康管理。

5.巡检重点区域。

6.加强活动管理。

7.保持手卫生。

8.保障食品安全。

9.加强寄宿管理。



中小学生新冠肺炎疫情防控技术方案（第五版）

10.加强健康教育。学校应当将新冠肺炎和校园常见传染病防控知识与技能等纳入健康教育内容，学习《公民防疫基本行为准则》，定期对学校党政干部和师生员工开展培训指导，通过多种途径将相关信息推送给师生员工和学生家长。**密切关注师生员工心理健康状况，及时提供心理辅导与咨询服务。**

11.加强近视防控。

12.加强人员防护。

心理危机干预的作用

- 在新冠肺炎防控常态化的大环境中，心理危机干预将继续在积极预防、及时控制和减缓灾难的心理社会影响、促进灾后心理健康重建、维护社会稳定、保障公众心理健康中发挥无可替代的重要作用。



中小學生心理反應的應對措施

1. 學校的作用

- ✓ 引導學生接受現實，傳播新冠肺炎防控的正確知識，消除緊張和恐懼情緒；
- ✓ 給學生宣洩情緒的機會，開班會、小組討論，一起交流對新冠肺炎的認識，減少擔心和焦慮情緒；
- ✓ 合理安排網絡教學，開設豐富多彩的網課，組織興趣班，轉移注意力。

中小學生心理反應的應對措施

2. 家長的作用

- ✓ 管理學習、衣食住行、起居、三餐，規律生活；
- ✓ 高度關注孩子的情緒和行為問題；
- ✓ 教育孩子接受現實，分擔煩惱和緊張情緒；
- ✓ 與孩子交流，充當宣洩情緒的對象，減少過度恐懼和焦慮情緒；
- ✓ 豐富居家活動，遊戲、電腦、電視，寓教於樂。

中小學生心理反應的應對措施

3. 求助專業人員

- ✓ 心理老師
- ✓ 心理諮詢師
- ✓ 心理治療師
- ✓ 精神科醫生



专业的心理干预模式

1. 认知治疗
2. 暴露治疗
3. 小组治疗
4. 心理疏泻
5. 焦虑管理



感谢

