

徐生院新型冠状病毒疫情防控工作

简 报

第十一期

徐生院应对疫情工作领导小组

2020年3月22日

同步心理防“抑” 重视“心灵口罩”

新冠肺炎疫情牵动着全国人民的心，社会各界纷纷投入到抗击疫情的行动中。但是，随着疫情的发展，一系列焦虑、恐慌的情绪也在蔓延，疫情需全力抗击，这种“情绪瘟疫”也不容忽视。要打好疫情防控阻击战，不仅要和病毒抗争，同时也要及时疏导疫情引发的心理问题，为心灵戴上“口罩”。

一、对症下药，调适心理

新冠肺炎疫情发生以来，习近平总书记多次强调心理疏导、人文关怀的重要性。这场疫情不仅威胁着公众的身体健康，也影响着人们的心理健康和精神状态。在这场疫情防控阻击战中，及时加强心理疏导，做好人文关怀，成为了打赢这场疫情防控阻击战的重要一环。

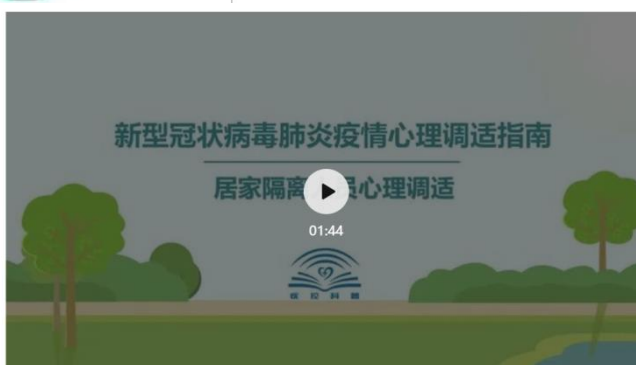
近日，徐州市文明办正式发布一组由国家卫生健康委疾病预防控制局和中央文明办二局共同指导，北京大学第六医院、国家精神卫生项目办公室、中国疾控中心精神卫生中心联合出品的《新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》微视频，帮助广大市民及时进行疫情心理疏导。

中央文明办和国家卫健委疾控局推出：新冠肺炎疫情心理调适指南
(一)

党委宣传部 徐州生物工程职业技术学院 1周前

本期导读

面对新型冠状病毒肺炎疫情，不少人表现出担忧、恐惧、悲伤和愤怒等负面情绪。如果不主动调节，就会出现一些异常的心理或者身体情况。



视频一：居家隔离人员心理调适

该指南包括 10 条短视频，对疫情影响下常见的心理应激反应进行科学分析，并针对不同人群给出各种应激状态下心理应对的方法及心理危机干预措施，提供具体可行的心理调适方法，以减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理影响。视频内容涉及老年人、儿童、青少年、孕产妇、返岗工作人员、一线防疫人员、居家隔离人员、确诊患者及家属、疑似患者及家属、因疫去世人员的亲属等 10 类人员，用丰富多样的形式和通俗易懂的方式，帮助和引导大众消除不稳定情绪，从身体和心理两个层面关注自己，以良好乐观的心理状态积极应对疫情。结合实际需要，我院选取了其中 9 个视频，利用微信公众号平台分三期推送给全体师生，帮助大家直面自己的心理，学习如何有效缓解和应对不良情绪。

二、逆境携行，正念疗愈

疫情汹涌，打乱了人们平静而安详的生活。本来喜庆热闹的春节，人们却在家里“自我隔离”，时刻防范病毒侵体。虽然目前疫情已得到有效控制，但公众的心却不能立刻从长时间紧绷的状态中缓解过来。

为了帮助师生尽快摆脱疫情带来的心理影响，以更好的状态迎接学习、生活、情感、就业等方面的挑战，徐生院举办了“3.20 咱爱您”心理健康活动，连续 7 天推出正念冥想系列训练，通过提升注意力、集中精神、活在当下、摆脱繁杂想法、停下来、培养耐心、醒觉、促进肺部健康以及逆境提升能力的七课练习，学习接纳自己的情绪和行为，用正念的力量有效地调解负面情绪，平和心态，增强

意识，专注现实，聚焦师生身心健康。系列音频由我院学工处路艳老师（国家二级心理咨询师）精心录制，建议师生每天跟着音频练习一项内容，一周结束后再次循环，少则坚持四周，多则不限，用“正念”帮助缓解情绪、处理压力。



正念的训练计划

- 周一：冥想1 提升注意力的练习
- 周二：冥想2 集中精神的练习
- 周三：冥想3 活在当下的练习
- 周四：冥想4 摆脱繁杂想法的练习
- 周五：冥想5 停下来的练习
- 周六：冥想6 培养耐心的练习
- 周日：冥想7 总结复习以及醒觉的练习
- 随时提起正念：促进肺部健康以及逆境提升能力练习

保持正念，相信众志成城，共渡难关。随着疫情的逐渐平稳，大家都会慢慢地重新回归正常的生活节奏。在主观上，尽可能地控制或减少对网上真实性待考证信息的查阅，从官方权威渠道获取信息，远离各类谣言，将注意力转移到当下的学习生活中，运用科学的思考方式，有效规避不良情绪或过度躯体化反应的持续侵扰。

三、齐聚“云端”，“青”诉心声

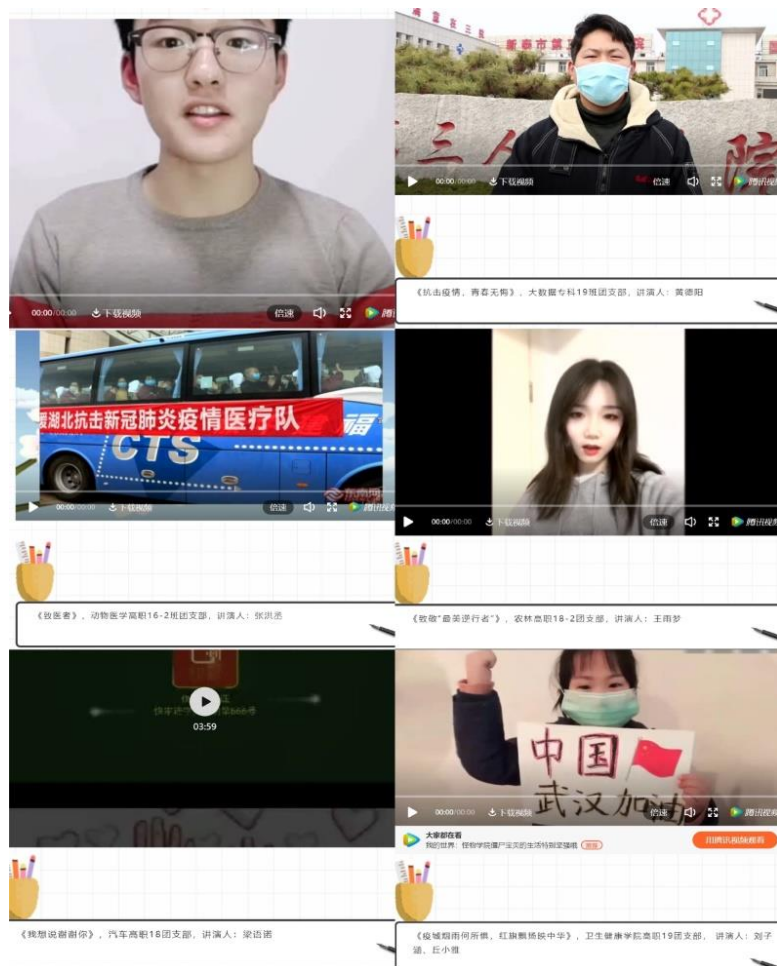
在这场突如其来的“疫战”中，我们看到了悲伤、焦虑和恐慌，但同时，我们也看到了生命的坚韧、同胞的团结和必胜的决心。面对疫情，我们不能只关注引起焦虑的信息，还应该多了解积极的、带来力量和信心的“战报”，并适当地思考除了担心疫情之外力所能及的事情。

在延期开学期间，为更好地凝聚青年、坚定信念，切实推进“青年身边的共青团”建设，学院团委认真落实学校精神，积极探索广大学生参与当前全国抗疫大局的有效途径，依托网络扎实推动“信仰公开课——战‘疫’云讲演”活动，号召徐生青年学子将自己在疫情防控工作中的所见所闻、所行所为、所思所想整理总结，拍摄制作演讲视频作品，引导学生关注国家大事，凝心聚力，用专业理论与实践为抗击疫情贡献绵薄之力。

该活动得到各二级学院团总支和各团支部的大力支持和参与，自开展以来，

涌现出了一批观点鲜明、内涵深刻、精彩生动的演讲视频，这些作品有的表达全国人民万众一心、共克时艰的精神，有的传递为武汉加油的良好祝愿，有的赞美一线医护人员守护生命、逆风而行的风采。通过一幅幅公益作品，徐生学子齐聚“云端”，传达了坚决配合抗疫的初心和期待疫情过后更加美好的愿望。

在此之前，学院已多次开展疫情防控主题征稿活动，如“众志成城，共克时艰”主题活动、抗“疫”主题文创征集活动等，均获得了同学们的大力支持，优秀的稿件源源不绝。“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，疫情当头，大部分的徐生学子虽不能奔赴战“疫”一线，但他们以笔为剑、以墨为锋，通过多媒体渠道，利用专业知识和技能，用自己的作品声援武汉、助力抗疫，传递社会力量，并在校园内形成了一股积极向上的抗疫风气，让正能量感染越来越多的人，重拾信心，昂首前行。



无论是个体还是群体，良好的心态，平稳的情绪，都是应对挑战、化解困难的重要基础。面对这样一场“心理防疫战”，除了进行“硬核”的医疗防护外，“柔性”的心理防护同样必不可少。无论是身处疫情之中，还是疫情结束之后，我们的生活一直都在继续，保持良好的身心状态，迈向更加广阔的未来，始终是重要的人生课题。