

青少年心理调适指南

三旅心理防疫自助手册（二）

三峡旅游职业技术学院大学生心理健康辅导中心

2020年2月23日

庚子新春，荆楚大疫。大家都在积极响应国家号召，做好自我防护，共同加入抗疫大军。

疫情在威胁我们身体健康的同时，也使大众遭遇了心理压力，不少人感受到了焦虑、多疑、紧张、恐慌、愤怒、悲伤、害怕等情绪反应。

如你有各种情绪反应，试着去接纳它，做自己能做的事情，加强对生活的掌控感。下面给大家推荐针对青少年的心理调适小方法以及对不同心理问题的调适方法，希望大家在疫情期间都能保持健康平和的心态，出现问题及时调整，平稳度过“特殊时期”，一起加油。



青少年心理调适

1.保持情绪稳定

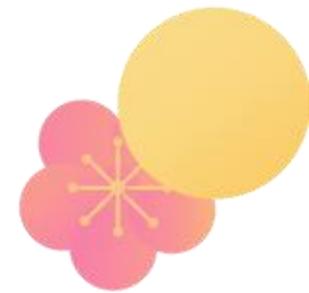
避免长时间阅读或讨论负面信息。认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中，要有意识地调节，转换想法，调整行为。



青少年心理调适

2.保持健康的作息

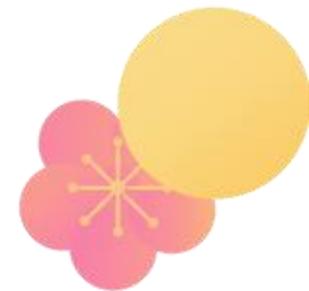
保持健康睡眠节律，早睡早起，半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门，也要注意个人卫生。



青少年心理调适

3.坚持每天锻炼

探索适合的锻炼方式，如广播体操、垫上运动、街舞、八段锦、太极拳、瑜伽等。



青少年心理调适

4.保持课内课外学习

利用各种网络资源有计划地学习。按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成家庭作业。



青少年心理调适

5.提高信息判断能力

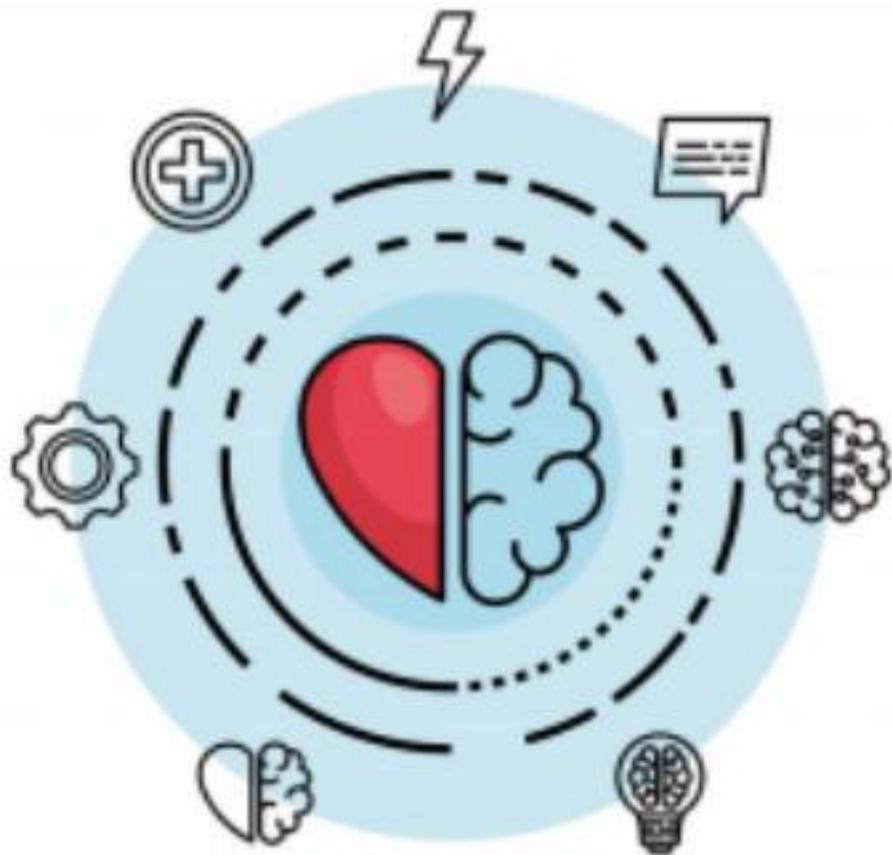
不信谣、不传谣，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导。



青少年心理调适

6. 维护人际支持

通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。



不同心理问题调适方式

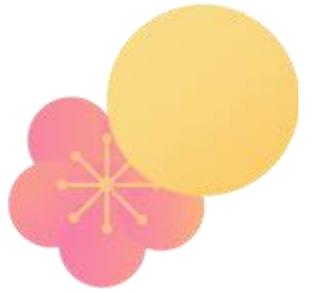
一、睡眠不好怎么办

1. 营造良好的睡眠环境

卧室的环境应当安静、舒适，光线及温度适宜，尽量不把闹钟放在床头，避免反复看闹钟影响入睡。

2. 建立良好的睡眠习惯

保持规律的作息時間，每天同一時刻起床，避免邊玩手機邊睡覺、開燈睡覺、喝酒助眠、晚上不睡白天補覺等。



不同心理问题调适方式

一、睡眠不好怎么办

3.适度关注疫情

睡前 1 小时尽量避免查看与疫情相关的信息，避免睡前因紧张、恐惧等不良情绪引起失眠。

4.合理安排活动

规律进行体育锻炼，睡前 1 小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目，可以选择听舒缓音乐，结合适当的呼吸或肌肉放松训练。

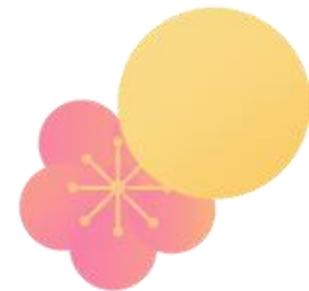


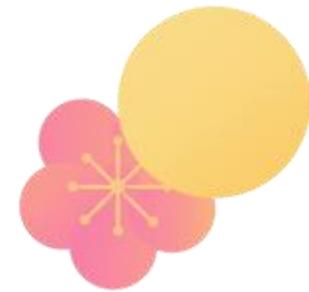
不同心理问题调适方式

一、睡眠不好怎么办

5.寻求专业医生的帮助

当睡眠问题严重时可寻求专业医生的帮助，在专业医生指导下在可短暂、按需使用助眠类药物，请勿自行服用助眠类药物。





不同心理问题调适方式

二、如何克服焦虑心理

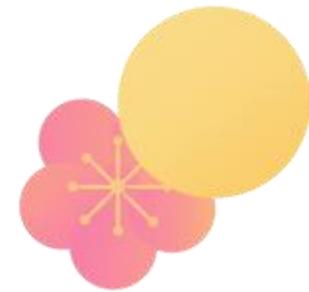
1.避免过分关注

有了基本防范措施以后，就不必对自己的身心感受和外界信息过分关注，应当将注意力投入更多积极、有意义的事情上。

2.保持社会联络

通过微信、网络、电话与熟悉的朋友保持畅通联系，借助与亲朋好友的互动，看到生活的美好，转移对疫情信息的过度关注。





不同心理问题调适方式

二、如何克服焦虑心理

3.生活规律如常

保持正常的生活规律，即使宅居在家，也要保持良好的生活节奏和习惯，这有利于增强抵抗力。

4.积极投入工作

积极投入眼下的重要工作，哪怕是娱乐活动，也要全身心地投入。从工作中寻找乐趣，发现意义，看到力量与能量。



不同心理问题调适方式

二、如何克服焦虑心理

5. 寻求专业帮助

如果持续心情不好，紧张不安、提心吊胆，拿不起、放不下，始终难于自我缓解，可以主动拨打心理热线或通过网络咨询等，寻求专业人员的帮助。





不同心理问题调适方式

三、如何克服恐慌心理

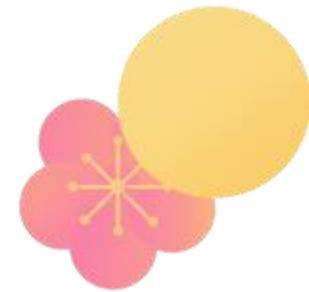
1.不信谣言、理性认知是关键

对于新型冠状病毒的认识，从完全无知到知之甚少、到逐步了解，已经掌握了不少规律。要通过官方渠道客观了解疫情相关信息，不要轻信谣言。

2.有备无患、积极防治是保证

不折不扣落实各种防护措施，加强个人防范，有效切断传染源，减少感染机会。





不同心理问题调适方式

三、如何克服恐慌心理

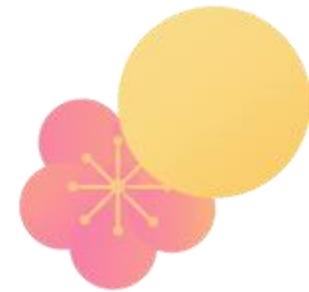
3.相信科学、坚定信心是前提

历史发展证明，科学的力量已经帮助我们战胜了很多病魔。对抗击疫情的战役中，已经有了胜利的曙光。

4.反思个性、锤炼意志是收获

疫情是一面镜子，我们可以借此反思人生、思考生命，培养沉稳、热心、乐观的个性，锻炼刚毅、勇敢、坚定的意志。





不同心理问题调适方式

四、担心感染怎么办

1. 积极防范

按照科学手段，做好有效防护。少出门、出门戴口罩。注意个人卫生，避免集体聚会。

2. 保持警惕

疫情传播时期，对可能感染疾病保持警惕，监测体温，察觉症状，适度了解自己身体症状，一旦有异常情况应及时寻求医学专业支持。





不同心理问题调适方式

四、担心感染怎么办

3.适当放松

通过听音乐、深呼吸、尝试冥想训练等，放松身心，让心态慢慢平稳下来，减少无谓的忧虑与担心。

4.调节生活

设计好疫情期间的生活工作计划，有规律地生活，让生活充实起来，提升生活质量。

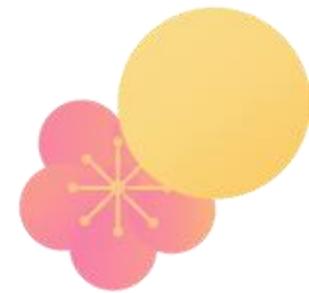


不同心理问题调适方式

四、担心感染怎么办

5. 升华提高

多掌握健康科学知识，多学习和探索人与自然的关系，提升自己的认识，吸取更多积极的能量。





疫情下出现情绪应激反应是正常的，可以采取上述方法加强自我调适。但若采取了以上措施，仍未缓解，且负面情绪持续较长时间，甚至影响正常生活，建议寻求专业的心理援助。

心理中心：夏梦连（13872284300，QQ1198267490）；

黄丽（13972049399，QQ15587518）

湖北省心理援助热线：4007-027-520

（以上资料来源：国家卫生健康委组织编写的《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》）

三峡旅游职业技术学院大学生心理健康辅导中心

2020年2月23日

