

“疫”路护航，打造一张绿色心理健康码 ——泉州七中 2021 年秋季疫情防控心理防护指南



鉴于目前新冠变异病毒席卷而来，疫情再次成了人们关注的重点，防控战斗随即打响，在这个关键时期，我们要提高警惕，做好防护措施，保持良好心态，提高免疫力，把生命安全和身心健康放在第一位。



首先，学会识别常见的心理应激反应。

(1)焦虑。迅捷的信息传播，能够帮助我们更快地了解疫情。与此同时，这些信息也会让人更容易感到焦虑和恐慌，担心自己会感染。当焦虑出现时，会在行为、生理、情绪上出现了一系列反应。(2)疑病。在焦虑的过程中，个体可能会出现疑病症状，过分关注自己是否患病。例如，频繁地测体温，稍有升高便怀疑自己感染了病毒，总想去医院检查。特别是平常身体素质不好，或是与疫区人员，确诊人员有过接触的人更容易产生疑病。(3)抑郁倾向。不愿说话、运动，无心做事，出现睡眠不好如入睡困难和早醒，行为反应比较缓慢、心情低落，悲观。(4)愤怒。一些学生对于疫情为什么早期没有控制住感到难以理解，对疫情中为什么

有些人就是不遵守规则等现象非常反感，感到特别愤怒。



识别以上情绪后，可以自我宽慰，特殊时期这些是正常的，不必过于自责，也无需过于忧虑，保留觉察。教师和家长应鼓励学生宣泄情绪，并与他们分享自己的情绪，让他们了解在疫情面前感到担心是正常的，但是过度的情绪反应有损身心健康，指导学生进行积极的自我调节。如果确实感觉生活受到严重影响，无法安心工作和学习，应该及时寻求帮助。



其次，要积极采取措施，调整不良情绪。



河南大学心理健康教育与咨询中心心理咨询部主任张典，倡议用下面 5 个数字，为自己打造一张绿色心理健康码。1：每天专注一件事。无论这件事是远期目标，还是当下的小爱好，只要静下心来、专心专注地完成，我们不仅能寻找到生活中的小确幸，还能够通过正常的生活、健康的作息来获得良好心态。



10: 每天静思 10 分钟。看似无聊的发呆，让大脑处于空白状态，其实有助于减压，比如通过冥想、调整呼吸使身心真正放松下来。40%: 每天接收的疫情信息不应超过个人接收信息总量的 40%。一定要从权威媒体了解疫情进展情况，不听谣、不信谣，适度关注疫情进展，有助于我们保持警觉，提高自身防范。但若过度关注容易使人信息过载，对心理



造成冲击。

70%：积极心理

学认为，我们日常的积极情绪占比达到 70%时，才能真正感受到幸福。学着记录下每天发生的事情，计算积极情绪的占比，接纳消极情绪，主动出击，合理宣泄和调节情绪，掌控生活。100%：做 100%正能量的传播者。无论居家还是在校，我们要坚定必胜信心，相信党、相信政府、相信科学，坚信在党和国家的带领下定能打赢疫情防控和灾后重建攻坚

战，努力做好自己身心健康的维护者、正能量的传播者。



生命重于泰山，战役就是命令，防控就是责任。疫情之下，我们众志成城，共同打赢这一场没有硝烟的战争。

疫情再度袭来，

回归居家学习，

如果需要倾听，

欢迎联系我们的心理老师

小娜老师：15980014516；

董老师：15859777168；

吴老师：17750831887；

沈老师：14759545429（金山校区）

福建省青少年服务热线：12355，每天上午 8:30 至 12:00，下午 14:30 至

20:00

泉州市民 24 小时免费防疫心理热线：0595-28581100

鲤城区心理防疫热线：0595-22289035