

# 新型冠状病毒肺炎 我们该如何应对

江苏省社会心理学学会  
中国心理学会注册系统江苏督导点  
2020年1月30日

# 目 录

- 一、 新型冠状病毒科普知识
  - 1.1 群众心态调整
  - 1.2 个人防护
  - 1.3 提高免疫力
- 二、 新型冠状病毒医务人员工作要点（供医护参考）
  - 2.1 医务人员心理防护
  - 2.2 疫情防治解决方案（参考武汉协和医院方案）
- 三、 新型冠状病毒危机干预工作要点（供心理工作者参考）
- 四、 参考
- 五、 世界卫生组织心理健康自评问卷
- 六、 部分省市免费心理援助热线表（供参考）

# 新型冠状病毒科普知识

## 群众心态调整

### 积极做好个人防护

- 保护易感人群（正常作息、适当运动、提高免疫）
- 切断传播途径（戴口罩、勤洗手、少聚集）
- 隔离传染源（有感染风险者自我隔离、积极就诊）

### 调整不适自我心态

- 相信政府、响应号召
- 身心不适，轻者自调、重者求助
- 亲朋好友相互支持、正向互动

### 应对严重负面情绪

- 接受焦虑和恐惧情绪
- 主动学习相关知识
- 适当“隔离”过载网络信息
- 做些更加舒适的活动
- 寻求专业心理援助（全国各省免费心理援助热线）

作息规律精神好，适当运动少不了；  
洗手通风戴口罩，亲友联系电话聊；  
官方新闻需知晓，接纳情绪勿焦躁；  
主动隔离早治疗，专业求助积极找。

## 个人防护

### 口罩

- 口罩的选择
  - ✓ 医用外科口罩
  - ✓ N95、KN95防护口罩
  - ✗ 棉布、海绵、活性炭口罩
- 口罩的使用
  - 颜色深面朝外
  - 鼻夹金属条向上
  - 紧贴面部，完全覆盖口鼻下巴
- 口罩的更换
  - 连续佩戴4小时更换
  - 污染、潮湿后立即更换

### 洗手

- 这些时刻需要洗手
    - 咳嗽、打喷嚏后
    - 制备食品前中后
    - 接触食物或饭前
    - 如厕后
    - 接触他人或交接物品后
    - 接触动物后
    - 外出回来后
  - 正确洗手
    - 七步洗手法口诀：内外夹弓大立腕
    - 有明显脏污：使用肥皂和流水
    - 无明显脏污：使用肥皂和流水或含有酒精成分的免洗洗手液
- ⚠ 注意：一定要避免脏手接触口、眼、鼻

### 其他防护措施

- 不聚会、少出门，室内经常通风
- 咳嗽、喷嚏时，用纸张遮挡
- 适当锻炼，增强免疫力
- 注重睡眠营养，防止抵抗力下降
- 出现发热、咳嗽症状及时就医

## 提高免疫力

### 这些行为导致免疫力出问题

- 缺少睡眠
- 不爱走路
- 不爱喝水
- 吸二手烟
- 社交圈子小
- 缺少幽默感
- 滥用抗生素
- 夫妻关系冷淡

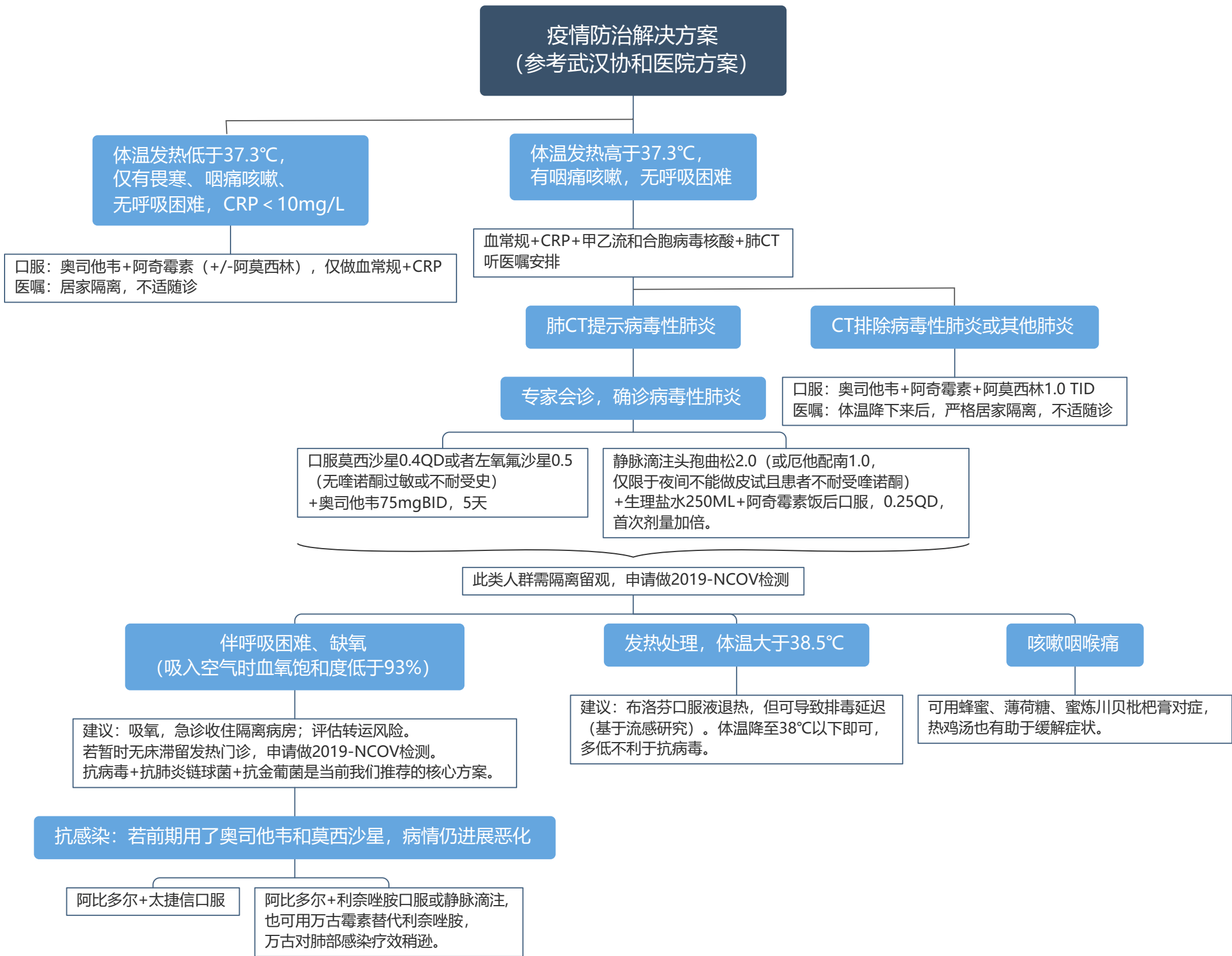
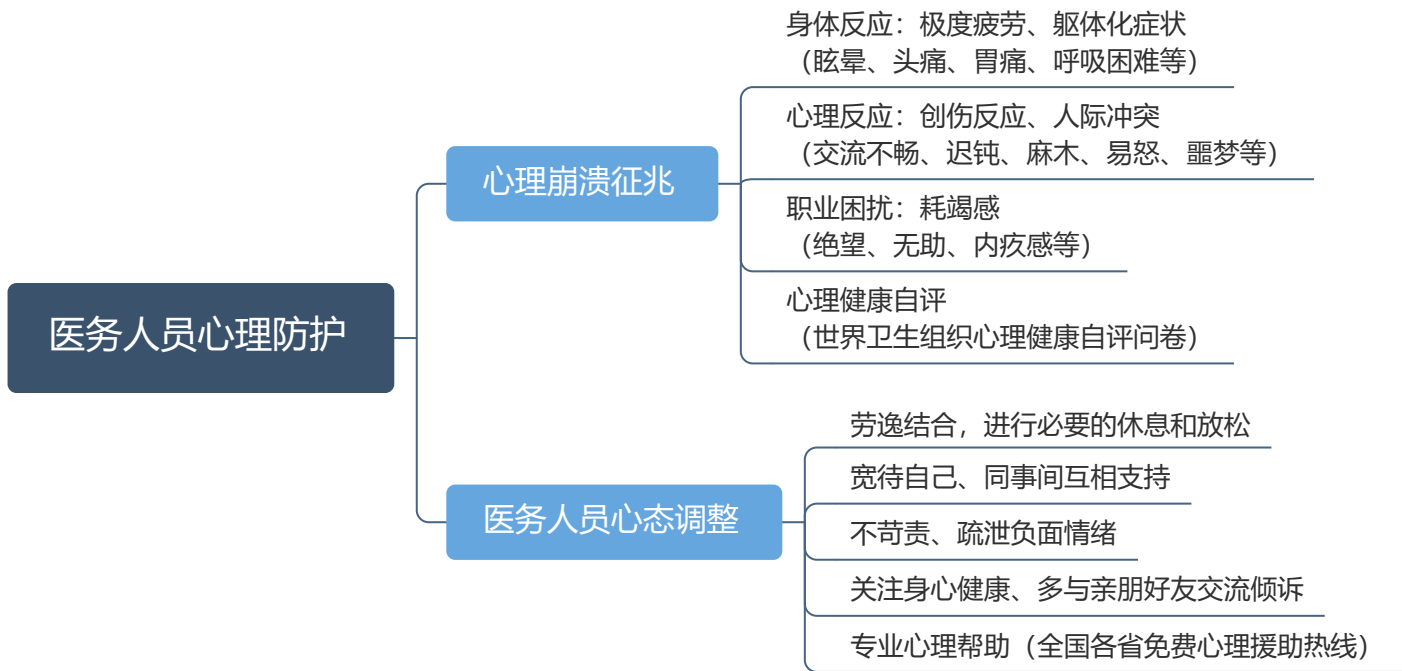
### 免疫力下降的信号

- 感觉疲劳、精神差
- 感冒次数变多、伤口愈合变慢

### 提高免疫力办法

- 充足睡眠
- 酸奶早餐
- 多吃大蒜
- 补充营养素
  - 蛋白质（牛奶、鸡蛋、肉类、大豆等）
  - 维生素C（西兰花、大白菜、西红柿、水果等）
  - 维生素A（动物肝脏、鱼肝油、胡萝卜、南瓜等）
  - 锌（贝类、菇类、猪肝、蛋黄等）
  - 铁（猪肝、动物血、猪牛羊肉等）
  - 维生素E（植物油、坚果、芝麻、豆类等）
  - 硒（动物肝肾、海产、蛋类等）
- 保持微笑
- 多晒太阳
- 坚持锻炼

# 新型冠状病毒医务人员工作要点（供医护参考）



病毒性上呼吸道感染局部症状需要2周或更长时间才能完全缓解。

判断病情转归，短期内不能依据胸CT，若症状明显缓解，CT病灶密度增加，有纤维化迹象，磨玻璃影明显消失提示好转。症状改善和CRP变化参考意义不大。降钙素原（PCT）判断细菌合并感染的价值有限，仅作参考。

# 新型冠状病毒危机干预工作要点（供心理工作者参考）

## 危机干预建议

### 指导原则

- 管理视角而非仅仅专业视角
- 干预工作而非心理治疗
- 需即刻、就近、简要，激发潜能
- 医护社会整合联动
- 共情要比模型重要
- 勿忘自我保健、接受督导

### 具体建议

- 多在躯体、行为层面进行干预
- 多运用非言语信息
- 建立安全感的空间和时间

### 国际前沿的SAFER-R型

- S-稳定化
- A-认识危机
- F-增进理解
- E-鼓励有效的应对
- R-转诊

### 分级干预

- 一级人群（住院重症患者）**
  - 心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、失望、抱怨、攻击等
  - 要点：
    - 伤害相关风险评估
    - 支持倾听、安抚情绪
    - 提供相关知识、鼓励配合治疗
    - 关注情绪状态，必要时精神科会诊
- 一级人群（一线医务、疾控人员）**
  - 心态：耗竭、担忧、焦虑、压抑、委屈、自责、失眠等
  - 要点：
    - 教授减压技术，疏解不良情绪
    - 劳逸结合
    - 鼓励寻求社会支持
    - 情绪状态异常寻求专业帮助
- 二级人群（居家隔离轻症、疑似及就诊患者者）**
  - 心态：抑郁、悲观、愤怒、委屈、躲避等
  - 要点：
    - 教授科学防范技能
    - 鼓励健康生活方式
    - 开展健康宣教
    - 建议寻求社会支持
- 三、四级人群（一二级人员亲属、同事；疫区相关人群、易感人群、普通群众）**
  - 心态：恐慌、盲目消毒、失望等
  - 要点：
    - 健康宣教
    - 鼓励适应性行为
    - 识别不良情绪，自我调适
    - 消除恐惧，不歧视患者

### 参考（来源于网络）

- [1]. 李献云. 一线医护人员如何调整心态. 认知行为治疗与自杀干预. 2020. 1. 28.
- [2]. 方新. 武汉新型冠状病毒肺炎危机干预建议. 北京大学心理咨询与治疗中心. 2020. 1. 2.
- [3]. 张劲农, 范恒. 疫情防治《协和解决方案》. 武汉协和医院急诊科. 2020. 1. 23.
- [4]. 关于 KN95 口罩：可以使用多久？要不要呼吸阀？怎么佩戴. 安全生产技术. 2020. 1. 26.
- [5]. 免疫力是世界上最好的医生，用 7 个简单的方法激活它. 公共卫生与预防医学. 2020. 2. 18.
- [6]. 面对疫情如何做好心理防护？这份“心理处方”请转需. 南京脑科医院. 2020. 1. 26.
- [7]. 唐登华. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情. 北京大学第六医院. 1. 24.
- [8]. 新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册. 应急总医院. 国家卫生健康委员会. 2020. 1. 27.
- [9]. 唐闻佳, 张鹏. 请速转武汉抗疫一线医生！上海精卫中心医生联名发文，奉上心理减压攻略. 2020. 1. 25.
- [10]. 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. 国家卫生健康委员会. 2020. 1. 28.

## 世界卫生组织心理健康自评问卷（SRQ-20）

该问卷已被原卫生部《灾难心理危机干预培训手册》收录，作为灾后评估受灾群众心理健康状况的筛查工具，我们在汶川地震心理救援工作中多次使用。问卷共 20 题，“是”计 1 分，“否”计 0 分，总分超过 7 分表明存在情感痛苦，建议寻求专业帮助。

指导语：以下问题与某些痛苦和问题有关，在过去 30 天内可能困扰您。

如果您觉得问题适合您的情况，并在过去 30 天内存在，请回答“是”。

另一方面，如果问题不适合您的情况或在过去 30 天内不存在，请回答“否”。

在回答问卷时请不要与任何人讨论。如您不能确定该如何回答问题，请尽量给出您认为的最恰当回答。

1. 您是否经常头痛?	是	否
2. 您是否食欲差?	是	否
3. 您是否睡眠差?	是	否
4. 您是否易受惊吓?	是	否
5. 您是否手抖?	是	否
6. 您是否感觉不安、紧张或担忧?	是	否
7. 您是否消化不良?	是	否
8. 您是否思维不清晰?	是	否
9. 您是否感觉不快?	是	否
10. 您是否比原来哭得多?	是	否
11. 您是否发现很难从日常活动中得到乐趣?	是	否
12. 您是否发现自己很难做决定?	是	否
13. 日常工作是否令您感到痛苦?	是	否
14. 您在生活中是否不能起到应起的作用?	是	否
15. 您是否丧失了对事物的兴趣?	是	否
16. 您是否感到自己是个无价值的人?	是	否
17. 您头脑中是否出现过结束自己生命的想法?	是	否
18. 您是否什么时候都感到累?	是	否
19. 您是否感到胃部不适?	是	否
20. 您是否容易疲劳?	是	否

## 部分省市免费心理援助热线表（供参考）

省份	热线电话号码	热线服务时间
北京市	800-810-1117 010-82951332（手机用户、分机用户）	周一至周日，24小时
	010-58800525（北京师范大学）	周一至周日，9:00-12:00, 14:00-17:00
	4001-888-976（北京师范大学）	新冠肺炎疫情期间专线，1.27开通 周一至周日，6:00-24:00
上海市	021-12320-5	周一三五日，8:00-22:00 周二四六，24小时
江苏省		
南京市	025-83712977	周一至周五，8:00-12:30, 12:30-17:00
湖北省		
武汉市	027-85844666	周一至周日，9:00-21:00
宜昌市	0717-6499111	周一至周日，8:00-21:00
襄阳市	0710-3810121	周一至周日，8:00-21:00
随州市	0722-3281035	周一至周日，8:00-12:00, 14:00-17:00
孝感市	0712-2349435	周一至周日，24小时
十堰市	0719-8797153	周一至周日，24小时

信息来源：由各省市精神卫生项目办公室提供

编写：陈一心 章辉 黄懿钊  
审校：桑志芹