

心理
班会课



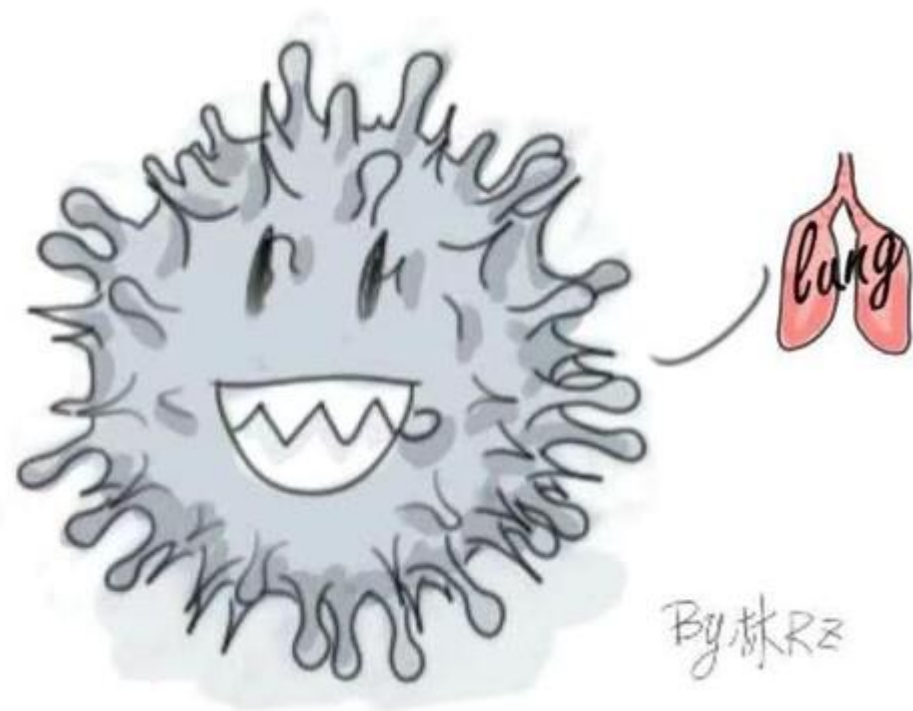
我的城市生病了：

疫期中学生心理防护

主讲人：吴燕雁

中山大学附属中学心理室

新型冠状病毒 (NCP) 疫情

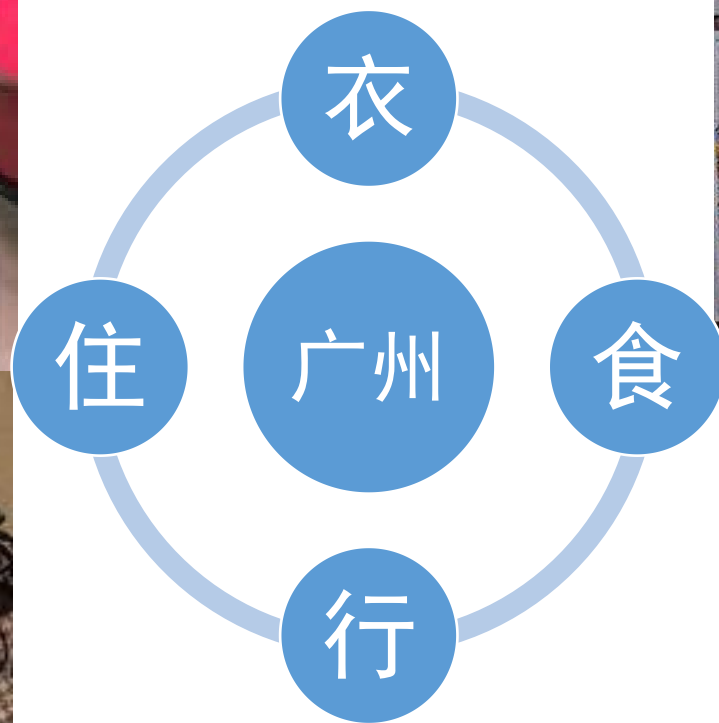


我的生活变化?



同学们快来要上网课了!

我的城市发生了哪些变化?



⊙ 封城20天后的武汉
又发生了哪些变化？



⊙ 岂曰无衣？
与子同袍！

觉察自己的状态

面对疫情信息：焦虑？关注？

宅在家里：闷得慌？无聊？自在？

睡眠状况：失眠？睡不够？
秒睡？

学习状况：被监督？自律？
注意力涣散？集中？

情绪状况：波动大？平静？

开学日期：不安？淡然？



如大部分的回答为前者--常规心理不适--重大突发公共事件造成的个体、群体心理应激反应--正常现象

觉察周边人的状态



恐鄂



全副“武装”



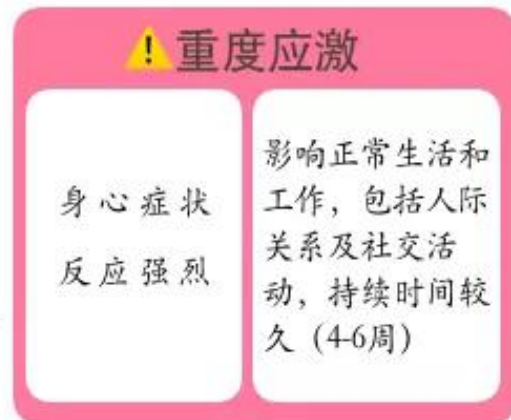
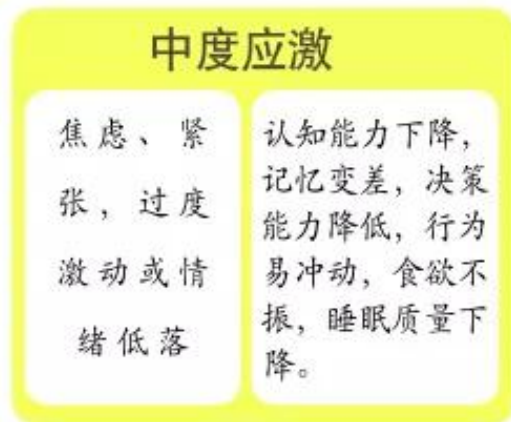
哄抢双黄连



抢猫/弃猫

疫情下的过激反应--不正常现象

了解原因，接纳自己



遇到问题，找对策



我感觉假期宅家里太依赖手机了，要么不停地看疫情新闻，要么忍不住刷朋友圈、B站、微博，一刷就一两个小时过去了。
想学习又提不起劲，我该怎么办？

你能提出这个问题，说明你自己对这种状态也已经感到困扰，希望有所改变。我们一起来看看可以如何调整。首先，可以**限定查阅新闻的频率**，从“不停地看新闻”改成“一天看两次，每次不超20分钟”。其次，是“**规划好自己的一天**”，可以**参考学校的作息时间和课程表**来规划，这样有助于为开学进入状态做准备。



遇到问题，找对策



学校延期开学，感觉整个**学习计划被打乱了，心理焦急万分，怎么办？**

未能如期开学，你感觉心急，状态混乱是很正常的，也是可以理解的。我们都知道面对目前疫情的发展，学校延期开学是万不得已的安排，也是为了**保护所有人生命健康**的举措，生命重于一切。其实现在在疫情面前大家都一样，所有学生都不能上学。因此，这个时候归根到底考验的还是要培养**独立学习能力和自我控制能力**。优秀而自律的中附学生，要相信自己，**为自己设定合理的学习计划和目标**，临危不乱。



遇到问题，找对策



自己和家人都安全在家，但网上看到医护人员辛劳、因封城封村无家可归的人，还有求医艰难的患者等信息，自己又帮不了他们，很难受、吃不下饭等。

看到他人的不幸，我们能同理他人的处境是值得赞赏的，但防止过度沉浸在负面信息，我们可以尝试的措施：

第一，**减少**看这类信息的频次。

第二，当自己难受的时候，**找同伴、家人聊聊**。

第三，将视线转移到自己能做的事情上，如配合老师、居委、保安等人员的防控工作。



遇到问题，找对策



我家附近有确诊病例，家人曾和患者在统一场所出现，最近家人有点疑神疑鬼，但凡有家人打喷嚏、咳嗽，就担心是不是感染了新冠病毒，一家人都不安心。

因为接触了发热病人而感到焦虑是**非常正常的心理反应**。如无发热、乏力等症状，请做好自我隔离，密切关注家人的健康状况，如有不适立即就医。同时安抚家人情绪、和家人分享常见的感染症状及就医途径等。

在家的心理调节也非常重要。积极情绪可以帮助我们缓解焦虑。可尝试**与家人同劳动、表达对家人赞赏、分享家庭趣事**。当积极情绪多了后，焦虑会缓解，免疫力也会提升，有益身体健康。



遇到问题，找对策



希望介绍一些简单、直接的方法来调节情绪、缓解压力。

- 第一，**环境的美化**可以让我们产生积极的变化。如果能在自己周围的环境中，**增加一些美感、增加一些香气等（整理物品、种花、清洁等）**，会让我们的情绪好转。
- 第二，**运动**也是很重要的，特别是在一定的有氧运动对改善情绪很有帮助。
- 第三，把让自己**焦虑的事写下来，做个分析。**
- 其他，**听音乐、读书、沟通交流、深呼吸、阳台远眺等。**



寻求心理援助

中山大学附属中学 防疫心理热线

QQ语音：周一至周五

上午 9:00—12:00 袁老师/吴老师

下午14:00—18:00 肖老师

邮件咨询：周六日

当天下午18:00-20:00统一回复



师生扫描二维码加QQ（2051527884）

输入“班级+姓名+咨询主题”通过验证，
每人每次30分钟咨询

中大附心理室
扫一扫二维码，加我QQ。



华南师范大学开通
心晴热线及网络辅导服务

心晴热线

18011959205

开通时间：每天 9:00 - 18:00

网络心理辅导

一对一心理咨询服务

互助式心理支持小组

情绪应对知识微课

开通时间：每天 9:00 - 21:00



扫码添加微信好友
华南师大心晴热线

我们同在



祸福相依见力量

参考资料



- 1.国家卫生健康委员会疾病预防控制局.应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南.人民卫生出版社.
- 2.中小学生防疫心理调适手册（浙江师范大学心理学系）
- 3.济南市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情学生心理防护指导手册
- 4.李晨同学.按下暂停20天，武汉人这样生活. 人民日报.https://mp.weixin.qq.com/s/eilnUtXHGbomH_kanxiCLA.
- 5.杨敏.积极心态，共度疫期.广东华侨中学.
- 6.图片来源：百度图片、新闻附图等.