附件2：

中国心理学会心理咨询师工作委员会

心理防护十问十答

**No.1心理状态对身体健康有什么影响**

“身-心”是一个整体，相互影响。通常身体不好，心情会沉重；心情持续不好，身体也容易出问题。比如长期焦虑、抑郁等容易导致食欲不振、肠胃疾病、冠心病等，其原因与不良心理状态引起的身体免疫力下降有很大关系。面对当前严重的疫情，通过稳定情绪，调节心态、可以增强身体免疫力，有利于预防和治疗疾病。

小贴士：心情好好哒，身体棒棒哒

**No.2疫情压力下，人们的常见反应是什么**

大多数人面对突如其来的疫情，可能会产生心理学所说的“应激反应”，常见的反应有：

1.情绪：焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、失望、抱怨、委屈等，情绪的起伏也会比平时强烈。

2.认知：自我价值感降低，认知歪曲，思维过程变慢，注意力不集中，想象力下降，犹豫不决等。

3.行为：逃避与回避，退化与依赖，敌对与攻击，无助与自怜，物质滥用（如酗酒）等。

通常大部分人的应激反应会在一周内逐步缓解。心理应激不全是坏事，它一定程度上可以提高人们的警觉性、敏锐性，激发人们通过主动积极的自我调整适应新变化。

情绪、认知、行为三方面反应可能会相互影响，形成恶性循环。部分人会出现更严重的情绪反应和躯体症状。如果类似情况持续超过一周（丧亲一般6个月内）以上，且严重影响正常的工作生活和社会关系，或感到很痛苦却不清楚自己是什么性质的情况，特别是在疫情之前就有相关心理问题者，须及时向心理专业人员或向医疗部门求助。

小贴士：有反应很正常，总痛苦求帮忙

**No.3面对压力，心情总不好，是不是就成“神经病”了**

1.在心理学上没有“神经病”这个概念，人们平常所说的“神经病”大约 是“精神疾病”或“心理失控不可理喻”的意思。精神疾病、心理疾病也是病， 及时医治是可以康复的，不应讳疾忌医，更不应歧视相关病患。避讳和歧视都是不科学不利于解决问题的想法或做法。

2.人类的心理有很强大的“自愈能力”，对大多数人而言一般的不良情绪和心理都会随着时间推移而自愈，不需要特殊的干预。

3.精神疾病患者通常会有家族遗传史或在成长过程受到过重大的心理创伤，或者部分人有人格缺陷。一般情况下，大多数人面临压力不会患精神疾病。

4.情绪波动是自然现象，正常人即便没有疫情也会有情绪波动，甚至我们睡梦中也能感知到自己的情绪波动。情绪起伏是生命正常运转的表现，在合理范围内情绪波动都属于正常反应，对于不良情绪应接纳但不纵容。

5.“天天开心快乐”是一种理想状态，是一种美好愿望，不能成为现实中对自己的“绝对化要求”，俗话说“人生之不如意十有八九”，苛求完美往往意味着更多的失落和痛苦。

小贴士：接受生活的不完美，日子越过越美丽

**No.4感到极度恐惧、焦虑，始终放松不下来怎么办**

1.人的负面情绪越压抑越容易出问题，因此要学着逐步“允许”自己可以有恐惧、焦虑等不良情绪出现，不压抑不纵容。

2.学会陪伴自己并与自己对话，了解自己内心深处究竟哪些需要没有被满足或经常被忽略了，然后对症下药。

3.寻找一些适合自己的放松方式，专注于爱好，比如听喜爱的音乐，看喜欢的影视剧，和心爱的人聊天，适度做室内运动，或专注于自己认为有意义的事情等。

4.若仍然不能达到理想的放松效果，可参照网络上的“放松训练““放松冥想”“呼吸放松”“想象脱敏”“自我催眠”“着陆技术”等方式自我调节。

5.经过多次尝试仍效果不佳的，可寻求心理咨询专业人员帮助。

小贴士：越想放松越紧绷，了解自我胜东风

**No.5不停地刷各种信息，总感觉有不可控的事要发生，如何是好**

人们遇到无法消化的巨大的持续的压力会感到无所适从甚至无能为力，同时 求生的本能也会被深度的激发，“生（战斗）”与“死（放弃）”两股力量在内心 争斗不休，焦虑倍增，于是就会产生“虽然不知道该做些什么却总要抓住点什么” 的强烈冲动。现代人最容易也最便捷的做法就是抓住信息以期获得控制感和安全感，这样就可以暂时缓解焦虑，同时制造一种“已经可控“的心理假象从而得到自我安慰。这种心理过程是正常的应激反应，会自动启动，但持续久了过度了也会带来麻烦，比如持续焦虑、心烦意乱、心身疲惫、失眠多梦、迷信“阴谋论”、自暴自弃甚至出现躯体化问题等。

出现上述情况时就需要充分调动自己最基本的理性意识和思维力量，比如简单推理“全国那么多专家必然比我考虑安排更周全”“人类千万年来历经无数次疾病危机都平安度过了，这次也不例外”等。控制每天看各种信息的频率和时间，选定官方权威的渠道获取信息，防止“信息过载”，特别要防止被“贩卖焦虑” 的个人或商家绑架，让自己陷入“看信息-焦虑难受-紧盯信息-焦虑升级”的恶性循环中。如果出现惶惶不可终日，总感觉有灾难要发生，甚至出现幻觉等症状，无法正常生活，务必及时就医，建议到三甲以上医院心理科或精神科进行专业诊疗。

小贴士：风霜雨雪不能避，春夏秋冬有风景

**No.6忍不住总拿新型冠状病毒感染症状对照自己和家人的反应，越看越像， 越看越担忧，这正常吗**

自从有了搜索引擎，很多人出现身心不适时，首先不是去专业机构诊疗而是到网上寻找标准和答案，于是越对照觉得越像，然后“意识狭窄”变得疑神疑鬼，并在自己身上找出更多符合某种严重疾病标准的“症状”。特别是在一些人们羞于启齿的领域更为严重，比如性病、艾滋病、癌症、传染病、心理疾病等等，近几年出现大量的“恐艾”人群，表现为持续恐惧、自责，反复去做检查等，被称作“神经症性恐艾”。这种现象叫“自我参照效应”，即当一种危险超出自我可控的范围，它就会在大脑中以最高优先级启动，潜意识就说“干脆就得病算了”，然后我们会觉得“既然就是这个病，我已经知道了，也就这么回事了”，这样我 们内心会出现暂时的确定感和控制感。

但这种情况如果持续过久，就会极大地破坏心理系统平衡，情绪失控，躯体免疫力下降，甚至真就表现出一些心身疾病症状，进一步加重心理负担。面对当前严重疫情，部分人会表现出上述现象。如果持续时间短，可以不必特别关注。若长时间过不去，就需要高度警觉，可能是一些潜在的心理问题被诱发了，要尽快寻求心理专业帮助。

小贴士：担忧致病不治病，真爱自己莫侥幸

**No.7“自我隔离”时间久了生活枯燥郁闷，睡不好，可以做些什么**

当前阶段作为普通民众“自我隔离”就是爱自己、爱社会、支持抗疫的表现。“工作久了想休息，休息久了想出去”，这是社会人的正常需求。自我隔离是对日常工作生活方式平衡性的一种破坏，引起身心方面的诸多不适也在情理之中。解决的办法包括但不限于：

1.爱家敬老，陪伴家人。把平时忽略的补回来，特别是爱情和亲情，把积压的无聊能量多向心爱的人和家人释放一些，回到当下，唤醒内在的爱和勇气，适度倾诉情感，同理接纳支持家人，找回平时无暇享受的天伦之乐。要特别注意，越是在非常时期越要先照顾好稳定好自己，才能照顾身边的人，也才能服务社会。

2.“闭关”修行，蓄积心理资本。利用难得的在家时间，将自己从生死疲劳 慌慌张张的状态中解放出来，把隔离当做“闭关”或“斋心”，一种不到终南山 的自我修行。可以尝试静观默坐、正念内观、自我对话、心理绘画、沙盘游戏、 心灵舞蹈、表达艺术等，或体验生活禅，向内审视觉察自我，更多的了解与倾听 自己深层的心灵动态，有助于缓解情绪困扰，避免“心理枯竭”，并获得更深层的意义感。一边静养休息一边配合有节律的“居家工作计划”，谋定而后动，给自己多些思考时间，沉淀智慧，精细的谋划未来，所谓修身齐家治国平天下，心理资本提高了或许会创造未来人生新惊喜。

3.健身养生，适度娱乐。执行一些曾经“明日复明日“的健身计划，原则上以室内活动为主，通过饮食、运动和规律作息调理身体，提升身体素质，提高 抵抗力；同时开展一些适合自己和家人的娱乐活动，比如棋牌游戏、亲子游戏、看影视剧或培养个人爱好等，达到身心和谐放松的良好状态。

小贴士：寻找生命意义感，心理强大何惧冷暖

**No.8因为被隔离而忧心忡忡。周围有人病亡，感到恐惧、倒霉、孤独和无 助，怎么办**

1.相信科学，相信政府，抗疫过程有痛苦，但危机一定会过去！当前科学界对“新型冠状病毒”特性的认知尚处在一个过程中，长期陷入倒霉自责、孤独无助等负面情绪，无益于抵抗疾病，也无益于康复。只要按照科学规律、专业医 嘱和政府要求安排自己的工作生活，每个人都可以最大限度地避免感染。

2.借机更深入的了解自己，激发自愈力。在压力状态下的很多负性情绪和心理负担大都源于对自己不够了解，自身内在的心理力量未被充分调动。隔离不仅是一种行动自由的限制，更重要的还是一个与自己心灵对话，重新审视自我生活及与世界的关系良好契机，这是平时难得一寻的时间空间。若利用得当，会很大程度上激发自愈力，提升心身健康水平，找到观察人生的新视角，获得新领悟 新思路，令自己焕然一新。

3.利用各种资源，积极求助。身体方面的问题可向专业大夫求助，把担忧和疑虑都问清楚。心理的痛苦可向心理专业人员求助，若身边没有可以提供帮助 的专业人员，可以拨打 12320 咨询，亦或拨打当地政府和公益组织设立的疾病 咨询热线或心理热线。需要注意，特殊时期的心理危机干预不是一般意义上的心 理咨询或治疗，主要是为了暂时缓解心理应激反应特别是身体和行为层面的不良 反应；情况严重的需要在解除隔离后继续一段专业的心理咨询与治疗。

小贴士：自我强大不恐惧，开辟人生新天地

**No.9各种心理学名词似懂非懂，也有很多道理都懂但做不到，怎么办**

心理健康水平与心理知识多寡无明显关系。因此掌握多少心理学知识并不能 迅速提高心理健康水平，不必沉溺在“知识焦虑”和“本领恐慌”里。知识只是 对抗无知的载体而非动力本身，对大部分成人而言，知识要对个体的心理水平产 生作用的根本不是“信息输入大脑本身”，而是“内在转化”，也就是一个人把知 识变成能力和动力，否则用处不大；知识只是以信息形式存在脑中，有时还会变 成心理成长的障碍，比如不少人听了一些概念但自己并未做到，当有人再提及时，他会想“我早就知道了”，然后就不再深入去学习和践行，误以为知道就是做到。面对铺天盖地的心理学信息和知识，普通民众获取科学知识并为己所用，须做到三点：

1.确保信息来源的可靠性。要选择权威的机构或专家，从可靠的渠道获取相关知识和信息，比如心理专业的学会协会、专业心理学教学科研机构、知名心理学家、专业心理学刊物等。

2.认识到心理学的局限性，合理期待。心理学处在发展过程中，各种门类流派繁多，甚至相互之间对同一问题的看法差异较大，非专业人员要用自己的行动去检验，有用且无害的就是适合的可行的，不必太介意是否真的明白了专业知识的学术内涵。

3.注重知行合一，转化人生体验。从生活体验和生命成长中体悟践行所学的心理学知识才是知识的真正价值。经验疫情及其抗击的过程，甚至被隔离、治疗的过程都是个体一生宝贵的经历和成长。真正提高自己的心理素质，关键是注重内在智慧提升、情绪调节能力提升、心理成熟度和灵活度的提升而不是心理学知识量提升。人生的很多爬坡过坎并非是单一的心理学知识能解决的。身处疫情的冲击中，本着实用主义、拿来主义的态度，运用一些相关知识，更有益于自己心理世界的理性平和。

小贴士：心理学非新魔法，好用与否要实践

**No.10怎么样找到靠谱的心理咨询的专家或机构（平台）**

我国心理咨询与治疗行业起步晚，整体水平及规范性有待提高，需要服务的民众要特别警惕打着各种“第一人、心理大师、秘法灵修”等旗号的所谓专家，以免上当受骗。心理学是一门科学，不是灵修，与宗教界线明晰，更非测字算命 跳大神。

1.寻找心理咨询服务专家的注意事项持有国家二级或三级心理咨询师资格证书，或国家承认的全日制本科以上应用心理学方向的学历证书，或卫生系统的心理治疗师、临床精神医学职称证书， 或临床方向心理学科研/教学职称。从业者须至少具备前述一项证书。要注意目前并无国际认证的心理咨询资格证书，不明来源的国外证书须谨慎对待，以免上 当受害。须有个案或团体咨询临床实践经验，通常不低于 300小时；从业者接受过长 程系统专业培训、实习和督导的为佳。有正规执业地点、挂靠机构或正规的网络服务平台。成人咨询建议寻找年龄在 30 岁以上的心理咨询师；未成年人咨询建议寻找 有心理学和教育工作双重经验的咨询师为佳。常见问题建议首选公益服务项目或联系志愿者；深度服务需求建议接受更为 系统的付费评估和咨询，通常国内付费咨询每小时咨询费在人民币 100-2000 元范围内，收费标准有较大的地区差异。在现阶段疫情尚未有效缓解的情况下，以网络和电话咨询为宜。

2.寻找专业心理咨询服务机构（平台）的注意事项有正式的工商营业执照，并标注有心理咨询类或健康咨询类营业范围；无违 法记录；有较长经营历史或主要心理咨询师有良好口碑为佳。机构（平台）有正规的办公场所，一般为正式的商业办公用房。机构（平台）宣传严谨科学，无神化虚化等不实宣传；机构有心理咨询师的 正式介绍，有合理的问询和申诉渠道。能签订正规心理咨询服务协议。

小贴士：心理咨询正规找，有名有姓跑不了