



## 疫情下，如何守护我们的心理健康

### 一、照顾好自己

- 1、尽可能维持正常的生活作息，尽量保持生活的稳定性。危机事件的发生会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。
- 2、给自己列一个令自己感到愉悦的清单，并执行它。平日你一定知道做什么事情会令自己开心。列出来，执行它。例如，允许自己哭一哭，写出你的想法或感受，玩一些不费脑子的小游戏，运动，深呼吸，抱抱可以慰藉你的物体，泡泡热水澡或冲澡，找出令你愉悦的事，与人聊天等等。

### 二、处理负向情绪。

- 1、减少因信息过载带来的心理负担。尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过分关注相关信息，不道听途说，关注必要的信息，减少杂音。
- 2、与自我对话，自我鼓励。我们都有一种自言自语的特殊能力，不论是大声地或无声地自言自语，你都能利用这种能力训练自己克服艰难的挑战。因此你可以这么告诉自己：“我有些担心



和害怕，但我可以应付它”，“这会是一段很重要的经历。

### 三、运动。

运动的好处在于帮你减少精神上的紧张，增加心血管机能，增加自我效能，提高自信心，降低沮丧等。例如：可以跟着视频做操，原地抬腿跑等。

### 四、正向思维。

面对“新型冠状病毒肺炎”时，可以运用如下的思考方式：①不要只往坏处看，很多文章只是在贩卖焦虑。注意每日的资讯中，其实正面信息是多于负面的。留意事实和数字，根据事实，判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等）。②多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对。重新肯定自己身为一个个体的能力。③以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度了解问题的影响，问题会带来短暂的影响，但长远而言事情最终能改善及成为过去。④保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。同理，当你很担心自己和家人将会受到感染，感到很大的心理压力，也建议你继续正向思维。



# 心理防护

如果你或周遭的人有下列的感受或状况，并持续超过 2 周以上，请尽快寻求专业帮助。

1. 恐惧，无法感觉安全
2. 对自己或是其他任何人失去信心
3. 自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己
4. 感觉无助
5. 感觉空虚
6. 感受变得迟钝及麻木
7. 变得退缩或孤立
8. 睡眠状况恶化



青岛酒店管理职业技术学院  
Qingdao Vocational and Technical College of Hotel Management

**24小时  
网络心理支持平台**

**1. QQ线上咨询**  
QQ号:703017564

**2. 电子邮箱**  
xinhai@qchm.edu.com

**3. 心理辅导中心**  
电话: 86051695  
服务时间: 08:00-17:00

## 心理援助热线

全国心理危机干预服务热线：8008101117、4001619995

青岛市心理援助热线：85669120、16653228866

大学生心理辅导中心——生活服务楼 303 室、综合实训楼 101

**冥想**——即有意识地把注意力维持在当前内在或外部体验上并对其不做任何评价的一种自我调节方法。大量神经学和心理学实验也表明，正念冥想能改变大脑皮层结构，从而提升注意力、创造力和记忆力，同时减少焦虑和压力。

冥想训练有很多种，今天介绍身体扫描练习。你需要找到一个安静、

## 冥想训练

温度适宜的空间，确保自己不受打扰。然后找到一个优雅、舒适的姿势坐好或者躺好。想象你的觉知就像一道柔和的光束，从头顶开始，

慢慢向下移动，从头顶到额头、眉毛、眼睛、双侧的太阳穴、耳朵、面



**调节心情方法有哪些？**

- 冥想训练**  
冥想可以达到心念和情绪平静下来的效果。练习冥想能让身体得到彻底休息，这就有助于重置昼夜节律，促使其恢复正常运转。
- 肌肉放松训练法**  
以全身肌肉紧张—放松的反复交替练习来感受紧张和放松的不同感觉，从而更好的识别紧张反应，通过肌肉的放松，最后达到全身心的放松。
- 正念呼吸训练法**  
通过指导语帮助您注意当下呼吸的起落，这样使呼吸更完整、更深沉，当您被某些思想或刺激分心时，这是最简单有效的放松办法。

颊、鼻子、嘴、下巴、脖子、胸腔、腹部、背部、双臂、手指、肌肉、骨骼、腹腔、臀部、小腿、脚掌、脚趾等。

总之，让这束觉知之光照进你身体的每一个地方，从上到下，从下到上，从外到里。

身体的感觉有很多种，冷、热、痒、麻、痛、干、湿、紧绷、放松等，如果你觉得没有感觉，这也是一种感觉。无论什么感觉，都不用评判，只是去感知，感受。

咨询热线：86051695 咨询邮箱：xinhai@qchm.edu.cn 网址：http://xlzx.qchm.edu.cn