

应对新冠肺炎疫情的心理与行为策略*

王健¹ 姚愔怡² 姚本先³ 吴海艳⁴

(¹³安徽师范大学心理学系, 安徽 芜湖 241000)

(²汕头职业技术学院学生处, 广东 汕头 515078)

(⁴国网安徽省电力公司检修公司, 安徽 合肥 230011)

摘要: 2020 新年始, 肆虐全国的新冠肺炎疫情是中国社会发展过程中出现的一个重大事件。新冠肺炎疫情下, 社会大众产生了一系列的心理问题。调查显示, 民众主要有焦虑、悲伤和恐惧三种负性情绪, 引起恐惧情绪的来源较多。缓解疫情下情绪问题的心理和行为策略主要有: 积极预防、情绪管理、思维训练等心理策略, 以及减少外出、适当运动、加强阅读、就地取材、系统脱敏、积极暗示等行为策略等。

关键词: 新冠肺炎疫情; 心理问题; 心理与行为策略

[中图分类号] G912.6 **[文献标识码]** A

1. 应对新冠肺炎疫情的心理问题

2019 年 12 月, “新型冠状病毒”因湖北武汉病毒性肺炎病例而被发现, 冠状病毒是一个大型病毒家族, 新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。2020 年 2 月 8 日, 国家卫生健康委员会将“新型冠状病毒肺炎”, 简称“新冠肺炎”, 英文简称“NCP”^[1]。2020 年 2 月 11 日, 世界卫生组织宣布, 将新型冠状病毒感染的肺炎正式命名为“COVID-19”, 并宣布病毒的英文名为“SARS-CoV-2”, 此前, 世界卫生组织将这一病毒暂时命名为 2019-nCoV^[2]。自 2019 年 12 月始, 新冠肺炎疫情在全国传播, 当前已成为压倒一切工作的重中之重, 保障人民群众的生命安全是党和政府的首要任务。全国各地的心理学工作者也快速行动起来, 加入了抗击疫情的心理援助行列。陆军军医大学第一时间开展新冠疫情背景下的民众心理健康问卷调查^[3]。他们调查了 51746 人, 性别以女性较多, 占比 57.06%, 年龄集中在 20-50 岁, 其中 21-30 岁占 26.88%, 31-40 岁占 26.51%, 41-50 岁占 21.62%。参与本次调查的民众大学文化程度占 40.99%; 已婚人士占 56.46%, 未婚人员为 40.15%。结果显示, 当前民众的心理问题主要有以下几类:

一是焦虑情绪。分析发现, 参与调查的群众焦虑情绪占比 17%。

二是悲伤情绪。调查结果发现, 悲伤情绪占比达到 17%。

*项目基金: 安徽省社科基金“农村留守儿童幸福感提升路径研究”(2017AHSKYD31)

△通讯作者: 姚本先, ybx7756@126.com

三是恐惧情绪。进一步分析发现,民众对于恐惧的问题主要包含以下几方面,第一,对被感染的恐惧达到 58.43%,第二,对感染人员未被隔离的恐惧达到 48.51%,第三,对新增疑似病例的恐惧达到 47.86%,第四,对感染后死亡的恐惧达到 43.69%,第五,对防护物资缺乏的恐惧达到 42.66%,第六,对死亡人数的恐惧达到 42.16%,第七,对因为感染影响工作学习而感觉恐惧的占比 41.73%,第八,对新增疫源地感觉恐惧的占比 38.38%,第九,对患者不够理解配合而感觉恐惧的占比 33.40%,第十,因为感染被隔离而产生恐惧的占比 26.91%等等。

此外,华中师范大学的调查也显示,武汉当地群众的恐慌程度较高,达到 23%的比率,武汉地区以外的群众恐慌程度达到 21%。^[4]

综上所述,新冠肺炎疫情是一个突发的公共卫生事件,对于普通大众来说是一个应急情况,民众对病毒由不了解发展到紧张、焦虑、恐惧等心理和行为问题多种多样。2020年1月26日,国家卫健委迅速发布了《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》^[5]。与此同时,中国国家财政部、国家税务总局也迅速行动起来,在2020年2月6日出台了《关于支持新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控有关个人所得税政策的公告》,对参加疫情防治工作的人员给与临时性工作补助和奖金,免征个人所得税等方面的支持和关爱。^[6]2020年2月15日,《求是》杂志刊登了中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平同志的文章《在中央政治局常委会会议研究应对新冠肺炎疫情工作时的讲话》,回顾了习近平同志在疫情发生之后迅速行动,采取积极有效的措施带领全党、全国各族人民全面行动,努力打赢2020年新型冠状病毒防控的人民战争。^[7]

防控期间,仍然会有后续的患者以及潜在的被感染者出现,这种情况下,随着居家防护的时间持续延长,还会大大加剧群众的焦虑感、无助感和恐惧感。在这个特殊时期,如何对普通民众加强心理和行为方面的辅导和训练迫在眉睫,做好情绪管理具有非常重要的意义^[8]。目前,在上述精神指导下,相关单位已经出版了防控疫情指导手册,这对于民众加强防护手段,提升心理健康水平有积极的作用和价值。^[9]

2. 应对新冠肺炎疫情的心理策略

2.1 积极预防

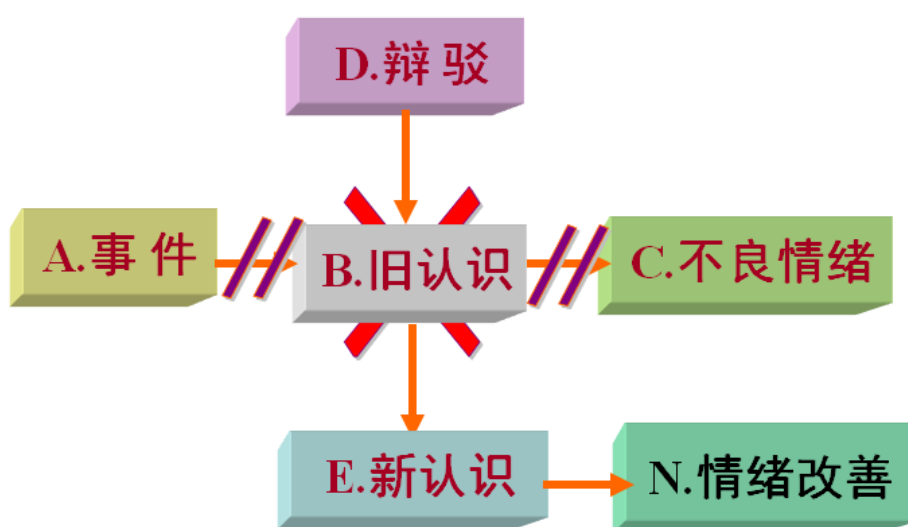
积极心理学强调预防的重要性。^[10]在心理咨询和治疗领域有一句著名的话语:心理治疗是心理咨询和预防的10到20倍,这句话的意思是说,在心理问题出现前,如果能够做到积极预防,快速准确的将问题解决,所花费的时间、精力、金钱等是很可控的、有限的,但如果任由问题发展,没有采取任何措施和方法去抑制和解决,那么问题可能会非常严重并最终

可能发展到无法治疗的程度。即便能够加以治疗，所花费的时间、金钱等人力物力财力是咨询的 10 到 20 倍。更坏的结果是，即便看起来治愈了，也只能是破镜重圆，无法恢复如初。就当前抗击疫情的情况而言，首先必须强调“预防”的重要性。可以说无论将预防放到多么重要的程度都不为过，尤其是当前新型冠状病毒具有极强的传染性，无论是否与感染病毒的个体有密切联系和接触，都可能会传染上。

就预防策略而言，在所有的办法中，主动居家隔离，减少与外界不必要的联系，尤其是避免到人多拥挤的公共场合是最有效、最重要的。因此，这就需要所有人员在心理上首先要认识到隔离预防的重要性，要充分理解国家要求在封闭的环境（家或者酒店等场所）中独处的良苦用心，其次是要在行为上坚定的贯彻和执行居家防护的要求，不随意出门。

2.2 情绪管理

理性情绪疗法又称情绪的 ABCDE 理论，是由美国心理学家埃利斯创建的理论^[11-13]。A（Activating events）是指事情的前因，如新型冠状病毒肺炎，C（Consequence）指事情的后果，新型冠状病毒引导的恐惧、慌乱等情绪。但是同样的新型冠状病毒肺炎（A），会产生不一样的情绪和行为后果 C（C1 和 C2）。这是因为从前因到后果之间，一定会通过一座我们看不见的桥梁 B（Beliefs），这座桥梁就是我们的看法和观念，是我们对情境的评价和解释。又因为在不同的人的解释观念 B（B1 和 B2）的影响下，由同一情境（A）产生的情绪和行为结果就有差异，因而会有不同的结果 C（C1 和 C2）。由此可见，事情发生的一切结果皆来源于信念，也就是人们对事件的观念、看法和解释、评价等。如下图。



运用理性情绪疗法来管理情绪的操作要点是：

(1) 明确令自己产生不良情绪和行为诱发事件 (A)，例如 2020 新型冠状病毒疫情的发生。

(2) 分析和探究对诱发事件的看法、评价和解释，即由诱发事件引起的解释 (B)，从客观、理智的角度去反思这些解释，探讨这些解释与所产生的不良情绪 (C) 之间的内在联系。比如自我开导：我并没有去参加聚会，也没有和病毒携带者、感染者接触，因而不会被病毒感染的。从而认识到异常的紧张情绪之所以发生，是由于自己存在不合理的信念，这种失之偏颇的思维方式应当由自己负责。

(3) 拓展自己的思维角度和取向，与自己的不合理信念进行辩论 (D)，怀疑、辨别并最终放弃不合理的解释，学会掌握用积极、理性的思维方式代替不正确的消极思维方式。

(4) 随着不合理的解释和评价的消除，不良的情绪和行为开始减少或消除，进而产生出更为积极、恰当、合理的行为方式。行为所带来的积极效果，又促使合理信念的**固化**并产生轻松愉快的情绪。最后，个体通过体验到了积极情绪与行为的产生，从而树立起积极、合理的思维方式，不再受异常的紧张情绪的困扰 (E)。

总的来说，诱发事件 A 通过 B 的影响后导致了结果 C，是心理和行为症状，想消除这些症状，需要从诱发事件 A 或者评价和解释 B 想办法。解决的方法有两点：第一，改变 B：即改变认知，改变情绪。比如，病毒只是暂时的（改变不了世界，就改变对世界的看法。）第二，改变 A：问题解决，症状消除。比如我们经过努力最终战胜病毒（改变事件本身）。

2.3 思维训练

面对肆虐的疫情，人们要学会多一些正面思考，赋予一些负性事件以积极的意义，保持积极、理性、平和的心态，从而增强我们战胜疫情的力量和信心。

首先，询问自己为什么要进行隔离？隔离有什么好处，有什么坏处，好处和坏处相比较哪方面更重要？这有助于我们在产生焦虑等情绪时有效进行自我积极对话，明确行为的意义和价值，促进积极行为比如隔离的坚持。

其次，好事情的思维训练。^[14]疫情期间，居家隔离阶段，每天记录几件开心、快乐、积极、有意义的事情并说明原因。该思维训练有助于形成正向积极的思维，培养自己抵抗挫折、克服困难的心理品质，不仅能够帮助提高应对疫情灾难的心理承受力，更能够在今后长期的生活中提升自己的生活质量。

再次，正向多角度思维。比如，我们可以想象正好可以趁此机会，在家里好好休养生息，养精蓄锐，为后期的工作打下基础；又如正好可以好好的享受每天睡到自然醒的生活，

好好的陪陪家人，陪陪孩子，避免“爸爸（妈妈），你不再陪我，我就长大了”的伤感剧情出现。

3. 应对新冠肺炎疫情的行为策略

3.1 减少外出，拥抱幸福

病毒爆发期间，减少外出行为是确保不会感染病毒的最安全的方法之一，所以要坚持按照有关要求居家防护，**享受与家人团聚，品味亲情的温馨家庭时光。**

3.2 适当运动，衍生幸福

体育运动和锻炼是提升幸福感的非常有效的方法。运动能够令大脑内部产生多巴胺等化学物质，这是一种掌控和提升幸福感体验的物质，是不以人的意志为转移的躯体反应，所以居家防护期间，要因地制宜，开展体育锻炼，保持适当运动量。

3.3 加强阅读，提升幸福

研究表明，阅读过程既能带来共鸣、净化、平衡、暗示、领悟等各种复杂的心理活动，又可以通过转移注意力、集中精神状态于个体能够控制的事情上，达到忘我的境界，从而忘却烦恼，平静心情。阅读还可调动着五脏六腑做着看不见的体操，这些活动起到了调节情绪、锻炼器官机能的作用，从而收到保健祛病的效果。所以可以在居家防护抗击疫情期间，增加阅读，转移注意力，使内心的焦虑得以释放，净化情感。

3.4 就地取材，创造幸福

居家隔离者可以在家庭里面，充分利用家庭资源和现有条件，创造生活乐趣，降低由于隔离导致的紧张、压抑和无聊感、无助感。比如，可以尝试做一些以前没有时间做的菜肴，制作一些简易的手工、学习一些简单的技能，也可以和家人、孩子进行一些亲子互动以及游戏等，创造家庭的温馨和浪漫，体会平凡生活的幸福时刻。

3.5 系统脱敏，播种幸福

面对疫情严峻的形势，长时间居家，难免会产生紧张、焦虑情绪体验，可以通过系统脱敏的方法来纾解。第一步，进行自我放松准备：找一个高背椅坐下，请坐直，让自己的脊柱紧靠椅背，顶住自己的身体，手尽量向上伸展，好像要去摘取头顶上的葡萄一样（30秒）。其次，再将手缓慢地放下，直至与肩平齐，保持姿势30秒。第二步，深呼吸练习：鼻子吸气，腹隔上升，4-6秒为吸一口气，0嘴形呼气，保持6秒左右，做2个回合，第三步，左右手交叉拥抱自己，手掌轻轻抓住上臂，眼睛紧闭，眼球保持向正前方注视状态。当左手掌拍打右上臂的时候，眼球缓慢向右转动，当右手掌轻拍左上臂的时候，眼球缓慢往左移动，左右手各拍一次为一个循环，每两个循环伴随进行一次呼吸运动。每9组眼球左右转动为一次放松。

(注意:眼球转动速度不可过快)。注:这个放松活动也可以通过侧平举双臂以恰当力度放下击打大腿侧面达到效果。

3.6 积极暗示, 品味幸福

每个人都可以通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激,达到改变情绪和行为的目的是,积极的暗示使人增加力量、勇气、快乐和信心。面对疫情,每天早晨起床、晚上睡觉之前刷牙的时候,可以尝试此方法:早晨起床刷牙之前,嘴巴横叼着牙刷,露出牙齿,面对镜子微笑10秒左右,同时在心里进行自我暗示:我相信今天会更好,很多事情是可以变得更好的,病毒疫情只是暂时的,我的生活会更好……晚上睡觉刷牙之前同样可以横叼着牙刷,对着镜子微笑,保持20秒左右进行自我暗示:今天过的还不错,没有想象的那么差,我相信自己可以做到更好,明天会有更大的进步的,未来一定会更好。

结语

2020新年新冠肺炎疫情是人与自然相处过程中出现的一个意外,在党中央的坚强领导下,在各级政府及全国人民的积极配合和支持下,我们一定能够克服暂时的困难,战胜疫情,赢得最后胜利。相信在今后的生活中,当我们更好的去面对自然,与自然交朋友,处理好人与自然的关系,一定会更加健康、快乐和幸福。

参考文献:

- [1] 国家卫生健康委. 国家卫生健康委关于新型冠状病毒肺炎暂命名事宜的通知[R/OL].(2020-2)[2020-2-8].<http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202002/18c1bb43965a4492907957875de02ae7.shtml>.
- [2] 世界卫生组织. 世卫组织总干事在2020年2月11日举行的2019新型冠状病毒新闻通报会上的讲话[R/OL]. (2020-2)[2020-2-11].<https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>.
- [3] 孙笑笑,谢菲,戴琴等. 民众情绪调查,导航心理战“疫”——新冠肺炎5万民众情绪调查结果快讯. 2020,2,15.
- [4] 中青在线. 一项调查对比两次问卷发现“恐慌”下降,“乐观”上升——普通民众面对疫情的“情绪拐点”已经出现[R/OL]. http://zqb.cyol.com/html/2020-02/12/nw.D110000zgqnb_20200212_2-05.htm

- [5] 国家卫生健康委. 关于印发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的通知[R/OL].(2020-1)[2020-1-26].<http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467.shtml>.
- [6] 新华网. 关于支持新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控有关个人所得税政策的公告(财政部税务总局公告 2020 年第 10 号) [R/OL].http://www.ce.cn/cysc/ztpd/2020zt/zc/gj/202002/14/t20200214_34264588.shtml.
- [7] 求是网. 习近平. 在中央政治局常委会会议研究应对新冠肺炎疫情工作时的讲话. [R/OL].
<http://www.qstheory.cn/>.
- [8] 袁秋实, 刘志远. 基于医患关系浅析对医学生情绪管理的思考[J]. 中国卫生事业管理, 2016(33): 455-457.
- [9] 游旭群等. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册. 陕西师范大学出版社. 2020. 1.
- [10] Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), Handbook of Positive Psychology (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- [11] Ellis A, Bernard M E. What is rational-emotive therapy(RET)?[M]Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy. Springer US, 1985.
- [12] 陈朵多, 张一奇. 理性情绪疗法在脑卒中患者小组中的运用. 中国社会工作[J]. 2019. 10: 40-43.
- [13] 刘胜男, 赵敏. 初任教师信念“ABCDE”塑造模式——基于“认知行为疗法”的启示[J]. 上海教育科研, 2011(1): 53-55.
- [14] Ng Z J, Huebner S E, Hills K J. Life Satisfaction and Academic Performance in Early Adolescents: Evidence for Reciprocal Association[J]. Journal of School Psychology, 2015, 53(6): 479-491.