**附：致青岛农业大学全体师生的心理支持手册**

无论您现在处于何地，身体状态如何，良好的心理状态都对您的身体健康起着非常重要的作用。

面对疫情，如何做好心理防护？

**一、照护身体，积极安排生活**

**1. 保护好身体是前提**

远离传染源（如，病毒携带者等）、切断传播途径（如，洗手、戴口罩、减少出行等）、提高自我免疫力（如规律作息，包括适度运动、充足睡眠、控制饮食等）是最基本、最科学的手段。

**2. 合理安排时间，让自己充实忙碌起来**

由于疫情，也许寒假出行、走亲戚、朋友聚会等计划泡汤了，但我们也不能真的在家“闲着”。给自己做一份规律的作息时间表，合理安排“宅计划”，尽可能把生活品质维持在正常水平：有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。

**二、调适内心，保持积极心态**

面对疫情，你可能会出现恐慌、怀疑被感染、不敢出门、盲目消毒、失望／绝望、恐惧、愤怒、攻击行为等，这是每一个人都可能出现的心理反应。但是如果你觉察到自己的消极情绪正在严重影响生活，要记住，自己永远是自身心理健康的第一责任人，你可以尝试以下方法进行积极心态调适。

**1. 进行积极自我对话**

  积极自我对话有助于提升自信，克服艰难。允许自己表达负面的情绪，可以这样告诉自己：“虽然事情令人恐慌，但我相信能够照顾好自己”，“这次假期没法出行了，但给我与自我内在相处提供了一个机会”，“这是个令人沮丧的时刻，但这不是最困难的时刻，我有办法适应这个情况”。

**2. 适度运动**

  适度运动不仅可以提高身体免疫力，也能够缓解紧张的情绪，有助于改善疫情时期的无力、焦虑感。家里如果有运动器材要充分利用起来，如果没有，也可以利用各种健身app进行其他锻炼，比如力量训练、瑜伽、八段锦、健身操等。

**3. 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：自我肯定，如“我的毅力还算坚定，这些困难是难不倒我的”；“我的身体素质一般，但是做好防护是没有问题的”；回忆总结自己面对危机时是如何应对的，看到自己的力量与能力，如“我曾经经历过这样的独处时刻，阅读可以帮助我消磨时间提升内在”。

**4. 与不合理的信念辩论**

  要区别“理智下的未雨绸缪”和“过分担忧下的灾难想象”。可以试着思考这样一些问题：“我想象的可怕的事情真的会发生吗？有几种方法可以阻止这些事情发生呢？如果真的发生了，我担心有用吗？”你会发现，灾难影像也许只是我们过分恐惧焦虑下的想象，在自己的脑海中无限循环糟糕情景时，记得及时叫停！

**5.减少关注负面信息**

 关注官方微信，选择科学信息，避免出现替代性创伤（因目击大量疫情事件之后产生的心理和行为异常现象，如疲乏无力、烦躁易怒、悲观失望）。尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时，特别是睡前不宜过分关注相关信息，减少对人体睡眠节律的干扰。

**6.与人交流，释放情绪，表达情感**

  要为自己寻求社会支持，尽量用语音、视频类媒介进行交流，尽可能找谈得来的人和能谈私人话题的人交流。也许，这段安静的日子，恰恰是修复各种感情裂痕的好时机！

**7.面对自我的总结和反思**

在特殊时刻，我们可以静心体会自己的情感和需求，认真读一本提升自我的好书；学会与孤独共处，反思自我的生活习惯；重新看待生命和死亡，珍爱生活，致敬自然。

如果身边的人被感染/隔离，我可以怎样帮助TA？

**1.共情**

在电话里倾听他们的负面情绪与感受，鼓励他们，让他们体验到被陪伴、被支持、被理解。

**2.分享**

可以讲讲自己最近的心情，提供支持性的资讯，交换观念和理念，目的是使对方获得情感连接和支持，并尽可能保持理性思维。

**3.提供资源**

除了食品、衣物等基本生理需求，提供写书单、音乐list或电影等资源，让他们能够充实精神需求。

  受“新型冠状病毒肺炎”的信息影响，如果你或身边的人有下列的感受或状况，并持续超过2周以上，请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助：**睡眠状况恶化，恐惧，无法感觉安全，感觉无助，感觉空虚，变得退缩或孤立，对自己或是其他任何人失去信心，自尊丧失，感觉羞耻，痛恨自己，感受变得迟钝及麻木，想要结束生命**。