



同心抗“炎” 科学战“疫”

坚决打赢疫情防控阻击战



第二期

青海藏文科技报社 制作



预防

新型冠状病毒感染的肺炎

2019-nCoV（新型冠状病毒）

面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，
很多人出现了焦虑、恐惧，过度恐慌，
过度夸大疫情的实际危险性，不利于疫情防控。
因此，居家百姓做好心理防护同样重要。

科技会客厅

**失眠刷屏、反复测体温、焦虑恐慌
你该怎么办？**



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

应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制

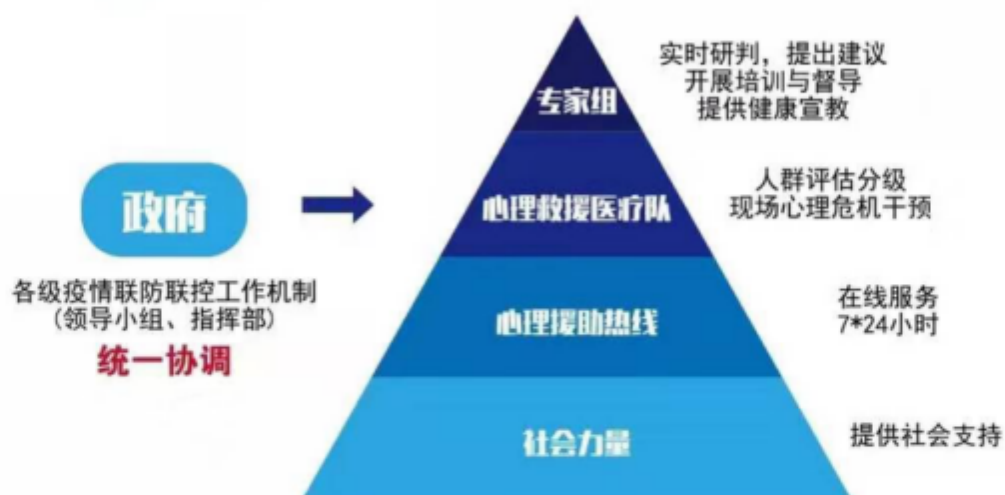
2020年1月印发

为何制定？

- 疫情可能导致患者恐惧、公众焦虑、医务人员耗竭等心理应激；
- 对紧急心理危机干预工作加以规范和指导；
- 减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理伤害，促进社会稳定。

科技会客厅

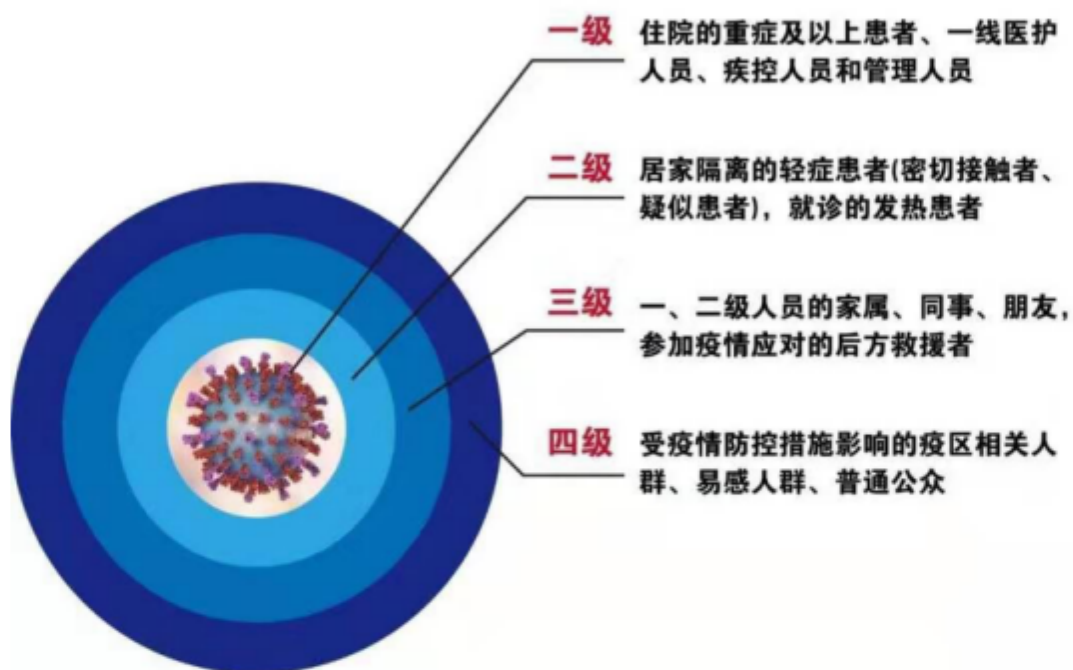
如何组织？



如何开展？



确定目标人群



一级人群 (住院的重症患者)

心态

麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击

干预要点

- 进行伤害相关(自杀、伤人)的风险评估
- 支持倾听, 安抚情绪
- 提供疾病相关知识和治疗信息, 鼓励配合治疗
- 关注情绪状态, 必要时进行精神科会诊

服务

精神科医生、心理健康工作人员



一级人群（一线医务人员和疾控人员）

心态

耗竭、担忧、焦虑、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、自责、过度亢奋，拒绝合理的休息，不能很好地保证自己的健康等。

干预要点

- 教授减压技术，帮助疏解不良情绪
- 提醒劳逸结合，保证饮食、睡眠和休息
- 鼓励寻求社会支持，多与家人、朋友、同学交流和倾诉
- 建议发现情绪状况异常要寻求专业帮助

服务

精神科医生、临床心理工作人员、热线



二级人群

心态

恐慌、不安、孤独、无助、压抑、抑郁、悲观、愤怒、紧张，被他人疏远躲避的压力、委屈、羞耻感、躲避、侥幸心理等

干预要点

- 提供有关疾病和相关服务的信息，教授科学防范技能
- 鼓励健康生活方式（多锻炼，注意饮食和休息）
- 开展健康宣教，减轻恐惧、压抑等不良情绪
- 建议寻求社会支持，借助热线、在线咨询平台等帮助自己舒缓情绪

服务

精神科医生、心理健康工作人员、社区医生、热线、线上咨询平台

三、四级人群

心态

恐慌、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒等

干预要点

- 开展健康宣教，提供有关疾病防护的科学知识
- 引导积极应对，鼓励适应性行为
- 教授识别不良情绪和自我调试方法
- 消除恐惧，不歧视患者，疑似病例



服务

心理援助热线、心理健康工作人员、社会组织、媒体、线上咨询平台

来源：国家卫生健康委员会官网
科技会客厅

抗击病毒， 居家心理防护同样重要

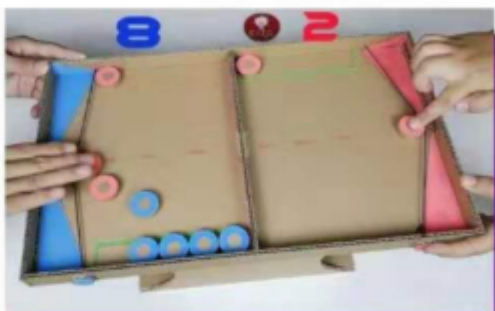


1、疫情防控认知要科学

一定要从官方的渠道去了解信息，客观理性的认识疫情，相信党和国家采取的有力措施，相信疫情是可控的。做好防疫配合，戴好口罩、勤洗手，开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传的小道消息。



2、居家生活安排要合理



合理安排居家生活，发现生活的意义和积极的行为，可以跟家里人进行一些健身活动，小游戏等休闲活动，或整理以前没有整理好的文档、照片，规划接下来的工作和生活；和家人一起分享家庭计划和娱乐等。

3、负面情绪影响要正视

充分认识到情绪的重要性，负面情绪会给我们身体、心理带来负面的影响，心慌、头痛等躯体不适，严重的睡眠问题，甚至免疫力下降。因此，我们要正视自己出现的不良情绪，要学习觉察和评估自己所处的情绪状态。



4、不良情绪状态要管理

学习管理情绪很重要，可以尝试转移自己的注意力；与家人交流表达自己的情绪；以适应的放松活动如做深呼吸、肌肉放松、适宜的运动等释放情绪；最重要的是要保持心态平和，积极乐观的心态看待疫情，看待生活。



5、自觉问题严重要求助

感觉到自己有更严重的症状，对自己造成了明显的负面影响，要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流，寻求心理的支持；也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助，拨打心理热线、网上寻求心理咨询，必要时可以去精神专科门诊。



来源：中国心理卫生协会危机干预专业委员会

科技会客厅

在家健身

让生锈的身体活力满满!

科学健身18法

懒猫弓背



科技会客厅

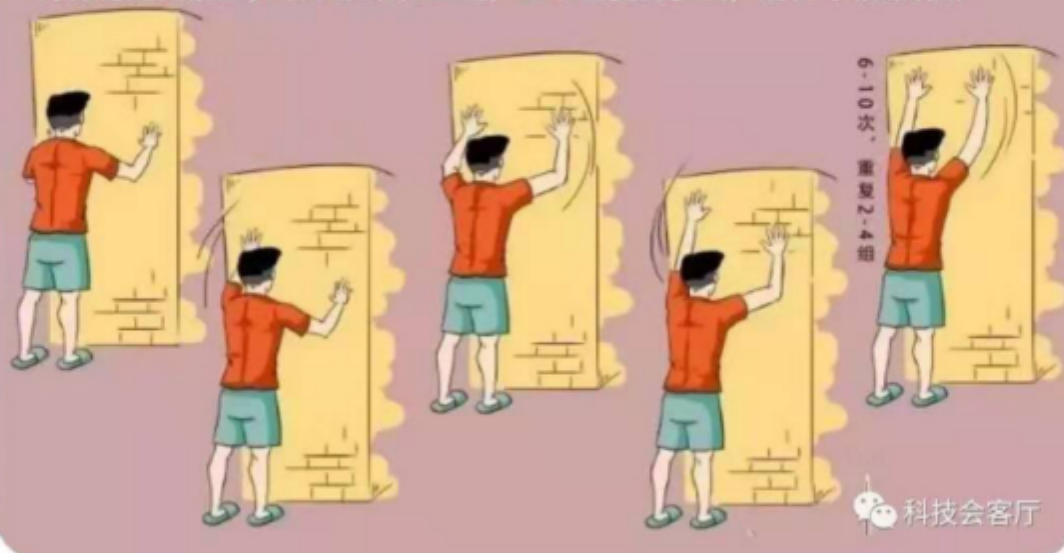
招财猫咪



手臂一上一下，交替重复多下，勤练加强肩部，肩肘功能不差。

壁虎爬行

身体稳定向前压，双手扶墙往上爬，上下重复需多次，配合呼吸练肩胛。



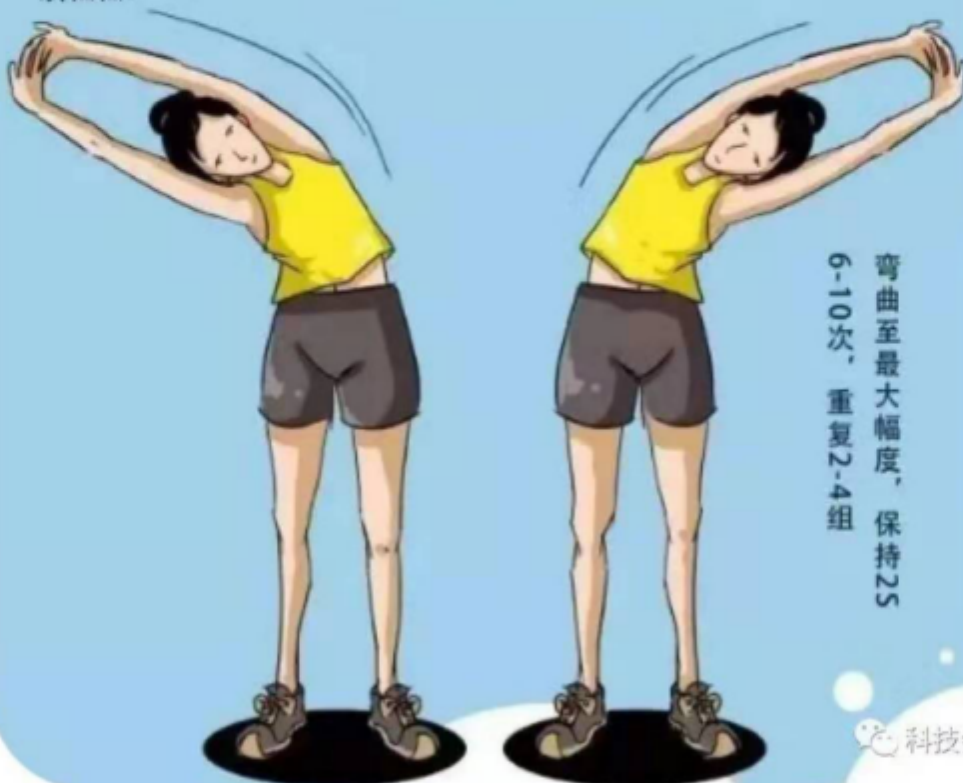


“4”字拉伸

单腿“4”字往上跷，保持姿势固定脚，身体前压深呼吸，经常练习腰胯好。

侧向伸展

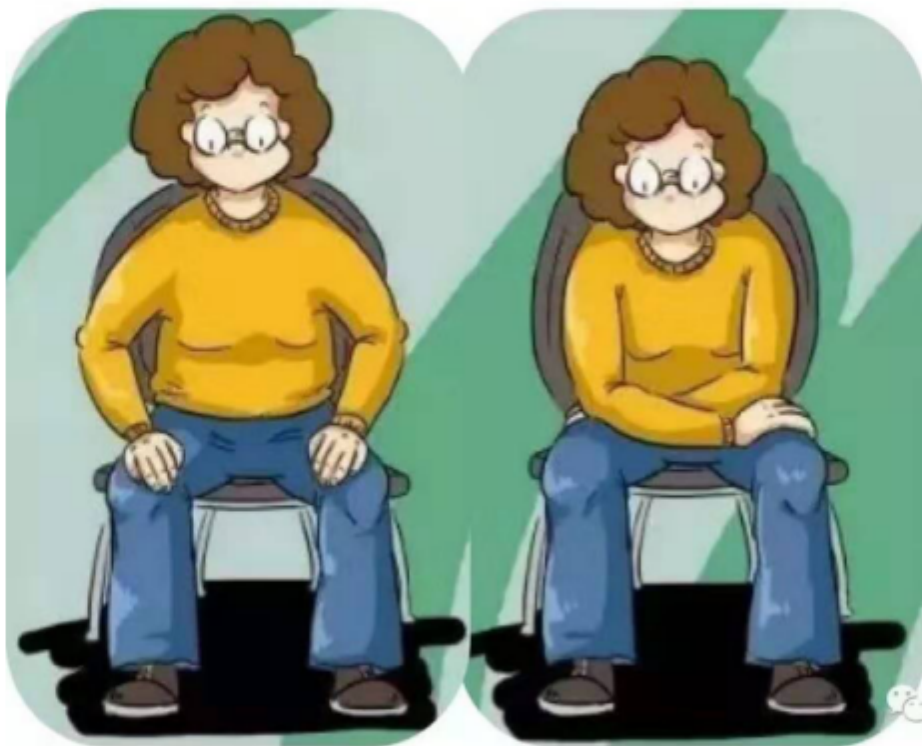
双手上举两交叉，身体侧弯向旁拉，左右交替做伸展，松解腰部顶呱呱。



弯曲至最大幅度，保持25
6-10次，重复2-4组

站姿拉伸

单腿站姿抓脚面，腿在躯干靠后点，降低难度扶椅背，缓解腰部紧和酸。



左右互搏

坐在稳定椅子上，
双手交叉顶内膝，大腿
向里手抵抗，身体前倾
不能忘。



科技改变生活

靠椅顶髌

站姿双脚同肩宽，
躯干前倾后顶髌，微微
屈膝不向前，双臂贴耳
尽量展。



坐姿收腿

坐稳椅子身不晃，双手扶在
椅面上，屈膝收腹腿并拢，保持
两秒回原状。



足底滚压

单腿赤脚踩球上，
双手扶稳身不晃，顺时
逆时各三圈，慢慢滚压
足底爽。



对墙顶膝

双手扶壁分腿立，前脚距墙两分米，脚跟不动缓顶膝，保持拉伸多受益。



单腿拾物



足踝绕环

保持脊柱正当中，稳定身体不晃动，转动脚踝内外侧，练习过程无疼痛。





单腿提踵

扶住墙面单脚立，保持平衡往上提，慢慢下落需牢记，防止跌倒增腿力。

触椅下蹲

双脚与肩同宽站，向后下蹲屈膝慢，双手向前水平伸，触椅站立重复练。





扫一扫
关注“藏地科普”微信公众号
了解更多详情

青海藏文科技报社 制作