

## 疫情防控告知书

### 广大市民朋友：

当前疫情形势异常严峻，来巫返巫人员增多，社会面传播风险增大，为了您和家人的生命健康，特告知如下：

一、严格主动报备。若您7日以内从县外来巫返巫，请主动向所在村(社区)报备。若您的家人或朋友拟从县外来巫返巫，请务必提醒其提前报备。

二、严格核酸检测。凡从县外来巫返巫，需落地开展核酸检测，并按规定频次落实后续核酸检测。在巫常住居民，应积极配合村(社区)要求做好常规核酸检测。

三、严格居家隔离。高风险区外溢来(返)巫人员，一律严格实行7天居家隔离，隔离期间不得外出。其他居家隔离人员，也应严格居家不外，若因特殊情况需外出，需经村(社

区)同意后，做好个人防护，不参加聚会聚餐，不乘坐公共交通工具，不前往公共场所。

四、严格个人防护。请尽量减少外出，不参加聚会聚餐，喜事缓办、丧事简办、宴会宴请不办，非必要不前往人员密集场所；坚持戴口罩、勤洗手、常通风，保持“一米线”安全社交距离，进入公共场所主动测体温，扫场所码，查验健康码、行程码、核酸检测阴性证明等。

请您严格遵守各项防疫政策规定，若未按要求执行防疫措施造成疫情传播，将依法追究相关法律责任。

疫情防控人人有责，让我们携手并肩、共克时艰，全力打赢这场疫情歼灭战，共同守护我们的美好家园！



请主动扫码向社区报备并确认填报成功

### “同心抗疫·共筑心墙”

## 巫山县心理援助专项志愿服务

正确应对新冠疫情，请勿过度紧张！  
科学有效调适心理，增强积极信心！

当前全市疫情形势复杂严峻，我县疫情防控进入关键时刻。巫山县新时代文明实践指导中心联合巫山心理共同开展“同心抗疫·共筑心墙”心理援助专项志愿服务，号召全县心理服务工作者积极参与心理疏导志愿服务，开通心理援助热线，印制心理调适手册、海报，制作心理疏导视频，针对集中隔离人员和防控一线志愿者开展心理辅导、心理疏导讲座等系列活动，线上线下帮助市民正确认知心理表

现，消解负面情绪，调适心理问题，以更积极的心态尽快打赢这场疫情歼灭战！

巫山县文明实践指导中心  
巫山心理

### 第一篇 疫情影响下的心理表现

新冠疫情作为社会应激事件，对社会的影响重大。疫情的迅速蔓延和疫情发展的不确定性，部分人群可能会出现一系列的心理应激反应：

#### 在认知层面

出现注意力狭窄，每天过度关注疫情信息和负面信息，记忆力下降，注意力不集中，逻辑思维下降，对身体的各种感觉特别关注，并将身体上的不舒服与“疫情”联系起来，长期过劳导致情绪压抑和身心耗竭。

#### 在情绪层面

易出现紧张、焦虑、恐惧、悲伤、抑郁、精疲力竭、麻木、抱怨、

愤怒等情绪；

情绪波动比以往大、程度更深，更加过度。

#### 在行为层面

可能出现反复查看疫情进展情况、饮酒、吸烟、打架、骂人，甚至出现违反社会规则等行为。

可能由于紧张导致的身心疲惫，而出现：

食欲差，恶心，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张及发抖，双腿乏力，头痛，胸痛，胸闷，手足无措，坐立不安；

睡眠差(难入睡、睡眠浅、早醒、多噩梦)

血压不稳、体温升高等生理症状。

### 第二篇 心理调适方法

#### 一、认知调节策略

##### 1. 与自我对话

我的担忧是否可以解决？我们应该多关注那些可以解决的问题，减轻自己的心理负担。

我的担忧是否合理？多采用自问自答的方式，能够让我们的想法更灵活、更实际，缓解我们的情绪，更好地应对压力。学会与消极的想法辩论，跳出思维的怪圈。

##### 2. 正向思维

在面对新冠时，如果你经常处在各种担忧之中，不妨换个角度看问题，不要将注意力停留在坏事，而忽略或看不到好事，要保持对前景的盼望。

还可以运用“积极联想”，找个舒服的姿势，轻轻闭上眼睛，想象下如果疫情解除，你最想做的事情，最想见的人，最想去的地方，你会做什么，说什么……因此，积极的联想可以对自己的身心起到很好的调节作用。

#### 二、情绪调节策略

##### 1. 接纳负面情绪

要正视自己的情绪。当我们有负面情绪的时候，自动化的反应是回避和压抑。当遇到大事件时，都会自然地出现一些焦虑和恐惧情绪反应，这是非常正常的。适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕，是自我保护的表现，不要觉得自己是不是太脆弱，自己是不是意志力不够坚定等这样的自我贬低。

##### 2. 发泄负面情绪

倾诉。用电话、短信、微信或视频方式加强与亲友的交流，可以在倾诉间表达共情，获得鼓励和支持。

运动。适当运动，如做瑜伽、舞蹈、做家务、打拳、做操等，对于降低焦虑水平，改善情绪状态，减轻应激反应都有重要作用。

哭泣。适当的哭是有益身心的。当压力袭来感到无能为力时，大哭一场，这种最原始的方式或许可以在短时间内释放很多压力。

##### 3. 学会放松

听舒缓的音乐。音乐可以抚慰心灵，提高我们的积极情绪。调动嗅觉来释放压力。点上香薰，洒点香料、香水，食物的气味，花草的香味，都可以帮助放松心情。

泡热水澡。可以舒缓疲劳，放松心情，让人心情愉悦。

深呼吸训练及放松训练

#### 三、行为调节策略

1. 了解新型冠状病毒，不要过度恐慌。

2. 充实生活，转移注意力，不让自己太闲。

有事可做会让人暂时忘掉疫情，让人拥有掌控感、成就感、存在感，也会让人情绪更加稳定。

3. 做好自我防护。怎么做，你知道的！

4. 做好心理危机自我评估

如果你出现了一些消极情绪，可以拨打心理热线倾诉您的担忧。如果你焦虑、恐惧、担心、无助无望的情绪强烈且无法消除，或出现明显的睡眠问题，请及时寻求专业帮助。

#### 热线电话

- 023 5763 2227 巫山心理心理热线, 24H
- 023 5765 9173 巫山初中心理热线, 9-17点
- 136 6847 5767 崔老师, 9-21点
- 150 2385 0044 余老师, 17-21点
- 158 2370 2323 胡老师, 周一至周五 9-21点
- 152 1525 1280 廖老师, 9-21点
- 188 7509 5319 蒙老师, 14-17点
- 199 2378 8008 叶老师, 17-21点
- 181 6639 6266 李老师, 9-21点
- 130 6231 2566 王教授, 14-21点
- 138 3870 6556 丁教授, 9-21点

### 心理疏导视频请扫码观看



压力纾解的有效方法：十巧运动和动物操  
樊富珉 - 清华大学心理学系 教授



压力纾解的有效方法：突破困境压力  
樊富珉 - 清华大学心理学系 教授



情绪困扰及应对策略  
刘兴华 - 北京大学心理与认知科学学院 研究员



面对疫情下躯体化和疑病反应的十种方法  
王建平 - 北京师范大学心理学部 教授



疫情面前如何克服无助感  
贾晓明 - 北京理工大学人文学院应用心理学研究所 教授



放松心情从放松身体开始  
沈健 - 北京大学心理咨询与心理健康教育研究中心 教授



睡不着的心理冲突及调节小策略  
王瑶 - 河南大学教育科学学院心理学系 教授



怎样劝说身边的人重视疫情中的个人防护  
张澜 - 北京师范大学珠海分校教育学院应用心理学系 教授



疫情期间关注老年人的心理行为问题  
杨蕴萍 - 首都医科大学附属北京安定医院主任医师 教授



疫情期间如何保持良好心态  
房超 - 北京大学心理咨询中心专职咨询师



一个促进深度放松的练习  
陈佩华 - 广东省珠海市社会工作协会禁毒专委会



一线医护人员的心理支持  
孟馥 - 同济大学附属东方医院 主任医师



自我安抚技术：快乐事件列表  
马向真 - 东南大学应用心理研究所 教授



家庭中的中小学生学习和生活调节  
陶恒 - 南京晓庄学院心理健康教育研究院 教授



疫情时期的情绪调适策略：改变小想法，生活大不同  
安芹 - 北京理工大学人文与社会科学学院 副教授



“盒子呼吸法”帮您快速缓解焦虑  
付林涛 - 南京晓庄学院心理健康研究院 讲师