



健康中国科普行动

# 新型冠状病毒感染肺炎 防控漫画

## 第四季：心理如何调适

汪卫东 王健 主编

张守春 洪兰 副主编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

**责任编辑：**张宏文 刘继娟

**漫画设计：**张秋霞

**插图绘制：**游艺爽 梁淇超 栗泽斌 黄盼娜 张铭月 邓琳娜  
张 研 田 露 郝珈蓓 刘小烨 郎一鉴

**美术编辑：**石嘉琪

**装帧设计：**夏晓辉 李泊翰

## 新型冠状病毒感染肺炎防控漫画（第四季） 心理如何调适

中国人口出版社  
(北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦)  
邮编：100054  
传真：(010) 83538190  
服务热线电话：(010) 83510481

2020 年 1 月第 1 版  
电子出版物号 ISBN 978-7-88034-383-0

版权所有 侵权必究

## 出版说明

《新型冠状病毒感染肺炎防控漫画》出版以来，得到中宣部、国家卫生健康委的肯定以及广大读者的欢迎，一些地方还制作纸质版发放到户。响应读者呼吁，本季聚焦心理健康，重点回应武汉心理援助热线咨询较多的几个问题。

本季由汪卫东、王健主编，张守春、洪兰为副主编。汪卫东是国家中医心理学重点学科带头人、中国中医科学院首席研究员，主任医师、教授、博士生导师，参与 2003 年抗击非典和 2008 年抗震救灾心理救援。王健是中国中医科学院广安门医院心理科（睡眠科）主任、世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会会长，主任医师、教授，现在武汉一线支持指导心理援助热线建设。张守春、洪兰是中国中医科学院广安门医院主任医师、世界中医药学会联合会中医心理专委会秘书长，都参与了 2008 年抗震救灾心理救援。

北京大学第六医院张卫华医生、北京安定医院李安宁医生、北京回龙观医院庞宇医生和刘华清医生、浙江大学医学院附属第二医院禹华良医生以及“有来医生”团队撰写了部分文稿。河北医科大学张秋霞师生团队承担漫画制作。在此，对各位专家的辛勤付出与无私奉献表示衷心的感谢。

本书编委会

# 健康科普出版专家委员会

主任委员：王陇德 蔡 昉

副主任委员：刘德培 王 辰 胡盛寿 高 福 赫 捷  
顾东风 翟振武

委员：（按姓氏拼音字母排序）

鲍明晓	毕宏生	曹 丰	曾晓萱	常 春
陈 彪	陈 峥	陈博文	陈家旭	陈君石
陈荣昌	陈祥生	陈雪峰	陈永祥	单志艳
邓海华	丁钢强	杜 鹏	段 勇	段成荣
樊 嘉	樊代明	樊富瑕	樊晶光	范吉平
方 刚	封志明	傅 卫	冯晓丽	冯子健
葛均波	葛延风	高树庚	高 福	高 星
高彦辉	郭建国	郭万申	郭新彪	顾 硕
韩雅玲	何 瑞	何传启	赫元涛	胡鞍钢
胡大一	胡国臣	胡开敏	黄发源	黄惠勇
黄璐琦	季加孚	贾 凯	贾伟平	金 曜
金龙哲	柯 杨	孔灵芝	孔祥清	李 波
李 珩	李 亮	李 宁	李 松	李 涛
李 铁	李 雪	李国强	李建臣	李建民
李景中	李祥臣	李新华	李耀强	李长宁
厉彦虎	廖文科	廖远朋	刘 峰	刘宝龙
刘国恩	刘剑君	刘俊明	刘凯波	刘伦旭
刘清泉	刘尚希	刘维林	刘兴荣	刘友良

卢元镇	陆 林	陆杰华	马 军	马 駿
马 辛	马建中	马文军	马玉杰	缪剑影
倪 鑫	宁 光	彭希哲	祁德树	钱铭怡
钱晓波	乔 杰	乔志宏	屈卫东	瞿 佳
瞿介明	邵 兵	邵 薇	施小明	苏 旭
苏 杨	孙 新	孙殿军	孙全富	汤乃军
唐 芹	唐北沙	陶 漢	陶芳彪	佟瑞鹏
童玉芬	汪卫东	王 平	王 生	王大庆
王大树	王福生	王广洲	王贵齐	王惠珊
王建业	王金南	王临虹	王宁利	王文瑞
王谢桐	王雪凝	王拥军	王争艳	魏玉山
温建龙	郭沧萍	鄂堂春	吴 建	吴先萍
吴宜群	吴尊友	奚 桓	席 彪	肖诗鹰
熊 煌	徐 勇	徐东群	徐建国	徐文东
许培海	许樟荣	严卫星	杨 静	杨 柳
杨 汀	杨莉华	杨庆生	杨维中	杨文敏
杨雪冬	杨毅宁	杨月欣	姚 宏	姚 远
姚宏文	伊木清	於 方	于 康	于 欣
于金明	詹启敏	张 慧	张 敏	张 伟
张伯礼	张车伟	张华东	张俊华	张澎田
张湘燕	张新卫	张许颖	张建兵	张雁灵
张一民	赵 平	赵建华	赵旭东	钟南山
周敬滨	周敏茹	周念丽	周晓农	朱 军
朱大龙	朱凤才	祝士媛	祝小平	

## 心理如何调适

# 目录

- |  |   |
|--|---|
| 1.怎样提高心理免疫力 · · · · ·                          | 1 |
| 2.每天看疫情信息过多，造成过度焦虑怎么办 · · ·                    | 2 |
| 3.疫情信息铺天盖地，如何合理关注信息“点” · · ·                   | 3 |
| 4.心理紧张影响睡眠怎么办 · · · · ·                        | 4 |
| 5.生活节奏被打乱，引发焦虑、抑郁等情绪怎么办 · ·                    | 5 |
| 6.家人确诊新型冠状病毒肺炎，而自己隔离在家里，<br>心理崩溃了怎么办 · · · · · | 6 |
| 7.如何对儿童进行心理防护 · · · · ·                        | 7 |
| 8.如何帮助老年人做好心理防护 · · · · ·                      | 8 |
| 9.密切接触者如何调适心理状态 · · · · ·                      | 9 |



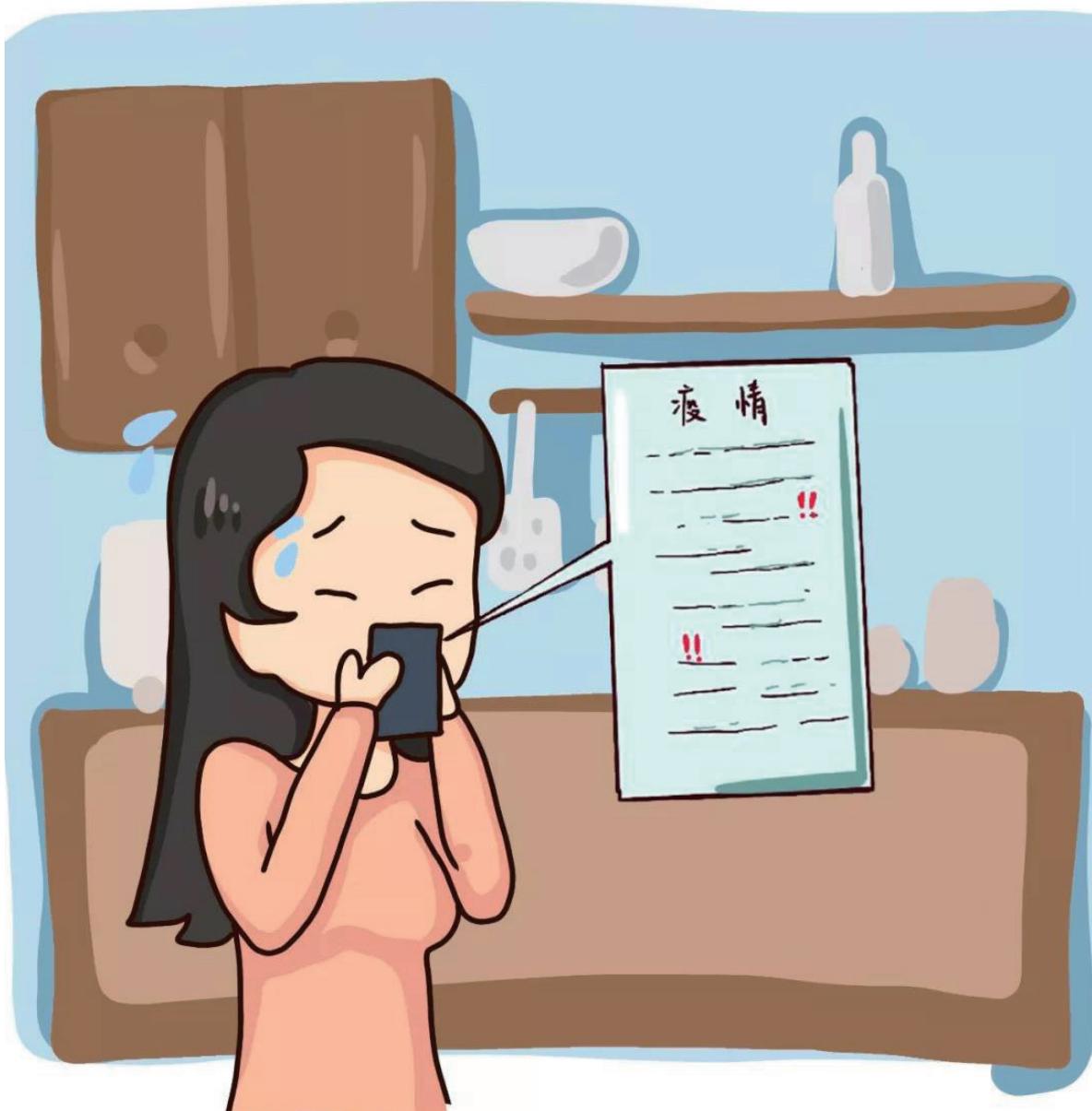


## 提高心理免疫力的小妙招

规律作息，不熬夜，合理饮食，多吃清淡食物。

进行室内休闲娱乐活动，如看书、看电视、听音乐、做手工、画画、打太极、做操、八段锦、瑜伽、舞蹈、跟家人聊天等，保持积极心态。

不要刷手机看小道消息，放大负面信息，增加恐慌。



减少对疫情信息的过度关注，建议每天接收有关信息不超过1个小时。

减少对疫情信息的过度关注，建议每天接收有关信息不超过1个小时。



非专业人士不应过度关注发病率、死亡率、治愈率等专业数据，避免因道听途说而产生焦虑、恐惧；

应根据专业机构和专业人士建议，将重点放在自身防护上。



**避免熬夜，适量锻炼，保证身心稳定。**

可以通过深呼吸、冥想训练等方式，降低身心焦虑水平，从而改善睡眠。

睡前不要过分关注疫情相关信息，以免影响睡眠质量。

睡前热水洗脚。按摩涌泉穴、大陵穴、神门穴和安眠穴。

合理规划生活，参加线上运动健身课程、读书小组、绘画摄影入门等活动，培养兴趣爱好，缓解焦虑、紧张。

因防控宅家导致日常生活节奏被打乱等现实问题，引发焦虑、抑郁等情绪怎么办



正确认识，积极面对。调整好自己和家庭成员的情绪，不要让不良情绪互相影响。相信随着时间的推移、环境的适应，你和家人的情绪都会自然好转。

家人确诊新型冠状病毒肺炎，而自己隔离在家里，心理崩溃了怎么办



接受这个事实，让家人安心治疗。  
把治疗的任务交给医护人员，每天给家人一个电话，发发微信进行交流，相信很快会重逢的。



在孩子面前，父母最好关掉疫情相关接收通道，当孩子休息或不在近前时再阅读疫情资讯或观看疫情相关视频。

家长应与儿童一起保持作息规律，有计划、有意识地安排学习、室内锻炼、家务劳动、亲子游戏等。

用孩子最容易理解和接受的方式（如绘画），解释孩子对疫情所不理解的问题，有助于孩子理解病毒、生病等概念。

父母保持情绪稳定，及时觉察并调节自己的焦虑、恐惧情绪，在孩子面前尽量呈现出稳定、积极且有力量的一面。

鼓励孩子表达情绪，保持足够的耐心聆听；允许孩子哭泣和表达恐惧情绪，帮助他认识到害怕和恐惧是正常的情绪反应，并通过绘画等方式帮助孩子表达内心的感受，舒缓不良情绪。

保持以往的作息规律，防止白天睡眠过久导致夜晚失眠、焦虑。  
保障文娱生活，舒缓焦躁等不良情绪。



疫病传播期间限制出行，会导致老年人下棋、打牌等娱乐生活无法继续，可能出现情绪低落、焦躁不安等现象。家人及照料者应积极关注老年人情绪及心理变化，通过短视频、电视节目等转移注意力。



老年人的亲人及照料者要用简单易懂的语言向老年人解释新型冠状病毒肺炎的传播与防控情况，避免造成恐惧。

保持以往的作息规律，防止白天睡眠过久导致夜晚失眠、焦虑。

保障文娱生活，舒缓焦躁等不良情绪。

疫病传播期间限制出行，会导致老年人下棋、打牌等娱乐生活无法继续，可能出现情绪低落、焦躁不安等现象。家人及照料者应积极关注老年人情绪及心理变化，通过短视频、电视节目等转移注意力。



保持积极平和的心态，积极面对，配合居家观察。

不过度自我怀疑或捕风捉影，如发现身体不适，并达到权威部门建议的就诊标准，做好防护并到医院就诊。

规律作息，保障充足睡眠。合理饮食，注意营养均衡。适当锻炼，提高自身免疫力。

与家人或朋友电话沟通或通过网络在线交流，舒缓紧张等负面情绪。

尽量控制自己每天接收有关信息的时间，不道听途说。

若情绪持续变差，且无法控制，可寻求社会心理服务体系帮助，如心理援助热线、网络心理咨询及心理健康知识普及渠道等。



健康中国科普行动

# 新型冠状病毒感染肺炎 防 控 漫 画



ISBN 978-7-88034-383-0

9 787880 343830 >

扫描二维码，免费阅读防控知识