

大爱暖心 向光前行

全民抗疫身心健康读本



圆梦心理睡眠联合干预工作组

武汉市第一医院

重庆医科大学附属第一医院

自贡市精神卫生中心

联合出品

编委会

主审：

肖明朝（重庆医科大学附属第一医院）

陈国华（武汉市第一医院）

主编：

梅俊华（武汉市第一医院）

李静（重庆医科大学附属第一医院）

魏玲（自贡市精神卫生中心）

编委：

龙珊珊（自贡市精神卫生中心）

陈子文（自贡市精神卫生中心）

曾媛媛（自贡市精神卫生中心）

戴宇佳（自贡市精神卫生中心）

龚雪（武汉市第一医院）

杨超（武汉市第一医院）

王婧（武汉市第一医院）

陈蕾（武汉市第一医院）

后思帆（武汉市第一医院）

尚雅楠（重庆医科大学附属第一医院）

王昊飞（江苏省人民医院）

前 言

当急性传染病在某一地区流行时，普通公众、患者、隔离区的民众以及
与传染病患者密切接触的医护人员，都有可能出现各种各样的心理问题。
2019 年12月初开始, 新型冠状病毒肺炎在武汉乃至全国暴发。由于它的突
发性以及一段时期内对此疾病认识的不确定性，对整个社会都造成了极大
的影响。

武汉是感染起源地，也是感染最重的疫区，大家难免惊慌、恐惧。危
机不只影响身体，也一定会带来糟糕的情绪。在面临这种重大的紧急事态、
常规常态被破坏时，人们常常会产生应激反应，尤其当人感到生存遭到危
险时，可能会出现一系列包括情绪、思维和行为变化的内在心理反应，包
括恐惧、焦虑、悲痛、抑郁，以及出现疲乏、疼痛、心慌、胸闷、食欲下
降等心理生理反应。重者会发生或出现创伤后应激障碍。提供积极的心理
睡眠干预对预防和减少急性应激障碍、创伤后应激障碍及其他精神障碍有
重要意义，对躯体治疗有重要的促进作用。

针对目前疫情防控中实际情况，为更科学、规范地开展新型冠状病毒
感染的肺炎疫情相关心理危机及睡眠障碍干预工作，有序开展紧急心理危
机干预、心理疏导及睡眠障碍干预工作，参照国家卫健委《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》，武汉市第一医院、重庆医科
大学附属第一医院、江苏省人民医院、自贡市精神卫生中心等相关单位心
理睡眠专科医护成立了新冠肺炎期间“圆梦心理睡眠联合干预工作组”，联
合在武汉市第一医院支援的医疗队成立了疫情期间“阳光医院”，采用线上、
线下结合、床边查房、微信、电话等多种途径为患者及一线医护进行心理
睡眠评估及专业干预。为众多灾难中的患者和压力下的医护人员带来了阳

光和希望！

百忙之余，团队专家们编写了这本科普手册，期望可以传递出面对困难及危机的心理能量，能为疫情中的大众提供战胜疾病的勇气与信念，能给绝境中的人们带来信心和希望！由于时间仓促，不当之处请批评与指正。让我们携起手来，安然面对，战胜困难，同心抗疫，向光前行！

重庆医科大学附属第一医院 肖明朝

武汉市第一医院

陈国华

圆梦天使守护您

圆梦心理睡眠联合干预工作组



面对新冠肺炎疫情风暴，我们要学会评估并及时调整自己的情绪与睡眠！武汉市第一医院联合重庆医科大学附属第一医院、江苏省人民医院、自贡市精神卫生中心，针对此次疫情，特成立“圆梦心理睡眠联合干预工作组”，为广大用户提供疫情线上心理睡眠干预和辅导。敬请您扫码参与！

码 1



身心健康测评请扫码 1

码 2



身心健康辅导请扫码 2

操作方法：

请您扫描**二维码 1** 完成身心健康测评-扫描**二维码 2** 获得身心健康辅导-填写问卷调查-生成报告后-查看训练方式-按提示**扫码关注“线上睡眠管理平台”**领取适合您的各种放松训练方案及线上专业心理睡眠干预指导！

目 录

一、疫情中的“我们”	1
二、疫情来临时我们会有哪些心理反应？	4
三、身处疫情之中，我们为什么会恐慌？	6
四、过度焦虑有哪些表现？	8
五、疫情当前你过度抑郁吗？过度抑郁有哪些表现？	10
六、疫情当前，我们为什么会出现失眠？	12
七、熬夜后，能通过白天的睡眠补回来吗？如何处理失眠？ ..	14
八、身处疫情之中，我们如何学会自我调节？	17
九、自我调解失败的我们，应该如何求助？	19
十、疫情当前，我们不孤单！	21
十一、疫情当前，从中医角度谈谈新冠肺炎.....	24
十二、谈谈中医有哪些方法在疫情睡眠情绪有作用？	26
十三、疫情当前，如何做一名正能量的传播者？	28
十四、新冠肺炎患者出院后怎么做？	30
十五、战役之后，以武汉特色礼迎四方来客！	31

一、疫情中的“我们”

从2019年12月开始持续至今，我国发生了新型冠状病毒感染引起的肺炎疫情，传播迅速，波及范围广泛。一段时间以来，每天不断增加的患者数量引发了我们的恐慌情绪，但这是正常的心理反应。我们有信心在这场应对疫情的战役中赢得胜利，虽然我们都是星星之火，看似微不足道，但众志成城，必然可以形成战胜疫情的燎原之势。

疫情中的“我们”是所有的新型冠状病毒感染的肺炎患者。我们的角色突然发生了变化，由普通的健康人变成了“新型冠状病毒感染的肺炎患者”，除了忍受躯体方面的痛苦之外，还可能会出现一系列不同程度的心理应激反应。我们要理性、客观的认识疾病，这可以帮助我们稳定情绪状态，避免因片面、不实、情绪化的疫情信息引起情绪的波动。

我们要适度运动、宣泄情绪。尽管我们的生活空间受到了限制，但我们仍然要通过安



排一些活动来获得对生活的掌控和愉悦的感受。当我们悲伤、低落时，或者因为恐慌而时刻关注着自己病情的变化时，就需要通过安排更加丰富的活动来防止情绪的进一步恶化。我们要给自己营造安全感，尽管疫情依然很严峻，存在很多未知的风险，但是通过积极关注，可以帮助自己重建安全感，可以更有力量地面对与疾病的这场“战斗”，缓解疾病带给自己的心理压力。我们要保持放松，接纳心理反应。我们要保持人际联系、激发

内在力量，虽然接受治疗时，被隔离在有限的空间内，但是内心要和外界保持连接。调动内在资源，增进积极情绪，提升心理弹性。

疫情中的“我们”是所有身在疫区的同胞。现在，我们身处疫区，为疫情所苦，为疫情所困。我们可能是密切接触者，我们可能是正在接受医学观察的被隔离者，我们可能被确诊，我们可能正在隔离中忐忑不安的等待……

在疫区的“我们”可能都会面临情绪困扰，包括焦虑烦躁、愤怒抑郁甚至于恐慌不安。我们可以接受心理辅导，拨打心理援助热线，可以和朋友家人倾诉，可以自己疏导发



泄。我们要缓和情绪，积蓄力量，一起努力。我们身在疫区，可我们并不孤单，我们的身后有千千万万的兄弟姐妹，我们一起全力以赴，共克时艰。

疫情中的“我们”是逆行的白衣战士。由于疫情发展迅猛，高强度、高负荷的工作和不断出现的危重病例，作为医务人员我们会产生悲观情绪、无助感、自责感，致使自信心降低，这会给我们自身带来沉重的心理压力，同时也会降低医疗救治的工作质量与效率。所以在特殊时期尽快调整心态、保持良好的工作状态是我们自我调节的重要内容。我们要学会接纳自己的工作能力和表现，做力所能及的事情，不要过度苛责自己，尽最大努力去救治患者。只有我们保持良好的心理状态，才能最大程度的去帮助患者。虽然我们在高风险中工作，但我们拥有强健的安全保障、温暖的人文关怀和专业的心理支持。我们有信心取得胜利！



疫情中的“我们”是千千万万的普通大众。正所谓“危难之时显真情，危难之处显正义”，我们要清醒地看待当前的形势，加强自我防护，为社会分忧解难。我们作为社会的一员，在这一特殊时期，要强化危机意识，要主动获取官方媒体的相关信息，认清防治疫情的形式，不能盲目乐观，更不能心存侥幸心理；要强化自我防范意识，在预防疫情上，要化被动为主动，要身体力行，主动做好自我预防，减少对社会的影响，同时，力所能及地宣传，影响和带动周围的人；我们要强化自我疏导意识，危机不只影响身体，也会影响我们的情绪，我们在特殊时期，不仅要有条不紊的安排好自己的生活，更要注意自我心理疏导，保持乐观心态，处理好负性情绪，做一个自信乐观的人。

疫情何时结束我们未曾知道，但我们坚信疫情结束以后，我们一切都好。没有不可逾越的寒冬，没有不可战胜的病魔，乌云永远遮蔽不了太阳，疫情挡不住春天的来临！


二、疫情来临时我们会有哪些心理反应？

由于本次疫情是突发的公共卫生事件，该病不仅对工作、学习和生活带来很大的影响，而且对身体健康、睡眠、心理健康都构成极大的威胁。其中一些人能有效地采取相应的应急措施，保护自己，维持社会稳定。但值得关注的是，有些人却会产生消极的情绪和行为反应，如紧张、焦虑、恐慌、抑郁、悲观绝望等负性情绪，极端者会不堪心理重负出现自杀、冲动、暴力等极端行为，对人们的身心健康、生活质量、社会的安定都产生不利影响。



面对这场突如其来的疫情，人们可能会出现严重的心理系统障碍，如调适障碍、急性应激障碍、创伤后应激障碍等，外显为多种病态心理表现，主要有“恐慌心理”、“焦虑心理”、“抑郁心理”、“疑病心理”等。

“恐慌心理”是一种基本的情绪反应，是企图摆脱或逃避某种情境而又苦于无能为力的情感体验，是对特定刺激事件采取的自御反应，适当的恐慌有利于群众更好的保护自己，做好个人防护；但是过度恐慌会导致患者出现血压升高、心跳加速、呼吸急促、面色苍白、四肢无力等生理功能紊乱，还会导致人们失去理性的判断能力，出现不知所措、盲目消毒、外




逃、哄抢食物等行为。

“焦虑心理”与恐惧情绪相近，恐惧是面临危险时发生的，而焦虑发生在危险或不利情况来临之前，焦虑是指向未来的。人们对突发事件产生紧张的内心体验时会出现回避、烦躁等情绪和行为反应，呈现出高度警觉状态，比如对亲人或自己生命安全过度担心而产生的紧张、烦躁情绪，以及对生活中其他事情表现出紧张、担心，并出现坐立难安，惶惶不可终日等症状。

“抑郁心理”常在突发事件发生后一段时间出现，突发事件通过应激机制增加了抑郁发生的危险，应激的强度不仅取决于突发事件的性质，更取决于人格特征、认知评价和应对方式。确诊新冠肺炎的患者更容易出现抑郁情绪，悲观绝望，对治疗无信心，觉得自己是个拖累，以及会为传染给家人或其他人深深自责，甚至出现拒绝治疗，轻生等行为。绝大多数健康“旁观者”也会同样感受到心理的冲击，闭锁的空间、独自在家的日子，人与人之间的距离突然拉大，强烈感受到生命是如此无常和脆弱，这会让他们产生巨大的压抑情绪。

“疑病心理”是指一些人在事件发生时，内心充斥怀疑和不安，对自身健康状况或身体某一部分功能过分关注。他们会害怕自己不小心感染，即便在没有接触史、已做好安全防护的情况下，仍怀疑自己可能患病。在疫情结束后，这种心理也可能持续存在，担心自己身体其他方面，怀疑自己生病，更加紧张不安。

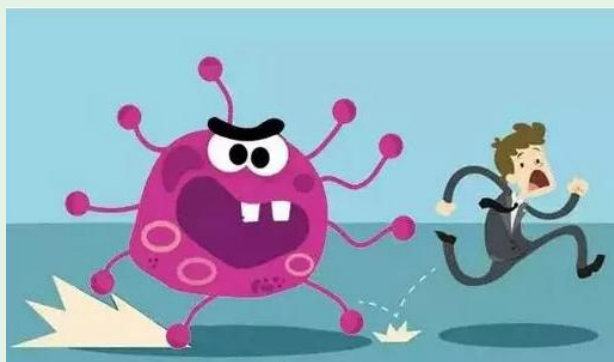
除此以外，还有少数人会出现极端心理变化，进而产生轻生、自伤、冲动、暴力、隐瞒病情和外逃及蓄意报复等极端行为，严重影响疫情的防控工作，也扰乱社会秩序。综上所述在疫情期间的心理干预十分必要。



三、身处疫情之中，我们为什么会恐慌？

新型冠状病毒感染的肺炎疫情来势汹汹，作为身处其中的个体，我们感到自己仿佛一下子跌入了不见天日的浓厚阴霾之中，愤怒、怨恨、烦躁、不安、恐惧……这些情绪中的坏家伙不约而同地涌进我们的头脑，严重打乱了我们的生活，以“过度恐慌”为首的负面情绪不断牵扯着我们的心理与生理防线，无形中加重了这场疫情对我们的影响。但这些心理反应，是人们面对重大灾难或危险威胁时无法控制的自动化反应，也可以说是人的正常反应。

有的人感到恐慌，是恐惧死亡，害怕自己或身边的至亲死亡；有的人感到恐慌，因为疫情以及工作原因，他们不得已和自己的家人分开，他们不能承受和家人分离所带来的痛苦，他们不知道未来会发生什么；有的人感到恐慌，是害怕因为疫情而产生难以承受的经济损失；有的人感到恐慌，是因为他在家觉得无聊，感觉无意义，无价值感，害怕这样的日子会持续太久；有的人感到恐慌，是因为不知道如何应对疫情结束以后未知的生活，他想要掌控，却无可奈何；有的人感到恐慌，是担心国家和人民因为疫情受到重创。无论恐慌的内容是什么，都可以把它归结为是我们对生命中的不确定性和失控感到恐慌。



那么，我们不禁想知道，我们为什么会产生恐慌这种情绪呢？

从心理学的角度来说，恐慌是个体面对危险情境的一种自然的、必要

的反应。面对突如其来的肺炎疫情，广大民众产生恐慌心理主要基于以下几个方面原因：一是由于疫情的突发性。这次事件事发突然，毫无预期，自12月首例病例出现后，感染人数在短期内迅速增加至数万人。尽管我们采取了减少聚集性活动、限制出行、呼吁全国人民在家隔离等一系列强有力的防控措施，但全球范围内的感染确诊和疑似人数仍在不断增加，这必然会加剧人们的恐慌和焦虑情绪。



二是由于对病毒知识的极度缺乏。对广大民众来说，突然出现新型冠状病毒，是一个全新的、未知的事物。正因为如此，人们感觉心里没底，不知道如何应对、如何预防，从而感到十分紧张、担忧。

三是由于病毒本身的独特性。它的潜伏期长、病初症状不明显甚至没有症状，传播速度快、传播途径多、目前没有特效药、有一定的致死率，尤其是在潜伏期也同样具有传染性，更加剧了民众的恐慌心理，因为谁也不清楚自己是否在何时何地接触了病毒携带者，疫情可能会危及到我们每一个人的生命健康。

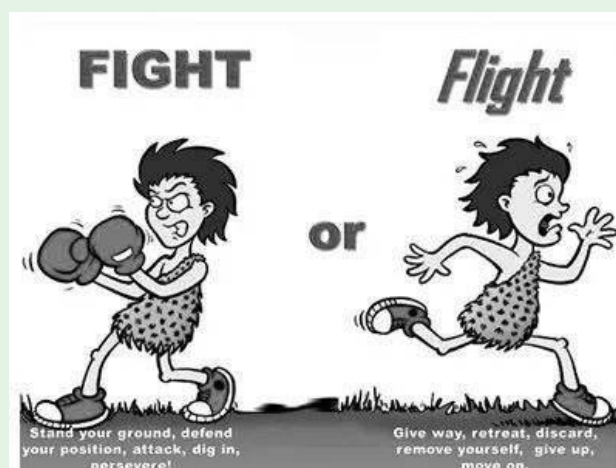
四是由于各种信息的狂轰滥炸。疫情发生以来，网络上、街坊间、亲朋好友间，各种疫情相关信息铺天盖地袭来，其中有官方的，有民间的；有正面的，有负面的；有积极的，也有消极的。由于各种信息真假莫辨，人们总是处于一种紧张不安的状态。

那么，我们在知道了恐慌产生的原因之后，接下来应该做的首先就是

了解恐慌，知道恐慌是一种个体面对危机时正常的心理反应。其次就是接受恐慌，接受它的存在，并带着我们察觉和感知到的恐慌开展正常的生活。当我们采取积极的方式想事情、做事情的时候，我们就会在不知不觉中发现恐慌带给我们的影响在慢慢变小。最后就是控制恐慌。我们不妨先从自己可以掌控的事情入手：陪伴家人，提升自我，放松休息，充电学习……当我们的身体被疫情困住不能自由行动的时候，试着正视恐慌，一起用接纳替代抱怨，用平静替代焦虑，团结一致等待胜利的到来！

四、过度焦虑有哪些表现？

焦虑、恐惧等情绪是人的本能，属于正常的情绪体验。在遇到危险的情况下，这些情绪是一种自然的反应，也具有保护性的作用，可以动员人内在的应激系统，比如肾上腺素的分泌增加，让大脑处于一种激活状态，从而做出保护性的行为，逃离、防御或者战斗。



在疫情迅速发展扩散时，很多人产生了过度焦虑的情绪，过度焦虑属于一种异常的心理状态。可以用“草木皆兵”来形容。

具体有以下表现：

1. 过度紧张：总感觉遇到的人都是病毒携带者，即使自己全副武装，也要远远的保持距离，不敢走近，不敢说话，甚至不敢呼吸。
2. 过度就医：身体稍有不适，如普通感冒、发烧、头疼、乏力、腹泻，都会被放大，惶恐不安，反复就医，检查的阴性结果仍不能打一消疑虑，

甚至开始怀疑就医过程中被感染。

3. 过度清洁：如洗手、消毒，反复做仍感觉清洗消毒不到位，有些人索性就不出门，一直待在家里。家人回到家，要求把外套脱在门外，或者干脆扔弃。
4. 过度防护：出门戴双层口罩、穿防护服、戴护目镜，按照一线医护的防护要求来武装自己。
5. 在就医的过程中感觉不被重视，需求不能满足时，有冲动行为，如做出一些叫嚷、撕扯、打砸等过激行为。
6. 隔离或者确诊患者，有过度紧张感、恐惧感、失控感，总是担心自己的病治不好，会有后遗症，脑子里不由自主的出现疫情相关画面，有反复向人倾诉自己遭遇的倾向，伴有肌肉紧张，麻木感、刺痛感、胃肠道不适、泌尿道不适、头痛、肩颈痛、背痛、面色潮红、大汗淋漓、胸闷气短、心跳加速、睡眠障碍等躯体不适。

总之，疫情当下，出现焦虑、恐惧反应是正常的现象。然而由于信息获取片面、自身性格等因素，少部分人出现过度焦虑和恐惧，影响了正常的生活、工作或者学业。哪怕时间闲下来，也不能很好的管理自己的时间，满脑子都是疾病和疾病相关的焦虑，此时就需要调整自己的心态了。如果自己不能很好的调整，

可以预约心理咨询与辅导，在疾病防护的同时，拥有一个健康的心态，才是全面的防护。



五、疫情当前你过度抑郁吗？过度抑郁有哪些表现？

新冠肺炎来了，对我们大家的生活都产生了巨大的影响。把我们的一切计划都打乱了，在这种情形之下你是否感到心情低落、高兴不起来，做任何事都提不起来兴趣吗？
你是否有注意力不集中、思维迟缓，



不能很好地思考问题呢？是否有失眠、易疲劳、食欲差、莫名流泪的情况呢？甚至有时候会有想要结束自己生命的想法，总是在脑海中冥思苦想各种寻求轻生的方法？如果你有上述的症状，那么你已经抑郁了。我们来看看过度抑郁究竟有哪些表现呢？

1、它可以表现在我们的情绪变化上。比较明显的就是显著且持久的情绪低落，总是感到闷闷不乐，对任何事都提不起兴趣，对生活失去信心，认为自己什么都不配拥有，严重的时候，会产生轻生的念头。觉得自己一无是处，生活已经没有希望了，没有人能够帮助自己等。



绪低落，总是感到闷闷不乐，对任何事都提不起兴趣，对生活失去信心，认为自己什么都不配拥有，严重的时候，会产生轻生的念头。觉得自己一无是处，生活已经没有希望了，没有人能够帮助自己等。

2、它还可以表现在我们的思维方面。会出现明显的思维迟缓，注意力的不集中、反应迟钝，记忆力下降，工作学习都感到吃力。

3、它还可以表现在社交方面。明显的回避社交，不愿意与他人沟通交流，生活被动，通常不想做事，喜欢独自一人，疏远亲友，有明显回避社交的行为。

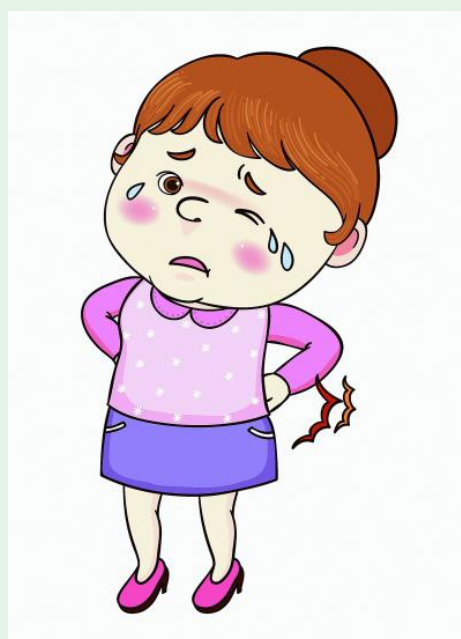
4、它可以表现在睡眠方面。情绪的低落、意志的消沉，让我们出现睡眠障碍。有的入睡的困难，躺床上后 1-2 小时都还无法入睡；也有睡眠浅，任何轻微的响动都会醒来；有的早醒，半夜醒来后就无法入睡；也可表现为睡眠质量低，睡了也像没睡一样。

5、它还可以表现在进食方面。明显的就是食欲的减退、体重的下降，抵抗力降低等等。有少部分人也有食欲的增加，暴饮暴食，体重增加的情况。



6、它还可以表现在身体的症状方面。过度的抑郁可以让我们出现各种躯体不适，常见的有头痛、腰酸背痛，以及其他部位的疼痛，还可能表现为消化不良，胸闷气短，闭经、便秘，心血管症状等。

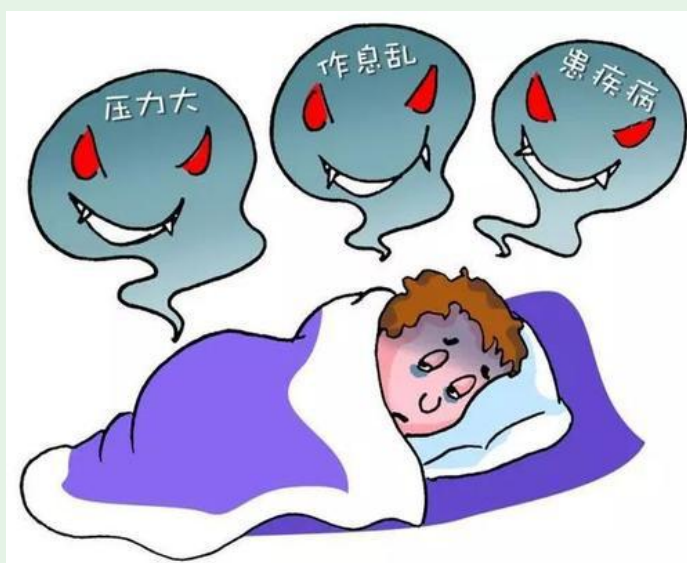
赶紧来自我评估一下吧，我们有以上症状吗？有也别担心哟，让我们接着往下看，一起来解决。



六、疫情当前，我们为什么会出现失眠？

睡眠是我们日常生活中的必需品，是我们健康生活不可或缺的一部分。睡眠具有消除疲劳、恢复体力、增强免疫力、增强抗病力的功能。在严重睡眠不足时，机体免疫能力会降低，对外来细菌或病毒防御能力就会下降！而长时间的睡眠不足，对人体免疫系统的破坏将有可能是毁灭性的。

疫情当前，不管是被新冠病毒攻击的患者，还是在一线奋战的医务人员，又或是居家隔离的健康人群，我们都需要充足良好的睡眠。



然而，许多人，在这场战斗中频频出现了睡眠的问题，夜间失眠睡不着，白天头昏头闷不清晰。越是想保持充分的体力，充足的战斗力，却越是办不到，这是为什么呢？

我们的睡眠会受到很多因素的影响：

- 1、周围环境：是指声音、光线及温度等睡眠环境的改变；
- 2、自身情绪：过度的情绪变化，例如焦虑、紧张、担心、害怕、恐惧、多虑等，均会影响到我们的睡眠；
- 3、不健康的生活作息安排：例如夜间熬夜、不按时睡觉、不按时起床，长时间的躺在床上，缺乏活动等；
- 4、躯体疾病的影响：身体出现咳嗽、胸闷、气短、亦或是疼痛等等，均会影响到睡眠。

此时此刻的我们，面对突如其来的新冠肺炎疫情，我们难免觉得无助、紧张与害怕，我们的生活节奏被无情的打乱，我们的作息变得杂乱无章，我们会出现失眠：

我们会因为对病情的害怕、恐惧，出现情绪的问题，变得低落、不愿意与人沟通焦虑，变得焦虑、烦躁、不能控制自己的情绪，这些情绪的变化会让我们出现失眠，夜间睡不着；

我们会在晚上熬夜，想什么时候睡就什么时候睡，白天不用上班上学，想什么时候起就什么时候起；一线的工作人员，会因为倒班原因，晚上需要去上班，作息时间被打乱，我们，随着时间的迁移，我们会出现失眠，夜间睡不着；

我们会因为不能出门，长时间的逗留在客厅的沙发、卧室的床上，患者会因为需要隔离治疗，长时间躺在病床上，卧室或病房的灯会长时间的亮着，周边会时不时充

放松训练

深呼吸、瑜伽、冥想、
太极等

斥着家人、或者病友的声音，卧室的温度可能不太适宜，这些会让我们出现失眠，夜间睡不着；

我们会因为身体本身的不适，我们生病了，有咳嗽、发热、或是胸闷、气喘、呼吸困难等等，这些躯体的不适会让我们出现失眠，夜间睡不着。

当然我们也不用太紧张，短时间的睡眠剥夺，比如一到两天的失眠，通过调动机体的应激系统，反而增加免疫功能。所以，在处于应激状态下，1-2 天的睡眠不足，只要注意保暖和饮食，一般不会造成对人体大的伤害。调整心态，规律作息，做做失眠放松训练，一般会很快好起来。

七、熬夜后 ,能通过白天的睡眠补回来吗？如何处理失眠？

熬夜后，睡眠是绝对补不回来的。有些人认为一天不睡不要紧，后面几天多睡会就可以补回来，这是错误的。谚语有云“一夜不睡，十日不醒。”意思是说一个晚上不睡觉，即使是睡上十日，也无法把一个晚上不睡的损失补回来。

出现失眠的我们，应该怎么办呢？

养成良好的睡眠习惯：

- 1、 按时睡觉、起床，建立自己的生物钟；
- 2、 创造良好的睡眠环境，避免强光、噪音，温度要适宜；
- 3、 晚饭后不要喝咖啡、茶以及含酒精的饮料，不要吸烟；
- 4、 睡前不要阅读带刺激性的书报杂志；
- 5、 失眠者避免在白天小睡，以保持夜晚对睡眠的渴望；
- 6、 睡前热水澡有助于放松，睡的更好，睡前一杯牛奶，有助于入睡；
- 7、 日间有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量，但避免睡前 3 小时做剧烈运动；
- 8、 不提倡睡不着看时间，比失眠更可怕的是怕失眠。



如果是因为疫情引起紧张和担心而导致的失眠，可以在睡前采用腹式呼吸法进行放松训练：采用缓慢且深长的呼吸方式，将注意力集中在深吸、深吐之间，将注意力从紧张或压力中转移开来，在思绪放下的同时，有助减轻紧张与焦虑不安的情绪。

腹式呼吸法诀窍一：充分呼气：先做一至两次充分的呼气，将空气从肺底层排出，使你的肺呈现真空状；



腹式呼吸法诀窍二：鼻吸嘴吐：用鼻子慢慢的吸气，尝试着用嘴巴慢慢的吐气，训练“鼻吸嘴吐”的呼吸方式；


腹式呼吸诀窍三：无形气球：想象肚子里面有个无形的气球，再用放在腹部上的双手去感受，嘴巴吐气时感觉腹部的下降，鼻子吸气时感觉腹部的隆起；

腹式呼吸诀窍四：按压腹部：尝试在呼气时轻轻的按压你的腹部，并在缓慢的深吸气时，让空气将你的手推上去。



不要过多的去关注疫情方面的负面新闻，不要听信网上的不实谣言，不要跟病友过多的讨论肺炎这个话题，徒增自己的烦恼。尝试着去跟身边的朋友、家人聊聊开心的事情，聊聊自己的兴趣爱好，畅想疫情结束后的美好生活，给自己加油鼓劲，一定可以战胜病毒。

我们建议，在准备入睡前、半夜醒来时、压力来临前、亦或是情绪激动、烦躁、久久不能平复时，请安静躺下，尝试腹式呼吸来帮助自己。又或者，



可以听一些轻快放松的音乐、安静的进行冥想、想象一些美好的画面，例如阳光、鲜花、大海，让我们自己可以安静下来，放松下来，让我们自己变得平静。

疫情期间，由于应激以及焦虑、抑郁等情绪的影响，可能会出现短期的睡眠不好，这个时候不要感到害怕。要正确的认识到这是在应激状态下的正常表现，积极的调整自己的情绪状态。

若较长期的失眠可给予适当的药物辅助：

短效类催眠药—非苯二氮卓类药物是首选，在医生的指导下用药；常用的药物有：右佐匹克隆片、唑吡坦、扎来普隆等；用药原则：最小有效剂量、短期、间断用药；优点在于：副作用小，能有效改善患者睡眠结构，缩短入睡潜伏期、减少夜间觉醒次数和时间。

需注意：针对新冠肺炎患者的睡眠药物治疗，不提倡自行用药，以免对呼吸功能造成影响，建议在医生评估病情允许的情况下，适当予以药物辅助睡眠，以优化治疗。对于医务人员，建议备用睡眠药物，争取在有限的休息时间里保证最高效的睡眠。

八、身处疫情之中，我们如何学会自我调节？

受疫情的影响，我们每个人或多或少会出现一些心理反应，比如紧张、焦虑、恐惧等等，有些人还会伴有一些躯体的不适，比如心慌、胸闷、失眠等等，面对这些情况，我们如何进行自我调节，下面有几个方法供大家选择：

1、关注官方媒体发布的疫情信息，不轻信和传播小道消息，以免给自己和其他人带来不必要的恐慌。

2、减少过多的信息带来的心理负担，尽量控制每天关注疫情的时间不超过一个小时；不要只关注不好的消息，积极的消息也值得关注。

3、保持乐观、放松的心态，对未来怀有信心，因为疫情只是暂时的，它总有结束的那一天，我们终将会回到平稳如初的生活。

4、适当的锻炼身体，保持身体的机能。一方面可以增强自身的免疫力，另一方面也为疫情结束后回归工作做好体能上的准备。

5、做一些简单的小游戏和能让自己开心起来的事情，愉悦身心。

6、保持规律的生活状态，维持正常的生活作息，早睡早起，健康饮食，把疫情对生活的影响减到最小。

7、正视、接纳自己的情绪，面对疫情出现的紧张、焦虑、恐惧是正常的表现，不必为此感到担心，接纳它们即可。

8、保持与外界的沟通，通过语音和视频与亲人、朋友进行交流，可以和他



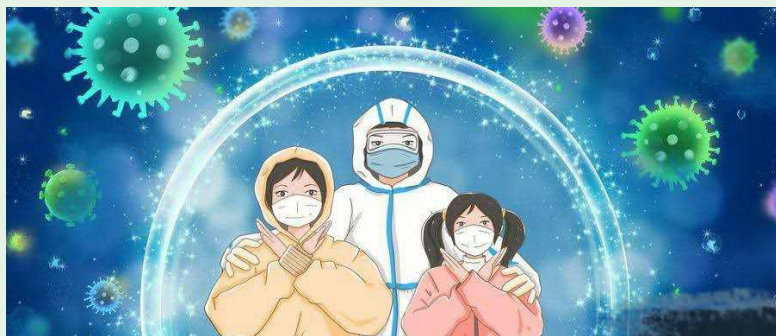
们倾诉自己的烦恼，也可以倾听他们的困惑。

总而言之，疫情既是危机，也是机遇，我们可以在疫情期间去审视自己既往的经历和现在的状态，觉察自己有哪些做得不好的地方，及时修正，活好当下，未来才会可期！



九、自我调解失败的我们，应该如何求助？

对于我们来说，当你尝试了各种自我调解的方法仍然没能取得理想的效果，这个时候大家就要好好利用自己身边的资源。首先我们可以尝试与亲朋好友打电话或者视频聊天等方式倾诉沟通，表达自己的情绪，倾听他人的意见和建议，通过人与人之间的交流来尝试调解，交流是最好的良药，专业的心理治疗最终也依赖于语言这个工具，所以我们要好好利用语言，将自己的糟糕情绪通过嘴巴说出去，再利用自己的耳朵多多听取一些帮助自己的消息，这样流动的表达，整个人才不会变为一潭死水。



在全民抗疫第一时间，武汉市第一医院联合重庆医科大学附属第一医院、江苏省人民医院、自贡市精神卫生中心等成立了新冠肺炎期间“圆梦心理睡眠联合工作组”，由专业的精神科医生、睡眠心理学方向的神经内科医护以及精神医学或应用心理学研究生作为志愿者一起参与，对有需要的住院患者及一线医务人员开展线上心理评估、紧急心理危机干预、心理疏导及睡眠障碍干预工作；开展线上公益科普的宣传、心理讲座、心理咨询等各项工作；同时于线下展开了“天使避风港—心理放松减压工作室”，为抗疫一线医护忙碌工作后，提供减压放松的场所，运用音乐放松、运动放松、体感放松等方式缓解各种压力和情绪，调适心态平衡，恢复或增进身心健康，旨在对患者身心兼治、身心同治，帮助大家实现生理-心理-社

会功能完全康复。有需要的伙伴们，请联系我们，我们随时给大家暖心的帮助。



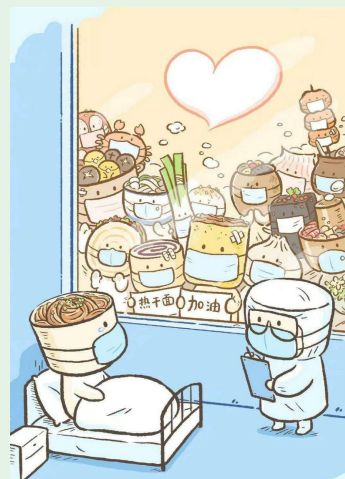
其次，国家精神卫生项目办紧急汇总更新了目前以各省公立精神卫生医疗机构和精防机构为主开通的 300 余条免费心理援助热线，有些地区还开通了 2019-nCoV 肺炎疫情专线，确有需要的朋友可以拨打。通过线上咨询，既能降低感染的风险，同时也能达到调节的目的。

当我们出现过度的情绪焦虑、抑郁，或严重的失眠时，请及时就医。延误时间往往可能导致情况往糟糕的方向发展。大家切记出门一定带好口罩，做好自我防护，同时，给我们的心灵也带上口罩，保障身心健康。



十、疫情当前，我们不孤单！

这场疫情气势汹汹、肆虐全国。毫无疑问，湖北武汉，是这次新冠肺炎疫情的主战场。“封城”令下，武汉整座城市被按下了“暂停键”，空荡荡的街道没有烟火气息，四处弥漫的是消毒水的味道，数以百万计的武汉人“封印”在家，往日热闹的城市一瞬间陷入寂静。武汉是这场疫情风暴的主体，每日激增的确诊患者里绝大多数是武汉居民，与这突如其来的病毒遭遇战顽强斗争的是武汉医护人员，严格执行“不串门、不聚集”的号召也是武汉人民，每个人都在自己的角色岗位上努力奋战着。



面对传染力极强的新冠肺炎，武汉人没有正规的防范意识，武汉医护人员没有后续的医疗防护物资，隔离在家的武汉人没有满足生活需要的物资供应……这一切让武汉人民感到前所未有的恐慌、害怕、孤单。

但是，面对疫情，我们不是孤军奋战，我们不是孤立无援，全国人民与武汉同在，武汉不孤单！

不幸被病毒感染的患者，是这场疫情中，举国上下最关心、最关注的群体。因为生病了被隔离起来治疗的患者，忍受着疾病带来的折磨，承受着与家人的分离，强忍着失去亲人的痛苦，他们默默的承担着一切，感到孤单、害怕与绝望。不知道明天会发生什么，不知道病情会不会在不经意间加重，不知道还有没有机会回到最挂念的家人身边。在这里我想说：“患者朋友们，你们好，请不要感到孤单，请不要感到害怕，在你的身边，有一

直牵挂着你们的家人朋友，有一直为你们医治的医务人员，有一直为你们排忧解难、照顾家人的国家、政府和你们所在社区的工作人员，无论何时，你们都不是一个人在孤军作战，你们生活在一个充满爱的家园，我们共同谱写着“团结互助”的美妙旋律。因为有你们，我们会更加的努力去想要战胜病毒；因为我们有你们，你们会更快的迎来这场战役的胜利。请相信我们自己，要做到：1、即使在隔离的空间内，一定要在认知上树立对抗疾病的坚定信念，和医务人员保持充分的沟通；2、保持与外界沟通，寻找支持，积极宣泄情绪；3、与此同时，你也可以成为一个助人者，用自己的乐观、积极、勇敢，去感染你身边的病友，帮助他人树立信心，借助团队的力量，共度难关。总之，既来之，则安然面对，有信心，有信念，终将会战胜疾病，战胜困难。



这个春节，全国人民的视线聚焦在武汉，全国人民都在尽力奉献自己的力量。在打响战役第一时间，国家相关部门紧急部署，确保武汉相关物资供应以及医疗救援的有序进行。全国各地的救援医疗队紧急集结，夜以继日赶赴武汉，他们带来了最精尖的医疗水平，带来了最先进的医疗设备。一支又一支“不计报酬、不论生死”医疗队带给我们的是必胜的决心与勇气。武汉市第一医院作为武汉市新冠肺炎定点医院中收治病人数量最多的医院，不仅有本院医护人员竭尽全力，共克病毒，我们身边还有来自重庆、江苏、哈尔滨、四川、广东等多个地方的医疗队与我们并肩奋战。

我们更是感受到了来自全世界各国、全中国各省市的爱心与鼓励，这份

爱心是可能是穿戴在身的口罩、防护服，可能是吃在嘴里的白菜萝卜，可能是上下班途中的爱心专车……爱心体现在我们生活的每个小细节里。更有奔赴一线的媒体工作人员，他们不顾个人安危，全程关注疫情动态，积极宣传如何正确防范肺炎疫情，一切为保障人民的生命安全，充分体现了媒体的责任与担当。在与疫情抗争的“战斗”中，我们看到的是救死扶伤的“中国精神”，是全力以赴的“中国速度”，是一呼百应的“中国优势”，是团结互助的“中国大爱”。

疫情现已持续发酵一月有余，在举全国之力帮扶的状态下，武汉的情况有了逐步的好转。随着全国各地不同梯队的医护人员有序接力，重症诊疗中心及方舱医院的设立，武汉对新冠肺炎患者的救治能力稳步提升，无论轻重，应收尽收，确诊患者虽仍在增加，但已明



显低于峰值，治愈出院的患者日益增多，一切都在往好的方向发展。我们证明了，病毒蔓延的速度永远比不上爱传递的速度。

面对疫情，我们自己的兄弟姐妹有九百余万，我们是手挽手、肩并肩的战士，我们勇往直前，十四亿中国人民是我们强有力的后盾，我们不孤单。有一座城市，叫众志成城；有一种精神，叫奉献精神；有一种信心，叫万众一心；有一种力量，叫中国力量。面对疫情，我们需要拥有一份坚强，需要坚定一种信念。武汉是一座英雄的城市，再寒冷的冬天终究会过去，春天正在路上，等到冰雪融化，樱花烂漫时，江城盛景依然。风雨压不垮，苦难中开花，等到黑夜翻面之后，一定会迎来新的白昼。武汉加油！

十一、疫情当前，从中医角度谈谈新冠肺炎

2020 年春节鼠年是一个不“平凡”不“一般”的春节，中国人民经受了一场“天灾”——新型冠状病毒到处肆虐。2020 年的新春成为其奋斗在一线“激情燃烧的岁月”。各路英雄赴鄂，举国齐心抗疫。在这场抗疫战役中，全国多位名老中医专家奔赴武汉最前线进行实地考察，总结出新型冠状病毒感染的肺炎属于中医“湿毒疫”的范畴，病因为感受湿邪疫戾之气，病位在肺，与脾胃关系密切，还可以传变其它脏腑。

那么，究竟什么是“湿”邪？“湿”邪又是如何致病的呢？湿邪导致疾病的主要原因有四种。

1. “暴饮暴食”，饮食生湿

现代人生活水平的提高，人们过上油盐不缺的时代，经常暴饮暴食，甚至有吃烧烤火锅宵夜的习惯，这些无法被吸收的食物，在脾胃中越堆越多，逐渐就化为痰湿。



2. 给“懒人”的特殊“礼物”，体内发生湿气的罪魁祸首

越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，感觉困意，身体就会沉重、四肢无力而不愿活动，恶性循环，久而久之，体内湿邪越来越多。

3. 美丽“冻人”（冷气与湿气并存）

许多爱美女性，为了保留苗条身材，在秋冬季节仍然保持“美丽冻人”的姿态，这种不良习惯，易伤人体阳气受损。换句话说，这一类人就是消耗了太多能量，导致身体代谢效率减缓，积蓄的水液化为湿。

4. 情况使然

武汉处于南方，江河湖泊众多，加上阴雨绵绵，这都为新型冠状病毒提供了滋养的环境，这属于外因，不起决定作用。



新冠肺炎的“湿”，以上述第四种因素为主。本次疫情伸张之初，患病者以有基础疾病的暮年人群居多，虽然现在研究显示人的体内没有新型冠状病毒的抗体，但这也仍然能够讲明人体正气（机体免疫力）对于反抗病毒的意义重大。新冠肺炎作为初起症状不典型的感染病之一，在人群密集处更易悄无声息的流传，这也是国家层面不停强调，本次抗疫“防治”最为重要的原因。



既然我们了解了新冠肺炎的病因，那么怎样祛除湿气了？

1. 薏米红豆粥：薏米红豆都是祛湿的好东西，而且这个也可以当茶喝，没事的时候多喝点，不仅可以祛湿还可以美容。
2. 艾叶泡脚：泡脚可以祛湿这是很多人都知道的，泡脚时可以加点艾叶，艾叶是极阳的药物，对于湿气比较重的人来说也是有好处的。
3. 生活习惯要保持：其实日常生活在的一些习惯也会导致湿气加重，长住在湿气重的地方会导致湿气入体，所以要保持家里卫生干燥，注意通风。
4. 注意饮食：平常注意饮食少吃生冷辛辣食物，防止湿气入体，甜品也要少吃。

十二、谈谈中医有哪些方法在疫情睡眠情绪有作用？

疫情期间

很多人对医院产生了一种畏惧感

甚至有人觉得医院是

“危险等级最高”的地方

即便每晚失眠睡不着

也会选择在家忍着

可是

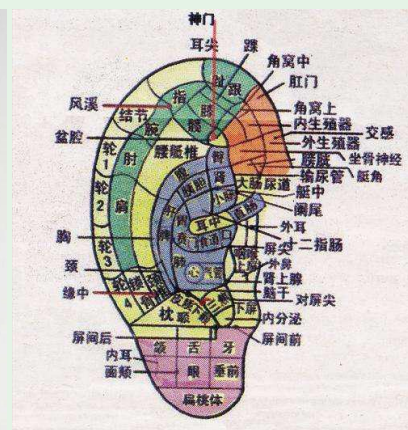
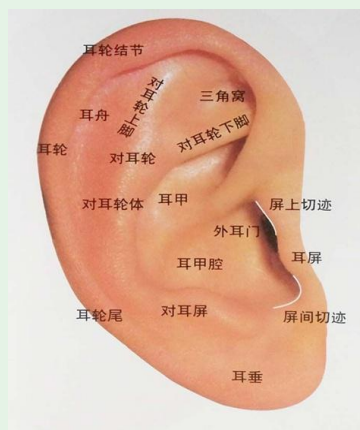
忍，不是办法

那么，疫情未完

我们如何在家可以预防及治疗失眠了？

下面我们讲解居家遇到失眠问题如何自我治疗：

耳医学起源于我国，早在《内经》成书之前，古代医家就积累了耳脉等相关知识编入早期医学文献之中。时至今日发展成为独立体系的耳医学理论，耳穴在疾病诊治中独具优势。睡眠障碍作为困扰现代人的常见身心疾病，也是耳穴治疗的优势病种之一。



失眠主穴：神门、心、

皮质下。如果每天疫情给你带来焦虑不安，情绪不佳，可以在前面穴位基础上按压肝、三焦。

神门定位：三角窝内，对耳轮上下脚分叉处稍上方

心定位：耳甲腔正中凹陷处

皮质下定位：对耳屏内侧面

肝定位：耳甲艇的后下部

三焦定位：定位：耳甲腔底部，内分泌内侧，耳孔外

每个穴位顺时针按摩 30 秒，逆时针按摩 30 秒，双耳各穴位同时按摩，一日 3 次，早中晚各 1 次。

常见的几种食材治疗失眠你用对了吗？



莲子心的指征：症见心中烦热，口舌糜烂疼痛，口渴，舌尖红。莲子心可以用到 2-3g 泡水服用。

山药的指征：心烦失眠、口燥咽干、夜晚爱出汗、两颧潮红、小便短黄、大便干结，舌上无苔。山药可以每天食用 15-30g。

枸杞子的指征：主要见于中老年早醒，腰膝酸痛，头晕耳鸣，手脚心爱出汗，咽干颧红，舌上无苔。枸杞子 5-10 泡水服用。

大枣的指征：虚烦多梦，面、舌色淡，苔白，爪甲干枯脆薄，视物模糊、眼花、视力减退，女性月经量少。大枣 10-15g 服用。

薏苡仁的指征：嘴巴粘腻腻，很少感到口渴，不想喝水，身体沉重，舌苔很厚。薏苡仁用量可以 9-30g 煎服。

十三、疫情当前，如何做一名正能量的传播者？

2020年春节前夕，一场疫情悄然袭来，让本该热闹的春节变得冷清起来。突如其来的疫情不仅在我国迅速蔓延，也影响到了海外，且有全球扩散的趋势，疫情形势也逐渐严峻。疫情的迅速蔓延不仅仅威胁了我们的身体健康，更是严重影响了人们的心理健康。面对突然的疫情，人们难免会出现恐慌、焦虑等负性情绪，有的人甚至可能出现精神、思维、判断力等问题。这些焦虑、恐惧的情绪中潜藏着巨大的负能量，在人群之间犹如病毒一样迅速传播，无论在生理还是心理上都会造成不良的后果，也容易扰乱社会秩序的稳定。

目前，疫情防控工作正处于关键时期，在这场与病魔的较量，需要有更加强大的正能量支持。因此我们需要调整好自己的心态，学会调节自己的情绪，排解负能量，传播正能量。



那么我们在这场“战疫”的关键时刻，应该如何调整好自己的心态，获得正能量，进而成为正能量的传播者呢？

一名正能量传播者会积极调整自己的情绪，并主动带动身边的人。他们可能会选择阅读一些心理学相关的书籍，帮助自己和他人疏导情绪，积极应对疫情带来的影响，也有可能带动他们一起运动，因为运动可以增加中枢神经系统激素的释放，使人感到愉悦，将负能量转化为正能量。

一名正能量的传播者要有一个积极的生活态度，热情地去拥抱生活，不论发生什么都不失去希望，对周围的人保持热情友好的态度，那么周围

的人也会自然而然地受到影响，对生活充满热情。

一名正能量的传播者应当拥有良好的道德品质，道德品质缺乏的人是很难拥有正能量的。因此，在道德上保持自己的本心，坚守底线，才会让自己充满正能量。

一名正能量的传播者常常把鼓励的话语挂在嘴边。在疫情当中，我们更加需要鼓励，对自己的鼓励，对患者的鼓



励，对医务工作者鼓励，对所有为疫情奋斗的人鼓励。要知道，别人也许因为你的一句小小的鼓励就重新获得希望，因为一句小小的鼓励就有可能去突破自己、创造奇迹。大家相互鼓励，正能量也因此传递。

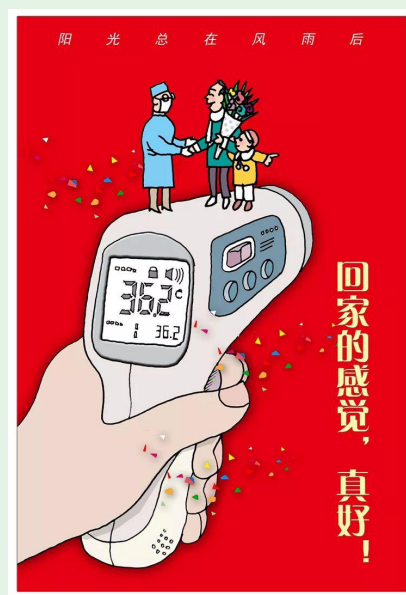
一名正能量的传播者是懂得帮助他人的人。没有人是一座孤岛，正因为我们的互相帮助、互相扶持，我们才能紧紧凝聚在一起，形成强大的对抗病魔的力量。在这场疫情当中，为需要帮助的人提供我们力所能及的帮助，这便是正能量的体现。

一名正能量的传播者也是疫情防控网中的关键一员，是抗击疫情的战士，要相信面对疫情，我们并不是无能为力。只要我们从内心深处挖掘正能量，增强自信心，把乐观的情绪和正能量传递给周围的人，保持积极向上，我们就一定能打赢这场“战疫”。春天已经来了，胜利还会远吗？

十四、新冠肺炎患者出院后怎么做？

亲爱的患者朋友，祝贺你在这场没有硝烟的战争中赢得了阶段性的胜利，但这还不是我们最终的大会师，还需要在出院以后继续开展 14 天的医学观察，14 天后如果所有指标都仍然提示正常，才是取得了最终的胜利。那么，出院后的我们要做些什么呢？我会有传染给家人的风险吗？别担心，出院是取得胜利的第一步，继续 14 天的医学观察是成功的第二步，在医学观察期间，我们只要做到以下几点，正常的生活，那胜利终将是我们的，加油哦！

- 1、出院后继续于医学隔离点隔离观察 14 天，如有任何异常，请及时到医院就诊。
- 2、单间居住，保持良好通风。
- 3、每天进行自我健康状况监测，早、晚各自测一次体温，并留意是否有咳嗽、乏力、腹泻等不适。
- 4、规律饮食，需与家人分开进食，适当增加高蛋白、高维生素、高热量的食物，并注意补充新鲜蔬菜和水果。
- 5、做好手卫生，与家人交谈时，请佩戴口罩。
- 6、适当锻炼，尤其是配合呼吸康复的锻炼方式。
- 7、保持规律作息和睡眠，避免长时间使用电脑、手机等电子产品。
- 8、用我们的信心、毅力还有超强的战斗力，打败病毒，回归正常生活。



十五、战役之后，以武汉特色礼迎四方来客！

嘟，嘟……嘀嘀，嘀嗒……

听！江轮欢乐地引吭高歌，大桥上车流恣意地开怀欢唱，
啊！大武汉，你又站起来了！你身板硬朗，满面红光，
你五指并拢，高举头顶，一次又一次高行注目礼，
你礼赞伟大的党和亲爱的祖国，你对湖北武汉的乡亲刮目相看。

你特别要从心底感谢，感恩九州驰援的白衣天使，
感恩领先突击的子弟兵，感恩十四亿英雄的人民！
当新冠病毒肺炎恶浪突起，当武汉的父老乡亲奋力抗争，
全国医疗战线的战友看见啦，神州大地的兄弟听见啦！

大年三十，你们冲上来啦！

你们有情有义有担当，怀揣大爱毅然奔赴武汉，
依然别家乡，白衣作战袍，日日夜夜与我们生死相伴，
你们舍身忘我的付出，托起了无数生命的希望，
你们义无反顾的逆行，温暖了身负重创的大武汉。

因为有你们，让我们看到了希望的光亮，

因为有你们，我们才能坚守前行。

怎能忘，火神山无数次冲锋陷阵，

怎能忘，雷神山几个月浴血奋战，

怎能忘，武汉市一医的并肩作战！

楚天江城辽阔，容不尽你们舍己为人的大爱无疆，
长江汉水长流，道不尽你们尽忠报国的品格情怀！

今天啊，当所有的病魔被白衣战士驱赶，
当我们携手给中国交上一份满意的答卷，

你敞开襟怀、你极目远看，
武大的早樱渐开，龟山张开温暖的臂膀，
户部巷的热干面、面窝、烧麦都回家啦！



亲爱的战友啊，让我们无牵无挂地见识大武汉，

我要一心一意陪你们逛逛，
楚河汉街江汉路，是美小护们最爱的打卡的地方，
东湖绿道与江滩，是我们骑车畅聊的港湾，
难忘的抗疫经历，美好的人生梦想，还有生死与共的患难……
最亲爱的战友啊，恳请你，暂时放下归家的行囊，
我知道，家中亲人已期盼太久，湖北和武汉有太多心意要奉上！
大九湖瑶池碧波绿浪，她请你去清清静静地休整几晚，
因为你连轴顶班睡得不安。

黄鹤楼和金顶风轻云淡，她们邀你开怀畅饮几杯，
因为你们的英雄壮烈值得世代把酒击掌！
此时，疫情过去，百姓健康，此刻，大地兴盛，满目春光！
你欣慰，眼前又是一个充满人间烟火的大武汉，
你自豪，心中无愧于党的重托、人民的希望！

我欣慰，如约而至的春天里你平平安安，
我骄傲，你们才是新时代最可爱的英雄、未来的希望！

求助是强者的表现，戴上心灵的口罩，穿上心灵的防护服，我们与您同在！

战疫胜利，回归社会的你们，若仍需要我们的帮助与支持，请与我们联系，圆梦天使一直都陪伴在您身边。

武汉市第一医院门诊三楼神经内科专7诊室

睡眠障碍及神经心理 027-85332563

（挂号名称：神经内科-睡眠与心理专科）

梅俊华副主任医师门诊时间：周一上午、周四全天

徐金梅主治医师门诊时间：周二下午、周五上午





圆梦心理睡眠联合干预工作组

武汉市第一医院

重庆医科大学附属第一医院

自贡市精神卫生中心

联合出品