

# 上音附中心源小姐姐送来一份漫画版心理防护手册（第一期）

上海音乐学院附中5月9日

亲爱的老师、同学们：

大家好！我是来自上音附中心理咨询室的心源小姐姐，初次见面，送给大家一份见面礼《漫画版心理防护手册第一期》，今后我们还将继续推出其它系列，敬请期待！让我们一起调节心理，管理情绪，快乐学习。

## 一、科学防护不恐慌

只要我们学习新型冠状病毒知识，在密闭空间和人群密集区戴好口罩，勤洗手，保持房间清洁通风，做好个人卫生防护，就无需过于恐慌。



## 二、浏览信息需节制

过多接收与疫情相关的信息会使我们焦虑不安，一些不幸的新闻也可能会让我们产生替代性创伤。因此，在关注疫情发展的同时，我们需要有节制地浏览新闻信息，尤其是睡觉前。



### 三、时间安排有计划

制定合理的学习生活计划，完成每天的网课学习和练琴任务。作息规律，劳逸结合，合理安排时间是对抗失控感和焦虑感最好的办法。



#### 四、发现生活小确幸

用图画或文字记录每天发生的至少三件好事，比如为家人做了一道美味佳肴；完成了一首乐曲作品；专业课表现良好，受到了专业老师的表扬等等。你还可以将这些小确幸分享到朋友圈，给周围的人送去温暖，传递正能量。



## 五、觉察情绪要留心

将每天的情绪状态，引发该情绪的事件以及你对事件的看法都记录下来。如果有恐慌、焦虑等不良情绪也请记下来。要知道，每种情绪的出现都是合理正常的。我们无法控制事件的发生，但是可以改变自己对事件的看法和态度，并由此改善情绪。当然，如果过度沉浸在不良情绪中，就要及时关注，合理宣泄。



## 六、积极交流多沟通

疫情期间，你也许会感到孤立无援，尤其是在境外的同学和老师。这时，用各种方式与朋友、家人多交流沟通，把你的想法和感受说出来，可以互相提供心理支持，也是情绪宣泄的一种极好的方式。



## 七、正念冥想来放松

如果出现了比较严重的焦虑等情绪，可以采用冥想训练、腹式呼吸等方法放松自己。

### 腹式呼吸

吐气、呼气时  
腹部扁平



吸气时  
腹部凸起



## 八、增强体质多运动

运动不仅能增进我们的身体机能，提高免疫力，还可以减少精神紧张，放松身心。跳绳、做操、跑步、瑜伽都是不错的选择。



## 九、遇到困扰可求助

如果你处于不良情绪中感到痛苦，无法调节，并且已经持续两周及以上，请一定利用各种资源，积极求助。你可以发邮件至[happy\\_xinyuan@126.com](mailto:happy_xinyuan@126.com)联系心理老师，或拨打24小时心理援助热线4001600526寻求心理咨询。

