

病毒松绑，心灵加氧

-----疫情心理疏导大纲培训大纲

课程背景：近期，‘冠状病毒’突如其来，让我们都猝不及防。后面会怎样，也许你我都在瑟瑟发抖中，担心未知的变化。担心我们自己、担心我们身边的亲人、同事、朋友。每个人都难免不焦虑不恐慌。这样的危机看似对生命的影响，可是第一影响伤害的是我们的情绪。我们内在不好的情绪容易被激发，注意安全是我们每个人都要重视的，从心理讲，疫情在某个角度破坏了我们内心的安全感和控制感，恐慌和焦虑影响着我们的身体，降低我们的免疫能力，这对以我们战胜疫情是不利的。

培训课时：6小时

室内培训：

现场体验、个案解析、理论讲解、活动体验、视频赏析、团体配合演练、

培训大纲

一. 情况概述

这样的大的疫情，是关乎我们生命健康的大事新型冠状病毒肺炎大处方主要内容包括六个方面：

第一，传染源--它从哪里来的？

第二，是病原体，肺炎这个疾病是由什么导致的；

第三，是传播途径，这个疾病是由哪些途径传播的？

第四，是治疗方案，就是针对这个疾病的诊断标准和治疗方案；

第五，是我们群体对于这种新型病毒的应急反应是什么样的一个状态；

第六，针对于这个病毒的疫苗研发。这六个部分是社会大处方大致的一个框架。

心理疏导处方

(一)、心理症状的初步识别

1. 恐惧，无法感觉安全
2. 对自己或是其他任何人失去信心
3. 自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己

4. 感觉无助
5. 感觉空虚
6. 感受变得迟钝及麻木
7. 变得退缩或孤立
8. 睡眠状况恶化

讲解以上表现原因

- 1.压力的概念与压力源
- 2.生理、情绪、行为、精神等方面的各种压力表现
- 3.压力与效率的关系、与情绪的关系
- 4.压力的不同应对方式，现场在不涉及隐私的情况下，由讲师

进行心理学解读。（人数有限制，随课堂总人数而变化）

（二）了解疫情带给自身的影响

- 1、从行为上会做出，战斗，逃跑、木僵、假死；

2、情绪上会恐惧、焦虑、抑郁、烦躁、亢奋、不安、愤怒等；躯体会发生失眠的情况，对身体更加敏感；

3、在认知上也会歪曲、否认、扩大等。

这些是都对应激做出的正常反应。我们大脑在正常情况下对接收到的信息可以自动加工处理，当感到危险时，并觉得危险已超出自己的加工处理能力，我们本能的调动我们的防御机制，以保护自体。这也就是当疫情发生时，许多人做出的反应。

（三）、处理负向情绪

1. 减少因讯息带来的心理负担：
2. 对他人的反应不必感觉受到屈辱：
3. 勉励自己克服挑战：
4. 设定可让你生活有趣又有益的目标：
5. 正向思维：**分析压力改变认知**认知调节法：ABC理论（艾利克斯的合理情绪疗法中的重要理论）

(1)不要只往坏处看。

(2)思考在过去的艰难日子如何成功面对，重新肯定个人的能力。

(3)以合理的态度看待事情，

(4)保持对前景的盼望，