

《疫情下的心理健康维护技巧》

讲师：张砾匀

课程背景：面对当下各种各样关于疫情的信息，人们可能会有焦虑、担忧和耗竭等心理应激反应。心理应激反应不只影响身体，也必然会教育人们的情绪。如何减轻疫情对心理的干扰和可能造成的心理影响，维护大家的身心健康和心态平和，做到正确认识，理性面对，本课程为大家提供心理健康维护的知识和技巧。

课程时长：1.5 小时

授课方式：线上授课

课程大纲：

第一章：疫情影响下常见的心理应激反应

- 一、什么是心理应激？
- 二、心理应激反应的三个阶段
- 三、心理应激反应的自我判断
- 四、疫情引发的心理危机危机
- 五、引发心理危机的深层原因（内因和外因）

第二章：疫情应激状态下心理应对的方法

- 一、情绪调节技巧（恐慌情绪疏解技巧）
- 二、行动策略
- 三、认知策略
- 四、身心放松法
- 五、寻求专业帮助

第三部分：疫情下不同人群心理调适的方法

- 一、普通人的心理调适方法
- 二、被隔离者的心理调适方法
- 三、被隔离者家属的心理调适方法
- 四、确诊患者的心理调适方法（跟朋友吃饭后自己被确诊）
- 五、少儿的心理调适方法（9个月大婴儿伸手求抱抱）
- 六、老年人的心理调适方法（案例：老伴被确诊）

第四部分：疫情下家人之间互助的注意事项

- 一、 案例分析：为什么我说话我妻子不听？
- 二、 为所当为 -- 不是满足自己的需求，而是根据家人的需求
- 三、 为所能为 -- 做不了的事找专业人员
- 四、 助家人自助 -- 不要强势也不要弱化家人
- 五、 为而不伤 -- 学些专业知识和技能

第五部分：打破情感隔离，建构社会支持

- 一、 形成情感隔离的五个要素
- 二、 充分运用组织的力量
- 三、 让家重回港湾