

# Psychological Reactions Occurring in the Public Health Events of the New Coronavirus (2019-n-CoV) and Corresponding Psychological Intervention Measures

Tingyun Li

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing  
Email: 531364209@qq.com

Received: Feb. 25<sup>th</sup>, 2020; accepted: Apr. 7<sup>th</sup>, 2020; published: Apr. 14<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

The outbreak of Novel Corona-virus Pneumonia (2019-nCoV) in various areas has produced profound impacts on society. This emergent event of public health has influenced the physical and mental health of different groups. This article introduces the psychological reactions and stresses disorders among various groups caused by the public health event of this epidemic, and addresses the importance of psychological crisis intervention. The methods to handle crisis intervention in the 2019-n-CoV public health emergency according related theoretical models are also introduced. Finally, the outlook of building a comprehensive crisis intervention system is put forward considering the impact of this epidemic on the psychological health of the whole society.

## Keywords

2019-n-CoV, Emergent Events of Public Health, Stress Disorder, Crisis Intervention

---

# 新型冠状病毒(2019-n-CoV)公共卫生事件中出现的心理反应及相应干预措施

李庭韞

西南大学心理学部, 重庆  
Email: 531364209@qq.com

收稿日期: 2020年2月25日; 录用日期: 2020年4月7日; 发布日期: 2020年4月14日

## 摘要

新型冠状病毒(2019-n-CoV)在各地的爆发,对社会产生了深刻的冲击,这次突发公共卫生事件对不同人群的身心健康产生了深刻的影响。本文通过介绍新型冠状病毒(2019-n-CoV)疫情公共卫生事件带来的心理反应、相关心理应激人群的反应,提出了心理危机干预的重要性,介绍了心理危机干预在应对2019-n-CoV公共卫生突发事件中的措施和办法,最后就本次疫情对全社会心理健康带来的冲击,提出全面建设危机干预体系的展望。

## 关键词

新型冠状病毒, 突发公共卫生事件, 应激反应, 危机干预

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

突发公共卫生事件(emergent events of public health)是指突然发生的,造成或可能造成社会公共健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物中毒以及其他严重影响公众健康的事件(中华人民共和国国务院,2003)。

2020年这个新年在中国注定不平凡,随着2019年底新型冠状病毒在武汉始现乃至爆发,到世界卫生组织将其定义为国际关注的突发公共卫生事件,病毒恣意妄为肆虐人类健康,在短短的两个半月蔓延到几十个国家,对生命构成威胁。随着疫情的爆发,确诊患者和疑似患者的不断攀升,防疫管控手段随之升级,武汉实施了“封城”严管措施,在如此巨大严控氛围环境下,各种人群都承受着不同程度的心理压力。

从此次公共卫生事件疫情的突发以及正在产生的后果看,它已经突破了生物因素的限制,对社会已经产生重大破坏,对人们心理健康造成极大影响,也要求我们在处理疫情事件时,要充分考虑到心理因素,这也让我们意识到,心理危机干预在此次疫情中的必要性。

## 2. 新型冠状病毒(2019-n-CoV)疫情公共卫生事件造成的心理反应

从医学和心理学角度出发,突发性公共卫生事件对人体有一种应激反应,包括情绪变化,内分泌变化,免疫力变化等等,进而体现在不同人体的认知反应,身体反应,社会关系反应等。这些个体强烈的反应会导致一些心理问题。

常见的受灾者心理问题包括:(1)急性应激障碍(acute stress disorder, ASD)指的是在创伤事件发生后2日至4周内发生的急性精神障碍,其症状主要包括抑郁、愤怒、回避和焦虑-警惕性提高等。(2)创伤后应激障碍(post traumatic stress disorder, PTSD)时间发生1个月后较为常见的精神障碍,常见症状包括创伤再体验如思维中不受控制涌现出创伤相关内容,回避创伤有关事物、选择性遗忘,以及警惕性增强、易受惊吓。(3)心理资源受损,如低自尊、自我控制能力下降。

这些心理问题也会从消极情绪、认知方式、行为活动和生理健康几个形式表现出来。

#### (1) 情绪方面。

情绪方面，心理应激的个体会体验到焦虑、恐惧、愤怒、悲伤、抑郁、自责、无助等消极情绪。这些情绪一方面来源于对灾难带来的不良后果和重大损失到害怕，另一方面也来突发事件打乱原本生活节奏的不适应。如本次新型冠状病毒(2019-n-CoV)的爆发，有些人在阅读到网络上的负面新闻，而产生愤怒的情绪，进而抱怨相应防控组织应对不够及时有效；有些人则在不确定自己是否接触到病毒携带者，而产生强烈的忧虑和担心；也有些个体因为病毒夺走至亲的生命，体验到强烈的悲伤和无助感。

#### (2) 生理方面。

生理方面的变化与心理的冲击密不可分。在遭受突发性卫生事件后，由于接受到负面影响并产生心理压力时，神经系统、呼吸系统和肠胃功能也会受到影响。在神经系统方面，会因为紧张和悲伤影响到神经系统，导致失眠、眩晕、头痛等症状。呼吸系统体验到压迫感、胸闷不适。肠胃功能方面出现食欲下降、反胃等现象。这些生理反应也进一步降低个体自身免疫力(黄媛&张敏强, 2009; Pineles et al., 2011)。

#### (3) 认知方面。

从本次新型冠状病毒(2019-n-CoV)的爆发可看出，判断能力受损，过度关注网络上发布的疫情进展，但无法分辨消息来源是否可靠，表现出信谣传谣。会产生疑病，在无法确定自己是否接触到感染者的情况下，相信自己被感染。也有个体对待疫情盲目乐观，在心态上漠不关心，这是一种不成熟、不理智的应对机制，实际上用通过盲目乐观来掩饰内心的恐惧和迷茫。

#### (4) 行为方面。

有些人变现出强迫行为，例如反复洗手几十次、每天多次测量体温；人际上过度警惕社交退缩；暴饮暴食；易怒、他人发生冲突。

### 3. 新型冠状病毒(2019-n-CoV)公共卫生事件中心理危机干预的重要性

由于疫情会对病毒感染者、医疗队、社会公众等产生持久性的应激效应、影响正常的生活节奏，心理危机干预则显得十分重要。从定义上讲，危机干预(Crisis intervention)是指当个体在应对外界危机时发生暂时性崩溃、情绪上表现出强烈的愤怒、焦虑、内疚和悲伤时，通过支持性治疗告诉个体处理应激事件的方式、帮助个体化解危机、降低危机事件带来的心理创伤和不良后果，从危机中恢复过来(Poland, 1999)。如果没有及时进行心理干预，受到精神创伤的人群很难从此次疫情后及时恢复、心理阴影甚至会影响他们的一生。因此，心理危机干预也是此次新冠病毒爆发中救援的重要部分，有效的心理危机干预能帮助到受影响的人群度过最黑暗痛苦的时期，恢复心理的平衡状态，调整情绪状态和认知方式来应对此次疫情带来的变化。

武汉在全国的支持下，多角度、全方位开展抗击新型冠状病毒肺炎疫情心理援助工作，让心理危机干预发挥重要作用。以西南大学心理学部为例，2020年1月27日，心理学部成立了2019-n-CoV疫情防控工作组，并制定了《西南大学心理学部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情心理援助实施方案》。心理学部14名专家对接疫情医护人员，给予心理支持。同时开通心理援助公益热线，服务社会；进行心理防疫科普宣传，实施心理抗疫微课及讲座；进行大数据心理普查，精准施策；撰写资政报告，建言献策。

心理危机干预作为此次武汉2019-n-CoV公共卫生事件的重要心理干预手段发挥了积极的作用。

### 4. 应对2019-n-CoV公共卫生突发事件中心理干预的措施和办法

此次武汉疫情让人们遭遇灾难，平衡被打破，失去正常生活，甚至有些个体失去生命，内心的压力不断积蓄，进而出现无所适从，乃至思维和行为紊乱，完全进入失衡状态，即危机状态。这种危机是危险的，将导致身体和精神上的反应。危机理论涉及许多理论流派，如心理学，社会学，公共卫生，精神

病学等等，因此危机干预的应用也有广泛范围。2019-n-CoV 被视为危机，它既有传染病流行因素，同时因为它造成社会人心理压力和恐惧，危机干预重在帮助人们稳定情绪和心理状态。

对此，我国政府给予高度重视，国家卫健委发布了《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》，我国各地也组织了心理救援和危机干预。“2019-n-CoV”疫情下的心理干预指导性措施表现如下：

(1) 组织精神科医生和临床心理工作人员组建心理救援医疗队前往医院对高危人群(患者、患者家属、被隔离者、前线医护人员)进行危机干预。

(2) 组建各地心理援助热线，号召心理学工作者加入到心理健康救援，帮助各类人群缓解心理危机、稳定求助者情绪、积极聆听、晓之以理，恢复平衡的心理状态。

(3) 通过在微信公众号和视频等平台发布心理科普类文章、疫情防控知识，引导广大群众正确看待疫情和自己在疫情中的心理情绪状态，鼓励大家健康作息增加免疫力和心理韧性。

西南大学心理学部作为专业机构积极参与其中，根据均衡模型、认知模型和社会心理转型模型的研究理论(James & Gilliland, 2017)。为此次疫情提供了心理干预具体办法(黄泽文等, 2020)：

第一、“疫情中的积极心态”。

(1) 坦然接纳现实，保持平和心态，不去评判，接纳它。

(2) 关注积极事件，停止自动思维，充满信心力量。

(3) 心怀感恩仁爱，升华生命价值。

(4) 保持积极行动，专注当下，认真活在当下。

第二、“疫情中的积极关注”。

(1) 最重要的改变动力来源于“我还不错”，“我还是可以的”。

(2) 人有足够的资源帮助自己度过难关。

(3) 从他认为的负面事件中去看到他的积极面。

(4) 帮助对方看到他以往成功的经验。

(5) 从当下对方的表现中看到他的积极面。

第三、开通“疫情中的积极倾听”心理援助热线。

第四、针对医护人员特殊人群，西南大学心理学部有 14 名专家参与对接几十名医护人员。面对医护人员身体透支的枯竭感，工作压力带来的无力感，对自身可能感染的紧张感，对离开家人不能陪伴的愧疚感，西南大学心理学部提出心理处方：

(1) 学会自我照顾。

(2) 正常化焦虑。

(3) 建立边界。

(4) 掌控当下。

(5) 建立支持系统。

(6) 学会表达。

透过上述措施和办法，目前看来，效果是明显的。从疫情爆发到疫情控制住，社会是安稳的，人们情绪基本稳定，复工复产也在逐步推进。

此次疫情爆发不仅对社会生活产生了重大冲击，也给广大群体留下了心理创伤。疫情爆发是一次巨大的考验，也是促进心理健康和危机干预的重大机遇。长远角度看，构建和完善全社会的危机干预的体系十分重要。

### 第一、建立专业的危机干预机构。

构建危机干预疏导体系，需要成立专业的危机干预机构，这需要社会资源的调动、通过加强对危机干预领域的投入，一方面加强人才队伍建设，鼓励更多心理健康和精神健康的从业者和专业人士学习危机干预技术、组建专业的危机干预团队；另一方面专业机构则需要制定一套服务质量标准，规范危机干预专业准入制度，监督和评估其服务效果。

### 第二、加强危机预防和危机监测。

在危机预防层面，社区、媒体、学校各方面应加强危机干预的宣传教育，普及危机干预和心理健康知识。一方面广大群众对心理健康的重视培养公众的积极心和心理程度能力，另一方面为广大群体提供心理健康问题和应对的资源，让大众在心理问题甚至是心理危机时能及时寻求专业可靠的心理援助。在危机监测层面，政府有关部门、社区、医院、学校、企业应加强危机检测，通过设置心理健康体系关注公职人员、社区人员、患者及其家属、学校的学生和教职工、企业员工的心理状态，对遭遇重大创伤和产生心理问题的个体和群体给予关注和危机检测，在必要时刻联系危机干预团队，形成高效的危机干预组织网络。

### 第三、完善社会危机干预法律体系。

在法律上，制定精神卫生方面的法律并提升危机干预的地位，这有助于督促危机预防、危机检测和危机干预各部门重视危机干预、各司其职。让危机干预制度化、规范化。

## 参考文献

- 黄媛, 张敏强(2009). 地震灾难中的心理应激反应及相应的心理危机干预. *中国健康心理学杂志*, 17(2), 231-233.
- 黄泽文, 陈红, 叶海燕, 等(2020). *疫情中的心理关爱手册*. 重庆: 西南师范大学出版社.
- 中华人民共和国国务院(2003). *突发公共卫生事件应急条例*.
- James R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Intervention Strategies 8th Edition*. Boston: Cengage Learning.
- Pineles, S. L., Mostoufi, S. M., Ready, C. B., Street, A. E., Griffin, M. G., & Resick, P. A. (2011). Trauma Reactivity, Avoidant Coping, and PTSD Symptoms: A Moderating Relationship? *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 240-246.
- Poland, S. (1999). *Coping With Crisis: Lessons Learned*. Longmont: Sopris West.