

[首页](#)[学院介绍](#)[党建思政](#)[教育教学](#)[创新创业](#)[心理中心](#)[通知公告](#)[心理中心](#)[中心简介](#)[组织活动](#)[知识普及](#)[咨询服务](#)**知识普及**

24小时服务陪你战“疫”！贵州教育系统疫情心理援助平台正式开通

2022-09-05

(转载贵州教育发布)

为积极疏导疫情影响带来的

不良情绪和压力

省委教育工委、省教育厅搭建

“贵州教育系统疫情心理援助平台”

为全省师生和广大群众提供心理援助

服务平台有哪些？怎样获得帮助？

一起来看↓↓↓



服务平台及方式

1.心理支持热线QQ群（24小时服务）

通过填写问卷加入QQ群（437399946），通过专家匹配后进行1对1语音心理援助。

服务流程：（扫描下方二维码）进入“问卷星”填写基本信息→实名申请加入QQ群（与问卷星一致）→后台人员24小时内进行咨询师匹配→线上语音心理辅导（每次30分钟）。



（基本信息采集）



(贵州教育系统疫情心理援助平台)

★注：本次心理支持服务为公益服务，不收取任何费用。来访内容严格保密，不向外界透露来访者的个人信息（保密突破除了涉及来访者自杀、自伤等情况以及可能造成对他人及公众的威胁，必要时报告有关部门。）

2.其他心理援助资源

(1) 全国心理援助热线

全国希望24热线：4001619995（24小时全国可拨打）

(2) 贵州省心理援助热线：0851-88417888

(3) 各省公立精神卫生医疗机构和精防机构开通的免费心理援助热线：

https://mp.weixin.qq.com/s/Cw9WrWPb_wzN999VLQ5VjA

同时，针对新冠疫情防控的情况，适时通过“贵州教育发布”微信公众号、“阳光校园·空中黔课”、动静APP等平台发布、推送心理援助、个人心理调适的文章、图片或疫情心理微视频，指导广大师生和群众更好面对当前疫情，缓解焦躁、不安等不良情绪。



如果你所在的区域实施静默管理

应该如何调适自己？

以良好的心态面对学习和生活呢？

一起来了解

↓↓↓

静默期间可能产生的心理反应

1.疑病心理

对自己的身心健康过度关注，且对健康状况做出跟实际情况不相符的负性预判。面对突发的疫情，特别关注身体的各种变化，将自身各种不舒服与新冠肺炎联系起来。

2. 恐惧心理

精神高度紧张，注意力无法集中，变得容易冲动。当前，面对外部环境的不确定性，一定程度的害怕是正常的，但当恐惧过于强烈，如出现不敢触摸门把手，极度敏感，因一点小事就急躁、发脾气，就要引起关注。

3. 焦虑心理

紧张不安、睡眠差、注意力不集中、甚至出现身体不适感。大部分学生当前封控在校园，可能由于担心校园不安全、担心周边人会带来感染风险，担心学业和自身未来发展而产生焦虑。

4. 抑郁心理

情绪低沉，忧心忡忡，对周围困难估计过高。学生可能因为过度关注疫情和负面新闻报道，长时间待在家里或宿舍，变得懒散、疲惫、无规律、精神不振、感到孤独寂寞，难以集中注意力，也可能出现睡眠问题。

5. 强迫心理

无法控制违背自己意愿的想法或冲动行为反复入侵自己的日常生活，感到痛苦。新冠肺炎疫情形势复杂多变，学生对自己的健康安全非常关注，从而会形成强迫心理，具体表现可能为频繁的洗手、消毒、测体温，反复回忆是否接触过病毒携带人员和物品，陷入不安的情绪中。

其实，面对突出而来的疫情，出现情绪波动是十分正常的，我们要试着去接受这些反应，允许自己有一个逐步调整的过程。

调适的方法和途径

1. 接纳自己的消极情绪

当原有的生活秩序被打乱时，会不自觉地产生焦虑和烦躁，甚至有恐慌、敌对情绪产生。这些情绪是人正常的应激反应，对人类的生存是有保护作用的。所以，首先要明白，当生活发生变动时候，自然会产生一些负面情绪，这是非常正常的现象，学会接纳情绪波动，并有意识的调节。

2. 理性审视和处理不良认知

消极情绪往往不是由事件本身引起的，而是我们对事件的评估、判断和想法决定的，我们可以通过调整 and 改变认知来改善和管理情绪。**这里教大家4个小方法进行来评估和改变——**

● **正反证据法**：列出支持消极想法的证据，再列出反对这些想法的现实证据，从中获得新的想法，新的认识。

●**去灾难化**：当感到焦虑和恐惧时，可问自己两个问题：“我担心的事情发生的概率是多少？”“最坏的情况是什么？”，如果多渠道获得事实告诉我们发生的概率其实没有我们原来认为的那么高，那么即便发生了，我们也有治疗和应对的方法，这样我们原有的焦虑就会得到缓解

●**具体化描述**：减少不具体的描述（如：学校很危险），将其替代为更符合现实状况的描述（如：那些已经被发现确诊性病例的小区 and 医院这类地方风险性很高，但学校已做好相关防控措施，我们做好个人防护可有效降低风险）。

●**寻找内在力量**：回忆和体验自己最骄傲、最自豪的时刻和感受，回忆在每一次遇到危机时你曾如何有效应对，肯定自我潜能。积极自我鼓励，提升自我价值感。疫情下正常学习和生活，对自己而言是一个历练和成长的机会，认可自己干得不错的地方，肯定自己所完成的每一项学习任务的价值。

3.减少不实信息的获取

现在网络发达，信息激增，这些海量信息带来便利的同时，同时也会带来不利影响，有些非官方渠道的信息真实性大打折扣，甚至还有一些负面信息或谣言。所以，坚持不传谣、不信谣，对疫情做好“心中有数”，以官方媒体发布的相关信息为准。

4.养成规律的作息习惯

静默管理期间，相较于平时，繁忙的生活和工作节奏慢下来了，但依然要保持规律作息，因为有规律的作息既可以保持新陈代谢，又可以让心理处于一个与平时相近的水平，放下手机、早睡早起、健康饮食、注意个人卫生。

5.保持课内课外学习

按照教育厅和学校相关要求，认真完成线上课程的学习，完成家庭作业，利用各种资源按计划学习，让自己的身体、心理充实起来，找回原有的心理秩序。

共战疫情，守护心灵

我们与您同行

