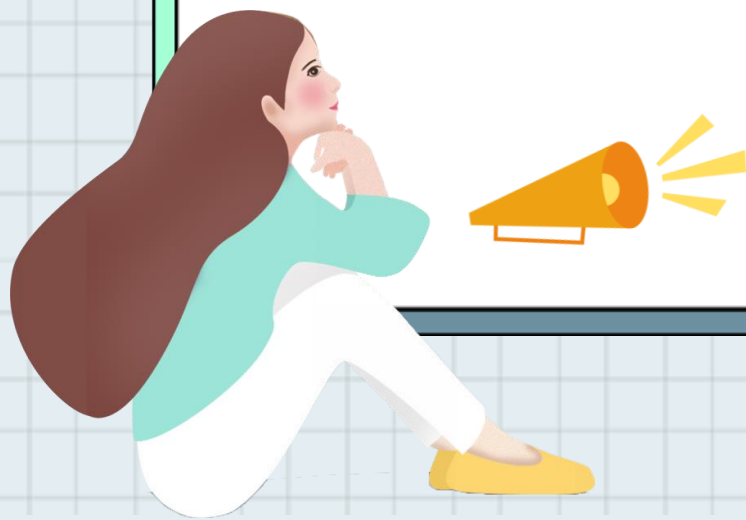


# 面对疫情，你恐慌了吗



心理上：  
调节情绪，  
放松心情

### 正视焦虑，接纳恐慌

适度的恐惧和焦虑，可以引起人们对疾病的重视和在意，做好自我防护工作，这并不是坏事情。但是这种情绪一旦过度，就会产生不良的影响。因此，我们要正确认识 and 接受这样的情绪，做好自我缓解工作。

### 自我放松，缓解焦虑

引导性放松法是一旦感受到焦虑情绪时，在安静的环境中，找一种自己最舒服的状态，放下周围的消极事件，将眼睛闭上，放一段轻音乐引导自己，找到最舒适的状态。



心理上：  
调节情绪，  
放松心情

### 转移注意力，做有意义的事

与其拼命的刷信息，过分关注新型肺炎的相关信息，不如转移注意力干点别的事情，比如看电影，读书，做美食都可以，这样不仅可以缓解焦虑，还可以做一些有意义的事情增长自己的阅历与能力。

### 保持与家人亲友的联络

缓解释放情绪最有效的方式就是沟通交流。通过视频、电话等与亲朋好友交流，与他们倾诉自己的焦虑，并获得家人、朋友的关心与支持，从而转移注意力。



理性上：  
理性判断，  
勿信谣言

### 关注官方信息

关于此次疫情的信息，在各官方媒体都有公布，且随时更新。官方媒体往往会及时发布最新、最准确、最全面的消息，请以客观官方媒体消息为准。

### 勿轻信、散播谣言

面对新型冠状病毒，谣言四起。这些消息多以微信群、朋友圈、QQ等非正式渠道传播，切勿相信这些谣言，也不要轻易转发此类信息，以免加重恐慌。



身体上：  
调整身体，  
适量运动

### 呼吸训练法

第一步，呼吸两次，呼吸时专注于消极情绪，并让它们随着呼气消散；第二步，呼吸两次，呼吸时清除所有杂念，只专注于呼气与吸气；最后一步在呼吸时拥抱心中的爱，不管是家人还是朋友，放下那些负面情绪。

### 放下手机，做些运动

放下手机，在室内可进行太极、瑜伽等有氧运动，不仅有利于心情的放松和压力的宣泄，同时也有助于锻炼心肺功能，增强体质，提高免疫能力。



新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例、疑似病例、隔离医学观察人数不断攀升，形势严峻，牵动着每个中国人的心。疫情虽严峻，但保持好的心态，才是战胜疫情最重要的基石。

