

面对疫情，大众个体 会产生怎样的应激状态



第一个层面：认知、情绪和行为



认知

当你对发热、干咳、呼吸困难等症状过多关注时，也许会让你对身体的细微变化变得十分敏感。

情绪

由于担心被感染而长时间不能外出，生活作息被打乱等，还可能会导致愤怒、怨恨、低落、抑郁等消极情绪的出现。

行为

为了获得安全感，有些人可能会表现出一些强迫行为：如反复洗手、反复消毒、不停查询疫情的最新信息等。

第二个层面：生理、心理和社会



生理

有些人的身体可能会出现假性生理现象：无明显原因的疼痛；消化系统症状、神经系统和内分泌系统的症状。

心理

在2003年的非典疫情中，就有一些病人在出院时害怕疾病没有完全治愈，而过度紧张，本来已经降下来的体温，又升高了，反而达不到出院的标准。

社会

有些人会对疫情带来的危机感产生一些社会性的回避行为。当民众的心理压力加大时，有些人会出现从众行为。

面对疫情，我们需要重视、关注，但无需过度恐慌与焦虑。因为过度的、不适当的应激反应会损害人们的防御能力和免疫功能，使得抗病能力下降，并且会影响正常的学习、工作和生活，造成社会恐慌。

如果你出现了上面的这些情况，请一定要及时调整自己的心理状态，必要时也可以咨询心理医生。

