

# 被隔离的“健康人”，该如何调整自己的心理状态



# 被隔离者的常见心理问题

## 情绪变化

最突出的情绪变化是恐惧和焦虑：

- 担心自己染病
- 反复回忆与患者接触时的细节
- 出现较为持久的“疑病”表现

## 认知变化

看待事物的“心态”发生扭曲：

- 容易专注于担心自身“患病”
- 相信各种防病“偏方”
- 个别人潜意识里否认危险的存在
- 认为自己身体好,不可能感染
- 不遵守隔离制度和管理规定
- 不注意自我防护

## 行为变化

在巨大心理压力下出现一些行为变化：

- 发呆、过分清洁、不愿与人交往
- 抱怨和迁怒他人，不配合隔离观察
- 极少数人可能采用饮酒、大量吸烟、胡乱吃药等来消除恐惧感



# 被隔离者的心理自助与疏导

## 相信科学 遵从医嘱

认真遵循隔离或观察的相关要求，做好日常生活调整的充分准备

## 科学认知 冷静理智

应激情绪是人类面对危机时的自然反应，我们需要理智看待并接纳这些情绪的出现。

## 充实生活 规律作息

保持坦然的心态，规律生活，加强休息，提升身体抵抗力。维持日常的作息和兴趣爱好。

## 必要时寻求 专业疏导

积极寻求心理支持和专业帮助，比如拨打心理热线电话，进行专业的疏导，包括认知行为矫正、放松疗法、正念冥想、团体心理治疗等。



阻击新型冠状病毒的传播、扩散，最科学最有效的方法无疑是早发现、早隔离。但隔离并不意味着放弃或者不信任，而是为了自身和其他人的安全而采取的必要观察措施，科学看待隔离，积极调整自身心态是每一个被隔离人员需要努力做到的事。

