

[文章编号] 1671-587X(2020)03-0649-06

DOI:10.13481/j.1671-587x.20200336

新型冠状病毒肺炎疫情的 psychological 应激反应和防控策略研究进展

Research progress in psychological stress response and prevention and control strategies of COVID-19

马 翠, 严兴科

(甘肃中医药大学针灸推拿学院, 甘肃 兰州 730000)

[摘 要] 2019 年 12 月, 湖北省武汉市出现了新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 并呈现流行, 患病人数和死亡例数不断增加, 给大众身心健康带来了难以估量的损害和威胁, 导致各种心理应激反应迅速增多, 而伴发的各种异常心理损害又加剧了该病的防控难度。现从情绪、认知和行为 3 个方面总结和分析不同群体常见的心理应激反应和干预策略, 以期在疫情所致心理应激的防控提供有效的参考。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎; 心理应激; 干预策略; 情绪反应; 认知反应

[中图分类号] R563.1 [文献标志码] A

2019 年 12 月, 湖北省武汉市出现了不明原因肺炎并呈现流行^[1]。2020 年 1 月 7 日, 经全基因组定序确认, 不明原因肺炎病原体为“新型冠状病毒”, 2020 年 1 月 12 日, 世界卫生组织 (WHO) 将其命名为 2019 新型冠状病毒。2020 年 1 月 20 日, 中国国家卫生健康委员会将这种新型冠状病毒感染的肺炎纳入法定乙类传染病但采取甲类传染病的预防、控制措施, 同时将其纳入国境卫生检疫法规定的检疫传染病管理^[2]。2020 年 2 月 8 日, 中国国务院联防联控机制新闻发布会上将该病毒感染的肺炎统一称为新型冠状病毒肺炎, 2020 年 2 月 11 日, WHO 将该病的英文名定为 COVID-19^[3]。截至 2020 年 2 月 27 日我国累计确诊 COVID-19 病例 78 631 例, 死亡 2 747 例, 海外确诊患者 3 772 例, 死亡 58 例^[4], 进展迅猛的肺炎疫情给人民群众身心健康带来了难以估量的损害和威胁。2020 年 1 月 26 日, 国家卫健委发布《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》^[5], 旨在最大程度地减轻疫情发展过程中各类群体面临的心理应激反应和心理问题。目前 COVID-19 已经得到较好控制, 部分地区已恢复正常生产和生

活^[6]。但是几个月以来, 各级政府防控相关人员和医务人员的感染和高强度工作状态, 普通民众对 COVID-19 疫情的茫然, 各地采取的封闭隔离、开学延迟的措施, 以及不实消息的传播等因素导致各种恐惧、焦虑、抑郁和心理应激现象迅速增多^[7], 甚至产生严重的心理应激反应和创伤后应激障碍 (post-traumatic stress disorder, PTSD)^[8]。适度的心理应激有利于普通民众积极防御疫情, 但过度的恐惧、焦虑和抑郁等负性情绪反应、不良认知反应和异常行为反应不仅会影响抗击 COVID-19 的进程, 还可能造成大众灾后严重的 PTSD。因此, 在抗击 COVID-19 时不仅要关注大众的生理健康, 而且应对大众心理健康进行调节和维护, 减轻异常的应激反应和损害。现总结疫情发生后不同群体常见的心理应激反应和干预方法, 以期为大众心理应激反应的防控提供参考。

1 疫情期间常见的心理应激反应

应激是个体对环境威胁和挑战的一种适应和应对过程, 其结果可以是适应或不适应。心理应激是机体在某种环境因素刺激作用下由于客观要求和应付能力不平衡所产生的一种适应环境的紧张反应状

[收稿日期] 2020-02-28

[基金项目] 国家自然科学基金地区基金项目资助课题 (81460744)

[作者简介] 马 翠 (1994-), 女, 甘肃省定西市人, 在读医学硕士, 主要从事针灸技术规范与评价方面的研究。

[通信作者] 严兴科, 教授, 博士研究生导师 (Tel: 0931-5161180, E-mail: 754169434@qq.com)

态^[9]。应激的心理反应常表现为情绪反应、认知反应和行为反应3个方面。

1.1 负性情绪反应

COVID-19给大众身心健康和生命安全带来了严重的威胁,不同群体表现出不同的情绪反应。本研究中分析的确诊患者、疑似患者和密切接触者均参照国家卫生健康委《新型冠状病毒肺炎病例监测方案(第四版)》^[10]中的相关定义。

1.1.1 确诊患者的情绪反应 确诊患者一方面要面对新型冠状病毒感染所致的死亡威胁,另一方面要面对隔离治疗所处的陌生环境、防护严密的医护人员和未知结果等因素的刺激,多数患者会产生一系列不良情绪反应。①焦虑和恐惧。焦虑是个体对未知的、可能发生的危险或威胁产生的紧张、不安、忧虑和烦恼等不愉快的复杂情绪体验^[11]。当个体受到外界不良刺激时常会产生焦虑。焦虑与恐惧常相伴而生。研究^[12]表明:疫情期间超过50%患者会产生焦虑和恐惧情绪。②愤怒和抱怨。愤怒是当个体受到威胁和挫折时,因其愿望或行动不能实现而引起的一种紧张而不愉快的情绪。确诊患者在被隔离和治疗时因其行动受限,不能自主活动,加之治疗效果有时未达到自身的期望程度,患者常会出现“为什么偏偏是自己感染”的抱怨型言论,甚至出现打骂医务人员和冲动毁物的易激惹状态^[13]。

1.1.2 疑似患者和密切接触者的情绪反应 疑似患者和密切接触者受到日益增多的死亡病例、封闭隔离以及患病不确定性等因素的持续刺激,产生巨大的心理压力,使其心理发生异常变化。①敏感和多疑。敏感和多疑是指神经过敏、过度猜忌的消极心态。研究^[12]表明:疫情期间20%以上个体怀疑自己感染了新型冠状病毒,其面对可能感染的不确定性,变得多疑和不信任医生的检查结果。②否认和侥幸。与疑病心理相悖的是部分疑似患者和密切接触者常出现否认和侥幸的心理,其盲目乐观,心存侥幸,出现否认患病、忌讳就医、拒绝就医、就医后依从性差和拒绝隔离观察等行为^[14-15]。

1.1.3 防控一线医护人员的情绪反应 医护人员作为治疗COVID-19患者的一线人群,其受到来自病毒的威胁、患者的期望和家人的担忧等因素的影响,加之高负荷劳动,从而承受着巨大的心理压力。疫情防护医务人员精神心理调查结果^[16]显示:医务人员中抑郁、焦虑、失眠和应激症状检出率分别高达50.7%、44.7%、36.1%和73.4%。徐明

川等^[17]对防控一线41名护理人员进行心理调查发现:出现焦虑32人、恐惧38人、抑郁2人。梅俊华等^[18]对COVID-19疫情的一线医护人员心理进行评估发现:医护人员存在一定程度的抑郁、焦虑和应激障碍。上述研究表明:COVID-19给医护人员带来了严重的心理损害。

1.1.4 普通民众的情绪反应 普通民众面对突如其来的COVID-19、各种疫情信息以及封闭隔离等因素的影响,常表现出不同程度的情绪反应^[19]。

①恐慌。面对每日增加的新增病例和死亡病例,普通民众会出现一种同焦虑和恐惧情绪相关的不良心理现象,此种反应称为恐慌。当普通民众对某一事态无足够的信息和处理能力及安全需要无法得到满足与保障时,便产生了恐慌。COVID-19传染性强和具有致死性,普通民众普遍缺乏安全感,易出现恐慌现象。如“口罩慌”“双黄连口服液脱销”等事件均是一种群体恐慌的表现^[20-21]。②愤怒。普通民众面对COVID-19对生命和健康的威胁,以及疫情导致的学习、工作和娱乐等目标无法实现时常产生一种愤怒和怨恨的情绪,如疫情期间各地出现殴打、辱骂执法人员的新闻^[22]、网络辱骂吃“野味”者、不配合基层管理者等现象。③抑郁。抑郁是以情绪低落为主的一种消极情绪体验。疫情导致各地开学延迟,学生被迫居家隔离进行网上学习,从而产生一定的心理压力。王悦等^[23]对居家隔离期间8~18岁396名学生进行心理健康状况调查发现:抑郁症状检出率为10.0%,处于较高水平。李少闻等^[24]对疫情期间青少年心理进行调查发现:青少年均存在不同程度的抑郁与焦虑情绪。

1.2 不良认知反应

轻度应激可以增强人体感知能力,使思维活跃,有利于战胜外界的挑战,而强烈应激则会影响人体认知功能,导致认知偏差。

1.2.1 确诊患者的认知反应 认知偏差是认识活动在非正常工作状态下的结果。确诊患者因对COVID-19认识不足,对其有效治疗缺乏信心,因此采用非正常和非理性的认识活动主导自己的行为,以偏执和强迫为主,表现为看问题狭窄、偏激、固执己见和蛮不讲理;无法控制自己的思想和行为,反复思考和关注COVID-19的消息,反复思考自己的病情^[25]。

1.2.2 疑似患者和密切接触者的认知反应 个体经历应激后,过分强调应激会产生灾难化的消极后果。灾难化认知是指把生活中的琐事想象成重大挫

折, 又将那些挫折想象成无法挽回的灾难。疑似患者和密切接触者面对可能感染 COVID-19 的风险、日益增加的死亡患者以及焦虑、恐惧、敏感和多疑等不良情绪的刺激, 常出现认知偏差, 以灾难化认知表现为主^[26]。

1.2.3 防控一线医护人员的认知反应 防控一线医护人员由于长期高强度的工作环境使之持续处于过度紧张和疲劳状态, 因此出现注意力难以集中、记忆力减退、反应迟钝和判断及理解能力下降等异常认知表现。此外, 由于 COVID-19 具有强烈传染性, 医护人员也可出现反复洗手和消毒等强迫心理。徐明川等^[17]对防控一线 41 名护理人员进行心理调查发现: 其中有 8 人出现强迫表现。

1.2.4 普通民众的认知反应 COVID-19 目前存在无特效药和疫苗、传染源不明确和疫情结束时间不明等诸多未知, 面对这些问题, 部分群体出现偏信和盲从等认知反应。该类群体缺乏主见, 过度关注疫情消息, 但无法分辨真伪。如各地出现“预防 COVID-19 的中药处方”“板蓝根加醋可以预防新冠肺炎”“吸烟能预防病毒感染”等谣言, 并出现普通民众偏信和盲从并大肆抢购的行为^[27]。

1.3 异常行为反应

伴随心理应激反应, 人们的外在行为也会发生变化, 这是机体为了缓冲应激带来的影响、摆脱身心紧张状态而采取的应对行为, 以适应环境的需要^[25]。

1.3.1 逃避和回避 逃避和回避是机体为了避免厌恶刺激或不愉快情境的出现, 从而做出相应的反应来避免刺激。部分人群难以接受疫情对生命的威胁, 无法摆脱和接受消极情绪, 从而出现逃避和回避反应, 表现出逃避检查与治疗、拒绝隔离、攻击防疫人员及不配合基层管理者等行为^[13-15, 22]。

1.3.2 退化和依赖 退化是当人受到挫折或遭遇应激时, 放弃成年人的应对方式而使用幼儿时期的应对方式应付环境变化或满足自己的欲望^[28]; 依赖表现为时时处处依靠别人的照顾而放弃自己的努力, 希望获得别人的同情、支持和照顾, 以减轻心理压力和痛苦。

1.3.3 敌对和攻击 当个体被愤怒情绪影响时, 所表现出的应对方式为敌对与攻击, 如疫情期间各地出现谩骂、殴打医护人员和基层防控管理者的行为^[29]。

1.3.4 无助和自怜 无助是一种无能为力、无所适从、听天由命和被动挨打的行为状态^[30]。在疫

情期间无助与自怜表现为不采用科学方法主动防治, 而听天由命、独自哀叹。

2 疫情期间主要的心理干预策略和方法

研究^[31]表明: 突发公共卫生事件给人们的心理影响是巨大的, 因此心理干预作为应对突发公共卫生事件的重要组成部分, 必须引起高度重视。此外, 中医药、气功和体育保健等方法在应对 COVID-19 疫情的心理应激防控中也发挥了积极作用。

2.1 情绪调节

2.1.1 合理宣泄情绪, 调整情绪状态 疫情期间不同群体出现不同程度的情绪反应, 如焦虑、恐惧、愤怒、抑郁和疑病等。该类消极情绪若得不到及时宣泄, 容易造成严重的心理和精神问题, 影响个体健康和社会稳定。情绪表达对于疏解情绪有重要作用。建议以写日记、与朋友亲人微信和电话沟通等方式倾诉自己的情绪^[32]。若无法向家人倾诉时, 也可通过心理咨询热线向专业人员表达自己的情绪。2020 年 2 月 3 日, 国家卫生健康委员会就 COVID-19 疫情防控工作中的网络在线和电话热线等社会心理服务有关情况举行新闻发布会^[33], 已开设对应的心理援助热线^[34]。研究^[35]显示: 心理咨询热线有着安全性、隐秘性、持续性、服务广泛性和方便性等特点, 使得这种形式的心理服务已经成为缓解危机时期不良情绪的有效方法, 也是收集公众心理信息的有利工具。

2.1.2 科学应对情绪, 接纳心理反应 疫情期间普通民众处于应激状态, 容易产生恐慌、焦虑、抑郁、愤怒、疑病、敏感和挫败等情绪反应, 因此应该科学合理地看待这些情绪表现, 认识到这是机体应对环境变化时的反应。适度的情绪压力有利于更好地应对疫情, 因此当机体出现上述情绪时, 理解和接纳自己的情绪, 不要否认和排斥, 更不要过度紧张, 使情绪反应加重, 从而影响身心健康^[36]。

2.2 认知调整

2.2.1 发布科学信息, 改善认知偏差 疫情期间, 社会各界普遍存在偏信、盲从、灾难化和强迫等认知偏差, 造成社会恐慌和谣言肆虐^[20-21, 27]。因此及时、可信和准确的信息发布显得尤为重要, 可以改善公众认知, 消除公众恐慌心理、使公众冷静对待疫情。疫情期间各级政府主管部门积极发挥主导作用, 调动主流媒体及时和准确地发布 COVID-19 的相关知识^[4-5], 通过科学信息的发布, 改善公众对 COVID-19 的认知偏差, 减少过激行为的发生。

2.2.2 开展健康教育,调整认知状态 研究^[37]表明:突发事件发生时,开展广泛深入的健康教育和健康促进活动可以使公众正确了解有关知识,增强公众的心理承受能力和应变能力。各地出版的COVID-19心理干预手册中均强调和重视健康教育对心理干预的重要性^[8,25,36]。健康教育的基本功能是对公众,通过知识的传播和信息的传递,指导和帮助公众建立正确的认知来促进健康。

2.3 行为改变和调节

2.3.1 合理规划生活,改变行为方式 疫情期间机体无法适应环境的刺激容易产生异常行为反应,若不及时调整可能造成严重的身心损害。COVID-19疫情期间虽然活动范围受到限制,无法正常工作、学习、娱乐和健身,但各类群体依然要合理规划生活和作息时间^[38]。不逃避生活、不敌对家人和医务工作者、不过分依赖别人、饮食规律、不依赖烟酒和药物等。调整睡眠,合理作息,并寻找精神支柱。规律和合理的行为生活方式是应对疫情的良药^[39]。

2.3.2 积极放松训练,调整生活方式 放松训练是通过促使患者控制自身生理和心理活动,从而产生调整生理和心理功能作用的方法,是目前临床上常用的自我调整方法之一^[40]。放松训练不仅可以为其他干预技术做铺垫,也能简单、快速地减轻压力,使情绪得到缓解。疫情期间可以通过呼吸放松训练、肌肉渐进式放松训练和想象放松训练等方法使肌肉放松,改善情绪状态,具体方式可参照浙江大学出版社出版的《新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册》^[41]。

2.3.3 学会自我调节,改善应激反应 自我调节技术是一项简便、有效的心理危机干预方法。疫情期间通过应用如蝴蝶拍、内在安全岛和保险箱技术等特定的自我保护技术进行自我调节训练,以应对出现的各种心理应激反应,具体方式可参照科学出版社出版的《新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预实用手册》^[42]。

2.4 中医药的心理干预

中医药在治疗情志类疾病方面有独特的优势。李越峰等^[43]分析发现:疏肝解郁方四逆散在治疗COVID-19所致的PTSD方面有潜在价值。针刺治疗焦虑和抑郁等情志类疾病以及PTSD的有效性已经在许多研究^[44-47]中得到认证并广泛应用于临床。临床上常选用百会、四神聪、神门、内关和太冲穴针刺来疏肝气、调心神,以治疗情志类疾病^[48-49]。

对于心理应激反应严重且无法通过心理调节缓解的人群可通过寻求针刺治疗来改善不良情绪反应。张琦等^[50]发现:中医情志疏导疗法如顺情从欲、开导解惑、情志相胜、移精变气、暗示诱导和志意以绳等方法可以有效干预PTSD。此外,中医功法八段锦和太极拳等可有效改善焦虑和抑郁等负面情绪,调整身心状态^[51-53],具体方式可参照国家体育总局健身气功管理中心发布的标准八段锦视频^[54]。

3 小结

COVID-19给社会各界带来了严重的心理应激反应,打破了人们内心的平衡,造成了严重的心理压力。研究^[55-57]表明:心理干预是防御灾难和抵御危机的一个重要组成部分,不仅对社会突发事件的处理具有有效性,而且具有预防性作用。疫情防控要尽早介入心理干预,尽早对确诊患者、疑似患者、密切接触者、一线医护人员和普通民众进行情绪调节及心理疏导。通过积极的心理干预,减轻疫情带来的心理损害和患PTSD的风险。

[参考文献]

- [1] CHENG V C C, WONG S C, TO K K W, et al. Preparedness and proactive infection control measures against the emerging Wuhan corona virus pneumonia in China [J]. J Hosp Infect, 2020. DOI: 10.1016/j.jhin.2020.01.010.
- [2] WHO将疫情列为国际关注的突发公共卫生事件,意味着什么? [EB/OL]. 中国网教育. (2020-01-31) [2020-02-25]. https://m.baidu.com/sf_baijiahao/s?id=1657211095702929567&wfr=spider&for=pc.
- [3] 世界卫生组织总干事在2020年2月11日举行的2019新型冠状病毒新闻通报会上的讲话 [R/OL]. (2020-02-11) [2020-02-12]. <https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>.
- [4] 国家卫生健康委员会. 截止2月27日24时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况 [EB/OL]. (2020-02-27) [2020-02-27]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqtb/202002/543cc508978a48d2b9322bdc83daa6fd.shtml>.
- [5] 国家卫生健康委员会. 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 [S/OL]. (2020-01-26) [2020-02-27]. https://m.sohu.com/a/369204481_120207620.
- [6] 国家卫健委:六大防控措施全力遏制疫情蔓延 [EB/OL]. 视新闻网. (2020-01-22) [2020-02-26]. https://m.baidu.com/sf_baijiahao/s?id=1657211095702929567&wfr=spider&or=pc.
- [7] 赵晔娇,张斌.浙大一院精神卫生专家:疫情结束心理问题或“井喷” [EB/OL]. 中国新闻网. (2020-02-08) [2020-02-26]. https://news.sina.cn/2020-02-08/detail-iiimxxste98400_93_d.html?vt=4&pos=3.

- [8] 甘肃省精神卫生中心, 甘肃省卫生健康委员会, 甘肃省科技厅, 西北民族大学附属医院. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护指导手册 [M]. 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2020.
- [9] 阮盛铁, 武国平. 漫画新型冠状病毒感染肺炎的心理防护-戴好“心理防护罩” [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2020.
- [10] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒肺炎防控方案(第四版) [EB/OL]. (2020-02-07) [2020-02-14]. http://www.gov.cn/zhuanti/2020-02/07/content_5475813.htm.
- [11] 王晓翠. 某高校医学研究生心理健康状况及影响因素 [D]. 郑州: 郑州大学, 2014.
- [12] 简应梅. 积极应对新型冠状病毒下的心理问题 [EB/OL]. 中国新闻网. (2020-02-15) [2020-02-23]. <http://xljk.trzy.edu.cn/index.php/item-view-id-49721.html>.
- [13] 蒲晓磊. 撕口罩吐口水等行为致医务人员感染构成故意伤害罪 [EB/OL]. 环球网. (2020-02-22) [2020-02-24]. https://m.baidu.com/sf_baijiahao/s?id=1659190358732917538&wfr=spider&for=pc.
- [14] 蒋若静. 北京密云区出现4例高度疑似患者其中一人接触过确诊患者且隐瞒不报、不就医 [EB/OL]. 中国青年报. (2020-02-07) [2020-02-24]. <https://news.sina.cn/sh/2020-02-07/detail-iimxyqvz1081541.d.html>.
- [15] 周亚平. 密切接触者拒绝配合隔离? 后果来了! [EB/OL]. 中山网. (2020-01-27) [2020-02-26]. <http://www.zsnews.cn/news/index/view/cateid/582/id/633501.html?platform=mobile>.
- [16] YANG Y, LI W, ZHANG Q, et al. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak [published online ahead of print, 2020-02-18]. *Lancet Psychiatry*, 2020. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30079. https://m.baidu.com/sf_baijiahao/s?id=1659190358732917538&wfr=spider&for=pc.
- [17] 徐明川, 张悦. 首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查 [J/OL]. *护理研究*, 2020 [2020-02-24]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/14.1272.r.20200131.1911.004.html>.
- [18] 梅俊华, 张琦, 龚雪, 等. 新型冠状病毒肺炎感染医护人员心理及睡眠状态分析 [J/OL]. *医药导报*, 2020 [2020-02-26]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/42.1293.R.0200215.0150.002.html>.
- [19] 专访/高文斌: 加入心理干预有助于新冠肺炎治疗和疫情防控 [EB/OL]. 界面新闻. (2020-02-19) [2020-02-26]. https://m.baidu.com/sf_baijiahao/s?id=1658963041221814823&wfr=spider&for=pc&sa=vs__ob__realtime.
- [20] 口罩脱销? 多家厂商召回工人加急生产, 优先供应医院疾控中心 [EB/OL]. 澎湃新闻. (2020-01-22) [2020-02-24]. https://m.baidu.com/sf_baijiahao/s?id=1656388432126999483&wfr=spider&for=pc.
- [21] 黄小群. 双黄连脱销怎么回事, 双黄连脱销事件始末详情经过曝光 [EB/OL]. 游侠网. (2020-02-01) [2020-02-24]. https://m.hxnews.com/gn/gnxw/202002/01/jrtt_185556.shtml.
- [22] 防疫期间谩骂、殴打执法人员男子被判拘役3个月 [EB/OL]. 光明网. (2020-02-16) [2020-02-24]. <https://xw.qq.com/cmsid/20200216A05YXY00>.
- [23] 王悦, 杨媛媛, 李少闻, 等. 新型冠状病毒肺炎流行期间居家儿童青少年抑郁情绪调查及影响因素分析 [J/OL]. *中国儿童保健杂志*, 2020 [2020-02-26]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1346.R.20200218.1248.002.html>.
- [24] 李少闻, 王悦, 杨媛媛, 等. 新型冠状病毒肺炎流行居家隔离期间儿童青少年焦虑性情绪障碍的影响因素分析 [J/OL]. *中国儿童保健杂志*, 2020 [2020-02-26]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1346.R.20200218.1257.004.html>.
- [25] 马辛. 新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [26] 张强. 新冠肺炎疑似患者需自我调适摆脱心魔 [EB/OL]. 科技日报. (2020-02-24) [2020-02-26]. <https://3g.china.com/act/news/13003577/20200224/37832316.html>.
- [27] 这些新冠肺炎的“最新消息”比谣言还厉害 [EB/OL]. 眉山新闻. (2020-01-24) [2020-02-24]. http://www.mshw.net/xwzx/msyw/202001/t20200124_470134__detail.html.
- [28] 董毅. 论应激与应激反应 [J]. *太原城市职业技术学院学报*, 2009 (1): 121-122.
- [29] 李伊琳, 赖旭华. 男子拒不配合疫情防控并殴打工作人员被行拘10天 [EB/OL]. 中国新闻网. (2020-02-20) [2020-02-26]. <http://news.xmnn.cn/xmnn/2020/02/20/100673329.shtml>.
- [30] 徐好娜. 应激因素对大学生日常行为的影响 [D]. 广州: 广州体育职业技术学院, 2012.
- [31] 苏莉, 韦波. 突发公共卫生事件下的群体心理反应与干预 [J]. *中国行为医学科学*, 2005, 14 (12): 1139-1141.
- [32] 江苏省教育厅. 新型冠状病毒肺炎疫情防控江苏省大学生心理健康指导手册 [EB/OL]. (2020-02-13) [2020-02-25]. <http://2Fokfs28%2Fq1fohof&hasredirect=1>.
- [33] 中华人民共和国中央人民政府, 国家卫生健康委就新型冠状病毒肺炎疫情防控工作中的网络在线、电话热线等社会心理服务有关情况举行新闻发布会 [EB/OL]. (2020-02-03) [2020-02-26]. http://www.gov.cn/xinwen/2020-02/03/content_5474278.html.
- [34] 国家中医药管理局. 关于设立应对疫情心理援助热线的通知 [EB/OL]. (2020-02-02) [2020-02-25]. <http://www.satcm.gov.cn/hudongjiaoliu/guanfangweixin/2020-02-02/12741.html>.
- [35] 高文斌, 陈祉妍. 心理咨询热线在突发性公共卫生事件中的应用分析 [J]. *心理科学进展*, 2003, 11 (4): 400-404.
- [36] 游旭群. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册 [M]. 西安: 陕西师范大学出版社, 2020.
- [37] 张璇. 突发公共卫生事件对人群的心理影响及心理危机的干预机制 [J]. *健康教育与健康促进*, 2009, 4 (S): 45-48.
- [38] 宁维卫. 学校、社区应对新冠肺炎疫情心理援助手册 [M].

- 成都:西南交通大学出版社,2020.
- [39] 专家:公众对疫情焦虑甚至恐慌是正常反应 [EB/OL]. 央广网. (2020-02-03) [2020-02-26]. https://m.sohu.com/a/370397772_362042.
- [40] 郑丽萍,谢园园.心理干预在心脏介入手术病人围术期的应用 [J].广西医科大学学报,2004,21(4):630-631.
- [41] 胡少华.新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册 [M].杭州:浙江大学出版社,2020.
- [42] 宁波市康宁医院,宁波市心理卫生协会组.新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预实用手册 [M].北京:科学出版社,2020.
- [43] 李越峰,张育贵,牛江涛,等.中医药防治新型冠状病毒肺炎所致创伤后应激障碍用药探析 [J/OL].中草药,2020:1-9 [2020-02-27]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/12.1108.R.20200226.1529.006.html>.
- [44] 刘静.疏肝调神针刺法治疗广泛性焦虑症的临床研究 [D].济南:山东中医药大学,2016.
- [45] 赵岩,邹伟,滕伟,等.通督调神针刺法治疗广泛性焦虑症的临床研究 [J].针灸临床杂志,2014,30(11):24-26.
- [46] 梁婷婷,尹平,徐世芬.针灸治疗抑郁症躯体化症状的临床研究概况 [J].辽宁中医杂志,2020,47(1):203-206.
- [47] 赵怡坤,韩雅迪,张彦峰,等.针刺对创伤后应激障碍大鼠行为及学习记忆功能的影响 [J].针刺研究,2018,43(9):562-566.
- [48] 罗丁,伍亚男,蔡莉,等.疏肝调神针刺法治疗抑郁相关失眠的临床疗效 [J].中国老年学杂志,2017,37(15):3837-3839.
- [49] 伍亚男.疏肝调神针刺法治疗抑郁障碍相关失眠的临床研究 [D].广州:广州中医药大学,2016.
- [50] 张琦,胡真.中医情志疗法在创伤后应激障碍中的应用 [J].湖北中医药大学学报,2019,21(3):50-53.
- [51] 郭施佳.健身气功八段锦对脑外伤康复期患者认知功能及负面情绪的影响 [C].中国体育科学学会第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编,南京:中国体育科学学会,2019:3817-3818.
- [52] 邱定荣,林小丽,赵经营,等.八段锦改善抑郁症状 Meta 分析 [J].新中医,2019,51(6):51-54.
- [53] 元娥,李润平,张萍萍,等.五音疗法联合太极悬灸治疗冠心病心绞痛合并焦虑抑郁的临床研究 [J].现代医药卫生,2019,35(23):3612-3614.
- [54] 国家体育总局健身气功管理中心.健身气功·八段锦 [M].北京:人民体育出版社,2003:13-19.
- [55] 关静.突发公共卫生事件对公众的知识、心理和行为的影响 [D].北京:首都医科大学,2005.
- [56] 杨小玲,周天梅.论心理干预在社会突发事件中的意义和作用 [J].湖南社会科学,2003(4):45-46.
- [57] 张丽华,孟庆涛,季芳,等.新型冠状病毒肺炎疫情期间神经内科病区防控专家共识 [J].解放军医学杂志,2020,45(4):360-364.