

一、通用知识篇

1、紧张焦虑状态有哪些表现，如何识别，怎么调适？

紧张焦虑是一种常见的情绪，适度的紧张焦虑对人有好处，可促使人自省进步。如果过于紧张焦虑的话，会出现一系列心理和身体不适的症状，应当及时调节。

紧张焦虑的主要表现有：

（1）过分担心害怕。比如担心自己或者家人会感染病毒，担心亲人的身体状况等。这种担心一般和现实情境不符，自己一直处在一种提心吊胆、恐惧、害怕、忧虑的感觉当中，就好像踩在一块快要融化掉的冰上一样。

（2）无法静下心来。常坐立不安，感到非常烦躁，很难静下心来做事，无论工作还是学习效率都特别差。

（3）躯体不适。常出现头痛、头晕、喉咙痛、口干、呼吸急促、胸闷、尿频、尿急、手抖等，去医院检查没有任何相关异常。通常随着紧张焦虑情绪的好转，以上症状也会好转并且消失。

紧张焦虑的主要调节方式有：

（1）承认及接纳。新冠疫情期间每个人都会存在不同程度的紧张、焦虑，这是我们面对危险最自然的表现，并不是什么洪水猛兽。开始焦虑的时候，只要简单地对自己说：“我承认，目前这个状况让我感到痛苦，但我相信自己。”

焦虑是一种常态，承认并接纳它，内心就会轻松很多。

(2) 规律作息。充分休息给自己足够的时间放松，然后入睡。吃健康的食物，给身体补充需要的能量，大脑就能更好地工作。

(3) 放松。渐进式肌肉疗法的发明人雅各布森说过：“身体放松的时候，精神是不会焦虑的。”当我们焦虑的时候，身体肌肉也会紧张起来。尝试肌肉放松运动可以帮助我们摆脱紧张及焦虑。

(4) 运动。人在运动的过程中，会释放出内啡肽，这是一种“让人感觉良好的化学物质”。无论是散步、跑步、太极拳、八段锦等运动都会迅速减轻我们的焦虑症状。

(5) 深呼吸。缓慢的深呼吸是一个有助于缓解焦虑，让人平静下来的万无一失的方法。找一个安静的地方，缓慢的深呼吸，专注于你的呼吸，不要想别的。直到自己感觉好一点，可以面对接下来的问题。

(6) 音乐。舒缓的音乐可以缓解紧张焦虑的情绪。

(7) 如果出现了不可控的焦虑情绪特别是躯体不适症状，请及时寻求心理医生的帮助。

2、恐慌状态有哪些表现，如何识别，怎么调适？

恐慌的主要表现有：

(1) 过度谨慎。对很多事情都小心翼翼，做了事情要反复确认，比如反复洗手，反复消毒，害怕自己感染新冠肺炎。

(2) 不敢出门或远离人群。害怕与人接触，担心感染新冠肺炎。

(3) 对未来充满恐惧。因为不知道疫情还会持续多久，对未来充满了担忧。

(4) 易出现头痛、呼吸急促、胸闷、濒死感等严重躯体不适。

恐慌的主要调节方式有：

(1) 情绪正常化。突发的疫情让人们觉得生活中充满了各种各样的病毒并无处不在，感到恐慌、过度警惕，这是人面对危险做出的正常应激反应。告诉自己这种情绪反应是正常的。

(2) 学习关于疫情的相关知识。恐慌源于未知，科学地看待新冠疫情，了解它的传播规律和防护常识是战胜恐慌最好的武器。不听谣，不信谣，不传谣。

(3) 全然接纳。对于疫情和病毒的突发性和多变性，我们是无法控制的。但是我们可以做到的是采取防控措施，积极地应对。正常作息，规律饮食和睡眠，适当运动和娱乐是维持自己身心稳定和身体抵抗力的基本条件。同时，要尝试接受病毒风险，因为风险就是生活的一部分。

(4) 学会自我放松。当前疫情形势严峻，容易造成大家恐慌。所以，学习一些心理小技巧比如正念减压，让自己放松下来显得尤为重要。

3、抑郁状态有哪些表现，如何识别，怎么调适？

抑郁状态的主要表现有：

（1）总是感觉到悲伤和想要哭泣，并且这种状态迟迟没有改变。

（2）无缘无故地感觉内疚与自责，总是觉得自己不够好，并且失去自信。

（3）对一切都呈现出消极的态度，找不到生活的意义，感觉自己的人生里从来没有出现过幸福。

（4）对任何事情都提不起兴趣，包括音乐、运动、跟朋友聚会，更多的时候想独自一人呆着。

（5）很难改变自己的想法，记性变得很差，无法集中注意力。

（6）经常容易发怒，一点小事就可以让情绪出现重大的起伏。

（7）睡眠状况异常，要么睡不够，要么失眠，或者很早就会醒来，但又无法继续睡下。

（8）饮食习惯出现变化，要么没有胃口，要么暴饮暴食。

（9）总是感觉疲惫不堪。

（10）经常想到死亡，或者觉得自己即将要死去、又或者有自杀的想法。

调整抑郁状态可以从以下几个方面做起：

（1）及时倾诉。每个人能承受的情绪是有限的，当遇到重大问题，感受到的不安和伤心都可以对他人倾诉。当一

个人在倾诉时，可以用语言来表达情绪，能让心安定下来，更加有勇气去面对问题，接受挑战。

（2）注意力转移。在不良情绪袭来时，可以尽量做一些平时感兴趣的事情。当你转移了心理活动的方向，不良情绪就会在不知不觉中消散。

（3）适度宣泄。当你感到愤怒时，可以去其他地方适度发泄，比如干一些体力活，或者是干脆跑一圈。在你过度痛苦和悲伤时，不妨找个地方大哭一场。宣泄了不良情绪，心情也就随之平静下来。

（4）理智化。抑郁情绪会使人对一些事物出现错误的认识。冷静地、理智地分析自己对事情的认识是不是正确，可以有助于不良情绪的调整。

（5）自我暗示。自我语言暗示影响着人们的心理和行为。进行积极的自我语言暗示，往往对情绪的好转有很大的帮助。

4、睡眠紊乱有哪些表现，怎么调适？

睡眠紊乱的症状包括入睡困难、夜间觉醒次数增多、深睡眠减少、早醒、睡眠时间短和睡眠效率差等。

（1）入睡困难。主要是指从上床准备睡觉到睡着的这段时间超过半个小时。

（2）夜间觉醒次数增多、睡眠效率差。正常睡眠夜间觉醒次数不超过二次，且觉醒后很快再次入睡，如果夜间频繁觉醒也是睡眠紊乱的表现。

(3) 早醒、总睡眠时间少。早醒就是比平时醒来的时间提早 30 分钟以上并导致总睡眠时间减少，正常成人睡眠时间在 7-8 个小时，老年人的睡眠时间会少一些，为 5-6 小时。

(4) 睡眠紊乱者第二天会容易出现白天体力、精力不足的现象，时间长了会影响正常的工作和生活。

睡眠紊乱的调适方式主要有：

(1) 调整睡眠习惯，规律作息。

(2) 适度有氧运动，不在睡前 3 小时内剧烈运动。

(3) 规律饮食，不暴饮暴食，避免喝茶饮酒。

(4) 睡觉的环境要保持安静、适宜的温度及黑暗的环境，避免开着灯睡觉。

(5) 焦虑、抑郁等负面情绪是影响睡眠的重要因素，调整改善情绪是改善睡眠的重要方面。

(6) 必要时在医生指导下用药，改善睡眠。

5、面对疫情，人们可能有哪些心理应激反应？

(1) 失眠：有的人出现持续的睡眠障碍，可以表现为入睡困难、容易惊醒，有时虽然睡着了，但起床后依然感觉到不解乏、困倦。

(2) 焦虑：疫情时期，大家最担心的就是会不会被传染，容易胡乱联想。喉咙有点不舒服，就无意识开始干咳，不停地测量体温，非常害怕自己体温升高。有的人莫名地惴惴不安，也不知道自己在担心什么，常伴有心慌、胸闷、出

汗、胃肠不适、失眠等躯体症状。

（3）疑病：明明没有生病，但总是怀疑自己已经患病，虽然经检查排除了患病可能，但是仍然感到不放心，反复要求医生再次检查确认。

（4）强迫：怕脏、怕被传染，常见的行为表现有重复检查，如反复检查口罩是否戴好、防护措施是否做到位；有的表现为过分清洁，如反复洗手、洗澡、对物品进行消毒等；也有的表现为强迫思维，如反复考虑自己的每一个动作细节，确保自己没有被传染。

（5）情绪困扰：表现为心情低落，缺乏动力，少言懒动，无心做事，最严重的情况是悲观、绝望，出现自伤、自杀念头甚至行为。也有少部分人在心理压力下出现躁狂，情绪兴奋，言语增多，频繁地给周围的人打电话，睡眠减少，说大话，过分关注疫情，不切实际地大量花钱、捐款等。

6、有哪些简单可操作的心理干预技术？

简单的心理干预技术比较多，常用的有“蝴蝶拍”技术、呼吸放松训练、五感缓解情绪、正念减压技术等等，具体操作方法与步骤详见第四篇章。

7、为什么养老机构要封闭式管理？

此次突如其来的疫情是由德尔塔（Delta）新冠病毒变异毒株传播引发的。德尔塔病毒传播力强、更加适应人体、复制快、体内载量高，病人转阴速度慢、治疗时间长、容易出现重症。养老机构为老年人聚集性生活场所，老年人属易感

人群，且许多老年人伴有其他躯体疾病，一旦感染后病情较复杂。封闭式管理是切断疫情传播途径的非常有效、安全的方法，为了保障住养老人的生命安全，养老机构全面实行封闭管理。

二、养老机构场景篇

（一）住养老人

8、面对疫情与封闭管理，住养老人有哪些新的心理特点呢？

面对疫情与封闭管理，住养老人的心理常出现以下变化：

（1）不安全感：住养老人大多患有各种躯体疾病，平时对身体健康就比较关注，面对疫情的危险，这种对健康的担忧会更加严重，会体验到一种莫名的焦虑和不安全感：比如担心自己会被感染，感染以后很可能进展到重症，甚至威胁生命。

（2）孤独感和失落感：养老机构实行了封闭管理模式，停止了家属的面对面探视和一些集体活动，使得住养老人无法获得家人的陪伴及朋友的支持，因此常感到孤独与失落。

（3）情绪不稳定：有些老年人对疫情防控措施不理解，拒绝配合，会出现情绪不稳定、易伤感、易发怒等表现。

（4）睡眠问题：老年人因过分焦虑、恐惧等情绪问题以及对机构隔离方式不适应，容易出现睡眠时间减少，入睡困难、睡眠浅、多梦、早醒等睡眠问题。疫情的紧张氛围会

促使或加重各种形式的睡眠问题。

9、机构封闭期间，住养老人会有哪些不良情绪，该怎么应对？

疫情期间，养老机构管理模式的转变及住养环境的消杀活动可能会导致老人出现焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪。可有如下应对方式：

（1）养老机构应尽量保持平时的管理方式，做大范围排查时应提前与老人沟通，做好解释，避免因不明原因而恐慌。

（2）要倾听老年人的心声，鼓励住养老人说出自己的担心与顾虑，理解他们面对疫情时的不良情绪，给予老人更多的陪伴。

（3）创造轻松愉悦的住养氛围，开展有助于身心健康的活动，如组织老人参加放松训练、冥想训练等，缓解老年人紧张焦虑的情绪。

（4）多途径帮助老年人得到家人的关心与支持，如电话沟通、视频通话等。

（5）在不影响疫情防控的前提下可以组织老人形成互助小组，彼此安慰，相互鼓励。

（6）减少疫情信息的过度输入，引导住养老人通过官方媒体了解疫情动态，减少不必要的恐慌。

（7）为老人提供心理援助热线服务。

（8）必要时寻求心理专业人员的帮助。

10、机构封闭期间，住养老人总是“胡思乱想”，担心自己感染了病毒，担心自己身体健康有问题，担心家人在外面的安全，怎么办？

当老人与外界隔离时，很容易出现安全感缺乏的问题，继而诱发情绪问题，要依据老人表现的严重程度采取不同的应对方式：

（1）向老人介绍新冠肺炎相关知识及防疫政策，帮助住养老人对自己的健康状况和目前处境作出相对客观的评价。

（2）给予老人更多的倾听与陪伴，稳定老人的情绪。

（3）通过电话、视频等多途径帮助老年人与家人沟通联系，得到家人的具体信息，消除顾虑的同时感受家人的关心和支持。

（4）为住养老人提供心理热线服务，提供专业的心理咨询服务，引导老人接纳自己的情绪，学习一些消除恐惧的方法，缓解不良情绪。

（5）如果不良情绪持续存在，严重影响住养老人的生活起居和身体健康，应在保证疫情防控安全的前提下为老人提供心理医生的专业帮助。

11、机构封闭期间，住养老人经常失眠，睡不好，怎么办？

了解分析老人睡眠不好的原因、表现形式及严重程度，有针对性进行解决：

(1) 提供温馨舒适的住养环境，保证安静的睡眠环境。

(2) 保持规律的生活起居，根据住养老人的兴趣爱好及身体状况引导他们适度运动。

(3) 组织老人睡前进行放松训练、正念冥想等练习，帮助缓解紧张焦虑的情绪。

(4) 提供电话和视频的便利，帮助老人及时获得家人的关心与支持。

(5) 严重的失眠可以在医生的指导下寻求药物帮助。

12、机构封闭期间，住养老人不配合封闭管理，总是闹着要回家，怎么办？

机构封闭管理期间，老人容易出现各类情绪及行为问题，不配合封闭管理的情况也更易发生，工作人员需要保持理解和耐心，必要时与家人一起，针对老人不配合的原因共同解决：

(1) 要注意倾听老人的心声，鼓励住养老人说出自己的担心与顾虑，理解他们在面对新冠疫情时的无助、焦虑等不良情绪。

(2) 组织老人收看官方权威发布，不轻信和传播个人转发的疫情相关信息，避免引起不必要的恐慌和盲目的乐观。

(3) 工作人员要注重与老人的情感交流，多谈心。

(4) 定期组织老人学习心理、保健等知识，帮助老人正确认识焦虑情绪，有效调节自身的负面情绪。

(5) 面对特别思念家人的老人，利用语音和视频通话

的方式让家人与老人之间保持沟通，相互鼓励，相互支持，增强老人的安全感。

13、机构封闭期间，家人不能来探视，住养老人感到不开心，情绪低落，怎么办？

如果老人很在意家人的探视，提示老人的安全感不稳定，有依赖倾向，也可能会潜意识地感觉“被抛弃”。家人与工作人员可以尝试如下方式应对：

（1）家人要定期的与老人通话或视频，及时的表达对老人的关心，客观的表扬老人的表现。

（2）工作人员要多倾听、多认可老人，有助于提升老人的生活动力。

（3）提供更加丰富的康复活动，例如组织住养老人练习五禽戏、八段锦等适当的活动，调整心身，转移注意力。

（4）提供心理热线服务，让专业的心理咨询服务具有可及性。

（5）如果老人的不良情绪较严重，要及时寻求心理或精神科医生的帮助。

14、机构封闭期间，取消了集体活动，住养老人长期待在居室内，感到压抑、烦躁、孤单，怎么办？

在这种情况下，要更加注重老人与工作人员、家人等外界环境的联系，可以通过以下方式应对：

（1）向老人介绍新冠肺炎的防疫政策，争取老人的理解与配合。

(2) 认可并且理解老人的情绪，与老人交谈，对于老年人目前的生活方式单调乏味的感受给予足够的共情与理解。

(3) 创造条件让家人及朋友多与老人电话或视频沟通，保持与外界的联系，感受家人与朋友的关心和情感支持。

(4) 根据老人的身体健康状况制定合理的运动方案，护理人员鼓励并带领老人每日规律运动，缓解不良情绪的同时可提高自身对病毒的抵抗力。

(5) 提供心理热线服务，给老人更多倾诉的机会，同时获得专业的心理帮助。

15、机构封闭期间，住养老人身体检查指标都正常，但时常出现头晕、吃不下饭等状况，是什么原因，如何应对？

老人身体检查指标都正常，但时常出现头晕、吃不下饭等状况，很可能是由不良情绪的影响以及活动空间狭小缺乏运动导致消化不良引起。我们可以通过以下方式应对：

(1) 向住养老人反馈身体检查指标，消除老人对自身健康状况的担忧。

(2) 根据老人的躯体健康状况和兴趣爱好制定个性化的运动方案、活动方案，让老人动起来，缓解不良情绪的同时可以促进消化系统功能。

(3) 为住养老人提供富含营养同时又易消化的膳食，避免消化不良。

(4) 通过电话、视频等形式让老人得到家人的支持与

关心，缓解孤独和失落感。

（5）保持老人房间内整洁干净，室内通风，空气新鲜，阳光充足，可适量摆放绿植，提升卧室舒适度。

（6）在不影响疫情防控的前提下，可适度安排老人到户外活动。

（7）如果老人的情绪障碍、身体不适感受持续加重，及时寻求心理或精神科医生的帮助。

16、机构封闭期间，住养老人看见身穿防护服的护理人员，会有什么心理反应，如何疏导？

住养老人看见穿防护服的护理人员，容易出现以下心理反应：

（1）焦虑。机构中许多护理人员穿着防护服，本身就会产生一种紧张的气氛，在这样的气氛中老人容易产生焦虑情绪。

（2）恐惧。老人看到防护服时很容易让他联系到新冠肺炎，很容易就会联想到自己会不会被感染上新冠肺炎，进而产生恐惧。

（3）孤独与无助。在面对身穿防护服的护理人员时，老人会不自主地产生一种自己很弱小且危险的感觉，这种感觉会加重孤独感与无助感。

对此，疏导的方式有：

（1）向住养老人解释这是疫情防控的要求，这样做是为了最大可能地保障住养老人及工作人员之间不发生交叉

感染，争取老人的理解。

（2）倾听住养老人的担忧和恐惧，理解他们的感受。可以通过在防护服上书写姓名让老年人识别出护理人员的身份，虽然外形陌生，但还是熟悉的人，减轻老人的紧张焦虑情绪。

（3）护理人员应尽可能保持平日与老人的相处与互动模式，且保持轻松愉悦的心情，避免紧张焦虑情绪相互传递，彼此影响。

（4）给予住养老人更多的陪伴，帮助老人从陌生的恐惧情绪中走出来。

（5）陪伴老人做些轻松愉悦的互动游戏，缓解老人的紧张焦虑恐惧情绪。

17、机构封闭期间，住养老人夫妻俩人中有一人隔离观察，另一人独自留在居室，老人会有什么反应，该怎么办？

老人可能会有的反应：

（1）隔离观察的老人一方面会担心自己被感染，还会担心自己感染会传染给自己的亲人，因此会表现出焦虑、恐惧、内疚、抑郁等不良情绪。

（2）留在居室的老人对隔离老人的健康状况会很担忧，同时害怕自己也被感染而患病。

（3）两位老人都会因为失去了彼此的陪伴而感到孤独与无助。

我们可以通过以下方式进行帮助：

（1）分别对两个老人给予更多的陪伴与支持，为他们提供更为周到的服务，鼓励他们说出自己的担心和顾虑，理解他们的感受。为他们安排规律的生活起居，解释目前的分离只是暂时的情况，帮助他们树立信心。

（2）情况允许的话可利用语音及视频通话设备让两位住养老人保持联系，消除过度担心。

（3）定期向独居老人和隔离老人反馈本人及对方的身体状况以及检查结果，减轻他们的心理负担。

（4）当出现情绪明显异常时，及时求助心理医生的介入。

（二）管理人员

18、机构封闭期间，哪些人性化管理模式能够给大家带来更好的心理支持？

人性化的管理模式有助于调动工作人员的工作动力与主人翁热情，减少负面情绪的干扰，主要有：

（1）优化院内排班制度，保证工作合理分配，对工作岗位合理安排，确保工作人员休息时间的充足，休息环境的安静舒适，提高工作质量及效率。

（2）完善后勤保障，提供健康营养餐，为工作人员安排休闲娱乐场地，增加业余健身娱乐活动设施。

（3）不定期与工作人员交流谈心，了解其工作及家庭中的现实问题和困难，并帮助及时解决。

(4) 在日常工作中，管理人员应对工作人员心态变化情况密切观察，积极主动与其沟通对话，掌握其心态想法后开展针对性教育，有助于工作人员负面情绪的改善，以最佳的心理状态工作。

(5) 定期对工作人员进行技能与知识的培训，提升专业技能与业务水平，增强胜任工作的信心。

19、机构封闭期间，如何给工作人员安排适当的减压活动？

定期减压，有助于保持心理健康，更有效率的工作。机构封闭期间工作人员的主要减压方式有：

(1) 充分利用网络、智能手机等现代化通信技术增加网络见面的频率，让工作人员保持与家人亲友之间的顺畅沟通。

(2) 学习一些中国传统的养生保健操，如太极拳、八段锦、站桩功、拍手操、瑜伽等。

(3) 在不影响疫情防控的前提下可以开展唱歌、桌游等不同类型的活动，适当转移注意力，排解不良情绪。

(4) 开通针对工作人员的心理援助专线。

20、机构封闭管理，家属不能探视表示不满，该怎么处理？

机构封闭期间，家属不能探视，做好与家属的沟通至关重要，主要处理方式有：

(1) 首先耐心倾听并理解家属的诉求，安抚家属的情

绪，使其了解老人在隔离期间非常安全，如有情况会第一时间告知。

（2）从保护老人的角度介绍相关隔离措施及隔离目的，积极主动争取家属的理解与配合。

（3）给出机构工作人员的联系方式，方便家属及时与工作人员沟通，了解老人的状况。

（4）创造条件，方便老人与家属之间定期进行电话或视频沟通。

（三）工作人员

21、机构封闭期间，在持续工作压力下，工作人员可能出现哪些心理反应？

此次疫情发生较为突然，工作人员在没有充分思想准备的情况下紧急投入到工作中，并且要面对封闭式的工作环境，面对突如其来的压力，不少人都可能出现一般的应激反应，包括情绪、躯体、认知和行为上的变化：

（1）情绪方面，可能出现紧张、担心、急躁、愤怒等反应。

（2）躯体方面，可能出现头昏头胀、心慌胸闷、胃肠不适、尿频尿急、乏力疼痛、睡眠障碍、食欲改变等不适。

（3）认知方面，可能出现注意力不集中、记忆力减退、思维反应变慢、决策能力下降等变化。

（4）行为方面，可能会出现敏感、回避、易激惹甚至

攻击等问题。

由于新冠疫情防控工作有其特殊性，机构持续封闭管理期间，工作人员还会出现特殊的压力反应：

（1）面对疫情带来的社会性焦虑感。

（2）封闭的工作环境会出现一时无法区分上班和休息的时间段，虽然下班了，但是仍旧不自觉的保持着工作的精神状态，时间长了，难免会出现许多负面的、不良的情绪，甚至想要有一些冲动的行为。

（3）工作人员带着热情和使命感投入到工作中，但持续的高强度工作本就易使人出现心身反应，加之工作中有不配合管理或者合理诉求得不到满足时的情况，会出现较强愤怒和委屈的情绪。

（4）应激反应和生活状态改变导致在适应过程中有一种疲惫耗竭的状态。

22、机构封闭期间，长时间不能回家，不能照顾家里，工作人员可能出现哪些不良情绪，如何调适？

长时间住在机构里，不能回家，不能与家人见面，不能照顾家里，可能会出现紧张、担心、烦躁、愤怒、易疲劳、身体不适等不良情绪与感受，可尝试通过以下方式进行自我调适：

（1）情绪正常化。首先我们要理解自己，出现这些情绪是正常的心理反应，这并不是因为我们不够敬业或者无能。

（2）合理安排工作和休息。在封闭的工作环境下，安

排好工作和休息的时间变得尤为重要，在休息的时间里尽量不去想工作的事。

（3）学会识别并接纳自己的情绪反应，尝试与自己的情绪和平共处。试着不评判自己情绪的好坏对错，想象正在情绪的波涛上冲浪，情绪如同波浪来来去去，试着不要去阻挡或压抑情绪。

（4）进行自我放松和减压。通过放松和正念技术能够有效帮助我们缓解躯体的紧张反应，接纳已经出现的负性体验。

（5）积极建立良好的沟通，特别是与亲朋好友保持联系变得非常重要。我们可以充分利用“云交流”，如通过电话、视频、微信等线上方式与朋友、家人交流，表达自己的内心感受，将不良情绪合理宣泄出来。

（6）如以上方式都无法帮助解决不良情绪时，可及时向心理医生寻求帮助。

23、封闭工作后，为什么感觉人际交往的压力比以前更大了？

封闭工作与生活，感觉人际交往的压力大了，主要原因有：

（1）封闭以后，和平时的生活环境相比较发生了变化，以前是和家人密切的相处，现在需要和同事共处一室，社交距离的过度紧密，可能出现紧张、烦躁、生气、隐私空间被侵犯的不安感等。

(2) 封闭以后，原有的休闲放松时间没有了，要时刻处在交往的状态中，生活习惯和方式都发生被迫的改变，本身的情绪会有应激反应，很容易产生烦躁、不耐烦、生气、愤怒、发脾气等负面情绪。

(3) 面对封闭管理，不同的个体可能表现出不同的情绪、行为及生理反应，这是源于我们对事件的看法和态度的差异。

面对人际交往的心理压力，可以通过放松和正念技术进行情绪接纳与自我减压。

24、封闭工作后，经常感觉自己情绪不太好，脾气变得暴躁，这是怎么了？

如果感觉自己的情绪不稳定了，需要更好地去了解自己的情绪：

(1) 封闭工作跟以往工作相比，环境以及工作方式产生了较大的变化，人们是容易出现一些应激反应的，比如情绪、躯体、认知和行为上的变化。

(2) 在封闭环境中的工作，可能会遇到比以往更多的要求、问题、矛盾，这增加了工作的难度和压力，会容易给我们的心理上带来一些困扰。

(3) 封闭工作后，我们与外界的联系减少，娱乐方式及内容也同样减少，导致我们情绪的宣泄途径少了，那么也就容易积压一些情绪。

(4) 当焦虑、烦躁、孤独等多种情绪交织时，人的情

绪是比较难以控制的，这也是我们容易脾气暴躁的原因，所以一定要学会及时地选择适当的方式来进行情绪的宣泄。

25、封闭工作后，心理压力大导致失眠，这种情形下可以用药治疗吗？

封闭工作后，工作环境以及工作方式产生了较大的变化，人们容易出现一些应激反应，失眠就是其中一种。首先尝试一些改善睡眠的小方法：

（1）带上我们平时睡眠依赖的物品到封闭工作场所，尽量营造熟悉、舒适的睡眠环境。

（2）集体生活需要大家一起维护，制定好大家认可的睡眠时间，在这个时间共同遵守作息，打造一个良好的睡眠环境。

（3）睡前采用呼吸放松训练等放松方法，进行自我放松（具体操作可参考《自助工具篇》）。

（4）躺下后如果无法入睡，可以问问自己，我在紧张什么？我在害怕什么？我紧张和害怕的事情，真实发生的概率有多大？发生了就真的无法解决吗？用自问自答的方式进行自我认知调适。

（5）睡前轻揉“神门穴”（手腕横纹处，从小指延伸下来，到手掌根部末端凹陷处），指腹轻轻按揉，感觉有酸胀感为好，大约 5—6 分钟。

（6）如果尝试了以上改善睡眠的方法均未起效，且睡眠问题对工作和生活产生了明显影响，可以向医生寻求帮助，

由精神科医生评估后进行用药。

26、疫情期间，总是忍不住反复浏览查看与疫情相关的报道信息，工作时没法集中注意力，怎么办？

面对疫情的发生，我们会产生相应的应激反应，过度警觉，过分关注媒体，过分关注疫情的变化。我们可以尝试以下方式应对：

（1）接纳自己的情绪。告诉自己这是正常人的应激反应。

（2）从正规渠道、官方网站获取相关信息。掌握必要的相关防疫措施的知识，避免信息过载对心理造成的冲击，远离不良信息。

（3）合理安排工作生活。迅速适应新的生活状态和节奏，规律作息、适度运动、均衡饮食、保证充足睡眠。

（4）掌控工作小方法。可以将各项工作按照时间节点、轻重缓急进行分类，建立工作安排清单或计划，也可以将工作划分为四个类型：紧急而重要、紧急但次重要、重要而次紧急、次紧急及次重要。完成一项划掉一项、让所有工作变得具有掌控感。

（5）觉察自己。当感受到自己的情绪状态不佳，过分焦虑时，可以向亲朋好友倾诉，或者拨打心理干预热线等，缓解心理的压力。

（6）如果出现严重心身反应时，可及时向心理医生寻求帮助。

27、疫情期间，总是感觉身边到处是病毒，忍不住反复洗手、消毒，怎么办？

突发的疫情让人们觉得生活中充满了各种各样的病毒并无处不在，这是普通人面对危险做出的保护性反应。可以尝试以下方式应对：

（1）恐惧源于未知，科学地看待德尔塔病毒，了解其传播规律和可能存在的情况，了解什么是密切接触、次密切接触等概念，而不是停留在不断的恐慌和猜忌当中。

（2）接收官方的消息，相信政府的力量和决心，关注流行病学调查的发布内容，明确自己是否具有和密接或者次密接人员有过接触可能。

（3）从行动上积极应对，正常作息、保证饮食和睡眠，适当运动和娱乐是维持自己身心稳定的基本条件。

（4）改变自己的认知，树立风险就是生活的一部分认知的同时，改变过去“自动性负性思维”。

（5）如果严重影响日常生活，自身无法调节，可及时向心理医生寻求帮助。

28、老人不服从养老机构封闭管理规定，对工作人员发脾气，工作人员感到很委屈，该如何调适？

工作人员带着热情和使命投入到工作中，自身要面对疫情带来的社会性焦虑、封闭带来的生活方式突变的心理压力等等，本身就易使人出现心身反应，如果工作中有不配合的情况，会出现较强愤怒和委屈的情绪，这是正常的反应。我

们可以通过以下方式调适：

（1）学会进行认知调整。老人发脾气是因为封闭管理导致生活方式改变，加上新冠疫情给老人带来的无形压力，这种脾气可能只是他自己在不知道如何应对的情况下做出的情绪宣泄。这并不表示我们工作人员能力有问题，我们不必感到自责或者无助。我们可以尝试问问自己：有没有其他的原因造成目前的情况？如果是别人，他会这么想吗？这些自问自答的方式能让我们的认知更客观更实际。

（2）进行合理的自我评价。多关注积极的信息，不要忽视、低估积极的信息，这个时候可以调整对自己或他人的要求，罗列出自己已经做的并值得肯定的事情，多想想取得的成绩，会让自己感受更好一些。

（3）进行自我放松和减压。通过放松和正念技术能够有效帮助我们缓解躯体的紧张反应，接纳已经出现的负性体验。可以借助于一些想象放松、呼吸放松、渐进式肌肉放松练习的技术和正念减压、与情绪共处的相关音频。

（4）学会及时倾诉。多向家人朋友倾诉，或者拨打心理干预热线等，缓解心理的压力，更好地接纳自己。

29、当住养老人需要隔离观察时，工作人员如何有效地告知并安抚老人？

住养老人如果得知需要隔离观察，很容易产生焦虑、恐惧、无助等情绪，所以工作人员在告知时需要时刻考虑到老人的情绪状态，一定要注意方式方法：

(1) 应该及时、简洁、清晰地告诉老人需要隔离的情况。

(2) 让老人了解新冠肺炎的基本知识，解释好隔离的具体意义，避免不必要的恐慌情绪。

(3) 做好倾听，鼓励住养老人说出自己的担心与顾虑，理解他们在面对新冠疫情时的无助、焦虑等不良情绪。

(4) 尽量让隔离的环境舒适些，给予一些非接触性的关心与支持，比如与家人视频通话、电话沟通等。

(5) 让情绪稳定的照护者照顾隔离老人的生活，避免工作人员的不安情绪传递给老人，避免制造更多的伤害。

30、当接触在隔离观察期间的老人时，工作人员可能出现哪些心理反应，如何调适？

接触在隔离观察期间的老人时，工作人员可能会出现：

(1) 敏感多疑，如担心自己防护服、手套等防护装备未穿好、破损，或者其他因素导致被传染等。

(2) 由于恐慌可能出现反复检查自身防护装备、反复洗手、反复擦洗物品、反复测量体温等，严重时影响工作和生活。

可以尝试以下方式进行调适：

(1) 理智化。科学地看待德尔塔病毒，了解其传播规律和可能存在的情况。作为护理人员，需要知道自己是做好了防护的接触，不属于密切接触者范畴。

(2) 主动学习德尔塔病毒的消杀知识，理解在充分消

杀和做好防护的情况下，是不会被传染的。

（3）从行动上积极应对，正常作息、保证饮食和睡眠，适当运动和娱乐是维持自己身心稳定的基本条件；

（4）如果出现严重心身反应时，可及时向心理医生寻求帮助。

31、机构封闭期间，该用什么方法为老人营造出一个放松的氛围？

机构封闭期间，为老人营造出一个放松的氛围很重要，可以尝试以下做法：

（1）介绍新冠肺炎防控知识。恐惧源于未知，让老年人了解新冠肺炎的基本知识，重点是如何预防。

（2）人性化管理。因地制宜开展适当的康复娱乐活动，转移老年人的注意力，过好充实的每一天。

（3）保持与家人联系。充分运用科技手段，采取视频电话等方式让老人保持与家属的“会面”。

（4）给予老人充分的关爱。疫情期间养老机构应该加强营养的供给，做好老年人身体保健和身体状况监测，满足老人的合理需求，消除老人的后顾之忧，比如慢性病的药物保障、生活用品保障等等。

（5）给予老人充分的尊重。征求住养老人的建议，倾听他们的心声，不断完善机构服务水平。

32、机构封闭期间，住养老人家中有突发情况，该不该告诉他呢？

面对这种情况，养老机构要与家属充分沟通后作出是否告知老人的决定，具体注意以下几个方面：

（1）首先需要评估老人目前的身体健康及情绪状态，以及老人的大致心理承受能力水平。

（2）与家属充分进行沟通，告知老人目前的状态，由家属决定是否告知老人。

（3）如果选择告知的话，尽量选择较为温柔的方式，同时工作人员做好应急准备，多关注老人后续的情绪状态，多进行情绪安抚工作。

（4）如出现较严重的情绪问题，可请心理医生协助。

33、如何教会住养老人使用一些心理自助小工具？

心理自助小工具具有一定的专业性和操作性，对于老人来说可能会有一定的难度，所以需要工作人员的协助，具体有以下方式：

（1）一对一教学。由工作人员进行手把手的教学，帮助老人学会使用。

（2）视频、音频随时随地学。视频和音频可以给老人多次联系的机会，并且跟着做对老人来说更为容易。

（3）在不影响疫情防控的前提下，可以组织老人形成互助小组，让老人们相互学习，增进老人之间的交流联系，也有助于发挥心理自助工具作用。

（4）必要时，可以由心理医生连线讲解心理自助小工具的使用。

（四）老人家属

34、机构封闭期间，家属如何帮助老人渡过特殊时期？

机构封闭的特殊时期，老人更需要家人的关心与支持，家人可以从以下几个方面来帮助老人：

（1）通过视频和电话形式主动增加与老人的联系与情感交流。

（2）主动询问老人的身体状况、睡眠饮食情况以及精神状态，表达对老人的关心和牵挂，让老人有安全感。

（3）解释疫情的现状，封闭管理的必要性，认真倾听老人对疫情的看法，积极乐观地与老人讨论疫情相关情况。

（4）鼓励老人多看好消息，主动向老人分享有利信息，分享家中喜事趣事等。

（5）鼓励老人规律生活，多聊聊天、跳跳舞、唱唱歌，主动参与适合老人的放松活动。

（6）引导、鼓励老人信任机构工作人员，如有问题和需要主动寻求工作人员帮助。

35、机构封闭期间，家属无法探视老人，感到不放心，怎么办？

长时间不能探视老人，家人会感到不放心，甚至会产生焦虑等情绪，可以尝试以下方式应对：

（1）可以通过电话等方式向工作人员了解老人近况，包括身体健康、睡眠饮食、情绪状态等。

(2) 通过视频、电话跟老人“面对面”沟通，缓解思念之情。

(3) 客观了解目前现状，避免自己过度焦虑，不要把自己的焦虑情绪带给老人。

(4) 引导家人之间多沟通，互相支持。

(5) 如果感觉自己的焦虑难以调整时，可以拨打心理援助热线向专业人员求助。

三、集中隔离点场景篇

36、工作人员如何处理对集中隔离封闭区域工作的恐惧感？

病毒最终要靠自身的免疫力、抵抗力来战胜，而稳定的情绪是人身体免疫力有效运作的基础。集中隔离期间，调整、应对自身的恐惧感是我们面临的第一要务。

(1) 接纳自己暂时的恐惧，了解适度的恐惧感在这个特殊时期对自身有警惕保护作用。

(2) 注意休息，学会放松训练，找到自己放松的方法。

(3) 生活规律，定时定量的饮食，不管是不是有胃口。

(4) 巩固和完善自身的社会支持系统，与家人和朋友保持联系。

(5) 更好地和同事、领导交流你遇到的情况、你做的工作及工作中的遇到的困难。

(6) 与你的同伴相互鼓励、打气，相互肯定，绝不要

相互指责。

（7）对于疫情的相关知识和最新官方讯息做到更为全面的了解，理性与知识是战胜恐惧的最好武器。

（8）积极提升疫情自我防护能力，加强应急预案的演练。

（9）必要时，及时拨打心理援助热线或寻求心理专业人士的帮助。

37、集中隔离期间，老人面对不熟悉的环境和不熟悉的照护人员，会有哪些心理反应，如何给老人相应帮助？

集中隔离期间，老人会出现的心理反应有：

（1）集中隔离点上照护人员不是自己身边原来熟悉的人，会引起老人紧张、恐慌的心理。

（2）活动自由的限制会引发烦躁、易怒情绪，甚至偏执行为。

（3）社会联系数量和频率的锐减会引发孤独和低落情绪。

（4）疫情的严峻和管理措施的严格会引发对自己和家人生命安全的焦虑和担忧。

（5）相比自理老人，失智老人由于智能衰退，会对身边的环境变化更为敏感，也更容易出现心理失调。值得注意的是，由于智能衰退，他们的表达能力有所减退，情绪和心理失调常常并不直接表现出来，而是呈现躯体化特征，例如出现睡眠问题，胃口或大小便失律，头痛头晕、胸闷、或血

压出现异常等。

可以通过以下方式给予老人相应的帮助：

（1）在日常护理的过程中要格外体谅老人的情绪，指导老人时刻保持乐观的生活态度。

（2）向老人介绍官方疫情信息，缓解不必要的焦虑、恐慌情绪。

（3）定期向老人科普心理、保健等知识，帮助老人正确认识焦虑情绪的同时，提高老人自我调节能力。

（4）面对依赖家属的老人，在疏导的同时主动与家属保持沟通，利用视频通话、陪伴等方式，增强心理上的相互支持，增强老人的安全感。

（5）如果老人出现较强的负面情绪，长时间感到恐惧、焦虑、不舒服，及时向心理专业人员求助。

四、自助工具篇

38、如何使用“蝴蝶拍”技术？

“蝴蝶拍”是通过有规律的拍打身体来增加自身安全感与情绪稳定的心理技术。具体操作如下：

（1）想象一个过去经历中给我们带来积极体验的事件，并体会身体的哪个部位感受到了这种积极的体验；

（2）双臂在胸前交叉，右手在左侧、左手在右侧，轻抱自己对侧的肩膀；

（3）双手轮流轻拍自己的臂膀，左一下、右一下为一

轮；

(4) 速度要慢，轻拍 4—12 轮为一组。停下来，深吸一口气；

(5) 如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍，直到积极的体验更为强烈；如果出现负性的体验，请提醒自己现在只关注积极的体验，负性的体验以后再来处理；

(6) 请把刚才想的积极的事件用一个词来形容；

(7) 想着这个形容词再来做一组蝴蝶拍。

在进行蝴蝶拍的时候速度要慢，就好像孩提时期母亲安慰孩子一样，轻而缓慢。通过这个动作，我们可以安慰自己，使心理和躯体恢复并进入一种稳定状态。

39、如何使用呼吸放松训练？

呼吸放松训练是使人从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松状态和焦虑状态有着相反的生理特征，我们可以练习一些身体放松的方法，以化解内心的紧张和焦虑。具体操作如下：

(1) 一只手放在胸部，另一只手放在腹部；

(2) 通过鼻子深深地吸气，让你的胃部鼓起来（鼓肚子），这意味着你用全肺呼吸，尽量使上胸部活动最少；

(3) 缓慢、均匀地呼气，呼气的时间比吸气的时间稍慢一些；

(4) 重复几次，保持一定的节律，一分钟 8-12 次为宜，不能快速深呼吸。

40、如何使用五感缓解情绪？

通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感觉器官来关爱自己、缓解情绪。比如：

- (1) 翻看喜爱的图片（视觉）；
- (2) 听抚慰人心或令人振奋的音乐（听觉）；
- (3) 使用自己喜欢的香皂、洗发精、润肤液等（嗅觉）；
- (4) 吃一些爱吃的食物（味觉）；
- (5) 泡热水澡（触觉）。

41、如何使用积极想法记事本？

积极想法记事本法是一种利用积极的想象帮助我们应对消极想法的心理干预方法。具体操作如下：

(1) 当我们感到苦恼时，尽可能用陈述句列出头脑中出现的所有想法，比如：我可能感染新冠病毒了；

(2) 从所有想法中筛查出不是事实的想法，并告诉自己：这些只是想法，不是事实，比如上述提到的“我可能感染新冠病毒了”就只是想法而非事实；

(3) 对于不是事实的想法，进一步询问自己：有哪些支持这些想法的证据？有哪些反对这些想法的证据？我继续这样想对我有什么影响？如果我不继续这样想，对我有什么影响？

(4) 列出其他可能的想法，并觉察自己的情绪变化；

(5) 将那些让我们情绪有积极变化的想法，制作成方便随时查看的记事本或备忘录，当那些消极的、不是事实的

想法再次出现时,拿出来阅读,必要时可以大声、重复朗读。

42、如何使用“478呼吸法”技术?

哈佛“478呼吸法”,能有效的调节呼吸,平复焦虑情绪,带你进入梦乡。具体操作如下:

- (1) 闭上嘴巴,用鼻子吸气,在心中数4个数;
- (2) 停止吸气,屏住呼吸,在心中数7个数;
- (3) 用嘴缓缓呼气,同时心中数8个数。

这种方法非常有效,可以让肺吸入更多的氧气。身体中氧气增多则能调节人的副交感神经系统功能,让人少想那些杂七杂八的东西,这样就能安眠入梦了。建议每天练习两次4-7-8呼吸法,连续练习6到8周,就能熟练掌握这个方法,然后就能达到60秒进入睡眠的状态。

43、有哪些良好睡眠小妙招?

想拥有良好的睡眠可以尝试以下小妙招,总会找到适合你的睡眠方法:

(1) 床只是用来睡觉的,不需要赖床不起、刻意补觉,也不需要担心睡眠时间少,保持自身的睡眠节奏与张力即可,这样你的睡眠会越来越规律。

(2) 每周同一时刻起床,1周7天全是如此,早晨同一时间起床会带来同一时刻就寝,能帮助建立“生物钟”。

(3) 规律锻炼,制定锻炼时刻表,不要在睡前3小时进行体育锻炼。规律锻炼可帮助减轻入睡困难并加深睡眠,使人快速进入深睡眠,促进更强烈和更多的深睡眠。

(4) 确保你的卧室很舒适，而且不受光线和噪音的干扰。舒适安静的睡眠环境能帮助减少夜间觉醒的可能性，铺上地毯、拉上窗帘及关上门可能会有所帮助。

(5) 确保你的卧室夜间的温度很适宜睡眠环境，过冷或过热可能会影响睡眠。

(6) 规律进餐，且不要空腹上床，饥饿可能会影响睡眠。睡前进食少量零食(尤其是碳水化合物类)能帮助入睡，但避免过于油腻或难消化的食物。

(7) 为了避免夜间尿频而起床上厕所，避免就寝前喝太多饮料，大概的标准是睡前的4小时里只喝一杯液体。

(8) 减少所有咖啡类产品的摄入，对于不经常喝咖啡或茶的人来说则更需要谨慎。

(9) 避免饮酒，饮酒可能会让人容易入睡，但也会使人早醒，因此不推荐用饮酒来助眠。

(10) 吸烟可能影响睡眠，尼古丁是一种兴奋剂，当有睡眠障碍时，尽量不要于夜间抽烟。

(11) 别把问题带到床上，烦恼会干扰入睡，并导致浅睡眠。

(12) 不要强行试图入睡，这样只能将情况变得更糟。相反，打开灯，离开卧室，并做一些不同的事情，如读书，有困意时再入睡。

(13) 把闹钟放到床下或转移它，不要看到它。反复看时间会引起挫败感、愤怒和担心，这些情绪会干扰睡眠，加

重失眠。

（14）失眠的人避免白天打盹，白天保持清醒状态即保持了睡眠张力，这有助于夜间入睡。

（15）如果想通过小睡恢复精神，最好不要超过一个小时，大约半个小时是最好的。

44、如何使用正念减压技术？

正念是不带评判地、不带好恶的对当下发生事情的一种“单纯”注意。练习正念有很多方法，如正念呼吸、正念行走、正念进食、正念排队等。做任何事情都能以正念的方式进行，达到减压、改善情绪的作用。

正念进食是邀请你在进食的时候，把注意力全然地放在进食这个基本的生命机能上，不去分心做别的事情。让食物在胃里更好的消化，同时也重新找回进食的愉悦。如果可能的话，最好是独自一人坐到餐桌前。把注意力集中在眼前的食物上。如果外界有你无法控制的声音，不用担心，你可以把它当做练习的一部分。指导语具体如下：

在你坐下来准备开始进食之前，你可以做几口深长地呼吸。用鼻子吸气，用嘴巴吐气。

深深地吸气，缓缓地吐气。

帮助你，让身体和内心都安静下来。

接着，感觉一下，双脚脚底与鞋子和地面接触的感觉。

脚是离头脑最远的身体部位，把注意力集中在脚底片刻，可以让我们从头脑的活动中走出来。

然后告诉自己：我会把注意力集中在进食上。

接下来的部分，你可能要比平时进行得慢一些，让自己轻松自在地去完成这个练习。

看看面前的食物——它们的种类、颜色、形状分别是什么样的。

看看它们在盘子里或者碗里排列的样子，你可以花十几秒钟的时间进行观察。

接下来，你可以慢慢地俯下身体，凑近盘子或碗，微微闭上眼睛，然后深深地吸一口气，闻一闻食物的气味。有些食物有着独特的气味，有些食物则没有。你可以花十秒钟左右的时间，来细细地闻一下这些食物。

接下来，睁开眼睛。

当你用餐具——去取用食物的时候，感觉一下，餐具在手里是什么样的感觉。感觉一下，餐具在手里是什么样的温度，盘子或碗是什么颜色的，上面的花纹是什么样的。

也可以留意到你对食物的选择。当第一口食物被送进嘴里之后，你可以放下餐具，把注意力转移到咀嚼上。

你也可以微微地闭上眼睛，尽量平衡使用两侧的咀嚼肌，感觉随着咀嚼的节奏，食物的形状、质感会有些什么样的变化，细细地体会这种变化。

留意内心对食物做出的判断。好吃吗？是什么味道？食物让你的身心是快乐的，还是不快乐的。

同时，继续感觉食物中的滋味开始释放出来，可能是甜、

是咸、是辣，或者是鲜。而唾液中的淀粉酶已经在开始帮助分解食物了，这有利于大脑及时得到饱感的信息。

再咀嚼几下后，到了一定时间，你会感觉到食物被自然地吞咽下去。当第一口食物被吞咽下去，你可以接着拿起餐具，开始来夹第二口食物。就这样耐心地一口一口地把自己喂饱，就好像在喂一个年幼的孩子。细嚼慢咽，让食物滋养你的身体。

等你吃了几口以后，可能会发现，内心开始游离到别处想其他事情。这很正常，不用担心。你只要把注意力重新带回到吃的过程上，你可以重新注意到食物的不同的味道、气味、口感、视觉，甚至是在咀嚼中发出的声音。

当你快吃完的时候，可以回想一下盘子和碗最初装满食物的样子，现在已经空了。同样，也可以回想一下，你刚坐下来的时候，胃部空空的感觉，和现在吃饱后的感觉，通过注意这些细节的改变，留意每件事情的开始和结束，内心会慢慢体验到更强的舒适感。

如果你愿意，可以继续按照刚才的指导，专注地吃完整顿饭。如果你平日里进餐时间比较紧张，那么哪怕在一餐中正念地吃上几口也是很好的。

45、如何使用“安全岛技术”？

在个体的内心深处找到一个绝对惬意舒适的场所，在这个个体想象的安全岛里，没有任何压力存在，有的只是好的、

保护性的、充满爱意的东西。练习安全岛技术即在闭眼舒适的坐姿状态下，聆听指导语（可请同事帮忙）进行心理想象就行。指导语具体如下：

现在，请你在内心世界里找一找，有没有一个安全的地方，在这里，你能够感受到绝对的安全和舒适。它应该在你想象的世界里...也许它就在你的附近。也可能它离你很远，无论它在这个世界或者这个宇宙的什么地方...这地方只有你一个人能够造访，你也可以随时离开，可以带上友善的、可爱的，陪伴你、为你提供帮助的东西...你可以给这个地方设置一个你所选择的界限，让你能够单独决定哪些有用的东西允许被带进来，真实的人是不能够被带到这里来的。

你找一找这么一个神奇、安全、惬意的地方...或许你看见某个画面，或许你感觉到了什么，或许你首先只是在想着这么一个地方...让它出现，无论出现的是什麼，就是它啦...如果你寻找安全岛的过程中，出现了不舒服的画面或者感受，别太在意这些，而是告诉自己，现在你只是想发现好的、内在的画面——处理不舒服的感受可以等到下次再说。现在，你只是想找一个只有美好的、使你感到舒服的、有利于你康复的地方...你可以肯定，肯定有一个这地方，你只需要花一点时间、有一点耐心...有时候，要找一个这样的安全岛还有些困难，因为还缺少一些有用的东西。但是你要知道，为找到和装备你的内心的安全岛，你可以动用一切你想得到的器具，比如交通工具、日用工具，各种材料、当然，还有魔力，

一切有用的东西...

当你来到这个地方请你环顾左右,看看是否真的感到非常舒服非常安全可以让自己完全放松。请你用自己的心智检查一下...有一点很重要,那就是你应该感到完全放松、绝对安全、非常惬意。请把你的安全岛规划成这个样子:你的眼睛所看见的让你感到舒服吗?如果是,就留在那里:如果不是,就变换一下,直到你真的觉得很舒服为止..你能听见什么,舒服吗?如果是,就留在那里;如果不是,就变换一下,直到你的眼睛真的觉得很舒服为止..气温是不是很适宜?如果是,那就这样:如果不是,就调整一下气温,直到你真的觉得很舒服为止...你能不能闻到什么气味?舒服吗?如果是,就保留原样;如果不是,就变换一下,直到你真的觉得很舒服为止...如果你在这个属于你的地方还是不能感到非常安全和十分惬意的话这这个地方还应该作哪些调整?请仔细观察,在这里还需要些什么,能使你感到更加安全和舒适...把你的小岛装备好了以后请你仔细体会,你的身体在这样一个安全的地方,都有哪些感受?你看见了什么?你听见了什么?你闻见了什么?你的皮肤感觉到了什么?你的肌肉有什么感觉?呼吸怎么样?腹部感觉怎么样?请你尽量仔细地体会现在的感受,这样你就知道,到这个地方的感受是什么样的...如果你在你的小岛上感觉到绝对的安全就请你用自己的躯体,设计一个特殊的姿势或动作,用这个姿势或者动作,你可以随时回到这个安全岛来。以后,只要你一摆出这个姿

势或者一做这个动作，它就能帮你在你的想象中迅速地回到你的这个地方来，并且感觉到舒适。你可以握拳，或者把手摊开。这个动作可以设计成别人一看就明白的样子，也可以设计成只有你自己才明白的样子。请你带着这个姿势或者动作，全身心地体会一下，在这个安全岛的感受有多好...现在，请你撤掉你的这个动作，回到这个房间里来，睁开你的眼睛，环顾一下四周，欢迎你回来。

安全岛技术可定期练习。