

# 武汉新冠肺炎疫情中的恐慌与恐惧

## 心理学工作者如何提供援助？

丹尼尔·本威尼斯特 博士

2020年1月29日

侯迎春 译

作为心理学工作者，我们在武汉新型冠状病毒疫情中发挥着重要作用，帮助人们区分恐慌与恐惧，并引导大家采取适当的应对方式。

首先，我们要承认新冠肺炎具有传染性这一事实，那么否认、淡漠和恐慌都是无济于事的。疫情下的否认是指，当大量事实显示正在爆发一场严重的传染性疾病，而我们却说没什么异样啊。淡漠是指我们承认出现了严重的疫情，但因为这样或那样的原因，我们又能做些什么呢？恐慌是指被不具威胁性的情形激起无端的情绪反应，以及对危险情形的过激反应。尤其是恐慌会让人们的处境变得更糟。

### 恐慌与恐惧

一定要把**恐慌**与**恐惧**区别开来。**恐慌**是对非威胁性情境无端的情绪反应，以及对危险情境过激的情感反应。**恐惧**是面对威胁性情境时的情感反应，是赢得战斗的预备式或逃跑的预备式，属于应对威胁的预备状态。在危险情境下，为了采取有效的安全措施，我们需要启动恐惧。确保一定不是恐慌，因为恐慌会导致我们陷入无用的、不合逻辑的、慌张的甚至是危险的行为反应。

恐慌是心理问题、社会问题，从某种程度上说，是有感染性的。恐慌通过媒体和日常交流中的**有限信息、夸张信息、错误信息、含糊信息和渲染信息**散布开来，轰炸着我们的感官并引起我们的恐惧。这也是官方需要对传染性疾病的现实危险信息公开透明至关重要的原因。如果人们不相信官方公布的信息，自然会开始恐慌、不知所措，转而去相信一些荒唐的无稽之谈。准确可靠的信息绝对必不可少。当人

们怀疑公布的信息时，就开始相信谣言、阴谋论和古法秘方，猜忌邻居、无事生非，言行古怪又危险。

在这次冠状病毒开始蔓延的前几个月，已有报道显示一些人开始高价售卖未经检测也并无效果的传统疗法。人们开始指责是中国人制造了病毒，美国的中餐厅生意惨淡。从武汉撤离的乌克兰公民回国后，迎接他们的是乘坐的巴士被遭到围堵，还有同胞扔来的石头。还有传言称，这种病毒是中国人或美国的实验室发明的生化武器。事实上这些谣言和恐慌反应毫无益处。

我们有现实理由**恐惧**新型冠状病毒吗？当然，确实很恐怖呀！这是一种严重的传染病，要有切实的防护措施，一旦感染必须就医治疗。那我们有理由恐慌吗？当然不用！最帮不上忙的就是恐慌。

当报纸、电视、广播、网络还有亲朋好友谈论的都是同一件事的时候，我们的想法和感受也随之波涛汹涌。我们被这些画面和新闻吓坏了，却又控制不住地时刻关注。我们时而软弱无力，时而义愤填膺，时而缩在角落，时而又想肆意妄为。肆意妄为就是**恐慌**的结果。通过媒体保持消息灵通，并采取相应的措施。但如果你发现自己神情紧张连续浏览新闻几个小时，那么除了增加**恐慌**别无益处。你要知道这样既帮不了别人，也帮不了自己。

## **我该做些什么？**

为了避免陷入恐慌，我们应保持健康作息和良好的生活习惯，不要喝酒也不要擅自用违禁药品来缓解压力。有些人会说，“天呐，危机来了，我要喝一杯压压惊。”，而事实上，“危机来了最不需要的就是喝一杯”。

保持良好的饮食习惯，早睡早起。因为三餐和睡眠不规律都会迅速加剧焦虑。

如果满脑子都在担心这担心那，想着还有好多事要做，可以把它们写下来，按照轻重缓急排个序，并制定切实的计划来一一完成。

尽管疫情传播期间容易出现戒断，也容易对外界失去兴趣。重要的是不要让戒断持续太久，并以安全的方式关切生活日常，关切对自己、家人和朋友重要的事。

尽量保持以往的作息习惯，但要清楚现在是特殊时期，一些生活日常会与以往不同。毫无疑问，紧急情况下，人的日常生活会被改变，同时也需要适当的安全措施。

根据实际情况评估处境，计划相应的行动。为自己预判的问题做好准备，冷静处理必须要做的事情。高度关注当前形势的安全级别，并采取相应的措施以确保万无一失。

正确看待眼前的危险，并与个人焦虑进行区分。根据**实际危险**为自己和孩子做好准备，而不是**想象的危险**。

当你和家人、朋友谈论目前的新型冠状病毒时，可以通过相互交流来帮助彼此区分现实危险与个人想象带来的恐惧。如果你们的交谈反而引起了恐慌和麻痹，或是否认与淡漠，那么你需要转移注意力；如果彼此的交流能够让大家对形势做出有益评估，并对现实问题制定可行性计划，才是走对方向了。

### 不做无端的决定

危机中的人往往失去了分辨轻重缓急的能力。最重要的事容易被忘记或弱化，相对不重要的事反而莫名优先了。此时我们需要列一个待办事项清单，并按短期目标和长远目标进行分类。

关注自己，不因焦虑而导致鲁莽驾驶，使用危险工具时粗心大意，或接人待物易激惹。花点时间放松一下，然后再制定一个切实可行的行动计划，来应对当前的情况。

从现实角度考虑真正的危险，并将现实恐惧化作采取实际行动的动力。

休息一下，提醒自己如果不休息，谁也帮不了。

保持幽默。善待自己和他人。

灵活而有创造力。

化焦虑为创造力和卓有成效的行动力。

## **我不该做什么？**

不要以酗酒和非法使用违禁药品的方式来应对危机。

不要完全戒断外界生活。如有需要，可暂行告别，稍后回来。

不要否认正在发生的疫情，也不要希望它就此消失。承认，然后去面对。

不要陷入淡漠，认为做什么都无济于事。只要能接近目标，大可从小事着眼，从实际出发，从具体做起。

## **危机下如何帮助孩子？**

疫情下，有的成年人沉默，有的成年人动情，而年幼的孩子通常会以身边成年人的反应方式做出反应。当孩子觉得父母期待自己在这种情况下应该表现得诚惶诚恐时，他们就会诚惶诚恐。**因此，家长、老师和学校咨询师不应掩盖或夸大事实。**

记得根据孩子所处的年龄和智力水平，告诉他们理解范围内的基本事实，避免谈及容易吓到孩子或引起困惑的疫情信息。如果你讲的太过详细，他们只会吸纳你的焦虑并感到无力应对。成年人的问题与办法是父母与其他成年人之间讨论的事情，不要让小孩子参与这些话题，告诉他们孩子应该知道的事情就可以了。

千万不要把可怕的细节将给孩子听，而是告诉他们怎样做是安全的。比如，“有人生病了，他们正在医院接受治疗。现在去探望会有危险，因为会被传染生病。我们不希望你生病，所以我们要呆在家里，做些室内活动。”

可以和孩子一起画画，让他们画出自己看到的、听到的以及感受到的一切，并像讲故事一样讲给你听。当我们能够通过创造性的方式表达恐惧，当我们能够平静地讲给愿意倾听的人，当我们能够冷静的应对时，无端的恐惧便能以更好的方式得以表达。创造性的游戏场景，能够让孩子通过游戏体验表达自己的想法、感受和冲突。

## **结论**

恐慌反应可能还包括对实际威胁的极端反应和不切实际的反应，粗心大意、焦躁不安、心烦意乱、抑郁消沉、退缩避世、睡眠障碍、食欲改变、腹痛、皮肤问题、易激惹、鲁莽驾驶、头痛等等。虽然这些反应会对个人造成伤害，在家人和同事间引起麻烦，但在人们想要用指责他人、诉诸武力这样简单的方法来解决问题时，会变得尤其危险。这是另一种恐慌反应。所以，我们再次强调，避免恐慌，以现实的方式来应对客观危险。

这是一场每天都更新消息，每天都冲击着我们的健康危机，数月内，都需要我们每天保持冷静，并且创造性应对。对于一些人来说，每天反复阅读这里列出的建议会有帮助。大家会注意到，这些建议并不复杂，浅显易懂，甚至没有新花样。大部分不过是简单的常识，但是在危机中，往往很难理清思路。因此以上提醒能够帮助我们回到正轨，并不断提醒周围的人。

通常人们在危机中会想要解决所有问题，如果解决不了则倍感无力，甚至麻木。因此，能够以己之力参与其中变得非常重要。如果每个人都能有所贡献，则足以实现我们的目标了。

据我所知，汉语中的**危机**二字由**危**和**机**两个字组成。武汉新型冠状病毒病毒的疫情，对于我们的日常生活来说是**危**，我们需要预防和治疗来应对。同时也是**机**会，让我们能够共克时艰，应对挑战。

---

以下为美国疾病控制与预防中心提供的信息，为预防 2019 新型冠状病毒在中古武汉的疫情提供指导信息。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-chinese.html>

预防 2019 年新型冠状病毒 (2019-nCoV) 传播给家庭和社区中其他人的暂行指南  
[English](#)

本暂行指南基于目前已知的有关 2019 年新型冠状病毒 (2019-nCoV) 和其他病毒的呼吸道感染传播情况。美国疾病控制与预防中心 (CDC) 将根据需要并在获得更多信息时, 更新此暂行指南。

冠状病毒是一大类病毒, 其中一些会导致人类患病, 而另一些会在动物 (包括骆驼、猫和蝙蝠) 之间传播。在罕见情况下, 动物冠状病毒能进化并感染人类, 然后在人群中传播, 例如在[中东呼吸综合症 \(MERS\)](#) 和[严重急性呼吸道症候群 \(SARS\)](#) 中所见到的情况。2019-nCoV 的人传人可能性尚不明确。以下暂行指南可能有助于预防这种病毒在家庭和社区的人群中传播。

此暂行指南适用于以下情况:

- [患者已确诊患有 2019-nCoV 感染](#), 但无需住院治疗, 并且可以在家中接受治疗
- [患者正在接受由医务人员进行的 2019-nCoV 感染评估](#), 其无需住院治疗并且能在家中接受治疗
- 已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者的[照护者和家庭成员](#)
- 与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV [感染评估的患者有密切接触的其他人](#)

### **已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者在家中接受治疗的预防措施**

您的医生和公共卫生工作人员将评估您是否可以在家中进行治疗。如果确定您可以在家中隔离, 您将由当地或州卫生部门的工作人员监测。您应该遵循以下预防措施, 直到医务人员或当地或州卫生部门告知您可以恢复正常活动。

### **除了进行诊疗护理之外, 请留在家中**

除了进行诊疗护理之外, 您应该限制出门活动。不要上班、上学或前往公共场所, 也不要使用公共交通工具或出租车。

## **将您自己与您家中的其他人隔离**

您应尽可能与家中的其他人待在不同的房间里。此外，您应使用单独的洗手间（如有）。

## **前往就诊之前，请先打电话联系您的医生**

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。

## **戴口罩**

当您与其他人在同一房间时，以及您到医务人员处就诊时，您应该戴上口罩。如果您不能佩戴口罩，那与您同住的人在与您处于同一个房间时，应戴口罩。

## **遮挡咳嗽和喷嚏**

当您咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾遮挡口和鼻，或在咳嗽或打喷嚏时用您的袖子遮挡。将用过的纸巾扔到有塑料袋的垃圾桶中，然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒。

## **洗手**

经常用肥皂和水彻底清洗您的双手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，并且您的手没有明显变脏，则可以使用含酒精的手部消毒液。避免用未清洗的手触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。

## **避免共用家居用品**

您不应与家里的其他人共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

## **监测您的症状**

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。**在您预约就诊之前**，请致电医务人员并告诉他们您患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。

## **照护者和家庭成员的预防措施**

如果您与已确诊患有 2019-nCoV 感染的患者或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者同住或在家里为其提供照护，则应：

- 确保您了解并可帮助患者遵循医务人员的药物和治疗指示。您应该帮助患者获得居家基本需求，并在购买杂货、处方药和其他个人需求方面提供支持。
- 家里只需留下为患者提供必需的照护的人。
  - 其他家庭成员应留在其他的住所或居住地。如果无法做到这一点，则他们应该留在另一个房间，或者尽可能与患者隔离。如果可以，应使用单独的洗手间。
  - 限制没有必要的客人到家里来。
  - 避免老年人和免疫系统受损或有慢性健康疾病的人员接近患者。这些人员包括患慢性心脏病、肺病或肾脏疾病、及糖尿病的患者。
- 确保家里的共用空间通风良好，例如使用空调或在天气允许的情况下，打开窗户。
- 经常用肥皂和水彻底清洗您的双手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，并且您的手没有明显变脏，则可以使用含酒精的手部消毒液。避免用未清洗的手触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 触摸或接触患者的血液、体液和/或分泌物（如汗液、唾液、痰液、鼻粘液、呕吐物、尿液或腹泻物）时，请戴一次性口罩、防护服和手套。
  - 在使用后，丢弃一次性口罩、防护服和手套。请勿重复使用。
  - 脱下口罩、防护服和手套后应立即洗手。
- 避免共用家居用品。您不应与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。在患者使用这些物品后，应对其进行彻底清洗（请参阅下文“彻底清洗衣物”）。



- 每天清洁所有“高频接触”的物体表面，如柜台、桌面、门把手、洗手间固定装置、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、体液和/或分泌物或排泄物的任何表面。
  - 阅读清洁产品的标签，并遵循产品标签上提供的建议。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套或围裙，以及确保在使用产品期间通气良好。
  - 使用稀释的漂白液或标签标有“EPA-批准”的家用消毒剂。在家中配制漂白液时，应将 1 汤匙漂白剂加入到 1 夸脱（4 杯）水中。如需更多漂白液，可将 ¼ 杯漂白剂加入到 1 加仑（16 杯）水中。
- 彻底清洗衣物。
  - 立即取下并洗涤带血液、体液和/或分泌物或排泄物的衣物或床上用品。
  - 处理污染物品时，应佩戴一次性手套。脱下手套后应立即洗手。
  - 阅读并遵循洗衣或衣物标签和清洁剂标签上的指示。一般情况下，采用衣物标签上推荐的最高温度来洗涤和干燥衣物。
- 将所有使用过的一次性手套、防护服、口罩和其他污染物品放入带有塑料袋的容器中，然后再将其放入其他居家垃圾中。处理这些物品后应立即洗手。
- 监测患者的症状。如果患者的病情更加严重，请致电他们的医务人员并告诉他们患者患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。要求医务人员致电当地或州卫生部门。
- 照护者和家庭成员在密切接触已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者时，如未遵守预防措施，则被视为“密切接触者”，应监测其健康状况。遵循下文中针对[密切接触者](#)的预防措施。
- 与您所在州或当地卫生部门讨论任何其他问题

### **密切接触者的预防措施**

如果您与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者有密切接触，您应：

- 从您第一次与患者密切接触之日开始监测您的健康状况，并在您最后一次与患者密切接触后继续监测您的健康状况 14 天。观察以下这些体征和症状：
  - 发烧，每天两次测量您的体温
  - 干咳
  - 呼吸短促或呼吸困难
  - 其他需要注意的早期症状包括畏寒、身体疼痛、咽喉痛、头痛、腹泻、恶心/呕吐和流鼻涕。
- **如果您出现发热或任何这些症状，请立即致电您的医务人员。**
- **在您预约就诊之前，请务必告诉您的医务人员您与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者有密切接触。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。您的医务人员需致电当地或州卫生部门。**

如果您没有任何症状，您可以继续进行日常活动，如上班、上学或前往其他公共场所。