

# 疫情期间的管理

——守护自己和家人的心理健康

杨丽娟（杭州安境心理）

# 目录

---

情绪识别：与当下情境有关的负面情绪；

---

环境控制：如何让不断变化的环境不再影响情绪？

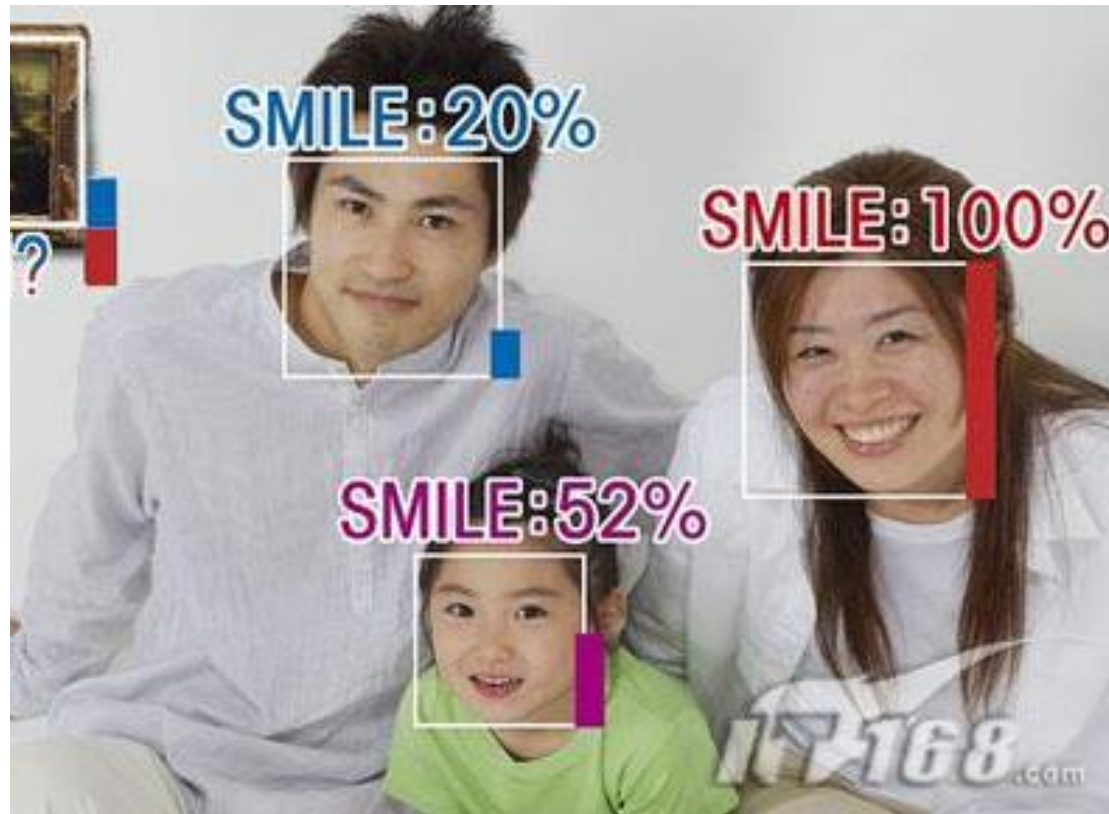
---

情绪自助手册：使用认知行为疗法 Cognitive Behavioral Therapy 改善自我情绪；

---

互动答疑：家人与自我的情绪安抚

# 情绪管理



- 思考：何为管理？

# 如果是你

- 小Y工作三年，单身，在一波一波的疫情当中她不停地囤货，每天醒来第一件事和睡前的最后一件事都是刷手机，看各种关于疫情的新闻，翻各个群的信息。她不知道自己为什么做不到不看手机，手上明明还有大量工作没有完成，但就是无法集中注意力。

# 识别与环境有关的情绪、行为

---

- 危险与安全
- 可控与失控
- 焦虑与安定

# 目录

---

情绪识别：与当下情境有关的负面情绪；

---

环境控制：如何让不断变化的环境不再影响情绪？

---

情绪自助手册：使用认知行为疗法 Cognitive Behavioral Therapy 改善自我情绪；

---

互动答疑：家人与自我的情绪安抚

# 环境控制：在不确定中建构确定感

---

- 稳定的生活节奏：保持如常感
- 加入新的活动：增加丰富性
- 正念练习：活在当下
- 与他人连接：适度谈论感受
- 融入现实生活：动用身体、切实可行的计划表

# 目录

---

情绪识别：与当下情境有关的负面情绪；

---

环境控制：如何让不断变化的环境不再影响情绪？

---

情绪自助手册：使用认知行为疗法 Cognitive Behavioral Therapy 改善自我情绪；

---

互动答疑：家人与自我的情绪安抚



# 认知行为疗法 ( CBT )

---



## 练习

男朋友没有及时回我微信

他不在乎我

失望、孤独、伤心、低落

区分情境、想法、情绪

寻找可替代的想法

# 目录

---

情绪识别：与当下情境有关的负面情绪；

---

环境控制：如何让不断变化的环境不再影响情绪？

---

情绪自助手册：使用认知行为疗法 Cognitive Behavioral Therapy 改善自我情绪；

---

互动答疑：家人与自我的情绪安抚