

# 最新疫情心理疏导方案 防控疫情心理疏导的总结(优质6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 疫情心理疏导方案篇一

疫情突发，不仅威胁着公众的身体健康，也会影响到人们的心理健康。及时加强心理疏导，做好人文关怀，是打赢这场疫情防控阻击战的重要一环。在各方面共同努力下，全方位、立体化、全覆盖的心理干预和疏导机制正在形成。

面对疫情，积极乐观的情绪、健康向上的心态，也是一种强大的免疫力。疫情是大的形势，居家是迫不得已，这是个人不能左右的时局。在这种情况下，要主动调整自己对待疫情和居家的心态，减少无意义的指责、抱怨。

就个人而言，要保持理性平和，对疫情有科学认知，积极做好个人防护，不偏听偏信、不盲从跟风、不信谣传谣，坚定战胜疫情信心。要学会接纳自己的消极情绪，在这个特殊时期，一般人都会感到厌烦、担心、焦虑，无聊等，有这些情绪反应也是一种非正常情况下的正常反应，要认识到这种情绪本身的合理性，不要过度地去对抗它。心理学研究指出，情绪具有功能性，情绪是满足人的需要的一种主观体验或反映，情绪本身通常会携带着一些信息，比如当我们感到无聊时，“无聊”是来提醒我们去做一些有意义、有价值的事情；当感到不开心的时候，“不开心”是来提醒我们需要去寻找或培养一些兴趣，做一些开心的事情。所以情绪本身没有绝对的好与坏，在于我们是否能正确理解情绪所传递的信息。

试试五个一、拥有好情绪、提升免疫力。

中科院心理研究所xxx表示，目前，疫情防控需要我们尽量做到少出门、不聚会，这是有效阻断疾病传播的方式。长时间待在室内，可能会出现烦躁、焦虑的情绪，出现频繁刷手机、作息紊乱等情况，其实最主要的原因是生活方式改变带来的不适。如何调整生活方式，有几点建议，概括为五个一。

1. 制定一个计划。安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠。
2. 钻研一件事请。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程。
3. 找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴，是很重要的社会支持。认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题可以丰富一些，不要只聊疫情。没有跟家人在一起的，可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。
4. 进行一项锻炼。心情烦躁时，做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。现在有一些很好的运动或健身的app可以跟朋友远程约好一起锻炼。
5. 思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

要有条不紊地安排自己的日常生活，不要让自己闲着。心理学有种说法，叫“注意力等于事实”，关注什么，心理就会产生什么。越是过分关注疫情，内心越容易被疫情充斥，容易产生焦虑、害怕、惶恐。居家期间，要保证充足的睡眠和营养，保持良好的饮食习惯、卫生习惯、锻炼习惯，多去关注一些有价值、有意义、充满正能量的事情，可以做一些平时很想做但一直没有时间做的事情，比如多陪伴自己的家人，或是看一些经典的电影，和许久未联系的朋友通讯联系等。

最后还是要强调一下，特别难受，自己无法调整时，应当拨打热线电话或寻求在线心理咨询。良好的心理状态有助于提高免疫力、抵抗病毒的攻击。因此送给大家三句话：试试五个一、拥有好情绪、提升免疫力。

家长和孩子在互相尊重、互相理解的基础上，一起讨论制定这段时间的生活和学习计划。

xxx表示，学校推迟开学，家长和孩子相处的时间增加了。对学龄前的孩子，家长的陪伴很重要。可以跟孩子一起设计一些互动的小游戏。如果孩子对疫情好奇和提问，家长应该认真对待孩子的提问，借这个机会教孩子学习健康知识、让孩子有安全感，安抚好孩子的情绪。对上学的孩子和家长，有几点具体建议：

第一，家长和孩子在互相尊重、互相理解的基础上，一起讨论制定这段时间的.生活和学习计划。

第二，生活计划中要包括娱乐和做家务的内容，最好是能够和孩子一起做的事情，特别是如果家长延期上班，或者在家时间比较长，有时间陪孩子，这是难得的增进亲子之间相互了解的机会。

第三，学习计划要按照学校的要求，通过空中课堂等在线教育进行学习。要像平时上学一样，认真听课和做作业。

第四，家长的情绪很重要，尽量不要太焦虑，不要太着急，保持情绪稳定。对于受疫情影响比较大的孩子来说，父母情绪的稳定性非常重要，对孩子的心理状态影响很大。对青春期以及刚成年的孩子，应当尊重他们对独立和独处的需求，多商量，少管制。

要理性分析自己的心理压力，针对性地采取一些有效的方法。

xxx表示，对于必须外出的人，可能心理压力比较大，有两点建议。

一是理性分析自己的心理压力。有些人可能情绪受影响比较大；有些人可能认知受影响比较大，大量信息反复刺激导致注意力、记忆力都受影响；有些人可能行为改变比较大，逃避本来应该做的事情。还有少数人可能会出现失眠、胃疼、腹泻等躯体反应。这些反应大部分是正常的心理应激反应，在一定程度上可以帮助我们提高警觉性，主动调整自己去适应变化。

二是针对性地采取一些有效的方法。如果情绪压力大，可以借助网络平台，学习放松技术，如腹式呼吸、正念冥想等方法；如果认知压力大，应当减少各种信息的影响，少看手机，多读书或做其他有益身心的事情；如果是行为方面的变化比较大，应当提醒自己及时调整。

需要提醒的是：如果心理应激状态持续时间比较长，已经严重影响到日常生活，自己觉得很痛苦，一定要及时向专业人员求助。中国心理学临床与咨询心理学注册系统、全国各地心理学会等专业协会和机构都开通了疫情心理援助热线，大家可以积极求助。

疫情无情，人间有爱，无论前方的道路多么坎坷，相信“相信”的力量，希望一定会到来！

## 疫情心理疏导方案篇二

坚定打赢疫情防控阻击战的信念和信心。教育为主，重在预防，及时干预，维护广大师生的心理健康。

成立疫情防控心理防护和危机干预领导小组，领导与规划我校师生疫情心理防护与干预工作，建立校、级、班、学生四级疫情心理防护和干预工作网络机制，全员参与，形成合力。

## 心理咨询和心理危机干预工作领导小组

组长：曹广学

副组长：吴坤 陈钊 魏茂富

组员：张莹光王健美朱艳丽杨芳各年级主任和班主任

（一）通过疫情心理健康知识的教育和宣传，加强学生对疫情危机的了解与认知，提高学生承受挫折的'能力和情绪调节能力。

（二）通过心理辅导和咨询等支持性干预，对由于疫情危机导致不良情绪的学生进行心理疏导，引导学生积极主动面对疫情，重新认识疫情，尽快恢复心理平衡。

### （一）心理防护知识宣传

1、通过“临沭第二中学”微信公众号、二中工作微信群、班主任群、钉钉群□qq群平台定期推送心理健康科普文章，针对性地推出”心理处方”，转发国内外权威部门及有关学校发布的心理危机预防与干预信息，积极宣传科学“抗疫知识”。

2、利用校园公告栏、宣传栏，教室黑板做好心理健康教育。汇编整理《新型冠状病毒肺炎心理防疫手册》，传播心理防疫的科学知识，为师生提供科学合理的心理调适方法。

## 疫情心理疏导方案篇三

（一）保障环境宜居，倡导合理安排作息时间。各地疫情防控指挥部要协调各方面力量，尽量保障各类人员的基本生活需求，包括与外界联系的基本设施。向各类人群发放健康教育宣传资料，如健康作息知识等，鼓励各类人员主动适应疫情防控要求，合理安排作息时间，提高自身免疫力。

（二）发放疫情防控心理自助宣教材料。发放《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》《一线人员减压系列训练》等科普宣教材料，引导各类人群学习心理健康知识与自我心理调节技巧。

（三）建立疫情防控心理服务资源库。各地卫生健康行政部门要梳理当地各类心理服务资源，包括精神卫生医疗机构、社会心理服务机构及社会组织等情况，精神科医师、心理治疗师、心理咨询师、社会工作者、心理健康教师等人员数量及服务能力，心理援助热线开设及运行情况等。根据当地疫情防控心理服务需求，对心理服务资源进行有效调配。

（四）组织开展心理健康评估。各级卫生健康行政部门要组织精神卫生医疗机构等专业机构对当地受疫情影响大的人群进行心理评估，对发现有心理健康问题的及时进行心理疏导，对问题较为严重的及时进行心理危机干预、向专科医疗机构转诊，并定期跟进随访。结合心理援助热线等心理服务资源的运行情况，及时掌握当地各类人群心理健康状况，有效配合疫情防控举措的制定和实施。

（五）提供线上线下心理服务。

各地卫生健康行政部门要统筹安排当地疫情防控心理服务资源，为有需要的人群提供线上线下心理服务。充分利用传统媒体、新媒体等，为公众提供心理健康知识科普宣教，介绍线上线下心理服务资源，引导有需求的人员主动寻求帮助。通过公益心理援助热线为来电者提供心理疏导和心理危机干预。选派具备专业能力的心理服务人员充实到疫情防控、医疗救治等专业队伍中，及时对有需要的人员提供心理服务。

（六）为重点人群开展针对性心理服务。对于住院患者，帮助其树立康复的信心，可加强精神科联合会诊服务，预防、识别和处理精神病性症状尤其是自杀、冲动等情况发生。对于集中隔离人员，可通过微信群、广播、电视等形式及时提

供心理健康科普宣教材料，介绍可利用的心理服务资源，引导其学习缓解压力方法，有需求时主动寻求帮助。对于社区隔离人员，在保障基本生活需求的同时，要注意保障慢性病患者药物的供应，对利益相对受损群体进行心理疏导。对于防疫一线人员，有关部门应合理安排其作息时间，保障睡眠、休息。在其一线工作或撤回、轮休时，要主动预防其长期应激导致的疲劳、职业倦怠及相关心理、身体障碍。可通过有心理服务专业人员参与的微信群等，推送可利用的心理服务资源，对有需要的人员及时提供个别或团体形式的心理健康促进服务。如发现失眠、情绪低落、焦虑等人员，及时开展心理危机干预。

（七）规范药物治疗和转诊住院流程。各地卫生健康行政部门要储备精神疾病应急药品。对经评估有相应需要的个体，由精神科医师结合患者病情提供适量的精神药物，就地处理。对需要急诊或住院治疗的个体，要保障畅通的转诊和住院流程，确保精神障碍患者及时得到专业规范救治。

（八）加强严重精神障碍患者管理服务。

各地卫生健康行政部门要与其他部门密切合作，指导基层多部门工作人员结合社区（村）、街道（乡镇）层面疫情防控整体工作，加强对登记在册严重精神障碍患者的服务和规范管理，及时随访、发药，对病情不稳患者及时收治，减少、防止因病情波动而导致的肇事肇祸。

## 疫情心理疏导方案篇四

突如其来的新冠肺炎疫情，不仅带给了人们身体健康的威胁，很多生活的不便，而且一些时候还会让人产生恐慌焦虑、孤独失落等心理危机应激反应。我校积极行动，守护学生心灵，助力学校疫情防控工作。

按学校要求面向全体学生开通了网络心理援助服务，包括全

天候危机干预应对、建立各班级微信群、开通网络心理热线和心理咨询服务。目前，所有学生都已加入微信群□qq群，班主任作为负责人，第一时间掌握学生思想动态，进行针对性心理疏导工作。

结合疫情的心理应激特点和学生需求，我们为大学生推送心理调适方法、居家防护小妙招、心理健康宣传讲座、发布各级心理援助资源等

## 疫情心理疏导方案篇五

为做好疫情防控期间师生的心理防护，帮助同学们缓解疫情带来的心理困惑，提高心理免疫力，增强战胜疫情的信心，构建学生防疫心理安全网。现结合我校实际情况，在此制定“构建防疫心理安全网保障学生健康成长”方案，在特殊时期维护全校师生心理健康。

教育为主，重在预防，及时干预，维护广大师生的心理健康。

成立xx学校构建师生防疫心理安全网领导小组，领导与部署我校师生防疫期心理防护工作，建立“学生—班级心理委员—班主任—心理教师”的“四级联动”疫情心理防护工作机制，督促有关部门和人员认真履行疫情心理防护工作职责。成员名单及具体职责如下：

### （一）成员名单

组长：校长

副组长：书记、副校长

组员：各年级长；各班主任；心理教师；校医等。

### （二）工作职责：

组长：负责全校抗击新型肺炎心理工作的总体部署；

副组长：负责抗击新型肺炎心理工作的统筹安排；

xx主任：负责各部门各项心理工作的落实、督促和反馈；

各年级长：落实各项工作，了解本年级师生心理现状，及时反馈师生疫情时期心理需求；

心理教师：建立本校抗击肺炎时期特殊学生心理档案；开展网络、电话心理咨询，对情况严重者联系转介；并做好开学后相关心理工作的准备。

校医：新型肺炎病理知识、卫生保健知识等普及。

(1) 立足教育，重在预防，积极预防、减缓和尽量控制疫情的心理社会影响；

(3) 针对不同情况实施分类，严格保护受助者的个人隐私。

防疫期的心理工作内容，根据开学的关键时间节点，分为“开学前”和“开学后”两部分展开：

### (一)、开学前

共建多元的心理援助通道，加强防疫心理辅导服务，利用网络和班级群开展的心理辅导服务工作，加强与学生的交流沟通。

(1) 采取多元模式开展心理支持服务，包括心理热线电话、电子邮箱、微信□qq□心理中心公众号等平台，及时回应同学们关注的问题，特别是疫情导致的焦虑、恐惧、抑郁、躯体化症状等各种问题。

(2)通过钉钉教学直播平台开展疫情状态下的心理健康教育系列专题讲座。分成《共战疫情，安心成长》和《共战疫情，助力成长》两个系列。

其中，《共战疫情，安心成长》系列讲座是面向学生和家长的，包括六讲：

第一讲《共战疫情，安心成长》专题讲座，引导学生科学认识疫情，解析疫情期间学生容易出现的心理问题，并针对性的教给学生一些实用有效的自我心理调适方法，指导学生面对居家学习，面对直播教学如何有效听课；最后呼吁同学们，共战疫情，不负春光，安心成长。

第二讲《面对疫情，人啊，认识你自己》专题讲座，讲座分为三部分，第一部分主要讲认识自己的重要性，指出：于人类而言，需要认识自己只是大自然的一个物种，我们应敬畏自然。于个人而言，自知者明。见自己，才能见天地，见众生。第二部分，如何认识自己，认识自我的重要性，明心见性，知我所能，我所能者尽善尽美。知我所不能，我所不能者虚怀若谷。第三部分，讲怎样正确认识自我，认识自我的途径，乔韩窗口理论等。

第三讲《我心中的那颗星》，和青春期孩子探讨偶像崇拜问题，指出：偶像崇拜起源于人类产生意识之后，在社会发展的不同历史时期，有不同的偶像崇拜，偶像崇拜在一个人成长历程中也是不断变化的，引出：这场疫情让我们看清了很多的真相，比如在国家重大灾难面前，明星不能救中国，唯实业和科技可以。引导学生思考：新时期，我们心中的那些星应该谁？你是谁，你将成为谁，构建职业梦想，对学生进行价值观的引领。

第四讲《认识死亡，才能让生命活得更绚烂》以疫情的名义给学生给学生补上了一节生命教育中的.死亡教育，认识死亡，才能更好的认识生命，引导学生由死观生，认识生命的意义，

从而更加珍惜生命，活出青春的精彩。

第五讲《发现力量，构筑希望》从积极心理学的角度引导学生看待疫情，从疫情给我们的启发，从逆行者身上，从全国上下齐心抗疫所展现出的中国精神中，发现力量，引导孩子构筑自己的希望，成全生命之美，也构筑我们民族的希望，实现中华民族伟大复兴。讲座分为三个部分，第一部分，敬畏自然，敬畏生命。第二部分，从最美逆行者身上，发现力量，构筑希望。第三部分，引导学生意识到责任，认识责任，承担责任。

第六讲，《为爱坚守，为心赋能》是复课前，邀请学生和家長共上一堂课，是学生和家長的共同课堂。讲述了在孩子的成长过程中，父母是孩子的第一任老师，也是孩子永远的班主任，疫情逐步稳定，孩子也都陆续返回校园开始正常的学习生活，但父母应该持续“在岗”，为爱坚守。并从积极心理学的角度，引导学生、家長用积极心态提升积极情绪，提升心理免疫力，为心赋能，为生命赋能，以饱满的精神状态迎接开学。

当前发生的一切，就是最好的生命教育。网络直播的方式也有其优势，可以让不同学校，不同学段的学生在一起共同体验共同成长。我默默做着我所能做的一切，也得到了参与的广泛好评，我又决心把公益做到底，开设了疫情背景下的家長讲堂《共战疫情，助力成长》。从近期社会热点问题入手，从多角度引导家長助力孩子的成长。与家長探讨了几个问题：为何我们的爱孩子感受不到？究竟什么才是父母给孩子最好的爱？我们该如何如何高效地陪伴孩子？呼吁所有的家長要重视家庭教育，并以风雨同天，与子同裳，携手同谋，共同成长与广大家長共勉。

### (3) 利用公众号，及时推送防疫信息

搜集网上心理健康教育资源，转发防控新冠肺炎的心理支持

手册和心理健康知识信息或制作网络微课，帮助大家科学了解新冠疫情中人们的各种心理特点和有可能出现的心理问题，学会积极应对的策略。

#### (4) 建立亲情微信群，开展针对性服务

专门建立外省籍学生微信群，将心理老师、学生处、各大班主任和各位疫情较严重区的学生相聚在一起，及时了解受疫情影响的学生的心理健康状况和各种需求，保障信息畅通，及时解答学生提出的问题。

#### (5) 利用网络平台，对教师队伍进行心理辅导与危机干预的培训

组织团队成员参与心理辅导和心理危机干预的网上培训，提高开展疫情心理防护和危机干预的专业技能，确保为师生提供科学、专业的心理援助。

### (二)、开学后

#### (1) 提升心理辅导与心理干预服务质量

继续采取多元模式开展心理辅导与支持服务，包括热线电话，教学直播平台，电子邮箱、微信□qq□心理中心公众号等平台，及时化解同学们出现的负性情绪，特别是疫情导致的学习压力、就业压力等问题。

#### (2) 启动危机干预四级联动机制，提供精准心理服务

启动“学生—学生心理委员—班主任—心理教师“四级联动关爱援助、信息沟通机制，实施”新冠肺炎疫情心理晴雨表制度”，每周汇总并上报学生心理动态，及时发现需要帮助的学生，提供精准的心理援助服务。利用班级群在心理辅导员指导下积极发挥心理健康部和心理委员的作用，开展朋辈

心理辅导工作。

### (3) 继续利用网络平台，及时更新防疫信息

利用学校公众号、教学直播平台等网络平台，持续更新防控新冠肺炎的知识信息，帮助大家科学了解新冠疫情压力中的各种心理特点和有可能出现的心理问题，学会积极应对的策略。

(4) 继续开展疫后心理健康教育专题讲座，加强学生返校复课的心理疏导。

### (5) 加强心理辅导与危机干预专业人员的培训

对心理服务团队的成员进行心理辅导和心理危机干预的专业培训，提高心理咨询辅导特别是疫情心理防护和危机干预的专业水平。学习疫情心理援助知识，探索心理援助与干预技术，确保心理辅导、心理援助、心理危机干预的科学化、专业化和针对性。

## 疫情心理疏导方案篇六

今年以来，在xxx街道党工委、办事处的正确领导下，在区民政局的精心指导下□xxx社区按照“外防输入，内防反弹”的疫情防控策略，扎实组织开展疫情防控工作，现将工作总结如下：

一是详细摸清下辖小区居民底数。在各小区各楼栋推行楼栋长工作机制，由楼栋长负责，详细登记各楼栋住户信息，全面掌握居民底数，为有效开展疫情防控建立工作台账。经全面统计，下辖xxx小区，共有楼栋xxx栋、住户xxx户、人口xxx人。

二是大力开展疫情防控宣传。采取张贴海报、发放温馨提示、

悬挂宣传横幅、设置led显示屏、录制播放疫情防控音频、转发疫情防控通告等方式，大力开展疫情防控宣传，大力提高小区居民的健康理念和疫情防控意识，引导居民自觉遵守疫情防控政策规定，切实营造了良好的疫情防控工作氛围。

三是有序组织开展全员核酸检测□xxx社区根据辖区人口分布情况，共在xxx等处设置全员核酸检测点位xxx个，今年以来共组织开展全员核酸检测xxx轮次，累计完成核酸采样xxx人，每轮次均安排医护人员对行动不便居民进行上门核酸检测，切实做到核酸检测应采尽采，不漏一户不漏一人。

四是切实加强风险地区来返人员排查管控。采取大数据推送和自主摸排相结合的方式，组织对风险地区返回人员进行全面核查，严格按照政策规定，对中高风险地区返回人员进行管控，今年以来累计摸排人员xxx人，管控xxx人，目前正在管控xxx人，并对管控人员提供一对一生活保障和健康服务。

今年以来□xxx社区能够扎实落实疫情防控各项政策，在管好各类风险人员的同时，全力做好辖区居民的日常生活保障，将全心全意为人民服务的理念做到实处，力争做居民群众满意的五星社区。