

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དྲག་གསར་བས་བསྐྱེད་པའི་མང་
ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགོག་སྤང་ལག་དེབ།

སེམས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དྲག་སྐོ་ཚད་ནད་ཡམས་སེམས་ཁམས་ཐོ་གཏོགས་ལས་ཁྱུང་ཁང་གིས་བསྐྱེད་སྤྲོད།

新型冠状病毒 大众心理防护手册

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写

ཡང་དག་སྒོ་ཡིས་ནད་ཡམས་འགོག་བྱེད་ཅིང་།

正确面对疫情

ཚན་རིག་དབྱུང་པས་སེམས་ཁམས་གསྐྱེད་པའི།

科学调适心理

ནམ་རྟོག་སྐྱོན་ཅན་ནམ་པར་སྐྱོམ་བྱེད་ནས།

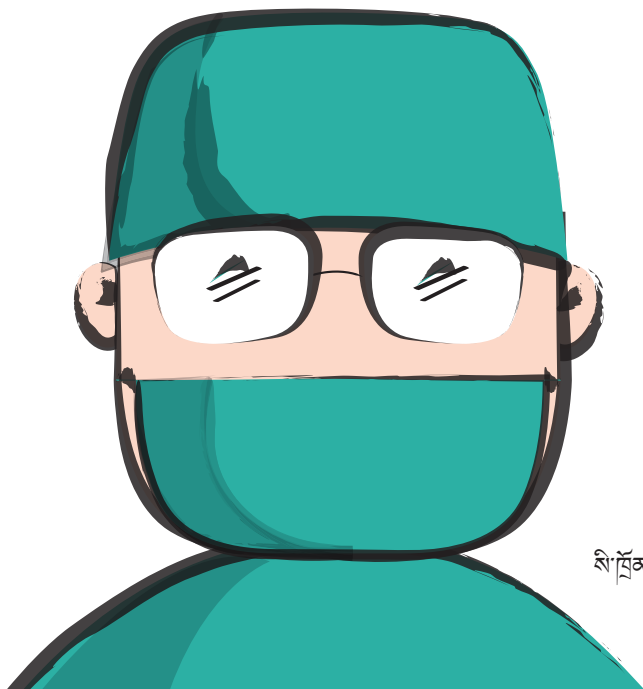
管理不良情绪

སྤྱི་སྤྱོད་ཆེན་པོས་ནད་དྲག་འགོག་པར་བརྩོན།

共同抗击病毒

སེམས་ཁམས་དཔེ་སླུང་ཁང་། སེམས་ཚན་ཅལ་དཔེ་སླུང་ཁང་།

四川民族出版社 四川科学技术出版社



《རྟག་དབྱིབས་ནད་དྲག་གསར་བས་བརྟེན་པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ སེམས་ཁམས་འགོག་སྤྱད་ལག་རྟེན།》

འཆར་འཁོད་ཆ་འདུགས་ལས་བྱངས།

སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་རྩ་ཞི་སྒྲུན་ཁང་།

སི་ཁྲོན་ཞིན་རྩ་འགྲེམས་སྤེལ་ཚོགས་པ།

ཞིན་རྩ་ལྷན་ཞོན་དཔེ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བྱེད་མ་རྒྱུ་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སི།

རྩ་མཁོན་ལས་བྱངས།

སི་ཁྲོན་རྟག་དབྱིབས་ནད་དྲག་སློ་ཚད་ནད་ཡམས་སེམས་ཁམས་མེ་གཏོགས་ལས་སྒྲིབ་ཁང་།

རྟག་སྒྲིབ་ལས་བྱངས།

སི་ཁྲོན་ཞིན་ཆེན་སེམས་ཁམས་ཚོགས་པའི་མཐོ་སློབ་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་

ཆེད་ལས་ལྷན་ཡོན་ཚོགས་པ།

སི་ཁྲོན་ཞིན་ཆེན་སེམས་ཁམས་འདྲི་མེད་པ་ལྷན་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་རྟོགས་

སྒྲིབ་དང་སེམས་ཁམས་སྒྲིབ་ཅན་སྒྲུན་བཅོས་ཆེད་ལས་ལྷན་ཡོན་ཚོགས་པ།

ལྷན་ཆེན་པ། ཀྲང་མེ།

གཙོ་མྱོག་པ། ལུ་ལེ་ལི། ཀྲང་ཅུན།

གཙོ་མྱོག་གཞོན་པ། མི་ལུ་དབྱང་། མི་ལུ་རུང་། ལུ་འོ་ཅན་ལ།

རྩ་མཁོན་ཁོངས་མི། རུས་མིང་རྒྱ་ཡིག་སྒྲ་སྒྲིབ་ཡི་གེ་ལྟར་བསྒྲིགས། ་

ཁྲོན་སི་མིང་། ཏཱ་ཅིང་། ལྷན་དབྱི་རུང་། ཀྲང་ཆའི་ལ། ཀྲུ་མིང་ཅིང་། རྟོང་ལ།

མི་འོ་རུང་། ལི་ཡོན་ཡོན། མེང་རུང་མན། རེན་རུང་ཡན། རེན་ལུས་རུང་།

ལུ་ལུ་ཆེན་མོ། དབྱིན་ལི། ལུས་ཅན་ཡིང་། ལུས་ལེན་མེ། ཀྲང་ཁྲིང་ཁྲིང་། ཀྲང་ཉི།

《新型冠状病毒大众心理防护手册》

策划组织单位

四川大学华西医院

四川新华发行集团

新华文轩出版传媒股份有限公司

编写单位

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组

支持单位

四川省心理学会高校心理健康教育专委会

四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会

主 审

张 伟

主 编

吴薇莉 张 骏

副主编

刘 阳 刘 红 罗珊霞

参编人员

(按拼音首字母为序)

陈思廷 刁 静 樊益红 龚彩霞 古鸣兢 黄 霞
廖 红 李元媛 彭红漫 任虹燕 申继红 吴沁霏
殷 莉 余建英 喻琳玮 张程程 张 霓

ནད་ཡམས་སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས་ལས་སྒྲུབ་ཁང་གིས་སྤོང་སྤྱོད་ སྒྲེ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་ཡུལ་བའི་བྱས་ཆོད་བྱ་བའི་གཏམ།

༼སྒྲིང་བརྗོད་དང་བཅས་པ།༽

སྒྲིང་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་རྣམས་པ། ལོ་སར་བཟང་།

དེའང་རྒྱལ་ཁབ་གྱིས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་རིམས་ནད་སྤོང་སྤྱོད་གྱི་
ནད་ཡམས་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་
དང་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གིས་ཏང་ཨུ་དབྱང་དང་། རྒྱལ་སྲིད་སྒྲི་ཁྱབ་
ཁང་གིས་སྤོང་སྤྱོད་ནད་ཡམས་འགོག་སྲུང་གི་བཀའ་བཀོད་ལྟར། སི་ཁྲོན་
ཞིང་ཆེན་གྱིས་འཕལ་བྱུང་སྒྲི་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་དོན་རྒྱུན་གདོང་ལེན་རིམ་
པ་དང་པོའི་ཁྲུང་བྱ་ལྟར་འཕལ་བསྐྱེད་དང་ལེན་གྱིས་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་རེད།
ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་རིམས་ནད་གསར་བའི་སྤོང་སྤྱོད་ནད་ཡམས་ནི་སྒྲི་
བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉམས་ཉེན་གྱི་དོན་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་མི་རྣམས་ཀྱི་
ཡུས་ཤུང་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱེལ་བ་མ་ཟད། མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་
ལ་འདྲ་གནོད་པ་ཆོབས་ཆེན་ཐེབས་ལ། མི་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་འཆོ་བ་
དང་བྱ་བར་ཡང་ཤུགས་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཐེབས་ཡོད།

དེ་བས། སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་རྩ་ཁྲི་སྤྲོན་ཁང་གིས་གཙོ་སྤྱི་ལས་ཁུངས་
དང་། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་སེམས་ཁམས་ཚོགས་པའི་མཐོ་སློབ་སེམས་ཁམས་
བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་ཆེད་ལས་ལྷན་ཡོན་ཚོགས་པ་དང་། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་
སེམས་ཁམས་འདྲི་མེད་པ་ལྷན་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་རྟོགས་
སྐྱོང་དང་སེམས་ཁམས་སྐྱོན་ཅན་སྤྲོན་བཅོས་ཆེད་ལས་ལྷན་ཡོན་ཚོགས་
པས་རྟོགས་སྐྱོར་ལས་ཁུངས་བྱས་ཏེ། སི་ཁྲོན་རྟག་དབྱིབས་ནད་དུག་སློ་
ཚད་ནད་ཡམས་སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས་ལས་སྐྱབ་ཁང་ཞེས་པ་བཙུགས་
ཤིང་། ནད་ཡམས་འགོག་སྤང་གི་སེམས་ཁམས་མཆུ་བ་སྟོན་ཐང་གི་བྱ་བ་
གང་ལེགས་ཀྱིས་སྐྱབ་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་རྒྱ་ཆེ་བའི་མང་ཚོགས་ལ་གཤམ་གྱི་གྲོས་ཚད་དག་གཏམ་དུ་
བྱས་པ་ལོ།

No.1 རྒྱན་གཏན་གྱི་འཆོ་བའི་རྒྱུད་ལྷངས་རྒྱན་བཟངས་པར་བྱ།

● ང་ཚོ་ཏང་ཀྲང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་བྱབ་ཁང་གི་རྒྱས་གཞི་
ཐག་གཅོད་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་དགོས་ལ། ཞིང་ཆེན་ཏང་ལྷན་དང་
སྲིད་གཞུང་གི་ཡང་དག་བཀོད་སྤྱི་ལ་ཡིད་ཆེས་དགོས་པར་མ་ཟད།
ཚན་རིག་དང་གསོ་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་ལའང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས།

- སློ་སྤང་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཁམས་རྒྱན་འཁྱོངས་དང་། རྒྱན་གཏན་གྱི་འཛོལ་བའི་གོམས་གཤིས་རྒྱན་བསྐངས་ཏེ། བྱ་བ་སྦྱབ་པ་དང་ངལ་གསོ་བའི་བྱ་ཐབས་སྟོམས་སྒྲིག་གང་ལེགས་བྱ་དགོས།
 - ཏྲག་དབྱིབས་ནད་དུག་རིམས་ནད་སློ་ཚད་འགོག་སྲུང་གི་ཚ་བའི་སྒྲིག་བཀོད་ལྟར། མི་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་དགོས་པ་ཆེར་མེད་ཆོལ་དུ་ཚོགས་ལ་ཞུགས་མི་རུང་།
 - སློ་ཕྱིར་འགོ་བ་དང་སྤྱི་བའི་འདུ་རར་ཕྱིན་ཆོལ་ཐུམ་གྱིན་པ་དང་། ལག་པ་བརྒྱ་བར་འབད་དགོས།
 - ང་ཚོའི་འཛོལ་བ་སྤར་བཞིན་བསྐྱལ་དགོས་ལ། ང་ཚོའི་བྱ་བ་སྤར་བཞིན་སྦྱབ་དགོས།
- ★ བརྟན་བསྐྱིད་གི་འཛོལ་བའི་སྒྲིག་རིམ་ནི་ང་ཚོ་ནད་ཡམས་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཚ་བའི་ཁག་ཐེག་ཡིན།

No.2 སེམས་ཁམས་ལེགས་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་སྒྲིམ་པར་བྱ།

- ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ལྡན་པའི་སློ་ནས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ལ་གཡོ་འགུལ་ཐེབས་པར་གཏོང་གཏོང་དགོས།
- ལུས་རྩལ་མང་ཅན་སྤྱོད་པ་དང་ཁ་བརྟ་མང་ཅན་བྱས་པར་བརྟེན་

ནས་དངངས་ཚབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྐྱོད་ཡངས་སུ་ཡོང་བར་བྱ་དགོས།

● ཅི་ཡང་མི་སྟམ་པར་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་རུང་ལ། ཅུས་ཉལ་དུ་
དྲ་ལམ་གྱི་ཆ་འཁྲིན་མཐའ་ཡས་པར་གཡེང་ནས་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་
ཟུངས་ཟད་པར་བྱ་ཡང་མི་རུང་།

● གང་འདོད་ཀྱི་བཤད་ཡམས་ལ་མཉན་པར་མི་བྱ་ལ། རླུན་བཟོ་
དགྲོགས་གཏམ་ངེས་མེད་སྟོག་པར་མི་བྱ།

● རང་ཉིད་མོས་པའི་བྱ་བ་གང་མང་ཅམ་སྟུབ་ཅིང་། འོས་འཚམ་
གྱིས་རོལ་ཅིང་ལ་རོལ་བ་དང་། ཡར་ཐོན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་བསྐྱེད་དེ། རང་
ཉིད་རང་གིས་ངོ་ཤེས་པ་སོགས་གལ་ཆེ་བའོ།

★ རྗེས་དཔག་གི་སྒྲོ་བག་གཡེང་དང་ལྡན་པ་ནི་ང་ཚོ་ནད་ཡམས་
ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་དེ་ཡིན།

No.3 མཐའ་མཐུན་རོགས་རེས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པར་བྱ།

● མི་སལ་མོ་ཆེར་རང་ཉིད་སྟུང་སྟུབ་དང་གཞན་ལ་རོགས་དན་བྱེད་
པའི་རུས་པ་ཡོད་པས། ང་ཚོས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་སྟོམས་སྒྲིག་
བྱེད་དགོས།

● བྱིས་མི་བཟའ་ཚང་ལ་འགྲོགས་ཤིང་། དགའ་མཁུ་སྟོ་སྤང་གི་དོན་

དག་མཉམ་དུ་ལོངས་སྤྱོད་ལ། གྲོགས་ཀྱི་སྤྱག་བསམ་ལ་བག་དང་ལྷན་
པས་མཉམ་དགོས།

● མཇའ་མཐུན་ཡིད་ཉོན་གྱི་ཁོར་ཡུག་སྤྱན་ཞིང་། དངངས་ཚབས་
དང་ལྷན་པའི་སེམས་སྤྱོད་རྣམ་པར་གྲོལ་ཞིང་། སེམས་ནད་སྤོང་འགོག་གི་
རུས་པ་མཐོར་འདེགས་གཏོང་དགོས།

★ མཇའ་མཐུན་རོགས་རེས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་ནི་ང་ཚོ་ནད་
ཡམས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ཐོན་ཁུངས་དེ་ཡིན།

No.4 ཡང་དག་པའི་བསམ་སློབ་མཚུབ་སྟོན་བྲིས་པར་བྱ།

● བྱོད་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་བྱ་བར་ནད་ཡམས་ཀྱིས་ཤྲགས་སྤྱན་ཅོང་དྲག་
ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ།

● བྱོད་ལ་དངངས་སྐྱག་གི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱིས་པའི་
སྐབས་སུ།

● བྱོད་ལ་འཚོ་གནས་དང་ལས་དོན་ཐད་ཡིད་ཉོན་དང་སློ་སྤང་
དབེན་པའི་སྐབས་སུ།

● བྱོད་ཀྱི་འཚོ་བའི་རུས་སྟོབས་དང་བྱ་བའི་རུས་ཚད་ལ་བྱོར་བྱུན་
ཚབས་ཆེན་ཐེབས་སྐབས།

● ཁྱོད་ཀྱིས་མགོགས་ཐུང་ངང་ཡང་དག་པའི་བསམ་སློབ་མཚུབ་སྟོན་བཅའ་ཉེ། མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷང་བའི་སེམས་ཁམས་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་པར་རེ་འདུན་སྟོན་པ་ཡིན།

★ ཡང་དག་པའི་བསམ་སློབ་མཚུབ་སྟོན་ནི་ང་ཚོ་ནད་ཡམས་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་གནམ་འདེགས་ཀ་བ་དེ་ཡིན།

དམངས་སེམས་གཅིག་སྒྲིལ། །ཚོགས་སྲུང་ཚོགས་འགོག་། ཅེས་པ་ལྟར་བྱས་ན། ནད་ཡམས་འགོག་སྲུང་གི་འགག་སློབ་འཐབ་བཀོད་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་དོ།

ཨི་ཁྱོན་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་སློ་ཚད་ནད་ཡམས་སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས་ལས་རྒྱབ་ཁང་།

ཚུམ་གླིག་ལས་ཁུངས།

ཨི་ཁྱོན་སློབ་ཆེན་རྩ་ཞི་སྤྲན་ཁང་།

རྟོགས་རྒྱབ་ལས་ཁུངས།

ཨི་ཁྱོན་ཁིང་ཆེན་སེམས་ཁམས་ཚོགས་པའི་མཐོ་སློབ་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་ཆེད་ལས་ལྷ་ཡོན་ཚོགས་པ།

ཨི་ཁྱོན་ཁིང་ཆེན་སེམས་ཁམས་འདྲི་མེད་པ་ལྟན་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་རྟོགས་སློང་དང་སེམས་ཁམས་སྟོན་ཅན་སྤྲན་བཅོས་ཆེད་ལས་ལྷ་ཡོན་ཚོགས་པ།

ལྷོ་ལོ་༢༠༢༠ལོའི་ཟླ་༡པོའི་ཆོས་༢༧ཉིན།

全体在川人员，疫情心理干预工作组 向您发出倡议

(代序)

亲爱的朋友：

新年好!

自国家公布新型冠状病毒感染的肺炎疫情以来，四川省委和省政府按照党中央、国务院对肺炎疫情的防控部署，启动了四川省突发公共卫生事件一级应急响应。新型冠状病毒感染的肺炎疫情是一次公共卫生危机事件，它不仅会伤害人们的身体健康，而且会给民众带来心理冲击，影响到人们正常的生活和工作。

由此，以四川大学华西医院为依托单位，四川省心理学会高校心理健康教育专委会、四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会为支持单位，组建了“四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组”，以做好

疫情防控的心理疏导。

现向广大群众发出以下几点倡议：

No.1 维持正常的生活节奏

● 我们要充分相信党中央和国务院的决策，相信省委省政府的周密安排，相信科学和医学的方法；

● 保持积极乐观的态度，维持正常的作息习惯，劳逸结合；

● 按照新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控基本要求，能不聚会就不聚；

● 出门、公众场所戴口罩；

● 勤洗手；

● 过好我们的生活，做好我们的工作。

★ 稳定的生活秩序是我们战胜疫情的基本保证。

No.2 调整良好的心理状态

● 我们要正确地面对疫情带来的心理震荡；

● 通过多运动、多交流来缓解紧张情绪；

● 不要不以为然而疏忽大意，也不必全天候淹没于海

量网络信息中而使自己心身耗竭；

- 不道听途说，不传谣信谣；
- 多做开心之事，适度娱乐，积极思维，自我肯定……

★ 理性平和的社会心态是我们战胜疫情的心理能量。

No.3 友善互助的社会支持

● 我们大多数人都有自我保护和帮助他人的能力，我们要做好自我的心理调节；

● 要多陪伴家人，与好友分享乐趣，倾听朋友的苦恼；

● 亲密友好的互助氛围，既能化解紧张情绪，也能提高心理免疫力。

★ 友善互助的社会支持是我们战胜疫情的宝贵资源。

No.4 寻求专业的心理帮助

当你的生活与工作严重受到疫情影响时，建议你尽快寻求专业的心理援助以恢复心理平衡，如：

- 你感到过度的恐慌紧张时；

- 你对生活与工作失去信心和兴趣时；
- 你的饮食和睡眠习惯日益恶化时；
- 你的生活能力和工作效率明显受损时……

★心理援助是我们战胜疫情的坚实支撑。

我们坚信，万众一心、群防群控，一定能赢得疫情防控
攻坚战的胜利！

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组

依托单位：

四川大学华西医院

支持单位：

四川省心理学会高校心理健康教育专委会

四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会

2020年1月27日

ཐེང་མཆིད།

༡༠༡༠ལོའི་ལོ་འགོར། ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་རིམས་ནད་ལུ་ཉུན་
ཤོར་བྱེད་དུ་ཇོ་དུག་གིས་བསྐྱངས་ཤིང་། དེ་བསྐྱུན་གྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་
བྱབ་པར་གྱུར་ལ། འགོ་ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་དུག་གིས་མི་སེར་རྣམས་ལ་
དངངས་ཤིང་སྐྱག་པའི་སེམས་ཁམས་ཤིག་སྐྱེས་པར་བྱས། སྐྱེ་ཆོང་ཁང་
དང་ཁྲོམ་ཆོམས་ཁང་གི་ཁ་བུམ་དང་དུག་སེལ་གཤེར་ཁུ་ཉོ་དགོན་པར་
ཆགས་ཤིང་། སྐད་འཕྱིན་གྲོགས་ཆོམས་སུ་འང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་
གསར་བ་ཞིས་པའི་ཡིག་འབྲུ་དུག་གིས་ཁེངས་པར་བྱས། ལུ་མཐུད་ནས་ཇོ་
དུག་དུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་ནད་ཡམས་འདིས་མི་སེར་གྱི་ལྷུས་ཁམས་བདེ་
ཐང་ལ་གནོད་ཚབས་སྐྱེལ་བཞིན་པ་མ་ཟད། མི་སེར་གྱི་སེམས་ཁམས་
བདེ་ཐང་ལ་འང་ན་རྒྱག་ཆེན་པོ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ནད་ཉུགས་
གཏན་ཁེལ་བའི་ནད་དཔེ་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་། ནད་ཡམས་སྒྲོར་
གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གནས་རྒྱལ་སྤྱི་ཆོགས་པས་མི་ཆོང་མའི་སེམས་བག་ཐེབས་
དང་བྲལ་བར་བྱས་ལ། ནད་ཉུགས་དོགས་གཞི་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བ་དང་
བསྐྱུན་མི་སེར་གྱི་ཆོར་ཤེས་རྗེ་རྒྱར་ཁིང་། ལྷག་པར་ནད་ཡམས་ས་

བཀྲའི་བྲུབ་ཁོངས་རྗེ་ཆེན་གྱུར་བ་དང་ལྷན་དུ་མི་སེར་གྱི་ནད་སེམས་ལ་
 དངངས་སྐྱག་སྐྱེས་པར་གྱུར། གནས་ཚུལ་འདི་དག་ནི་མི་སྐྱེར་དང་། ནད་
 ཡམས་འགོག་སྤང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེ་ས་གང་ཐད་ནས་སྤྱིར་ནའང་། སེམས་
 བྲལ་དེ་དག་ལ་གཞོན་པ་ལས་ཕན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེ་བས། མིག་སྤྱི་
 གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་སྤྱིར་ན། སེམས་ཁམས་གནད་དོན་དང་ནད་
 ཡམས་འགོག་སྤང་གི་གནས་ཚུལ་ཐག་གཅོད་གང་ལེགས་ཡོང་བ་ནི་ན་
 ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཟུ་ཡོན་ནད་
 རིགས་སྡོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ཅུས་ཀྱིས་《རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་རིམས་
 ནད་གསར་བའི་སློ་ཆོད་ནད་ཡམས་ལས་འཕྲོས་པའི་འབྲལ་བྱུང་སེམས་
 ཁམས་ཉམས་ཉེན་ཐེ་གཏོགས་མཛུབ་སྟོན་ཙ་དོན་སྐོར་གྱི་བརྗོད་ཐོ》ཞེས་པ་
 སྤེལ་ཏི། སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་ཐེ་གཏོགས་བྱ་བར་བཀའ་བཀོད་སྤང་
 བྱ་འགངས་ཆེན་གནད་ཡོད།

འདིར་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་ལ་མདོན་གསལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་
 ཆེད་དང་། རྒྱ་ཆེ་བའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གཞོན་ཤུགས་རྗེ་ཡང་
 ཏུ་གཏོང་བར་རོགས་དཔེ་གང་ལེགས་ཡོང་གིར་དུ། སི་ཁྲོན་སྤྱོད་ཆེན་ཏུ་
 སྤྲོན་ཁང་དང་། སི་ཁྲོན་ཞིན་ཏུ་འགྲེམས་སྤེལ་ཚོགས་པ། ཞིན་ཏུ་ལུན་ཞོན་
 དཔེ་སྤྲོན་སྤྲོན་བྱེད་མ་རྒྱུ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སི་དང་དེའི་ཁོངས་གཏོགས་སི་

ཁྲིམ་ཚུལ་ཅུལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་སོགས་ལས་ཁྱུངས་ཁག་གིས་མཁྱེགས་སྤྱད་
 མྱོས་གོང་རིམ་གྱི་བཀའ་བཀོད་བྲུང་བྱ་དང་ལེན་བྱས་ཏེ། 《རྟོག་དབྱིབས་
 བད་རྒྱལ་གསར་བས་བསྐྱེད་པའི་མང་ཚོགས་གྱི་སེམས་ཁམས་འགོག་སྤྱད་
 ལག་དེབ》ཅེས་པ་ཙུ་འཕྲོགས་འཆར་འགོད་བྱས་པ་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདི་
 བོ་སི་ཁྲོན་རྟོག་དབྱིབས་བད་རྒྱལ་སློ་ཚད་བད་ཡམས་སེམས་ཁམས་མེ་
 གཏོགས་ལས་སྐྱབ་ཁང་གིས་གཙུག་མེད་ལྷོ་གནང་ཞིང་། དེ་བསྐྱུན་
 གྱིས་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་སེམས་ཁམས་ཚོགས་པའི་མཐོ་སློབ་སེམས་ཁམས་
 བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་ཆེད་ལས་ཟུ་ཡོན་ཚོགས་པ་དང་། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་
 སེམས་ཁམས་འདི་མེད་པ་ལྟན་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་རོགས་
 སྤྱིང་དང་སེམས་ཁམས་སྤྱིན་ཅན་སྤྱིན་བཅས་ཆེད་ལས་ཟུ་ཡོན་ཚོགས་
 པའི་བླ་མེད་རྒྱལ་སྤྱི་ཐོབ་ཡོད། དེ་བཞིན་དཔེ་དེབ་འདི་བོ་སི་ཁྲོན་སློབ་
 ཆེན་དུ་ཁྲི་སྤྱི་ཁང་དང་སི་ཁྲོན་ཚུལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གཉིས་གྱིས་ལྟན་
 རྒྱུབ་པའི་《དུ་ཁྲི་གསོ་རིག་མཛོད་ཆེན་》ཞེས་པ་འགོ་བཙམས་ཚུན་གྱི་
 འཕལ་བྱུང་སྤྱི་བའི་དོན་ཁྱེན་ལ་དམིགས་པའི་ལུང་སྤྱི་བ་སློག་དཔེ་ཐོག་མ་
 དེའང་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་ནི་མི་སེར་དུས་མའི་མིག་སྒྲུབ་སེམས་ཁམས་
དགོས་མཁོ་ལ་དམིགས་ཤིང་། མི་སེར་གྱིས་ནད་ཡམས་འགོག་སྤྱད་གི་སྒྲིབ་

ཚོགས་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་ལ་གཟིགས་སྐྱོང་གང་ལེགས་གནང་བ་
དང་། སེམས་ཁམས་གནད་དོན་གྱིས་བྱང་བའི་ཕྱོག་སྟེགས་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་
དབྱུང་ཞིབ་གནང་བའི་སེམས་ཁམས་སྟོམས་སྒྲིག་གི་ཐབས་ལམ་ལེགས་
ཤོས་དེ་ཡིན་ལ། ཆེད་ལས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ལ་ལེགས་བཅོས་ལ་རོགས་
རམ་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།

དཔེ་དེབ་ཀྱི་གཞུང་ཡོངས་ནི་ཁ་གསལ་ལ་གོ་བདེ་བའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་
གྱི་ཚུལ་གྱིས་སྒྲིག་པ་དང་། གོ་སླ་ལ་གསོན་ཉམས་ཀྱིས་བྱུག་པའི་པར་རིས་
བཀོད་དེ། ནད་ཡམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་རྒྱ་བྱ་བ་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཁམས་
གནད་དོན་ལ་གོ་བདེ་ཞིང་རྟོགས་སླ་བའི་འབྲེལ་བཤད་གང་ཅུས་ཀྱིས་
བྱས་ཤིང་། དེའང་རྒྱ་ཆེ་བའི་མི་སེར་གྱིས་བདེ་ཐང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་
ནད་ཡམས་ལ་གདོང་གཏུགས་པར་ཕན་པའི་སྤྱིར་དུ་ཡིན། དེ་ལ་དཔེ་
དེབ་ཚོམ་སྒྲིག་བྱ་བ་བྲེལ་འཛབ་ཆེ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དེར་མ་འདང་བའི་ཆ་
གང་མང་ཡོད་སྲིད་པས། གྲོག་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྱུར་
བརྗོད་ཡོ་བསྐང་ཡོད་པར་མཐུན།

སྒྲིག་པ་པོས།

༢༠༢༠ལོའི་ཟླ་༡པོའི་ཆོས་ལ་ཉིན།

前言

2020年初，新型冠状病毒疫情从武汉暴发，而后蔓延至全国。这种病毒的高度传染性给民众带来了紧张的情绪。药店、超市的各种口罩、消毒液都成了紧俏商品，大家的朋友圈也被“新型冠状病毒”六个字不断刷屏。持续存在的疫情不仅威胁着民众的身体健康，也侵蚀着民众的心理健康。不断攀升的确诊病例和关于疫情的各种信息让大家开始惴惴不安，不断增长的疑似病例拨弄着民众敏感的神经，不断扩大的疫情地图更加剧了民众内心的恐慌。这种情况不论对民众个人来说，还是对防控疫情的大局来说，都是有百害而无一利的。因此，就当下情况而言，解决这些心理问题与防控疫情都很重要。为此，国家卫生健康委疾病预防控制局发布了

《关于印发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的通知》，对心理危机干预工作做出了重要部署。

为了给疫情防控提供助力支持，为了帮助广大群众缓解心理压力，提供心理援助和支持，四川大学华西医院、四川新华发行集团、新华文轩出版传媒股份有限公司及旗下四川科学技术出版社等单位，积极响应，迅速行动起来，策划组织并推出了《新型冠状病毒大众心理防护手册》。该手册由四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组编写，同时还得到了四川省心理学会高校心理健康教育专委会、四川省心理咨询师协会危机心理援助与创伤心理治疗专委会的大力支持。该手册也是四川大学华西医院与四川科学技术出版社联合推出的《华西医学大系》自启动以来针对突发公共事件推出的第一本应急读物。

该手册针对普通民众当下的心理需求，关注时下民众对疫情防控的社会心理问题，所有问题均来自四川

新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组最近接到的热线电话咨询，针对性特别强。该手册简要介绍了疫情暴发时常见的心理问题，分析了这些心理问题带来的负面影响，提供了调适心身的有效方法，并提供了获取专业心理帮助的渠道。全书采用简明易懂的问答形式，同时配以简洁活泼的图片，力求对疫情中大众普遍存在的心理问题做出通俗易懂的讲解，为大众民众用健康的心态面对疫情提供帮助。由于成书仓促，书中难免有不足之处，恳请读者和专家批评指正。

编 者

2020年1月29日

དཀར་ཆག་མཐུན་པའི་ཆུང་མ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

དེ་ཙམ་ཆུང་མ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ 第一部分

ཁྱེད་ཀྱིས་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་
མཐོང་གི་སྐབས་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

你知道吗，疫情暴发时大众常见的应激反应有哪些？

གཅིག་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

一、常见应激反应 / 2

གཉིས། སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

二、心理咨询与答 / 11

དེ་ཙམ་ཆུང་མ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ 第二部分

ཁྱེད་ཀྱིས་ཆད་བཞུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་
ཆུང་མ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

你知道吗，过度应激反应带来的负面影响有哪些？

གཅིག་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་
ཆུང་མ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

一、过度应激反应对心身的负面影响 / 32

གཉིས། སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགྲོག་སྤང་ལག་དེབ་

二、心理咨询与答 / 37

དོན་ཆོད་གསུམ་པ། 第三部分

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

你知道吗，简便易行的心身调适方法有哪些？

དང་པོ། ལྷ་ས་སེམས་སྟོན་སྒྲིག་གི་སྤྱི་ཚུ་དོན་དང་བྱེད་ཐབས།

一、心身调适的总体原则和做法 / 54

གཉིས། སེམས་ཁམས་འདྲི་མེད་སྐྱོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

二、心理咨询问与答 / 57

附录1 四川省心理援助热线一览表 / 95

附录2 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 / 96

附件：针对不同人群的心理危机干预要点 / 100

附录3 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版） / 105



དོན་ཚན་དང་པོ། 第一部分

བྱིད་ཀྱིས་ནད་ཡམས་ཇ་དྲག་གི་སྐབས་སུ་མང་
ཚོགས་ནམས་ལ་རྒྱན་མཐོང་གི་སྐབས་བརྒྱན་
ཚུར་སྤང་ག་འདྲ་ཡོད་པ་ཤེས་སམ།

你知道吗，疫情暴发时
大众常见的**应激反应**有哪些？

གཅིག་རྒྱུ་མཐོང་གི་སྐབས་བརྒྱན་ཚུར་སྤང་།

一、常见应激反应

༡ མང་ཚོགས་དབྱས་མ།

ཤེས་རྟོགས། ལྷན་ཕུང་གི་ཚོར་བ་དང་འགྱུར་བ་སྣ་ཚོགས་པར་ཉ་ཅང་དོགས།
རང་གཞན་སྤྱི་ཡོན་ནའང་ཁ་སྤྱུལ་གྱོན་མིན་དང་། ལུང་པ་ལུ་མིན་སོགས་ཀྱི་
བྱ་སྤྱོད་དང་ནད་ཉགས་ལ་ཤིན་ཏུ་དོགས་གཟབ་བྱེད་སྤྱོད། རང་གི་ལྷན་ཕུང་
གི་འབྲུང་ཁམས་མི་བདེ་བ་མཐའ་དག་ནད་ཡམས་དང་ལྷན་ཏུ་སྤྱོད་ཞིང་། དེ་
བརྒྱན་གྱིས་རིག་པ་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་པ་དང་། ཡིད་འཛིན་རྩེ་ཞན་ཏུ་འགྱུར་སྤྱོད།

ཚོར་བ། ནད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱུ་བྱས་བྱེད་འཚུབ་དང་། སེམས་ཁྲལ། དངངས་
སྒྲག་སོགས་འབྲུང་ལ། ནད་ཡམས་འགོག་མི་རུས་པར་ཞེད་སྤང་ཡི་ཐུག་སྤྱོད་པ་
དང་། འཚོག་པ་ཟ་སྤྱོད་པ་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྤྱོད་བར་འགྱུར་ཉ། ནད་ཡམས་དང་
འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་སེམས་བཀྲིང་ནས་ཞེ་སྤང་བར་འགྱུར་
སྤྱོད།

སྦྱོང་ལམ། བད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཡུལ་དངོས་ལ་ཚད་བཟུལ་གྱིས་སྤྲོད་བྱེད་ལ། ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བད་ཡམས་ཀྱི་ཚད་རིམ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཚད་གཞལ་བ། སུལ་ཚུན་རོགས་རེས་བྱེད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་གཞན་ཇི་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ། འཚོ་བ་སྦྱོང་ལུག་དང་། སྤྲོ་བ་ཉུང་བར་འགྱུར་ལ། དེ་བཞིན་དུ་གཏུམ་རམ་དང་ཉོལ་རྒྱག་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དང་། འགྲོ་འདུག་གི་སྦྱོང་ལམ་མཐའ་དག་སྤོང་སྤོང་བོར་འགྱུར་སྟེད།

ལུས་ཕུང་། བྱང་འཚང་བ་དང་། རྒྱང་ཐུང་བ། བྱང་ཁོང་ན་བ། ཟས་ལ་ཡི་ག་འགགས་པ། གསུས་པ་སྤོ་བ། གསུས་པ་མི་བདེ་བ། ལྟོ་བཤལ་བ། གཅིན་མང་བ། རུལ་ཚུ་འདོན་པ། ཤ་གནད་སྤྲིམ་པ། འདར་ཤ་རྒྱག་པ། ལུས་ཀྱི་བྱུངས་ཤུགས་ཉམས་པ་སོགས་འབྱུང་སྤྲོ་ལ། དེ་བཞིན་དུ་མགོ་ན་བ་དང་། སེམས་འཚུབ་པ། སྤྲིང་འཕར་བ་སོགས་ཀྱང་འབྱུང་སྟེད། གཉིད་ཇི་ཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ་གཉིད་མི་ཁུག་པ་དང་། གཉིད་ཡང་བ། སད་སྤྲོ་བ། མི་ལམ་མང་ཞིང་མི་ལྟས་མི་སྤྲུག་པ་སོགས་འབྱུང་ལ། དེར་མ་ཟད་སྤྲིང་གི་འཕར་སྤིང་ཇི་མཁྱོགས་སུ་སོང་ནས། ཁྲག་ཤེད་ཇི་མཐོང་དང་ལུས་ཀྱི་ཚ་གང་ཇི་མཐོར་འགྱུར་སྟེད།

1. 普通大众

认知：对身体的各种感觉与变化特别关注，对别人、对自己是否戴口罩、是否咳嗽等行为或症状会在意，并将身体的各种不适与

“疫情”联系起来，甚至会变得注意力不集中，记忆力下降。

情绪：不同程度地对“疫情”过度紧张、焦虑、恐惧，担心疫情无法控制；变得容易烦躁，容易激惹；对疫情相关的“负面”信息感到愤怒。

行为：过于回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息、测量体温，其他社交活动明显减少，生活懒散，懒言少语，做事变得冲动、莽撞，手足无措，或者坐立不安等。

躯体：比较容易出现轻微的胸闷、气短、胸痛、食欲下降、腹胀、腹部不适、腹泻、尿频、出汗、肌肉紧张、发抖、全身乏力，有些会出现头痛、心慌、心悸等；睡眠差，表现为入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦；甚至出现心率加快、血压升高、体温升高等情况。

༡ རྟགས་འབྲུལ་ནད་པ།

གཞི་རྒྱུ་ལྟར། གོད་ཆག་གི་འདུ་ཤེས་མཛོན་དུ་འགྱུར་ལ། རང་ཉིད་ལ་ནད་ཡམས་བྱུང་བ་ནི་འཛིན་ཉིན་དྲང་བདེན་མིན་པར་ངོས་འཛིན་ཞིང་། ལས་སྐབ་མི་སྣའི་རྒྱུ་གཏན་ལུགས་མཐུན་གྱིས་གཟབ་ནན་བྱེད་པ་མཐའ་དག་རང་ཉིད་ལ་ཆེད་དུ་བརྟན་པར་འདོད། ཚོར་བ་ཇི་སྒྲིན་དུ་འགྱུར་ལ། རྟགས་འབྲུལ་མང་ཞིང་།

སེམས་རྒྱ་ཆུང་དུ་བྱིན་ངེས། ད་དུང་མི་རིགས་འགས་ནི་རང་གི་ཁོར་འཁྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་ནད་ཕོག་པ་དང་ལོགས་འབྲལ་བྱས་པར་འདོད། འོས་མིན་གྱི་གནད་དོན་དང་བྱ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དྲན་པ་དང་། ཡིད་འཛིན་རྩི་ཞན་དང་རིག་པ་གཅིག་དུ་སྒྲིམ་མི་རུས་ལ། ཡང་རིས་འགའ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ནད་གྱིས་བྱིན་མེད་པར་འདོད་སྲིད།

ཆེར་བ། སློ་བུར་དུ་མི་ལུས་ལ་རང་དབང་མེད་པའི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པར་གྱུར་བས། སེམས་ལ་ཞེད་སྐར་དང་། དངངས་ཚབས། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་སྐར་བ་སྒྲིས་ལ། འགྲོ་འདུག་ལ་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པར་སྐར་སེམས་དང་ལེ་བདའ་བྱེད་སྲིད་ཅིང་། བདེ་ཐང་དང་བྲིམ་ཆང་། རྒྱ་ཁོར། བྱ་བ། འབྱུང་འབྱུར་སོགས་ལ་ཆད་ལས་བརྒལ་བའི་སེམས་ཚོགས་བྱེད་པ་དང་། འཆི་བར་འཛིགས་ཤིང་སྐྱག་ལ། སློ་ཕམ་ཡིད་ཆད་དང་ཁེར་རྒྱུང་། གཞན་གྱིས་དོར་བའི་སྐར་བ་ཞིག་ངང་ངམ་ཤུགས་གྱིས་སྒྲེས་ཡོང་།

སྤྱོད་ལམ། མི་འགའ་ཤས་གྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལག་པ་བཟུ་བ་དང་། ཁོ་ར་ཁོར་ཡུག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གཙང་སྒྲའི་ཞན་ཆ་འཆོལ་བ་དང་། སྐན་དཔུང་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བྱེད་པ། བདེ་འཇགས་ཡིན་མིན་ལ་ཡང་ཡང་བརྟག་པ། ནད་གོགས་དང་སྐན་པའི་སྤྱོད་ལམ་སྐྱ་ཚོགས་ལས་སྤྱོན་འཆོལ་བ་ཡིན། མི་འགའ་རིས་སྐན་མི་འཐུང་བ་དང་སྐན་ག་གེ་མོ་འཐུང་བ་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་དང་། ནད་ཁང་ནས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པར་མི་དགའ་བ་དང་། ཡང་མི་

འགའ་རེས་བྱིས་མི་དང་སྐྱེན་པར་རེ་བཙུལ་ཆེ་བ་དང་། རེས་འགའ་ནི་བྱ་བ་སྤན་
ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གཏུམ་རམ་གྱི་སྒྲིབ་ལམ་མ་རུང་བ་ཅི་ཡང་བཏོན་པ་ཡིན།

ལུས་ཕྱང་། དབུགས་ལམ་དང་འཇུ་ལམ་གྱི་ནད་ཉྐགས་རེ་སྤྱི་དང་། སློ་ནད་
འགོ་བའི་ཆད་གཞི་རེ་དྲག་ཏུ་གྱུར་ནས་བྲང་འཆོང་བ་དང་། རྒྱང་འགགས་པ།
གཉིད་མི་ཁུག་པ། ཟས་ལ་ཡི་ག་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་གི་དུ།

2. 隔离病人

认知：灾难化的意识可能特别重，认为生病是老天不公平，可能将工作人员正常的严肃行为看作是针对自己，变得敏感、多疑、容易较真；有的人会过度认为是自己的错误行为导致了生病和被隔离。反复想不恰当的问题和事情，记忆力下降，注意力下降；甚至少数人会否认疾病。

情绪：对突然到来的人身自由限制感到恐惧、慌张、不知所措；对被限制感到愤怒、抱怨；对健康、家庭、财产、工作和未来等过于担心；害怕死亡；感到沮丧、孤独、被抛弃。

行为：有些人会反复洗手，挑剔环境卫生，拒绝或反复要求医学检查，反复确认是否安全，挑剔病友或医务人员的行为；有些人拒绝服某些药物或要求使用某些药物；有些人拒绝病房活动；有些人变得

过于依赖家人、医生；有些人因为小事而采取冲动过激行为。

躯体：原有呼吸道、消化道等症状加重，表现出与肺部感染严重程度不符合的阵阵胸闷、气促、失眠、食欲不振等。

༩ བྱིས་པ།

བྱིས་པའི་ལོ་ཚད་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནད་ཡམས་ཀྱི་ན་རྩུལ་ཡང་མི་འདྲ་བ་
ཡིན།

བྱི་ཕྱུག (ལོ་ལྔ་ནས་༥བར།) ལོ་ན་ངེ་ཙམ་གྱིས་རྒྱུ་ན་ནད་ཡམས་ལ་
དོགས་ཚོན་གྱི་རྩུས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཞན། ནད་ཡམས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོའི་སེམས་ཁམས་
ལ་ཤྱགས་སྐྱེན་ཆེར་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གཉོར་མཁན་ལོགས་འཕུལ་བྱེད་པའམ།
བྱིས་བདག་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་སེམས་འཆོག་བྱེད་པས་སྐྱེན་བྱས་བྱིས་པ་འགའ་
རེར་སེམས་འཆོག་པའི་རྣམ་པ་མངོན་པ་སྟེ། གཙོ་བོ་ངལ་གསོའི་གོ་རིམ་འཆོལ་བ་
དང་། བཟའ་བུར་གི་ཡི་ག་ཞན་པ། མི་ལ་འབྱར་བའམ་ཁུ་སིམ་པར་གནས་པ།
བྱ་འཁོད་གྱི་མཆམས་མི་འཛོག་པ། འགྲུལ་བསྐྱོད་གྱི་རྣམ་པ་སྣ་གཅིག་བསྐྱར་སྒྲོས་
བྱེད་པ (དཔེར་ན་མཐེ་བོང་རུ་བ་ལྟ་བུ།) སྐྱེས་འཆར་ཕྱི་བཤོལ་བྱ་འབྱར་བ (དེ་
དག་གི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྣང་རྩུལ་ལ་བྱིས་པའི་སྐད་ཆ་ཁུང་བ་དང་། སྡོན་
ཆད་ཡིག་འབྲུ་ཀ་ལྟག་ཅན་གྱི་ཆོག་སྦྱོར་ཞིག་བཤད་པའང་མིང་ཆོག་དང་སྒྲོས་

ཆོག་ཙམ་ལས་བཤད་མི་ཐུབ་པ་དང་། སྡོན་ཆད་རང་གིས་གཅིན་སྒྲུག་གཏོང་
རུས་པའང་མལ་གྲིའི་ནང་གཏོང་བ་དང་རྒྱུ་ལྟ་གཏོང་བར་བྱེད་པ་ལ་
སོགས་པ་ལྟ་བུ།) སོགས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།

བྱིས་པ། (ལོ་༤ནས་༡༥བར།) ནད་ཡམས་ལ་རང་གི་གོ་བ་ངེས་ཅན་ལོན་
ཐུབ་ལ། ནད་ཡམས་ཀྱི་བར་ཐག་གིས་བྱིས་པའི་ཆོར་སྤང་ཐག་གཅོད་པ་ཡིན།
བྱིས་པ་ལ་རང་འགྲུལ་གྱིས་ནད་ཡམས་སྒྲོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་
འདུན་པ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གཉོར་མཁན་ལོགས་འཕུལ་བྱེད་པའམ། བྱིས་
བདག་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་སེམས་འཆོག་བྱེད་པས་སྤྱི་བྱས་བྱིས་པར་ཡང་སེམས་
འཆོག་པའི་རྣམ་པ་མངོན་པ་སྟེ། གཙོ་བོ་རང་ཉིད་དང་བྱིས་མིའི་བདེ་ཐང་ལ་
སེམས་ཆོགས་བྱེད་པ་དང་། ཉམས་ཐག་པར་འགྱུར་བ། ཏུ་སླ་བ། ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་
པའི་སྤྱན་སྤང་འཆོབ་འཆུབ་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བ། ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སླ་བ། ཡང་ནས་
བསྐྱར་ཏུ་ལག་པ་བཟུ་བ། ཅི་ལ་རེག་པའམ་ཐུག་པར་མི་སློབས་པ། གཉིད་ཞན་
པ། གཉིད་མི་ཁུག་པ། སད་སླ་བ། མི་ལ་འབྱར་བ་སོགས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་སྤྱོད་ཆོགས་
པ་མངོན་སྲིད།

གཞོན་ནུ་ལོ་རྒྱུད་། (ལོ་༡༥ཡན།) ལོན་ཅུང་སྤྱིན་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་རྒྱུད་གི་
བསམ་ཚུལ་ནི་མི་དར་མའི་བསམ་ཚུལ་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་ལ། ནམ་རྒྱུན་མི་དར་
མའི་སྦྱོང་སྦྱངས་ལ་དཔེ་ལེན་པ་ཡིན། དེ་ལ་གཞོན་ནུ་ལོ་རྒྱུད་ནི་ཤེས་རིག་ཡོན་
ཏན་སློབ་པར་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་གཞོན་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྐབས་ཡིན་པས་ཁོ་ཆོའི་སེམས་

ཁམས་འགྲུར་བ་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང་།

བྱིས་བདག་གི་གཟབ་བྱ། བྱིས་པ་ཡོད་ཆད་ནད་ཡམས་ལ་ཆོར་བ་དྲག་པོ་
ཡོད་མི་སྲིད་ལ། བྱིས་པ་པལ་མོ་ཆེས་རྒྱན་གཏན་གྱི་ནམ་པ་འཛོན་ཐུབ་པ་ཡིན།
བྱིས་པ་ལོ་ན་ཅི་ཅམ་གྱིས་རྒྱུད་ན་པ་མ་དང་བྱིས་མིའི་སྦྱོད་ལམ་དང་བསྟུན་པའི་
ཤུགས་རྒྱུན་དང་འགྲུར་བ་ཐེབས་སྲིད། དེ་བས། བྱིས་བདག་གིས་ནད་ཡམས་ལ་
བརྩུང་བའི་ནམ་འགྲུར་དང་ལུས་སེམས་བརྟན་བརྩིང་གི་སྦྱོད་ལམ་གྱིས་བྱིས་པ་
ནམས་བདེ་སླག་དང་ནད་ཡམས་ལས་བརྟལ་བའི་མང་གཞི་ཡིན་པ་དེའོ།

3.小孩

不同年龄的孩子对疫情的反应不同。

婴幼儿（0~6岁），年龄越低对“疫情”的理解越不深刻，疫情本身对他们的心理影响不大，但是如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，部分儿童也会出现焦虑反应。低幼儿童的焦虑可能表现为：作息混乱，饮食变差，特别黏人或冷漠，哭闹不止，重复的动作（如吮指），发育倒退（在分离焦虑的案例中常见到儿童语言的倒退，原本可以说10字的句子，变为只能说单词、叠字等；本来会自己解便的儿童频繁尿床、尿裤子等等）。

儿童（6~12岁），对疫情有了一定的理解，同样，与疫情的

距离决定儿童的反应。往往儿童不会主动寻求疫情的信息，但如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，儿童往往也会焦虑，表现形式多样，如：过度担心自己和家人的健康、脆弱、容易哭泣、莫名的烦躁、易激惹、反复地洗手、什么都不敢摸不敢碰、睡眠差、入睡困难、容易惊醒、黏人等。

青少年（12岁以上），年龄越大的青少年应激反应越接近成人的反应，可以参见成人的应激反应。但需要注意，青少年处在学业压力最大的阶段，不要忽视青少年对学业的担忧。

但请家长注意：并非所有孩子面对疫情都出现强烈的情绪反应。大部分孩子都可以维持正常的状态。年龄越小的孩子，越容易受到父母或其他成年家庭成员的应激反应的影响而出现情绪、行为的变化。因此，家长对于疫情的正确态度和身心的稳定状态，是孩子能够平稳度过疫情期的基础。

གཉིས། སེམས་ཁམས་འདྲི་ཆེད་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། 二、心理咨询问与答



问

འཕུ་ཏུ་ནན་གྱི་བྱེད་ཁྲིམ་བཀག་སྡོམ་བྱས་ནས། འགྲོ་འདྲག་ལ་ཆ་ད་བརྒྱད་བྱས་
ཆུན། ཅིའི་ཕྱིར་ཕྱལ་གཞན་དུ་གནས་པའི་རང་ཉིད་ལ་འདྲ་གཉིད་མི་ཁྲག་
པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་བ་ཡིན།

1. 武汉封城、限制出行之后，我在外地为什么也睡不着？



答

འཕུ་ཏུ་ནན་གྱི་མང་ཚོགས་འགའ་ཤེས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་འགོས་
པས། གྲོང་ཁྲིམ་བཀག་སྡོམ་བྱེད་པ་ནི་འགོས་ཁྱབ་རྒྱ་ལ་མ་བཀག་ནས་
ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་གི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན། འཕུ་ཏུ་ནན་ལས་གཞན་
ཡུལ་དུ་འཆོ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་གཅིག་ནས་བརྗེ་སེམས་འཕུ་ཏུ་ནན་
ལ་བཅངས་བ་དང་། སྤྱོད་གཅིག་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་གནས་པའི་གྲོང་
ཁྲིམ་ལ་འདྲ་གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་འབྱུང་དོགས་ཀྱི་སེམས་ཆོགས་བྱེད་པར་
བརྟེན། སེམས་ཁམས་དང་དངངས་ཆབས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་འབྱུང་བ་སྤྱི་མཐུན་
རེད། གཉིད་ཁྲག་དཀའ་བ་ནི་སེམས་ཆོགས་བྱས་པའི་རྣམ་པ་ཕྱིར་མངོན་
ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ། བྱིད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་ལེན་བྱས་ཏེ་ཆོན་
རིག་དང་བརྩམས་པའི་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་དོས་འཛིན་
གསར་བ་ཆགས་དགོས།

冠状病毒导致了部分武汉群众感染，封城是通过切断传播途径的方式来控制疫情，这是一种控制疾病很有效的方法。身在武汉以外的群众一方

面心系武汉的疫情，另一方面担心自己所在的城市也会如此，所以难免会产生焦虑、恐慌的情绪。而入睡困难是焦虑状态的一种表现，您可以尝试着接受这个现实，重新认识这种科学的控制疫情做法。



1. ཉེ་བའི་རིང་བདག་གིས་རྟག་ཏུ་མི་ལམ་ངན་པ་མིས་པ་སྟེ། མལ་ལམ་ཏུ་
རང་ཉིད་ལ་ཆམས་པ་ཤིག་ལ། ཕྱི་ལ་འགྲོ་བུ་མི་འབྱུག་པ། འཛིགས་ཕྱ་རུང་
བའི་བྱ་བ་ཤིགས་མིས་པས། སེམས་ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བ་མིན་ནམ།
2. 最近我总是做噩梦——梦见自己感冒了，梦见不让出门
了，梦见可怕的事情，是不是心理有问题？



མི་ནམས་སྐབས་བསྐྱེན་ཚུར་སྤང་གི་ནམ་པར་གནས་པའི་སྐབས་སུ།
དེའི་ཐད་ཀྱི་དོགས་ཚོན་བྱེད་རུས་རི་མཐོར་འབྱུར་ངེས་ཡིན་པས། གཉིད་
སད་སྒྲ་བ་དང་མི་ལམ་ངན་པ་མི་སྒྲ་བ་ཤིགས་གཉིད་ཀྱི་གཤམ་མང་པོ་
འབྱུང་ལ། འདི་ནི་སྐབས་བསྐྱེན་ཚུར་སྤང་གི་གནས་སྐབས་སུ་རང་སྤང་གི་
བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ལ་རྒྱན་གཏན་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། སྤུ་
ཉིད་ཀྱིས་ལུགས་མཐུན་སྒོས་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པས་འགྲིག གལ་ཏེ་གནས་
ཚུལ་འདི་རིགས་བསྐྱེད་མར་བྱུང་ཆོ་སེམས་ཁམས་འདི་མེད་པའམ་སེམས་
ཁམས་སྤྱན་པར་བསྐྱེན་ནས་བཅོས་དགོས།

一个人处在应激状态的时候，会出现警觉性增高。而警觉性增高最明显的表现就是睡眠障碍：变得易惊醒，容易做噩梦。这也是机体在应激状态下保护自己的一种方式，一般情况下这是一种正常的生理现象，您只需要稍加调适即可。但如果这种情况持续存在，您就要求助于心理咨询师或心理医生了。



3. ཉེ་ཆར་ངའི་ཨ་མ་རྒྱལ་གཏམ་མང་པོ་ཡོད་དེ། དུས་རྒྱུན་དུ་ཞོ་ཕྱིར་
མ་འབྲུག། ཆམས་པ་ཐོག་མ་འབྲུག་ བྱུང་བ་མ་ལྟ། བྱ་ཤ་མ་བྱ། བ་མག་མ་
འཐེན། འབྲུག་དུ་མ་འབྲུག་སོགས་བཤད་མི་ཆར་བ་ཞིག་འབྲུག་ ཨ་མའི་
སེམས་ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བ་མིན་ནམ།

3. 我妈妈最近变得非常唠叨，天天说不要出门，不要感冒，
不要咳嗽，不要吃鸡，不要抽烟，不要着凉，不要……她的
心理肯定有问题了？



འོ་ཚོད་མི་འདྲ་བའི་མི་སོ་སོ་ལ་སྐབས་བསྐབས་ཚུར་སྤང་གི་གནས་
སྐབས་དེ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་སྟེ། མི་རེས་འགའ་
ནི་ཅི་ཡང་མི་སྤྱོད་བར་འགྱུར་ལ། རེས་འགའ་ནི་འཚབ་འཚུབ་སྒོང་སྒོང་དུ་
འགྱུར་བ་ཡིན། བྱིས་མི་རྒྱལ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེའང་འཚབ་
འཚོབ་ཀྱི་སེམས་འགྱུ་ཕྱིར་མཛོན་པའི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པས། སློབ་ག་
ཐེབས་དང་ལྡན་པས་ཨ་མའི་རྒྱལ་གཏམ་ལ་ཉན་ཞིང་། ཕན་ཚུན་ཁ་བར་
མང་པོ་བྱས་པས་ཚོག་

不同年龄段的人在面对应激的时候会有不同的表现，有的人可能会默
不作声，有的人可能会变得很焦躁。家人不停地唠叨，其实也是一种宣泄
焦虑情绪的方式。所以耐心听她的唠叨，和她沟通交流就可以了。



“ རྩེ་རྩ་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱ་ཆེ་བས་ཁྲོད་ཡམས་རྩེ་མང་པོ་
མཐོང་རྒྱ་མེད་མོད། བདག་གི་རྩེ་མོས་མོད་ཀྱི་གས་པོ་རྒྱ་ཆུང་དང་མཉམ་
རྩེ་རྩེ་འགྲོ་དགོས་ཞེས་འདྲ་གཟི་བཙོན་པར་བྱུང་བས། མོད་མེམས་
ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བ་མིན་ནམ།

4.外面的疫情这么严重，街上人都没有几个，我女儿成天闹
着要找小朋友玩，坐不住，不会是心理问题吧？



མོད་མེམས་ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བའི་ངེས་པ་མིན། གྲོགས་པོ་
རྒྱ་ཆུང་ཆོ་ཁྱིམ་རྩེ་འདྲ་གཟི་ནིང་ན་ཁོ་ཆོད་ནམ་རྒྱ་ཆུང་འཆོ་བའི་གོམས་
གཤེས་ལ་འབྱུང་བ་ཐེབས་པ་ཡིན་པས། རྩེ་མི་གོམས་པ་འདི་འང་རྒྱ་ན་
གཏན་གྱི་སྤང་རྩེ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ངང་རྒྱ་དེ་བོད་སློ་ནས་
ཆེད་མོ་ཆེ་བ་སོགས་ཐབས་ཤེས་སྤྱད་ནས་གནས་སྐབས་སུ་ཁྱིམ་ནས་བག་
ཡོད་ཀྱིས་འདྲ་གཟི་པར་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས།

这不一定是心理问题，小朋友长期待在家里后，她平时的生活作息
习惯发生变化，她可能会有一些不适应，这是一种正常的表现。您需要
耐心地和她解释，可以用做游戏的方式让她明白我们需要短期在家里耐
心地等待。



4 བདག་ལ་རྟག་པར་བྱང་འཛང་བ་དང་དབྱགས་གཏོང་ལེན་དགའ་བའི་
སྤང་ཚུལ་འབྱུང་བས། དེ་ནི་ཁ་བྱམ་གྱི་ནད་པས་ཡིན་ནམ་དབྱགས་ལམ་གྱི་
རྐྱེན་གྱིས་ཡིན།

5.我总是感觉胸闷、呼吸不畅，是口罩的原因还是呼吸道的
原因？



བྱང་འཛང་བ་དང་དབྱགས་གཏོང་ལེན་དགའ་བ། སྤྱིང་གི་འཕར་ཆ་རི་
མགྲོགས་སུ་འགྲོ་བ་སོགས་ནི་ལྷན་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་ལ་སེམས་ཁམས་
ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད། ཉེ་ཆར་ཁྱོད་ཀྱིས་ལུ་ལུ་ཉན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་མི་ལ་
ཐུག་འཕད་མ་བྱས་པ་དང་། ལྷན་གྱི་དྲོད་ཚད་རི་མོར་མ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་
དངངས་ཚབས་ཆེན་པོ་སྤྱོད་དོན་མེད་པར། རང་ཁྱིམ་ནས་རང་ལྷན་དྲོད་
གང་གི་ཚད་འཇལ་ཏེ་བརྟག་དབྱད་བྱས་པས་ཚོགས་སྐྱོད་གཞན་ཞིག་
ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་ནད་ཡམས་སྤོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཕོན་ཆེན་པོར་རྒྱས་ལོན་བྱས་
པའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའང་ཡིན་སྲིད་པས། དེ་བཞིན་གྱིས་དངངས་ཚབས་
དང་སེམས་ཁམས་ཞེད་སྤང་གི་ཚོར་བ་བྱུང་བ་ཡིན། མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ལ་
དངངས་ཚབས་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ནད་རྟགས་འདི་དག་འབྱུང་སྲིད་པས་
དབྱགས་འབྱེན་རྒྱ་ལུང་པོར་འཐེན་ཏེ་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་གཏོང་བ་དང་། དེ་
འབྲེལ་སེམས་ཁམས་ཞེད་སྤང་སྤྱོད་དགོས་དོན་ཡང་མེད་པར་ནད་ཡམས་
སྤོར་འགོག་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས།

胸闷、呼吸不畅、心跳很快，有生理的原因也有心理的原因。如果
您近期没有与武汉相关人员的接触，也没有体温升高，那么可以暂时在
家里观察，不必特别紧张，每天量好体温。另一种原因也可能是您在接
受了大量的关于疫情的信息后，变得过度紧张，产生了焦虑情绪。当人
焦虑的时候，就会出现以上症状，这时候您需要做深呼吸来缓解，不必
过度焦虑，要相信疫情会被控制好。



6. ཅི་ལྟར་བདག་གིས་མི་ཚོགས་མང་བ་དེ་བྱིད་ཀྱིས་མི་དང་མི་འབྲེལ་བ་དང་སྤྱོད་ཆས་འཛང་བ་སོགས་འབྱུང་བ་ཡིན།
6. 我为什么一看见人多，就会心慌、气短？



མིག་སྒེའི་གནས་ཚུལ་འོག་མི་ཚོགས་མང་བ་དེ་བྱིད་ཀྱིས་མི་དང་མི་འབྲེལ་བ་སྤྱོད་ཆས་འཛང་བ་སོགས་ཀྱི་ནུས་པ་འང་གོད་ཆག་རང་བཞིན་གྱིས་ལུང་བཞེད་བྱས་པས་ཞིད་སྤང་དང་སྤྱོད་ཆས་འཛང་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན། ནད་ཡམས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་དང་ཆོ་ལ་ཤེས་རབ་དང་ལྷན་པའི་བརྟན་ཤ་གཅོད་ཅུས་དང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་བསམ་གཞིགས། ནད་ཡམས་ལས་ནུས་པར་རྒྱལ་བའི་སྟོབས་གདེང་དང་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་དགོས། དུས་དངོས་ན་གནས་པའི་འགྲོ་སྟོན་མི་སྣམ་ཡང་ན་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ལ་བྱིད་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཞིག་སྟུབ་སྟུབ་པར་བསམ་སྟོབས་བྱུང་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོགས་དེ་སྟོབས་པ་དང་སྟོབས་ཤུགས་སུ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས།

在目前的情况下，“人多”在您的意识里也许意味着有可能会发生人与人之间的传染，这是一种把现实的场景做过度的灾难化的夸大，从而产生心慌、气短等应激反应。在疫情面前，我们需要理智的判断、科学的思考、坚定的信心、必胜的勇气。多想一想您可以做什么帮助一线的救援人员或人民群众，把您的担心化作勇气和力量。



༧ བདག་ལ་སྐམ་ལུ་བྱེད་པའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་ཅིང་། ཨོ་གས་རིང་གནད་དོན་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་ནད་ཡམས་བྱུང་ཚུན་ནས་བཟུང་། ཉང་ཐོག་མི་ཚོགས་མང་མར་ཞེད་སྐར་སྤྱོད་པ་དང་། ཉ་ལྟ་སྐོར་ཕྱིར་བྱུང་མ་ཐག་ཞེད་སྐར་སྤྱོད་པས། སེམས་ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་པ་མིན་ནམ།

7. 我有干咳的习惯，好几年都不认为是问题，疫情开始之后，我最初是在人多的地方会紧张，现在一出门就紧张，是不是心理出问题了？



ནམ་རྒྱུན་གྱི་སྐམ་ལུ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོད། གལ་སྲིད་སྐམ་ལུ་ཅམ་ལས་ལྷུ་ལྷུ་ཉན་གྱི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་མེད་པ་དང་། ཚ་བའང་མ་རྒྱས་ཆོ་ནད་ཡམས་རྩིས་སུ་ལུས་པོ་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་གསལ་བྱས་ཏེ། ཉན་རིགས་གཞན་ལས་བརྐྱེད་པའི་སྐམ་ལུ་བྱས་པ་མིན་པ་ཐག་གཅོད་དགོས། མི་རྣམས་ཞེད་སྐར་དངངས་ཚབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་སྐར་ལ་མ་ངེས་པའི་ལུད་པ་ལུ་བ་སོགས་ཡིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཐེབས་སྲིད་པས། རང་གིས་ཞེད་སྐར་དངངས་ཚབས་ཀྱི་སྐར་ཚུལ་སྣོད་ཡེངས་སུ་གཏོང་བའི་བྱ་བ་ཅི་ཚུགས་སྤྱོད་དགོས།

经常干咳有很多种原因，如果只是干咳但没有接触武汉相关人员，也没有发热，建议您在疫情过去后做详细的体检，排除其他疾病引起的干咳。当然，在人紧张的时候容易受暗示，也有可能是您过度紧张引起下意识地咳嗽，此时就要做一些可以缓解紧张情绪的事情。



1. བཀག་གིས་ནད་ཡམས་སྐོར་གྱི་གནས་འབྱུང་ཐོན་ཆེན་པོར་བརྟེན་པས་
དངངས་ཆ་བས་དང་འཇིགས་སྐྱེད་གི་ཆོར་བ་སྐྱེས་པ་ཙམ་ལས། གནས་
འབྱུང་གང་དག་ལ་བརྟེན་པ་དང་བྱ་བ་ཅི་སྤྱད་པ་མི་གསལ་བས། སེམས་
ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བ་མིན་ནམ།

8. 我看了大量的疫情新闻，只感觉到紧张和恐怖，却记不住看了什么，也记不住最近做了什么，是不是心理出问题了？



མི་ནམས་སྐབས་བསྐྱེད་ཚུར་སྤང་གི་གནས་སྐབས་སུ། ཡིད་འཛིན་
གྱི་རུས་པ་དང་རིག་པ་སྒྲིམ་པའི་རུས་པ་སོགས་ཤེས་རྟོགས་གྱི་རུས་པ་རེ་
ཞན་ཏུ་འགོ་བ་ནི་ལུས་ཁམས་གྱི་སྤང་ཚུལ་རྒྱན་གཏན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་
སྐབས་བསྐྱེད་ཚུར་སྤང་གི་ཆོར་བ་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ། མི་ནམས་ཀྱིས་
ལུས་ཁམས་ཀྱི་བ་ཆའི་ཐོན་ཁུངས་སྐོར་འཐེན་བྱེད་ཕྱིར་དབང་པོ་གཙོ་བོ་
དག་ལ་ (དཔེར་ན་སྤྱིང་དང་ཤ་གནད་སོགས།) བཞེད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། རུས་
དང་ནམ་པ་ཀྱན་ཏུ་འཐབ་འབྲུག་ལ་སྤྱོད་བྱས་པས། དེ་ལྟར་མྱད་ཆེན་ལ་
འདོན་སྤྱོད་དགོས་པའི་ཁྲག་རྒྱན་སྤྱིང་བཅུད་ཀྱང་ཏུ་ཕྱིན་པས་གོང་གསལ་
གྱི་སྤང་ཚུལ་དག་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བས། བྱིད་རང་ལྷག་པར་དངངས་ཆ་བས་
སྐྱེས་དོན་མེད་པར། སེམས་སྤྱོད་ཡེངས་ཀྱིས་མཉམ་པར་བཞག་ལ། གནས་
ཚུལ་འདིའི་རྗེས་སུ་བྱིས་ཡིད་འཛིན་དང་རིག་སྤྱོད་བསྐྱེད་གསོ་བྱས་
ནས་སྤང་དང་མཚུངས་པར་རྒྱན་གཏན་ཏུ་འབྱུར་བ་ཡིན།

人处在应激状态的时候，可能出现认知功能下降，而记忆力、专注力是认知功能的两个重要方面。这是我们的一种正常的生理现象：在产生应激反应的时候，人体为了调动我们的资源重新分配到重要的器官，如心脏、肌肉，以随时战斗，所以就会把供给大脑的血液养分减少，从而产生上述现象。所以您不必过于紧张，放轻松，应激过后您的记忆力和专注力会恢复正常。



༩. ནད་ཡམས་འདི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་མི་ནམས་ལ་སེམས་ཁམས་བད་ཀྱི་གནད་དོན་གང་དག་འབྱུང་སྟེད་དམ།

9. 面对此次疫情，人们可能会出现哪些心理问题？



གནས་སྐབས་འདི་འདྲའི་དུས་ལ། མི་འགའ་རེ་ནི་སྲུན་སྤང་དང་། ཡིད་འབྲུགས། དངངས་ཚབས། ཞེད་སྤང་། ཁོང་ཁྱོད་སྤྱོད་འཇུགས། འཁར་ར་ཅན་དུ་འགྱུར་ལ། མི་འགའ་རེ་ནི་ཁེར་རྒྱུ་དང་། ཡིད་ཆད། ཡི་ཐུག་སྤྲུག་བསྐལ་བ་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། མི་འགའ་རེ་ནི་རིག་པ་སྤྲིམ་མི་བྱུང་བ་དང་། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ནས་རང་ཉིད་དང་བྲིམ་མི་ནམས་ལ་བདག་སྤྱོད་མི་བྱས། མི་འགའ་རེ་ནི་སྤྱོད་ལམ་ཅིངས་པོ་དང་། ཉོལ་རྒྱུག་གཏུམ་དྲག་ཅན་དུ་འགྱུར་ཏེ། བས་ཚོལ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་མ་རུང་བ་འབྱུང་སྟེད། ཡང་མི་འགའ་རེ་ནི་ཆང་འཐུང་བ་དང་ཐ་མག་འཐེན་ནས་དངངས་ཚབས་ཀྱི་ཚོར་བ་ལྡོད་ཡེངས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། མི་འགའ་རེ་ནི་ཉིད་གི་འཕར་ཅ་རྩ་མགྲོགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་ཞལ་པའམ་ཟས་མང་པོ་ཟ་བ། ཞེ་མེར་བ། རྒྱག་པ། ལྷོ་བཤལ་བ། མགོ་ན་བ། ལྷན་སྟོབས་ཉམས་པ། གཉིད་དཀའ་བ། གཉིད་ཡང་བ། རྩི་ལམ་མང་བ་སོགས་ལྷན་ཁམས་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་ཉེན་སྤྱོད་ཚོགས་པ་འབྱུང་བ་ཡིན།

གོང་གི་ཚོར་བ་དེ་དག་བྱུང་ཆོ། བྱིད་ཀྱི་སེམས་ལ་དངངས་སྤྲུག་མི་སྤྲེས་པ་དང་། སེམས་ཚོགས་མི་བྱེད་པར། འདི་དག་ནི་ནད་ཡམས་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་སྤྲེས་དགོས།

有些人心烦意乱、紧张焦虑、容易愤怒、指责、抱怨；有些人感到孤立无助、沮丧悲观；有些人变得注意力不集中、茫然失措，难以照顾好自己和家人；有些人会出现行为笨拙、行为冲动，甚至会有攻击行为；有些人会通过大量饮酒及吸烟来缓解紧张情绪；有些人会出现心

跳加快、食欲下降或进食过多、恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难、睡眠浅及多梦等不适症状。

当出现上述反应时，请您不要惊慌，不要过度担心，这些都是人们在经历疫情后的正常反应。



༡༠ བརྒྱན་འཕྲིན་དང་སྐད་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་མི་གང་མང་ཞིག་ནད་
ཡམས་ཀྱིས་མནར་གཅོད་ཐེབས་བཞིན་པ་དང་། འཆི་བའི་ནད་དཔེ་ཡང་
ཡོད་ལ། དེ་མིན་ཚུལ་དངོས་ཀྱི་སྐོན་ཞབས་མི་སྡེ་མང་པོ་རྒྱ་གཞུང་དང་
གཞི་བརྒྱུད་ཀྱིས་སྟོན་ཏེ་བརྒྱུད་པའི་རང་ཚུལ་དག་མཐོང་ཆེ། སེམས་ལ་ན་
ཟུག་དང་སྟོང་ལ་གྱིས་གཟིར་ལ། མིག་ཟུང་གི་མཆི་མ་དབང་མེད་ཏེ་ཤོར་
བས། བདག་གི་སེམས་ཁམས་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བ་མིན་ནམ།

10. 在电视和微信上看到很多人因为疫情而备受折磨，还有死亡的病例，一线医护人员也悲壮出行，心里觉得很难受，很压抑，忍不住要哭泣，请问我是不是心理有问题了？



གལ་སྲིད་སྤང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་འདི་དག་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་
སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འདི་ནི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་སེམས་ཁམས་
སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཆོ་བ་ལོངས་སྤྱོད་པར་རེ་སྐུལ་
བྱེད་པ་ཡིན། ཟུང་ཆོར་འགོས་བྱབ་ཅེས་པ་གང་ཞིག་ནི་གཞན་གྱི་ཟུང་ཆོར་
ལས་བྱུང་བ་དང་གཞན་གྱི་ཟུང་ཆོར་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཆོར་བའི་ཉམས་ཟུང་
ཞིག་སྟེ། ཟུང་ཆོར་རྒྱུད་སྟོང་གི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན། སྤབས་བདེར་བརྗོད་ན།
མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཡིད་གདུང་བ་མཐོང་བས་རང་ཉིད་
ཀྱང་ཡིད་གདུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁམས་ཟུང་ཆོར་ཞིག་ཡིན།

མྱོང་ཚར་འགོས་ཁྲབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་མི་སོ་སོ་གཅིག་འདྲ་མིན་ལ། མི་འགའ་རེར་མྱོང་ཚར་གྱི་རྒྱས་པ་ཐོན་སྒྲ་ལ། འགའ་རེ་ནི་རྩང་དཀའ་བ་ཡིན། དེ་བས་དུ་སྒྲ་བ་ཙམ་ནི་རང་གི་སེམས་ཁམས་བདེ་མིན་གྱི་ཚད་གཞིར་འཛིན་མི་རུང་ལ། མིག་མཆི་གཏོང་བ་ཙམ་གྱིས་རང་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པར་ངོས་ཀྱང་འཛིན་མི་རུང་།

ཡིན་ཡང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སྤང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་དེ་དག་མཐོང་བའི་མོད་ལ་ཡིད་གདུང་ཞིང་། དེ་ལས་ཟས་ལ་ཡི་ག་མེད་པ་དང་ཐང་ཆད་སྒྲ་བ། ལྷས་སྟོབས་ཞན་པ། གཉིད་ཤེགས་ (གཉིད་མི་ཁྲུག་པ་དང་སད་སྒྲ་བ) བྱུང་བ། མི་ལམ་ངན་པ་ཆིས་པ། ཁྲོ་སྒྲ་ལ་སྤང་སྒྲ་བ། དངངས་སྒྲ་བ། ཁྲོ་ཅེ་ཆྲིམ་མི་ཐུབ་པ། དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་དེ་མྱོང་བ་ལས་སྤྱིད་པ་དང་། ཞེད་སྤང་། ཡིད་ཆད་པ། རྟོལ་སེམས། མི་དང་མིའི་བར་དུ་འགལ་བ་སྤོང་བ་སོགས་ཀྱི་མྱོང་སྤང་བྱུང་ཆོ། ཕལ་ཆེར་འཕྲས་ཆབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ནད་ཡིན་པར་ངེས། འོན་ཀྱང་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ནི་ནམ་རྒྱུན་ནད་ཡམས་འགོག་སྤྱང་མི་སྤེལ་ཡང་ན་གནོད་ཐེབས་ལུལ་དངོས་ལ་ཞུགས་པའི་མི་རྣམས་ལ་འབྱུང་ལ། སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ལ་གནས་ཚུལ་འདི་དག་འབྱུང་བྱུང་བ་ཡིན།

如果仅仅是在看到这些场景和信息的时候感到难过，其余时间仍正常生活，这是正常的现象，通常来自心理上的情绪感染。所谓情绪感染是指由他人情绪引起的并与他人情绪相匹配的情绪体验，是一种情绪传递的过程。简单地说，人们看见周围的人难过，自己也会感觉到难过的情绪。情绪感染的程度每个人不一样，有的人比较容易被感染，有的不太容易，因此不能以是否哭泣作为自己正常与否的标准，也不要因为自己哭泣而认为是自己出了问题。

但是，如果您不仅是在看到这些场景和消息的时候难过，在其余的时间里还表现出厌食、易疲劳、体能下降、睡眠障碍（难以入睡、易惊醒）、做噩梦、易激惹或易发怒、容易受惊吓、注意力不集中，对自己所经历的一切感到麻木、恐惧、绝望，并伴有创伤反应与人际冲突等表现，可能就要考虑替代性创伤的可能。但这种情况通常是在疫情防控人员或者近距离接触灾害场景的人身上才会出现，普通人很少会出现这种状况的。



11. བདག་གིས་ཉིག་དབྱིབས་ནད་དྲག་རིམས་ནད་ཅེས་པ་ཐོས་མ་ཐག་
དངངས་ཆངས་ལངས་པ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་པས། མེས་ཁམས་ལ་
གནད་དོན་ཐུང་བ་མིན་ནམ།

11. 我听到新型冠状病毒感染疫情就觉得紧张、烦躁，是不是心理出问题了？



ཐོག་མར། རྒྱ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོར་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཡིན་ལ།
ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟའི་དུས་སུ་ང་ཚོའི་ན་བ་དེ་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གོ་
ཐོས་ཁོ་ནར་སྤྱད་པས། གནས་ཚུལ་གང་མང་ཞིག་ང་ཚོ་ཉན་པར་མི་སྤྱོད་
ནའང་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ཉན་པས། དེས་ང་ཚོའི་ནད་སེམས་དང་འགལ་
བ་སྤོང་བར་འགྱུར། གཞན་དུ་ན། མི་གཉིས་ཀྱིས་དུས་གཅིག་དུ་རང་གི་ན་
ལམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་སྤྱོད་ཅི་འཕྲོག་པར་བྱེད་དུས་སེམས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་
སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཟིང་ཟིང་ལུང་ལུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་སྐད་ཅོར་གྱིས་ན་
ཤེས་འབྲུགས་པར་བྱེད་སྤྱོད་པས་དབང་ཆའང་སྤོང་སྤོང་བོར་འགྱུར། ང་ཚོ་ལ་
ལྷན་སྐྱེས་སྤྱོད་པའི་ཆོར་བ་འགག་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི་ང་ཚོས་རང་
ཉིད་དགའ་བའི་སྤྱོད་གང་རུང་ལ་སྤྱོད་ཅོད་པ་དེ་ཡིན། འོ་ན་གནད་དོན་
དེ་དག་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཚུལ་ཤེས་འདོད་ན་གཤམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་
དག་ལས་དྲིས་ལན་གསལ་བོ་ཞིག་འཛོལ་ཐུབ་པར་དགའ་བསུ་ཞུ་བ་ཡིན།

首先，听觉对我们非常重要，现在我们的耳朵却被用来听潮水般的疫情信息，很多消息是我们不想听的，但却在重复听，这很可能与我们的内心需求相冲突。另外，如果有2个人同时在我们耳边说话，他们都努力吸引我的注意力，我们很多时候就会变得心烦。听觉容易被混乱的信息与交流方式扰乱，让我们变得神经紧张。显然，我们的心烦已经给了我们答案，我们应该用耳朵去听一听那些我们想听的东西。想知道如何解决，欢迎到后面提供的解决方法中寻找答案。

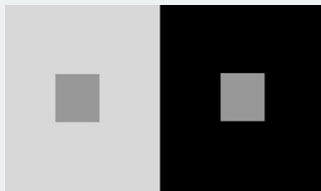


༡༩ ནད་ཡམས་བྱུང་ཚུན་ནས་བརྒྱུ་། ཉིན་རྒྱུ་ར་ཆོས་ཆོས་ལོང་གི་ཆོད་
ནས་ཁ་པར་ལ་ལྟ་བུས་ནད་ཡམས་སྐོར་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལྟ་ཆོག་ས་ལྷོན་ལོང་
འཁྲིགས་པ་བཞིན་མཐོང་བྱུང། གནས་ཚུལ་རེས་འགས་ནད་ཡམས་རྩ་
དྲག་གིན་ཏུ་ཆེ་བར་བབྱུང་ལ་རེས་འགས་དེ་རྩ་མིན་པར་བབྱུང། ཡར་ལ་
ལས་ཟས་རིགས་ག་ཤེ་མོས་ནད་ཡམས་སྐོར་འགོག་ཐབས་པར་བབྱུང་ལ་ལ་
ལས་དེ་ལ་དགག་ལན་སྤོང། ད་རྒྱ་ར་རར་གིན་ཏུ་ལྷན་འཛོམས་སྤྱི་ལུས་
བས། གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ལ་གནད་དོན་ཅི་བྱུང་བ་མི་ཤེས་པར་བྱུང།

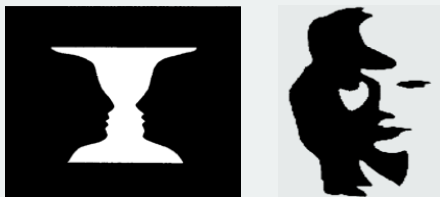
12. 疫情发生以来，我每天没事就打开手机，各种信息满天飞。有些信息说疫情已经非常严重了，有的又否定了它。有些文章说服用某些食物可以预防，有些文章又驳斥了，我现在十分盲目，不知道哪个环节出了问题？



ང་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་90%ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུགས་
ཆོར་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། སྤང་ལས་ཏུ་བརྟེན་པའི་ཆོ་མི་ལ་ལས་རྟག་ཏུ་
མཐོས་སྤྱད་གི་དངོས་པོ་མཐོང་བ་དང་ལ་ལས་རྟག་ཏུ་མི་སྤྱད་པའི་དངོས་
པོ་མཐོང་སྤྲིད། དྲ་ཐོག་ཏུ་འང་གཅིག་འདྲ་ཡིན། བཟང་རན་ཅི་ཡིན་ཐམས་
ཅད་མིག་གིས་མཐོང་བ་ཡིན། དེ་བས་ཅི་ཞིག་མཐོང་བ་དག་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་
སྤྱད་ཆོག་པ་དག་ཡིན། དཔེར་ན་གཤམ་གྱི་པར་རིས་ལྟ་བུ་ཡིན།



པར་རིས་དགེལ་གྱི་སྐྱེ་མདོག་གི་ཀླ་བཞི་རྒྱུང་བ་དེར་བལྟས་ཆོ་དེའི་གསལ་ཚད་
ཅུང་མི་འདྲ་མོད། འོན་ཀྱང་ཁྱད་པར་སྤྲོད་ཆོག་པའི་ལ་ཡིན་མིན་བདེན་རྒྱུན་ཅད་
ནས་བསྐྱད་ན་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེ་ཡིན།



པར་རིས་འདི་གཉིས་ལ་གཟིགས་དང་། གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱིས་དཀར་པོ་དེ་མིག་གི་
གཟུང་ཡུལ་གཙོ་བོར་བཟུང་ཆོ་ནག་པོ་དེ་རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་འགྱུར་བས་ཅི་ཞིག་མཐོང་
ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལས་ལྗོགས་སྟེ་ནག་པོ་དེ་གཟུང་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་དཀར་པོ་རྒྱབ་
ལྗོངས་སུ་བྱས་ཆོ་ཡང་ཅི་ཞིག་མཐོང་ཐུབ། དེས་ང་ཆོ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་དཀར་ནག་གང་
ཞིག་འདེམས་ན་འད་གཙོ་བོ་ཁྱོད་རང་གིས་དེ་ལྟར་སྐྱབ་བསམ་པ་ལྟར་ཡིན་པའི་
གནས་ལུགས་ཤིག་བརྗོད་ཡོད། རང་བྱུང་གི་མཛོས་སྟག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆམ་
མཐུན་གང་ཡིན་ཡང་དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོའི་མིག་ལམ་དུ་གནས་པ་དེ་བཞིན་ཡིན་
པའོ།

我们获取的信息90%来自视觉。走在大街上，有些人能够看到美的事物，有些人总是看到不好的事物。在网络上也是一样。好的坏的，都是从我们眼睛看进去的。现在看什么，确实是你可以做到的。比如下面这张图：

对于中间的灰色小方块，你可能看到的是不一样的亮度。对于这种细微的差异，争论是是非非，显然是没有必要的。

对于这两张图，如果你选择白色为视觉焦点，黑色为背景，你会看到什么？如果你选择黑色为视觉焦点，白色为背景，你又会看到什么？这告诉我们，我们可以选择去看哪一部分，但是需要你愿意这么做。自然的美丽与社会的和谐，其实是在我们眼里存在的。



༡༩ ཉིན་ལྟར་ཁ་ཁྱམ་གྱིན་ན་དབྱགས་གཏོང་ལེན་དགའ་ལ་ལྟད་པ་ཡང་ལྟ་བ་དང་། ཁ་ཁྱམ་ལྟད་ན་གཞན་གྱིས་སྟོན་བརྗོད་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པར་དོགས། དེ་བཞིན་མི་རྟག་གི་དྲི་བཡུང་སྟོམ་མི་སྤང་ལ་དྲངས་གཙང་གི་མཁའ་དབྱགས་རྒྱུ་མི་རྩལ་ཤིང་། ད་དྲང་འཆིང་ཆིང་འགག་པའི་ཆོར་བ་མཐའ་དག་དོན་དངོས་སུ་ཁ་ཁྱམ་གྱིས་བརྗོད་པའི་མཐུག་འབྲས་ཡིན་ནམ།

13.每天戴口罩，我呼吸都有些难受，还有些干咳。拿掉口罩，又怕被批评或鄙视。闻不到花香，感受不到空气的清新，那种堵和闷的感觉，真的是口罩带来的结果吗？



ཁ་ཁྱམ་ནི་ཀུན་རུས་ཤིག་མིན་མོད། འོན་ཀྱང་མིག་སྤེལ་གནས་ཚུལ་འོག་ཁ་ཁྱམ་མེད་ན་གཏན་ནས་མི་ཚོག་འགྱུར་ཕྱོག་གིས་དེ་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ཀུན་ནས་ཡོང་གི། རྒྱ་ཤེས་ཀྱི་སྟོམ་ཆོར་འདི་ནི་དབང་པོ་ལྷའི་ཁྲོད་དུ་ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་རྒྱང་མེད་དུ་འཛོག་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་སལ་ཆེར་རྒྱ་དབང་གིས་འཆོ་བར་སྟེ་ཁྲིད་བྱེད་པར་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། གནས་ཚུལ་རྩི་དྲག་གི་འོག་ཏུ། ཁ་ཁྱམ་གྱིན་ནས་དྲི་ལྡན་ཟས་མཚོག་དང་རྒྱ་བརྒྱའི་མི་རྟག་གི་དྲི་བ་ལ་སྟོམ་མི་སྤང་ཀྱང་ཅི་འགྲོད། དབྱང་དབྱགས་འབྲིན་རྒྱུ་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན་འང་ཁ་ཁྱམ་གྱིན་པས་གནོད་པ་ཆེར་མེད། གློ་ཚད་དང་རྩར་འཚངས་ཀྱི་ནད་པ་ལྟ། ཁ་ཁྱམ་གྱིས་འཆིང་བ་དང་འགགས་པའི་ཆོར་བ་ནི་རང་ངོས་ཀྱི་ཕྱོང་རྒྱང་ཙམ་ཡིན། དབྱགས་ལམ་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཆོར་བ་དེའང་གློ་ཚད་དང་རྩར་འཚངས་ཀྱི་ནད་རྟགས་བྱང་བ་ནི་དབྱགས་ལམ་ཆོར་ཤེས་རྩི་དྲག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་དངོས་པོ་གཞན་ལ་ཆོར་བ་རྩི་མཐོར་སོང་བར་བརྟེན་ལུང་པ་ལུ་བ་སོགས་བྱང་བ་ཡིན།

སྤྱི་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཚོར་དང་དབྱུགས་ལམ་ཚོར་ཤེས་དྲག་པོ་ཟེ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བ་
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ལ། དོ་སྤང་བྱེད་ཡུལ་སྒྱུར་སྤྱོད་པ་དེའང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།
མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུང་འཛིན་ཚོར་བའང་དེ་བཞིན་ཡིན་སྟེ་མིག་ལམ་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་
བྱ་དངོས་དང་འཕྲད་ཆོས་ཐབས་འཕྲལ་ཚོར་བ་ཟེ་དྲག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྒྱུན་
མཐུད་དོ་སྤང་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱི་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་བ་བྱངས་ཆོ་འཚོང་བ་དང་འགགས་པ་
སོགས་ཀྱང་ཟེ་ལེགས་སུ་ཐུག་ཏེ་ལུད་པ་ལུ་བ་ཟེ་ཁུང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

ཁ་སྒྲུལ་མི་གྱོན་པ་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ། ལུལ་གྱི་བྱུང་པར་ལ་མི་བལྟ་བར་
ཁ་སྒྲུལ་གྱོན་པའང་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། དེའི་ངོ་བོ་ནི་ཚོར་ཤེས་དྲག་པའི་གནད་
དོན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཁ་སྒྲུལ་གྱོན་པ་དེ་སེམས་ཁམས་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་
བ་གཏིང་ཟབ་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་སྒྲིམ་ཚོར་དེ་དང་ཁ་སྒྲུལ་གྱོན་པར་བཞག་དབྱེད་བྱས་ཆོ་
དེའི་སེམས་ཁམས་འཛིན་སྤངས་བརྟན་ཤ་གཙོད་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

口罩不是万能的，现阶段没有口罩也是万万不能的。改变，总是会带来不适的。嗅觉在五感中是被我们忽略得最多的，我们几乎没有选择地接受着鼻子对我们生活的指引。压力下，即使不戴口罩，我们也会闻不到美食的香气，花草之香也会悄无声踪影。纯粹从供氧的角度来看，戴不戴口罩确实影响不大，除了肺炎和哮喘病人，闷与堵的感觉更多还是我们的主观体验。有了呼吸道不适的感觉，即使没有肺炎或哮喘，但我们的呼吸道感觉敏感性增高，异物感增强，咳嗽也有可能增加。降低嗅觉和气道敏感性，是非常重要的，其中一个方法就是转移注意力。就如同视觉一样，你关注不适的感觉，敏感性就会增高。选择持续关注积极的嗅觉，可能不适的闷与堵就会好转，甚至咳嗽也会减少。

拒绝口罩是问题；口罩不分场合都一直戴，也是问题。本质就是对什么敏感的问题，显然戴口罩行为与心理、心态有密切的关系。观察一段时间的嗅觉与戴口罩行为，是可以判断心理状态的。



༡༤ བཟའ་མི་གསུམ་པོ་རང་བྱིས་ཏུ་ལོགས་འབྲལ་བྱས་པས། ཟས་ལ་རྩ་བརྟུན་བྲལ་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ལ། ལྷག་པར་ཏུ་བྱིས་པར་དཀའ་ཁག་ཆེན་པོ་འདུག ར་ཚོས་ནམ་ཞིག་ལོགས་འབྲལ་ལས་ཐོལ་ཆེ་དྲ་གཟོད་གཞོན་ཕྱགས་མེད་ཅིང་ཟས་ཀྱི་ཡིག་ཕྱེས་པར་འདོད་ཡོད། དེས་སེམས་ཁམས་ལ་ཕྱགས་རྒྱན་ཐེབས་ཤིང་དཔ།

14. 我们一家三口人都被居家隔离了，大家都食之无味，特别是小孩子。我们认为只能等待解除隔离，压力消除，胃口才能打开，心理不会受到影响了把？



ར་ཚོའི་བདེ་ཐང་གི་མཚོན་ཏུགས་མདོར་གསལ་ཞིག་ནི་ཕྱི་ཤེས་ཀྱི་རྩ་ཚོར་དང་ཟས་རིགས་ལ་ཡི་ག་བསྐྱོད་པ་དེ་ཡིན། ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གང་རུང་ནས་བསྐྱོད་པའི་ནད་རི་སྟེང་ཅིག་གིས་རོའི་ཚོར་བ་དང་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་ལ་ཕྱགས་རྒྱན་ཐེབས་ངེས་ཡིན། བྱིས་ཏུ་ལོགས་འབྲལ་བྱེད་པ་དེ་ལུས་ནད་ཀྱིས་སྒྲན་ཁང་ཏུ་འདུག་པའི་ཚོད་ལ་མ་སྟེབས་པས། རྩ་བརྟུན་གི་ལུས་ཁམས་ནད་རིགས་ཤིག་མིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། བྱིས་པའི་ཕྱི་ཤེས་ཀྱི་རོའི་ཚོར་བ་ཤིན་ཏུ་རྩ་བས་ཟས་རིགས་ལ་བློ་བ་མེད་པ་དེ་ཟས་སྣ་གཡོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆལ་ལས་གཞན་བཀག་རྒྱ་བྱས་པས་ཀྱང་རོའི་ཚོར་བ་དང་ཡི་ག་འགག་པར་བྱེད་སྟེ།

ཟ་མ་མང་པོ་ཟ་མི་རུས་པའི་མི་ལས། འགའ་ཤས་ཀྱིས་འབྲས་ཐུག་དང་། དཀར་ཟས་སོགས་རྩ་ཡང་བའི་བཟའ་བརྒྱུད་གི་རིགས་ལ་སྦྱོད་ཅིང་། ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱ་ཁོག་དང་། ལུས་སྦྱར་ཐུག་པ། སྦྱ་སྦྱ་བསྟལ་མ། ལུས་པན་བསྟལ་མ་སོགས་རྩ་ཕྱི་བའི་རིགས་ལ་སྦྱོད་པ་ཡིན། རྩ་ཡང་བ་དང་རྩ་ཕྱི་བའི་ཟས་རིགས་ལ་སྦྱོད་པའམ་ཡང་ན་ལྟ་དེ་རྩ་ཕྱོད་བ་སོགས་བྱེད་

ཐབས་མཐའ་དག་ལྟ་ཤིས་ཀྱི་རྩིས་ཉམས་སྲུ་སྤྱད་བར་དམིགས་པ་ཡིན།

味觉和食欲，是我们健康最直接的体现。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。我们居家隔离，意味着我们的身体问题没有严重到需要住院，甚至并没有严重的躯体疾病。小孩子的味觉最敏感，他都食之无味，除了烹饪水平的原因之外，就是压力“堵”住了味觉和食欲了。

面对胃口差的问题，一些人选择吃稀饭，吃素，清淡饮食；另一些人选择吃味重的、辛辣的食物，比如火锅、酸辣粉、泡姜、泡椒。无论选择刺激味觉，还是选择吃清淡食物释放味觉，或者慢慢咀嚼品味，目的都是改变味觉。



ཀྱང་བདག་གིས་རང་གི་བྱིས་པས་རྒྱན་ཏེ་ཡར་བྲག་མར་རེག་བྲས་པར་
སྒྱུར་བཞུགས་བྱེད་ཅིང་། རྒྱག་པར་ཏེ་ཁ་སྐྱམ་སྤྱོད་བཞིན་ཏེ་གས་གང་ཡང་
རེག་ནའང་ནད་འགོ་བར་ཕིན་ཏེ་སྐྱག་ རྩིས་སྲུ་རྩིས་མི་ཆུན་པ་རྣམས་
བྱིས་ཀྱང་ཁ་སྐྱམ་སྤྱོད་ནས་ཚང་མི་འབྲངས་པར་ཁྲག་མར་འཁྲག་བ་དང་།
ཁྱོད་ཚུང་ཏེ་དམིགས་ནས་ཡང་ནས་བསྐྱར་ཏེ་སྤྱོད་ཞིང་ཡག་པ་སྤྱོད་ཏེ་
འཁྲག་པ། ད་ཏེ་ཡར་རེག་མར་རེག་གང་མང་བྱེད་པ་མཐོང་བས། ཕིན་
ཏེ་དངངས་ཕིང་སྐྱག་པས་རྩིས་ལྟར་བྱ་དགོས་སམ།

15.我经常批评孩子总是东摸西摸，特别是戴了口罩还摸这摸那，很害怕他感染，老批评他。后来发现其实我们大人也一样，戴了没有多久的口罩就放到口袋里，为了节约，后来拿出来继续戴，又把手放到口袋里了，还摸了其他东西，好害怕，怎么办？



ལུས་ཤེས་ཀྱི་རེག་ཚོར་ནི་བྱས་པའམ་བྱུང་གསར་དུ་བཅས་ཆེས་འཛིག་
 རྟེན་ཁམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། བཅས་མ་ཐག་ཁ་
 ཡིས་མའི་རྩ་མར་རེག་པ་དང་། རང་གི་མཚུབ་གྲུ་ཁར་འཇུག་པ། མཐོང་མ་
 ཟུང་བའི་དངོས་པོ་ཁ་ལ་འཆའ་བ་སོགས་བྱེད་ལ། ལག་པས་འཇུ་བ་དང་།
 ལེན་པ། བཅོར་བ་སོགས་ལུས་ཀྱི་རེག་བྱའི་ཚོར་བར་བརྟེན་ནས་བྱ་དངོས་
 གསར་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ཡིན། ལུས་པ་རྣམས་ཀྱང་ཨ་མ་དང་མི་གཞན་
 དག་གི་བཙེ་བ་ཟབ་མོའི་རེག་བྱག་ལས་བྱོད་སྤང་དང་། བཙེ་སེམས། བདེ་
 བ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཟུང་བྱུང་། བྱུང་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་བསྐྱེན་ནས་
 གཟུགས་ལུང་དང་། ཡན་ལག་གི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲིལ་བ་དང་།
 གོག་པ། ཙོག་པ། ཡར་རེག་མར་རེག་གི་གོམས་གཤིས་ལོབས་པ་ཡིན། རང་
 བྱང་ཁམས་ལ་གོམས་འདྲིས་སུ་གྱུར་བ་ནི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་རུས་པ་
 ཡིན། ང་ཚོས་བདེ་འཇགས་མིན་པ་དང་མི་གཅང་བའི་དངོས་པོ་ལ་རེག་
 པ་ལས་ཉེན་ཁ་མང་པོ་བྱུང་བར་བརྟེན་དངོས་པོ་མང་པོ་ལ་རེག་པར་
 འཛིན་ཤིང་། དེས་ང་ཚོས་ཕྱ་མཐུད་ནས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་
 ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཚོད་འཛིན་བྱས་པའི་རྒྱུ་ལས། བཟང་
 བན་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རེག་བྱའི་གོམས་གཤིས་རྣམས་ཆགས་པ་ཡིན།

ཐེངས་འདིའི་ནད་ཡམས་བྱུང་བས། ང་ཚོའི་ལུས་ཤེས་ཀྱི་རེག་བྱའི་
 ཚོར་བའི་གནད་དོན་གྱི་ལ་མངོན་པར་གྱུར་ལ། སྟོན་ཆད་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་
 གནས་ཀྱང་ཉེན་ཁར་གྱུར་བས། བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡར་རེག་མར་རེག་
 བྱེད་པ་མ་ཟད་མི་རྒན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིན། དོན་དངོས་
 ཐོག་མི་རྒན་པའི་གོམས་གཤིས་དེ་བྱིས་པ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་བསྐྱུར་བཅོས་
 གཏོང་དགའ་བ་ཡིན།

ལུས་ཤེས་ཀྱི་རེག་ཚོར་རུས་པས་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གོམས་

གཤིས་ལ་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད། དོན་དངོས་སྤང་ཆོས་དམིགས་ལྟལ་ཡོད་པའི་
སྒྲོ་ནས་བྱེད་རུས་དེ་མཐོང་འདེགས་གཏོང་བྱུང་ལ། མཁྱེགས་ལྷུང་གིས་སློབ་སྦྱོང་
བྱས་ཏེ་འགྱུར་ལྗོན་དང་འཕྲོད་པར་བྱེད་བྱུང། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་འཆར་ལོངས་དང་
འཕྲོད་ཐབས་ཀྱི་བྱེད་རུས་དེ་དག་འདོན་སྤེལ་མ་བྱས་ཆོ། དེའི་ཐད་ལ་སྦྱོན་འཇུགས་
དང་དགག་པ་བྱེད་པར་བརྟེན་ཀྱག་ཀྱིག་གི་ཕམ་ཁ་གང་མང་སྤྱང་བས་སེམས་
ཁམས་ལ་འང་ཤུགས་ཀྱི་ཐེབས་ཆོད་ཇི་ཆེར་འགྱུར་སྲིད། མཇུག་གི་ཐག་གཅོད་བྱེད་
ཐབས་དག་ལ་གཟིགས་ཏེ་ལྷུས་ཤེས་ཀྱི་རིག་ཆོར་བྱེད་རུས་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་
བྱེད་དགོས།

触觉是新生儿认识世界的一种非常重要的方法。生下来就用嘴唇去触碰乳头，然后咬手指，咬没有见过的东西。用手去抓、去拿、去捏，用触觉去探索未知的路。婴儿也从妈妈和其他大人的精细抚触中，感受温暖，感受爱，感受安全。等婴儿慢慢长大，用躯体和四肢在地上滚、爬、跪，东摸摸西摸摸的习惯就这样养成了。那是适应大自然、为生存而保留的本能。当因为触碰到不安全、脏的东西而发生危险，我们学会了不去触摸很多东西，同时也失去了探索的机会，留下了一些好的或不好的触觉习惯。

这次疫情的到来，暴露了我们触觉的问题。曾经没有危险的地方变得危险。不只是小孩子会保留东摸摸西摸摸的习惯，大人也是这样。其实大人的习惯动作改变起来比小孩子的难度可能更高。

触觉的作用，很多时候是习惯在发挥作用。其实我们也可以有意识地去激活它的功能，让我们快速学习，适应变化。如果我们不发挥它的帮助我们成长和适应的功能，反而去否定和挑剔它的问题，改变反复遭挫败，对心理的影响就会增加。调动触觉的小技巧，可以看看后面的解决方法。



དོན་ཚན་གཉིས་པ། 第二部分

བྱོད་ཀྱིས་ཚད་བཀལ་གྱི་སྐབས་བརྩན་ཚུར་
སྤང་གིས་རྟོག་བྱགས་ཀྱི་བྱགས་རྒྱུན་གང་
དག་ཐེབས་པ་ཤེས་སམ།

你知道吗，**过度应激反应**
带来的负面影响有哪些？

གཅིག་ཆད་བཞུགས་ཀྱི་སྐབས་བརྟུན་ཆུང་སྤང་གིས་ལྷུང་
སེམས་ལ་ཐེབས་པའི་སྒྲུག་སྒྲུགས་ཀྱི་ཤུགས་སྒྲིབ།

一、过度应激反应对心身的负面影响

རྒྱ་ཁྱིམ་གྱི་སྐབས་བརྟུན་དོན་སྒྲིབ་ལས་བྱུང་བའི་སྐབས་བརྟུན་ནམ་པས་
ལྷུང་ཁམས་ལ་སྒྲུགས་གང་མང་ནས་ཤུགས་སྒྲིབ་ཐེབས་སྲིད་ལ། དེའང་ལྷུང་
ཁམས་ཀྱི་དབང་པོ་སོ་སོ་དང་མ་ལག་སོ་སོ་ལ་ཆད་རིམ་མི་འདྲ་བའི་དངངས་
ཆོབས་དང་ཉམས་ཉེན་ཐེབས་པར་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཡོད། ཐེབས་འདིའི་ནད་
ཡམས་ནི་མཐོང་དགོན་པའི་སྐབས་བརྟུན་དོན་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། མི་
མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷུང་ཁམས་ལ་ཤུགས་སྒྲིབ་མངོན་གསལ་ཐེབས་པས་མཐོང་ཆེན་
གཅིགས་འཛིན་བྱེད་འོས།

1 འབྱིན་རླབ་མ་ལག་གི་ནད་རིགས་དང་སྐབས་བརྟུན།

བསམ་སྒྲུབ་གཞི་གཞི་ཤུགས་ཀྱི་དོན་སྒྲིབ་ལས་ཉར་འཛངས་ཀྱི་ནད་འཕེལ་བ་
དང་། དབྱགས་ལམ་མི་བདེ་བ་དང་། དབྱགས་ལམ་འཛིང་བ། དབྱགས་འགགས་

པ། བྱང་འཛིང་བ། སྐམ་ལྷ། དབྱགས་ལམ་དུ་ཉར་སྐྱ་གྲག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་
འབྱུང་སྲིད། དེའང་ཉར་འཛངས་འཕེལ་བའི་རུས་སུ་དབྱང་མི་འདང་བ་དང་
རྒྱང་འགགས་པའི་ཚོར་བ་དྲག་ཏུ་བྱུང་ལ་དེ་བཞིན་རེས་འཁོར་གྱིས་རིང་ན་དུ་
འབྱུང། གཞན་དལ་གཤིས་སྒོ་ཡུའི་ཡན་ལག་ཆ་ནད་དང་སྒོ་བའི་དབྱགས་སྐངས་
ཀྱི་ནད་སོགས་འཕེལ་བ་དང་རིམ་མཉམ་འབྲེལ་བའང་སྐབས་བསྐྱེད་གནས་ཚུལ་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་བས་སེམས་ཁམས་དང་སྦྱོད་ལམ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱིས་གཞོན་
ཤུགས་མཐར་བསྐྱོད་ཅིང་དབྱགས་ལམ་ནད་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་
བར་བྱེད་དགོས།

༡ ནད་གི་ཟགས་ཐོན་མ་ལག་གི་ནད་རིགས་དང་སྐབས་བསྐྱེད།

ནད་གི་ཟགས་ཐོན་མ་ལག་ནད་རིགས་དང་སྐབས་བསྐྱེད་བར་ལ་འབྲེལ་
བ་མངོན་གསལ་ཡོད། ནད་གི་ཟགས་ཐོན་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་ཨོལ་ཟེན་སྐལ་རྒྱ་
དང་། མཁལ་ཟེན་པགས་རྩས་སྐལ་རྒྱ། མཆན་ཟེན་སྐལ་རྒྱ། ཤན་སྤིང་རྒྱ་སོགས་
གྱིས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་སྟོམས་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལུས་ཁམས་བྱེད་རུས་
ཀྱི་བརྒྱུད་མཐུད་དངངས་ཚབས་སྦྱེས་པ་ལས་རྟིང་ཚབ་གསར་བརྒྱུད་རིམ་པ་
འབྲུགས་ཤིང་། གཅིན་མངར་ནད་པའི་ཡུན་རིང་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཁྲག་མངར་
ལ་འཕལ་དུ་རྒྱུན་གཏན་མིན་པར་ཆགས་ལ། མི་རེས་འགའི་མཆན་མའི་བྱེད་རུས་
རིམ་མཉམ་ཏུ་འབྱུང་སྲིད། ཨོལ་ཟེན་སྐལ་རྒྱའི་བྱེད་རུས་འབྲུགས་པས་ཀྱང་སྦྱོ་འཛལ་

འཕར་བ་དང་སྤྱོད་ནད་འབྱུང་བ་སོགས་སྤྱིར་ཁམས་མི་བདེ་བའི་ནད་རིགས་
འབྱུང་ངེས་ཡིན།

༥ སྤྱིར་གྱི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་རིགས་དང་སྐབས་བསྐྱུན།

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་། སྤྱིར་ནད་གཙུག་གཟེར་གྱི་ནད་རིགས་འཕེལ་བའང་
སྐབས་བསྐྱུན་དོན་ཕྱིན་ལ་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་ཡོད། རུས་ཡུན་རིང་ཐོར་སྡོད་
ཡེངས་བག་ཐེབས་མ་བྱུང་བ་ལས་ཁྲག་ཤེད་རྩེ་མཐོར་འགོ་བ་དང་། ཁྲག་ཤེད་
མཐོ་བའམ་སྤྱིར་ནད་གཙུག་གཟེར་གྱི་ནད་འཕེལ་ལ། ཐ་ན་སྤྱིར་རྩ་འགགས་ནས་
འཆི་བ་སོགས་ལུས་ཁམས་གནད་དོན་ཇི་དྲག་ཅན་འབྱུང་སྲིད། སེམས་སྡོད་ཡེངས་
སྤྱོད་གནས་པ་དང་། གཞོན་ཤུགས་མཐར་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་
ཤེད་རྩེ་དམའ་དང་སྤྱིར་ནད་གཙུག་གཟེར་གྱི་ན་ཆ་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་དགོས།

༥ འཕྱུ་ལམ་མ་ལག་གི་ནད་རིགས་དང་སྐབས་བསྐྱུན།

ཟས་ཀྱི་འཕྱུ་བ་མི་བཟང་བ་དང་། ཡི་ག་ཞན་པ། གསོས་པ་སྲོ་བ། བཤང་ལམ་
འགགས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་ནི་སྐབས་བསྐྱུན་དང་གཞོན་ཤུགས་ལ་འབྲེལ་
བ་ཡོད། མི་མང་པོ་ཞིག་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པས་ཟས་ཟ་མི་འདོད་པ་དང་། ཡིད་
གདུང་ནས་ཟས་ལ་ཡི་ག་མེད་པ་སོགས་ཆགས། ནད་སྤྱི་བ་ལ་འཕྱུ་ལམ་ནས་ཁྲག་

འཛོགས་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། དལ་གཤིས་འཇུ་ལམ་ནད་པས་སེམས་སྡོད་ཡིངས་
དང་ངལ་གསོ་བྱས་པས་ཀྱང་བདེ་ཐང་སྤར་གསོ་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།

重大应激事件激活的应激状态，对身体的影响是多方面的。其影响主要与身体各器官或各系统的不同紧张状态或脆弱状态，有密切的联系。此次疫情是少有的重大应激事件，对不少人会产生明显的身体影响，值得重视。

1. 呼吸系统疾病与应激

精神压力事件，可能诱发哮喘发作，出现气道内异物感、气道紧迫感、气紧、胸闷、干咳、气道哮鸣声等症状。哮喘发作时，缺氧、憋闷感会进一步激活紧张，导致恶性循环。另外，慢性支气管炎、肺气肿的发病或加重，也可能与应激有关。通过心理和行为方式的调适，释放压力，可以促进呼吸道疾病的康复。

2. 内分泌系统疾病与应激

内分泌系统疾病与应激的关系非常明显。内分泌系统中的甲状腺激素、肾上腺皮质激素、性腺激素、胰岛素等精细地调节着躯体

健康。应激状态会导致内分泌紊乱，躯体功能持续紧张，身体代谢出现紊乱。比如糖尿病患者长期稳定的血糖突然变得不稳定了，一些人在压力下性功能会下降。甲状腺功能紊乱也会诱发精神疾病，比如躁狂发作或抑郁发作。

3. 心血管系统疾病与应激

高血压、冠心病心绞痛发作与应激有明确的关系。长时间不能放松，血压就会升高，诱发高血压病或冠心病的心绞痛发作，甚至诱发心肌梗死等严重躯体问题。通过放松，释放压力，可以降低血压，降低心绞痛的发作频率等。

4. 消化系统疾病与应激

消化不良、食欲下降、腹胀、便秘等症状均与应激和压力有关。很多人被气得吃不下饭，伤心得没有食欲。严重者，应激甚至会导致消化道出血。急慢性消化道疾病患者，通过放松、休息可以促进疾病的康复。

གཉིས། སེམས་ཁམས་འདྲི་ཆེད་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། 二、心理咨询问与答



问

༡. ཆེ་ལྷོར་རང་གི་སྐབས་བརྟན་ཚུར་སྤང་ཆེད་ལས་བཟུལ་བར་བརྟན་གྱི་གཅིད་དཔོན་སུམ།

1. 怎么判断我的应激反应过度了？



答

(༡) བརྟན་མར་ཉིན་ནད་ཡང་ན་དེ་ལས་རིང་བའི་དུས་ལྷན་དུ་གཉིད་མི་ཁུག་པ་དང་། མི་ལམ་མང་བ། མི་ལྟས་འཇིགས་པ། གཉིད་སངས་སྐྱ་བ་སོགས་གཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་བཅོས་པ། ལུས་ཁམས་དངངས་ཆེབས་དང་། ལྷོད་ཡངས་མི་ཡོང་བ། ཟས་ལ་ཡི་ག་ཞན་པ། གཅིན་མང་ལ་འཆབ་པ། སེམས་དངངས་པ། ཡིད་སློང་སློང་བོར་གྱུར་བ། རུལ་ཚུ་མང་བ། གར་བར་སྐྱག་པ་སོགས་ལུས་ཁམས་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཚོར་བ་གསལ་བོ་ཡིན་པ།

(༢) སྐོ་ཆད་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དང་གཟུགས་བརྟན་སོགས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཡིད་ལ་དྲན་ཞིང་། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་ཁྱད་པའི་ནད་ཤིང་བསྐོར་བྱུག་པ།

(༣) རྒྱག་དངངས་ཐེབས་སྐྱ་བའམ་ཡང་ན་ནད་རིགས་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་མི་ཤིང་པ།

(༤) འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླའི་ནང་གི་འཛིགས་སྐྱུག་གིས་གཟིར་བའི་ཚུང་བ་ལ་
ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཆེས་དྲན་བྱེད་པ།

(༥) སེམས་དངངས་ཚབས་དང་ཞེད་སྣང་། སྐྱུག་བསལ་བ། སྐྱུན་སྣང་། ཁོང་
ཁྱོད་ལངས་སྒྲིན་པ་སོགས་ཚོར་བ་བརྟན་བཞིན་གིས་གནས་མི་ཐུབ་གསལ་པོ་ཡིན་པ།

(༦) རྟོལ་རྒྱུག་དང་པས་ཤོལ། གནོད་སེམས་ཀྱི་ཚིག་ངན་སྤྲོ་བའི་གཏུམ་སྦྱོང་
ཅན་དུ་འགྱུར་བ།

(1) 连续3天或更长时间的睡眠困扰，如入睡困难、多梦、梦魇、早醒等。
明显的身体不适感，主要表现为身体紧张、不易放松，食欲不振，尿频、尿急，心
慌，坐立不安，多汗，怕冷等。

(2) 反复回想与肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关的字眼。

(3) 容易受到惊吓，或者不敢看与疾病相关的信息。

(4) 反复回忆起过去某个阶段的痛苦经历。

(5) 明显的情绪不稳定，紧张、恐惧，或悲伤、抑郁，或容易发脾气。

(6) 出现冲动、攻击性、伤害性的言语、行为。



问

ཁྱེད་བཅའ་ཁྱིམ་པས་བརྟེན་ཚར་ནང་ལ་གནོད་ཚུན་གང་དག་ཡོད།

2. 过度的应激反应有什么危害？



答

སེམས་ཀྱི་ཚོར་བར་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་སྟེ། རང་དྲག་གི་སེམས་འཚབ་པ་དང་ཡིད་སྔན་པའི་ཚོར་བ་སོགས་ཡོད།

སྤྱོད་ལམ་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་སྟེ། རྟོལ་རྒྱལ་དང་ཕས་ཚོལ་གྱི་ཚོག་དན་སྤྱོད་པའམ་གདུམ་སྤྱོད་ཅན་དུ་འགྱུར་བ།

ཤེས་རྟོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་སྟེ། རིག་པ་སྤྱིམ་རྒྱས་དང་། བརྟན་གཙོད་རྒྱས། ལག་ལེན་བརྟན་རྒྱས་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ།

ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་སྟེ། སྤར་ཡོད་ཀྱི་ནད་རི་ཕྱིར་འགོ་བའམ། བྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་བྲག་མངར་མཐོ་བ། དྲིག་གྲུམ་ན་བ། འཇུ་ལམ་མ་ལག་རལ་ནད་སོགས་ལུས་སེམས་ཀྱི་ནད་རིགས་མང་པོ་འཕེལ་བ།

དེ་མིན་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་སྐབ་སྤྱིང་སྟོབས། བྱིམ་ཚང་འཚོ་བ་སོགས་ལ་འང་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་སྟིད།

影响情绪，出现严重的焦虑、抑郁情绪。

影响行为，出现冲动、伤害性言语或行为。

影响认知功能，出现注意力、判断力和执行能力的改变。

影响身体健康状况，出现原有疾病加重，或发生心身疾病，如高血压、高血糖、痛风、消化系统溃疡等。

影响社会交往、工作状态和家庭生活。



问

3. 应激反应会影响我的注意力或者判断力吗？

3. 应激反应会影响我的注意力或者判断力吗？



答

དེས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱང་ཡིན། རྩ་བའི་སྐབས་བརྒྱུན་ཚུར་
སྤང་གི་སྐབས་སུ། མིའི་རིག་པ་སྒྲིམ་པའི་བྱེད་རུས་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་སྲིད།
མི་འགའ་རེའི་རིག་པ་སྒྲིམ་རུས་ཏེ་ཅང་བསྐྱར་སྤྱོད་དཀའ་བ་སྟེ། ཉན་
ཡམས་སྒོར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཁོ་ནར་བསམ་སྟོང་གཏོང་བ་ལས་ཉེན་
ཁ་གཞན་དག་སྤང་མེད་ཏུ་བསྐྱར་བས་དོན་རྒྱུན་གཞན་འབྱུང་བར་ཉེན་ཁ་
ཡོད། ཡང་མི་འགའ་རེས་རང་གི་རིག་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་ལས་
སྟོབ་སྟོང་དང་བྱ་བ་སྐབས་མི་རུས་པར་འདོད་པའང་ཡོད།

ང་ཚོའི་བརྟན་ག་གཅོད་རུས་ལའང་སྐབས་བརྒྱུན་ཚུར་སྤང་གི་རྒྱུན་
གྱིས་འགྱུར་བ་བྱུང་སྟེ། ཉོལ་རྒྱག་དང་། རང་ཚོད་མི་ཟེན་པར་འགྱུར་
བ་དང་། སྤང་དང་བྱི་འདང་མི་རྒྱག་པར་ཐག་གཅོད་པའམ་ཉོལ་རྒྱག་གི་
སྟོང་ལས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བ། མི་གཞན་ལ་འཁང་ར་ལེ་བདེ་སྟོན་འཇུགས་
བྱེད་སྟེ། བ་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྟེན་པ་སོགས་སུ་འགྱུར་སྟེ། བ་ཡིན།

有可能。当我们出现严重的应激反应时，注意力会发生变化，有的人会感到自己注意力很难转移，只关注疫情相关内容而忽视了其他危险情况，容易发生意外；有的人会感到自己注意力不能集中，无法专注地学习或工作。

我们的判断力也有可能在此时改变：变得冲动、不理智，做出轻率的决定或冲动的行为，变得容易指责他人、容易发脾气等。



问

༤ སྐབས་བརྐྱན་ཚུར་སྤང་གིས་བདག་གི་སེམས་འཛིག་ནད་བརྐྱར་དུ་
འཕྲལ་བར་བྱེད་དམ།

4. 应激反应会让我的焦虑症复发吗？



答

སྐབས་བརྐྱན་ཚུར་སྤང་གི་དམིགས་བསལ་དོན་རྒྱུ་འོག་བྱུང་བའི་
རྒྱན་གཏན་གྱི་ཚུར་སྤང་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་ཡིན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་སང་
གི་བརྐྱད་རིམ་དང་ཉམས་ཐྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་བག་སེབས་ཀྱིས་གདོང་ལེན་
བྱེད་དགོས། གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་རུས་ཡུན་ཡང་མི་སྔོ་གཅིག་འདྲ་མིན་
ལ། སྤྱིར་བཏང་དུ་ཆེ་ཉན་འབར་ཡིན། དེར་བརྟེན། སེམས་ཚེགས་ཆེར་
བྱེད་དགོས་དོན་མེད་ལ། སྤང་སེམས་འཛིག་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཏན་ཁེལ་
བྱས་ཡོད་ན་འང་། རང་སྤེར་གྱིས་སྟོམས་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་ཆོ་མི་པལ་མོ་ཆེ་
སྐབས་བརྐྱན་ཚུར་སྤང་གི་རུས་སྐབས་ལས་བདེ་བླག་རང་བཟལ་ཐུབ།

གལ་སྲིད་སྐབས་བརྐྱན་ཚུར་སྤང་གི་ཚུར་བ་ཚད་ལས་བཟལ་བར་
བྱུར་ཆོ། སེམས་ཁམས་སྤང་སྟེགས་བརྐྱད་ནས་འདྲི་མེད་བྱེད་པ་འམ། ཡང་
ན་ཐག་ཉེ་སའི་སྤྲན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྤྲན་བཅོས་བྱེད་དགོས།

应激反应是我们在非常事件下出现的正常的反应，一般来说，我们
凭借自己过往的经历和经验，都可以很好地应对。这个应对的时间，视
个体差异而有不同，一般1~3个月。所以，不用过于担心，即使过去诊
断为焦虑症，只要做好个人调节，大部分人都可以平稳度过这个应激反
应的阶段。

如果感到自己的应激反应过度了，可以通过心理平台进行咨询，或前
往附近的医疗机构就医。



5. སྐབས་བརྒྱན་ཚུར་སྤང་གིས་བདག་གི་ཁྲག་ཤེད་རྩི་མཐོར་འགྱུར་ཡིད་

དཔ།

5. 应激反应会让我血压升高吗？



ཐ

ནམ་རྒྱན་སྐབས་བརྒྱན་ཚུར་སྤང་གི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ཁྲག་ཤེད་སྤར་
 གྱི་ཟང་གཞིའི་སྟེང་10 ~ 20mmHg ཡར་འཕར་ལ། གཙོ་བོ་འཁུམ་འདུའི་
 གནོན་ཤུགས་རྩི་མཐོར་འགྱུར། འདི་ནི་མི་རྣམས་དངངས་ཚབས་རྩི་
 གི་གནས་ཚུལ་འོག་འབྱུང་ངེས་པའི་རྒྱན་གཏན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན་པས།
 རང་སྟོབས་ཀྱི་སྟོམས་སྒྲིག་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྒྱན་ནས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱང་རྒྱན་
 གཏན་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་འབབ་ངེས་ཡིན། གལ་སྲིད་བྱེད་ལ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་
 བའི་ནད་བྱུང་ཚུང་ཡོད་ཆོ། ཁྲག་ཤེད་ཞིབ་བཤེར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་
 གཟབ་ཅིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྟོམས་སྒྲིག་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས།
 དེ་བཞིན་གཉིད་ཡུན་འདང་བར་ཁག་ཐེག་དང་། ཏུས་ལྗར་སྤྲོད་ལ།
 དགོས་གལ་ཆེ་ཆེ་སྟེང་ཁྲག་དབང་ཚད་ཆེད་མཁས་སྤྲོད་པར་འདྲི་མེད་ཞིབ་
 དཔྱད་བྱེད་དགོས།

通常，一个人在应激反应下，血压会较基础血压升高10 ~ 20mmHg，
 以收缩压升高为主，这是一个人在紧张状态下的常见反应，随着自我调
 适，血压会降至正常范围。如果您有高血压的病史，请注意监测血压，
 做好个人心理调适，保证睡眠，规律服药，必要时向心血管专业医生进
 行咨询。



问

“ཆུང་མས་ཉིན་གར་ཐོར་གསར་འཕྲུར་ལ་བརྟམས་ཏེ་ནད་པ་ག་ཚོ་ད་ལྟར་
བ་དང་། ག་ཚོ་ད་ཉི་ལ། ར་ཚོ་ཉི་འཁོར་དྲ་ཉེན་ཁ་ཅི་འདྲ་ཆེ་བ་ལ་སོགས་
པར་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཅིང་། དེས་མཐུག་འབྲས་མི་ལོགས་པ་ཅི་ཞིག་བསྐྱོད་
ཕྱིན་དམ།

6.老婆一天到晚看新闻，“病了多少人，死了多少人，我们附近有多危险……”，这会不会导致什么不好的结果啊？



答

ཕྱོག་སྟོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མི་ལོགས་པ་མང་པོར་རྒྱས་ལོན་དོ་ཁྱར་
བྱེད་པས་སེམས་ལ་ཞིང་སྤང་དང་ལུས་སྟོབས་ཉམས་པའི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་སླ་
བས། ཚད་ལས་བཀལ་བའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་བའམ། ཡང་ན་
བྱིས་པ་དང་ཀན་རབས་སོགས་བྱིས་མི་རྒྱུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ལོགས་པ་
ཐེབས་སྲིད།

བྱིད་ཀྱིས་རྒྱུར་མ་ལ་ནད་ཡམས་གནས་ཚུལ་དོ་ཁྱར་བྱེད་པས་ཚོག་ལ།
དེ་མིན་གྱི་དུས་ཚོད་ནང་དྲ་རང་ཉིད་མོས་མཐུན་དགའ་སྟོགས་ཀྱི་བྱ་བ་
དང་བྱིས་ཀྱི་འཚོ་གཞིས་ཚུལ་བཞིན་སྦྱབ་པར་དྲན་སྒྲུལ་བྱེད་དགོས།

过度关注负面信息容易让人出现恐惧、无力的感受，引起过度的身心反应，或者对其他家庭成员，尤其可能对孩子、老年人产生负面影响。

您可以提醒妻子，定时关注疫情信息即可，其他时间需要安排令自己有愉悦感的兴趣爱好活动和家庭生活。



ཁྱེ་ཆར་བདག་གི་ཁྱོད་གཡེ་བའི་གཉན་ཆད་བསྐྱར་བྱ་འཕར་བས། དེ་
ནི་ནད་ཡམས་ལ་དངངས་སྒྲག་སྒྲིབ་པའི་མཚུག་འབྲས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་
ནམ།

7. 我先生的胃炎最近发了，是对疫情过度紧张的结果吗？



དེའི་ངེས་པ་མེད། སྐབས་བསྐྱར་ཚུར་སྤར་གིས་ཟས་ལ་ཡི་ག་མེད་པ་
དང་། འགག་དྲི་རྒྱག་པ། རྩོ་བ་བཤལ་བའང་བཤང་བ་འགགས་པ་སོགས་པོ་
རྒྱ་ལའང་ཚོར་བ་འབྱུང་གིད། ད་དུང་ནམ་རྒྱན་དངངས་ཚབས་དང་། ཡིད་
མི་བདེ་བ། ལུན་སྤང་། རུལ་རྒྱ་འདྲོན་པ། སེམས་དངངས་པ། གཉིད་མི་
ཁྱག་པ་སོགས་ལུས་ཁམས་ཚོར་བའི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བ་ཡིན། བྱིད་ཀྱིས་
གནས་ཚུལ་སྤྱོ་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་ནས་བརྟེན་གཙང་ཅིང་། དགོས་ངེས་ཀྱི་
དུས་སྟུར་དུ་སྤྲོད་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྤྲོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

不一定。

应激反应有可能出现胃肠道反应，如食欲不振、呃逆、腹泻或便秘等，但通常还有其他身体或情绪的变化，如紧张、坐立不安、烦躁、出汗、心慌、失眠等，您要结合整体情况进行判断。必要时请及时就医。



问

༡ ཉེ་ཆར་བདག་ལ་རྒྱ་བར་བྱང་འཛིང་བ་དང་། རྒྱང་འགགས་པའི་
ཆར་བ་བྱུང་ལ། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཆ་ད་གཞལ་ཡང་མཐོན་པོ་ཆགས་མྱོད། ལྷན་
པར་འདྲི་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲུང་དུ་འགྲོ་ཉི་དགོས་པར་བཤད། ཡིན་ཡང་
ལུས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་ཆར་བ་བརྟེན་པས་ཅི་ཞིག་གི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཡིན་ནམ།

8.我最近总觉得胸闷、气紧，测体温又不高，咨询了医生说不用去医院，但我总是不舒服，这是怎么回事？



答

འདི་ནི་པལ་ཆེར་སྐབས་བསྐྱེད་གནས་སྒྱུ་ལ་འོག་གི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆར་
སྒྲུང་ཞིག་ཡིན་པས་སེམས་ཁམས་ཁྲུང་ཆེར་བྱེད་མི་དགོས།

ཉིན་རེར་ཐེངས་གཉིས་ལ་ལུས་ཀྱི་དྲོད་གྲང་གི་ཆ་ད་གཞལ་བ་དང་།
རྒྱ་གཏན་གྱི་འཛོ་བའི་གོམས་གཤིས་རྒྱ་རྒྱུང་བ། ཉིན་རྒྱུ་གྱི་བྱ་འགུལ་
ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་ཅིང་། ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་སྒྱུ་ལ་ཆ་ད་གཞལ་གྱིས་དོ་
ཁྲུང་མི་བྱེད་པར། བྱིས་མི་དང་ལྷན་དུ་ཁ་བརྒྱུད་བྱེད་པ་དང་། བརྒྱན་འཕྲིན་
ལ་ལྷ་བ་དང་། རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་སོགས་རང་ཉིད་དགའ་བའི་བྱ་བ་
སྤྱད་ཅིང་། ད་དུང་འགོག་སྤྱད་ཡང་དག་གི་ཆ་རྒྱུན་འོག་ཕྱི་རོལ་དུ་འོས་
བསྐྱེད་གྱིས་ལུས་རྩལ་སྤྱོད་བ་དང་། རྒྱ་དྲོན་གྱིས་ཁྲུང་བྱེད་པ། གཉིད་འདང་
བ་སོགས་བྱེད་དགོས།

这可能是一种应激状态下的身体反应，不用过于担心。

可以每天监测两次体温，保持生活规律，调整日常活动的安排，不过度关注疫情，和家人一起说说话，做些愉快的活动，比如一起看电视、听轻音乐，等等；还可以在防护得当的前提下，适当外出运动；洗热水澡，保证充足的睡眠。



ཁྱེ་ཆར་བདག་གི་ཁྱོད་གས་གནས་རིམ་མེད་ཀྱི་ནད་ཡམས་ལ་དོ་རྩུབ་ལྟེན་
པས། ཡིད་ལྷན་ཅིང་སྒྲོ་བ་ལྷུང་བར་བྱུང་ལ། ཁྱིམ་གྱི་དྲོ་བའང་སྒྲིལ་མེད་
པ་ཞིག་ཀྱང་ལྷན། དེ་ནི་ཅི་ཞིག་གི་ཡིན།

9.老公最近随时关注疫情，变得沉闷、不爱说话，家里气氛也沉闷了许多，这是怎么回事？



སྐབས་འགར་ཁྱིམ་མིའི་བྱུང་ཆ་གཅིག་གི་སྐབས་བསྐྱེད་ཚུར་སྤང་གིས་
ཁྱིམ་མི་གཞན་ལ་ཤུགས་སྒྲུབ་ཐེབས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁྱིམ་གྱི་དྲོ་བ་ཁོ་ལ་
དང་ཁྱིམ་མི་པན་ཚུན་བར་ཁ་བརྒྱུད་པ་སོགས་ལའང་ཤུགས་སྒྲུབ་ཐེབས་
ངེས་ཡིན།

དེའང་ཁྱོད་ག་དང་མཉམ་ཀྱི་ནད་ཡམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་སྒྲོར་ལ་ཁ་བརྒྱུད་
པའི་གོ་སྐབས་བཅའ་ནས། ཁྱིམ་གྱིས་དོ་རྩུབ་ལྟེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་རང་
གི་ཆོར་བ་དང་བསམ་ཚུལ་བཟོ་སྒྲིང་གི་ཚུལ་གྱིས་ཁོའི་ཡིད་ལྷན་པའི་ཆོར་
བ་དངས་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་བསྐྱེད་ཀྱིས་རང་གི་རེ་འདུན་དང་བསམ་
ཚུལ་བཤད་དགོས།

དེ་ནས་བཀོད་སྒྲིག་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ཁྱིམ་མི་ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་ཀྱི་རོལ་
ཅེད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཟ་མ་གཡོ་སྦྱར་བྱེད་པ་དང་། ཤོ་རྒྱག་པ། བརྟན་
འཕྲིན་ལ་ལྟ་བ་སོགས་འཆོ་བའི་བྱ་བ་གང་འཆོམ་སྐབས་པར་བྱེད་དགོས།

有时候，一个家庭成员的应激反应会影响到家庭中的其他成员，并对家庭气氛、家庭成员之间的相互交流产生影响。

可以在方便的时候，单独和先生聊一聊关于疫情的看法，通过你自己的分享，带动先生表达自己的感受和想法，这样有助于他的情绪疏解。还可以在此基础上，提出你的建议。

同时，有意识地安排一些家庭成员在一起互动的游戏或生活内容，比如一起做饭、打牌、看电视，等等。

[illegible]

10.我家儿子13岁，最近我发现自己总是容易对儿子发脾气，丈夫也变得没有耐心了。以前我们假期总会安排一趟旅游，今年只能待在家里，感觉大家的情绪都很烦躁。我该怎么办？



ཉེ་བའི་རུས་སྐབས་འདིར་ནད་ཡམས་བྱུང་བའི་སྐོར་གྱིས་ང་ཚོ་མི་རུ་
འགྲོ་བ་རེ་ཉུང་རུ་གྱུར། དུན་རིང་ལ་ཁྱིམ་དུ་བསྐྱད་ཅིང་། ནད་ཡམས་དང་
འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོས་ཤུགས་སྐྱོན་ཆེར་སྐབས་ཡོད། ཁྱིམ་མི་ཆང་
མར་ཡང་ག་ལ་གང་འཆོམ་གྱིས་ཤུགས་སྐྱོན་སྐབས་པས་སོ་སོ་སྐབས་བསྐྱུན་
ཚུར་སྐྱེད་གི་ཆད་རིམ་མི་འདྲ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ཆུང་ཡོད།

བྱིས་ཀྱིས་བྱིས་མི་སོ་སོའི་ནད་ཡམས་སྐྱོར་གྱི་ཆོར་སྤང་རིམ་ལུགས་ཡིན་
 པར་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས། ཆ་ཆུང་འོས་འཚམ་གྱི་སྐབས་སུ། བྱིས་མི་ཡོངས་
 ཀྱིས་ལྷན་དུ་ནད་ཡམས་སྐྱོར་གྱི་ཆོར་བ་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་བཅོ་སྒྲིབ་དང་
 མུང་རོལ་བྱེད་ཅིང་། བྱིས་མི་སོ་སོར་འདི་གཅོད་བྱས་ཏེ་ལུས་ཁམས་མི་བདེ་
 པ་ཡོད་མེད་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་བྱིས་མི་བན་ཚུན་ལ་སེམས་
 ཁུར་བྱས་པ་མཚོན་པར་མ་ཟད། ལུས་སེམས་ལ་ཆོར་བ་གང་རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་
 འདི་འདྲ་རྒྱུ་གཏན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་ཆང་མར་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་སུ་
 འཇགས་དགོས།

ང་ཚོ་སྐབས་བསྐྱེད་གནས་ཚུལ་གྱི་སྐབས་སུ། ལྷག་པར་དུ་བྱིས་པའི་ལུས་སེམས་
 ཚོར་སྣང་ལ་མཉམ་འཛིན་བྱེད་དགོས། བཅུ་ལྷག་བྱིས་པ་དང་སྐྱེད་པའི་ཚུལ་གྱི་
 ཚོར་བ་བྱིས་པའི་སྤྱིང་ལ་སློ་ཞིང་། བྱིས་པ་མལ་ནས་ལངས་པ་དང་། ཟ་མ་བཟུང་
 འཐུང་། ལས་བྱ་འབྲི་བ་སོགས་ལ་ཚད་བཟུང་གིས་དོ་ཁུར་དང་། སློན་བཞེད་དང་ལེ་
 བདའ་སོགས་སྒྲིག་སྒྲུགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་བཏོན་པས། དེ་ལ་བྱིས་པས་མི་འཐད་
 པ་དང་ཚོལ་ལན་སྤྱིང་པ་སོགས་སྤྱིང་ལམ་མི་མཛེས་པའང་བཏོན་སྲིད།

དེ་བས་བྱིས་པར་ནད་ཡམས་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པར་སྡེ་ཁྲིད་དེ་
 སློབ་གསོ་གཏོང་བ་དང་། བྱིས་ནད་དུ་སློབ་སྦྱོང་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཐད་ཀྱི་འཆར་
 གཞི་སྒྲིག་འཛུགས་བྱེད་ཅིང་། འོས་བསྐྱེད་གྱི་འགོགས་འདྲིས་དང་ཉེ་ཆོག་བྱས་པས་
 བྱིས་ཀྱི་དྲོད་ཁོལ་སྒྱིན་པར་མན་པ་ཡོད་ངེས་ཡིན།

最近这段时间，由于疫情发生，我们不得不减少外出，大部分时间待在家中，并不断受到和疫情进展相关的各种信息的影响。家庭中的每个人，都或多或少地受到影响，而处于各自不同的应激反应下。

留意一下每一位家庭成员对于疫情的反应如何。可以在合适的时间，组织家庭所有成员分享自己对于疫情的感受与想法并展开讨论。主动询问家庭成员是否出现了身体不适感，这样不仅能够及时地给予关心，而且也让大家认识到这样的心身反应是一种常见的状况。

当我们处在应激状态下时，尤其要关注孩子的心身反应。常常，家长容易将焦虑的情绪转移到孩子身上，对孩子投以过多的关注（如催促起床、吃饭、写作业等）和情绪（尤其是负性情绪，如批评、指责），这会引起孩子的不满与对抗。

向孩子解释，引导孩子了解疫情相关的信息，一起制订家庭内学习和活动的内容与计划，适度的陪伴与督促有助于改善家庭氛围。



ཁྱེ་ཆར་ཉིན་རྒྱུན་བྱིས་བྱ་བཅད་པས། རྒྱུ་མཁ་བདག་ལ་རྟག་པར་ཁ་
འཛིང་བྱེད་པས་སྤྱན་པོ་ཆད་མེད་བཟོས་བྱུང་། བདག་གིས་རྗེ་ལྟར་བྱས་
ན་ལེགས་སམ།

11.最近天天待在家里，老婆总是找我吵架，我都烦死了。我
该怎么办？



བྱིད་ཀྱི་རྒྱུ་མ་ལ་པལ་ཆེར་སྐབས་བསྐྱུན་ཚུར་སྤང་གི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་
པར་ངས། དེས་སྤྱན་ནས་འདུག་མི་བཟོད་པ་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྒྲ་བ་
སོགས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་བྱུང་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་རྒྱུ་མའི་ནམ་རྒྱུ་གྱི་དགའ་སྟོགས་
ལ་བྱིར་བྱ་བྱས་ལ། མའི་རང་གཤིས་དང་འབྲེལ་ནས་རང་འགྲུལ་གྱིས་མའི་
ཆོར་སྤང་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་མའི་ཉིན་རྒྱུན་
གྱི་བྱ་འགུལ་ཁོད་ཞུགས་ནས། སྤྱོད་འགོག་ཡང་དག་གི་བྱེད་ཐབས་འོག་བྱི་
རོལ་དུ་སྒྲིག་སང་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་དགོས།

མཉམ་འཛིག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བྱིད་རང་གི་ཆོར་སྤང་བརྟན་
བརླིང་ཡིན་པར་ཁག་ཐེག་བྱེད་པ་ནི་བྱིས་མི་ལ་རོགས་རེས་བྱེད་པའི་སྤྱོད་
འགྲོ་ཡིན་ལ། ངལ་གསོ་ལེགས་པོ་བྱེད་པ་དང་། གོ་རིམ་ཡོད་པའི་བཟའ་
བུ་དང་དང་འཆར་གཞི་ནི་ལྷན་སེམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་མཛད་གཞི་ཡིན།

这可能是您妻子的一种应激反应，表现在情绪上，变得烦躁不安，容易发脾气。您可以回顾一下妻子平时的兴趣爱好，结合对她个性的了解，主动询问一下她的情绪和想法，参与她的日常活动，在防护得当的前提下，也可以进行适当的户外活动。

需要提醒的是，保证您自己的情绪状态稳定，是帮助家人的前提。充分的休息，规律的饮食和作息，是良好心身状态的基础。



77 ཅད་ཡམས་ཐུང་ཚུན་ནས་བརྒྱུ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་བ་ཕྱིན་ཏུ་ཐུང་། ཡིན་ཡང་ལས་ཁུགས་ལ་རན་བས་ནད་འགྲོ་ཡོང་སྟེན་གྱིས་སྐྱུག་སྤང་དང་བཅས་སེམས་ཕྱིན་ཏུ་ཐུན་པས། བདག་གིས་རི་རྩ་རྒྱུད་དགོས་སམ།
12.疫情发生之后很少出门，一想到要上班了，怕被感染，就觉得很心烦。我该怎么办？



འདི་ནི་རྒྱན་མཐོང་གི་ལུས་སེམས་ཚོར་སྤང་ཞིག་རེད། བསྐྱད་མར་སྐབས་བསྐྱན་ཚུར་སྤང་གི་རྒྱན་གྱིས་རིག་པ་རྒྱལ་པོར་ཆགས་པ་དང་། ལུས་སྤྱིད་པ། ལུས་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་པ། མོས་འདུན་མར་ཆག་པ་སོགས་འབྱུང་གིད། སྤང་ཚུལ་འདི་དག་ནི་ད་དུང་སྐབས་བསྐྱན་ཚུར་སྤང་ལས་མ་གྲོལ་བའི་གནས་སྐབས་འོག་རང་འགྲུལ་ལོགས་འབྲུལ་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་དངངས་ཚབས་དང་ཞེད་སྤང་རིང་དུ་དོར་བར་བྱེད་དགོས།

ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་སྐབས་(མགྲོགས་པོར་ལས་ཁུགས་བྱེད་པ) དུན་པའི་དུས་སྟེ། དངངས་ཚབས་དང་སྤྱན་སྤང་སོགས་སྤྱིས་པ་ནི་རྒྱན་གཏན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། བྱིད་གྱིས་ཞིབ་ཆགས་སྤྱན་པའི་སྤྱོད་ནས་རང་གི་ཚོར་སྤང་ལ་ཁྱོད་རོལ་བྱེད་དེ། རང་འགྲུལ་གྱིས་ཚོར་སྤང་དང་འབྲེལ་ཐག་མཐུད་ནས་ཚོར་སྤང་གང་བྱུང་རྒྱན་གཏན་དུ་འཛིན་དགོས། ཚོར་སྤང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཆོང་ཚོས་དངོས་ཡོད་ཁོར་ལྷག་དང་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་བྱ་བར་ལུགས་མཐུན་གྱིས་གདོང་ལེན་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་རྟེན་ཐུབ།

这是一种常见的心身反应，我们在持续的应激状态下，可能变得迟钝、麻木，感觉精力不足，兴趣下降，等等。这些反应的发生，和我们对于尚未解除的应激事件做出的主动隔离有关。这可以帮助我们远离焦虑、恐惧。

当我们意识到现实处境（快要上班了）时，会感到焦虑、烦躁，这是很自然的。您可以更仔细地感受一下自己的情绪，主动和自己的情绪进行联结，允许情绪发生，当情绪能够被自己接受时，我们常常能够面对现实环境和即将发生的客观事件，找到解决的方法。



༡༩ ཉེ་འདི་ཉིན་པས་རིང་ནད་ཡམས་ལ་རྒྱས་ཡོན་བྱེད་འདོད་མེད་པས་
པལ་ཆེར་དོ་ཁྲར་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡོན་ཁྱད་དག་འཕྱོགས་གཞན་དག་ཁྱད་
རྩི་ལྷོད་བྱ་བྱིན་པས། བདག་གིས་རྩི་ལྷོད་བྱེད་དགོས་པས།
13.最近几天对疫情没兴趣了，基本不关注，但好像别的兴趣
也减少了。我该怎么办？



འདི་ནི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ལུས་སེམས་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེ། མི་སོ་སོས་བསྐྱེན་
མར་བྱང་བའི་སྐབས་བསྐྱེན་དོན་རྒྱུན་ལ་བརྒྱུད་བའི་སེམས་ཁམས་སྟོན་
འགོག་བྱེད་སྐབས་ཤིག་ཡིན་ལ། འདི་ལ་ཡོགས་འཕལ་ཞེས་བརྗོད། དེ་ལ་
རང་ཉིད་སྲུང་སྟོབ་བྱེད་པའི་ངོ་བོ་ལྡན་ལ། ནམ་རྒྱུན་མི་ཞིག་གིས་ཆད་
བཟུལ་གྱིས་དོན་རྒྱུན་ལ་སྟོན་སྟོགས་གྱིས་ངོས་ལེན་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་
ཚོར་སྣང་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ། ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོའི་
དག་འཕྱོགས་མར་ཆག་པ་དང་། རིག་པ་རྒྱལ་ཞིང་སྦྲིམ་མི་ཐུབ་པ་དང་།
ལུས་སྦྱིད་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་བྱུང་ལ། ད་དུང་བྱ་བ་ཅི་སྟབ་ཅིང་རུས་ཤུགས་
མེད་པའི་སྣང་བ་ཞིག་སྟེ།

ཡོགས་འཕལ་གྱིས་རང་ཉིད་སྲུང་སྟོབ་བྱེད་པར་ཕན་རུས་ཡོད་ཀྱང་།
དེས་ང་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཚོ་བར་སྟོན་སྟོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲིད།
དེར་བྱེད་ཐབས་ལོགས་ཤོས་ནི། མི་གཞན་དག་ལ་རང་གི་སྦྱང་བ་དང་ཚོར་
བ་ཁ་བཟའི་ཚུལ་གྱིས་བརྗེ་རེས་བྱེད་ཅིང་། རང་རུས་ཚལ་སྟུགས་བཏོན་
ནས་རང་གི་ཚོར་བ་ཕྱིར་བརྗོད་དགོས། དེ་བཞིན་རང་གིས་ཀྱང་དོན་རྒྱུན་
ཀྱི་ཕན་རུས་སྟོགས་ལ་དོ་ཁྲར་བྱེད་ཅིང་། ནད་ཡམས་འདིར་རྒྱལ་ཡོངས་
ནས་ཤིན་ཏུ་གཟབ་ནན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷོ་ཁོངས་ངེས་ཅན་དུ་སྟོན་
འགོག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་དགོས།

这是一种常见的心身反应，是一个人面对持续存在的应激事件时出现的一种心理防御，称为“隔离”，它带有自我保护的性质，通常是一个人过度关注事件的消极面时的心理反应。在这种状态下，我们常常感到兴趣下降，情感变得迟钝、麻木，注意力不集中，还可能感到做事情动力不足。

尽管隔离有自我保护的作用，但是它可能对我们的日常生活产生负面影响。有效的应对方法是多与人分享自己的感受和情绪，将情绪通过各种途径表达出来，并提醒自己关注事件的积极面，看到当前疫情已经得到了全国范围内的高度重视，并在可控的范围内。



༧ མགྲོགས་པོར་ལས་ལྷན་རན་པས་རྟག་པར་དེམས་ནད་འགོ་བར་
སྟམ། སྤར་འགོས་བྱལ་གྱི་ཆད་ཅུང་མོད། འོན་ཀྱང་བྲན་ཚལ་འདི་
དབང་མེད་བྱ་འགོག་ཐབས་མི་འདུག འདི་ནི་ཅི་ཞིག་གིས་ཡིན་ནམ།

14. 快要上班了，我总是想着一上班就会被感染，虽然觉得可能性极小，但还是控制不住这样的想法，这是怎么回事？



འདི་ནི་མིན་ཏུ་རྒྱན་གཏན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེ། ང་ཚོ་ལ་གང་ལྟར་འདི་
ལྟ་བུའི་སེམས་ཚུགས་ཡོད་པ་སྒྲས་མེད་རེད། འདིར་བྲན་སྟལ་བྱེད་དགོས་
པ་ཞིག་ལ། སྐབས་རེར་ང་ཚོའི་འཆར་ཡན་ཁྲོད་གྱི་ཞེད་སྐར་དེ་དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ལས་ཀྱང་མིན་ཏུ་འཛིགས་སུ་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན། དམིགས་བསལ་
གྱི་བྱས་སྐབས་འདིར་མི་སྐྱེར་གྱི་འགོག་སྤྱད་ལ་གཞལ་ཏེ། རང་ཉིད་གྱི་རྩས་
པས་མི་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་ཏུ་དཀའ་སྤྲུག་ལས་ནས་པར་བྱལ་བར་ཡིད་
ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་དགོས། རང་ལ་དེ་འདྲའི་ཞེད་སྐར་སྟེས་ཚུགས་ལ། ཡང་
རང་གིས་ཞེད་སྐར་ལ་གདོང་ལེན་ཐུབ་པར་སྟལ་ལྷག་གཏོང་དགོས།

这是非常可以理解的感受，我们或多或少都会有这样的担忧。我想提醒您的是：有时候，想象当中的恐惧，比真实情况更加让人恐惧。在这个非常的时期，做好个人防护，相信自己有能力和大家一起应对困难，既要允许自己有恐惧，也要鼓励自己面对恐惧。



དོན་ཚན་གསུམ་པ། 第三部分

བྱོད་ཀྱིས་སྟབས་བདེ་ཞིང་སྦྱོད་སྤྲ་བའི་

ལུས་སེམས་སྦྱོམས་སྦྱིག་བྱེད་ཐབས་

གང་དག་ཡོད་པ་ཤེས་སམ།

你知道吗，简便易行的

心身调适方法有哪些？

དང་པོ། ལྷན་སེམས་སྟོམས་སྒྲིག་གི་སྒྱུ་རི་ཆ་དོན་

དང་བྱེད་ཐབས།

一、心身调适的总体原则和做法

1 སྒྱུ་རི་ཆ་དོན་ནི།

བདེ་ཐང་དྲིལ་སྒོག་སྒོལ་གསོ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་བཟོན་གྱིས་གདོང་གཏོང་པ། སེམས་ཁམས་མི་ལགས་པར་བདག་གཅེས་བྱེད་པ། ཁོར་ལྷག་དང་བརྟུན་པར་ཡར་སྐྱེལ་བྱེད་པ། བྱིས་ཆང་འཆམ་མཐུན་དང་། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པར་སྟོམས་སྒྲིག་བྱེད་པ་བཅས་སོ།།

2 བྱེད་ཐབས།

1 ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རྟག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བའི་སྒོ་བའི་ནད་ཡམས་འགོག་ཐབས་ལ་སྒོལ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་བྱ་བ་དང་། སན་ལྡན་ངང་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ་ནི་ལྷན་སེམས་སྟོམས་སྒྲིག་གི་མང་གཞི་ཡིན་པ་ནན་

བཤད་བྱ་བ།

༡ རིམས་འགོག་དང་སྦྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་སྤང་རུས་པ་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
ལུས་ལྷང་བདེ་ཐང་སྤང་སྦྱོབ་དང་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱ་བ་ནི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་གི་
གཞི་མ་ཡིན།

༢ མང་ཚོགས་ཀྱི་སྡེ་ཁྲིད་དེ་རྩར་བཙོན་གྱིས་འགལ་ཟླ་དང་གནོན་ཤུགས་ལ་
ཁ་གཏད་གཙོག་ཐབས་སྤྱོད་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་བྱེད་པ་དང་། སྐབས་དང་བསྐྱུན་
པའི་བྱ་སྦྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་འཕྱར་ལྗོག་གལ་ཆེན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་དངོས་ཡོད་
གནད་དོན་ལ་གདོང་གཏོད་པར་སྐུལ་སྤོང་བྱེད་པ།

༣ ཉེ་ལམས་ཀྱི་བྱ་བ་གཞིར་བཟུང་ཞིང་། བྱིས་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྡེ་ཁྲིད་ནས། བྱིས་
ཚང་གིས་གནད་དོན་དང་འགལ་ཟླར་གདོང་གཏོད་པའི་རུས་པ་མཐོ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། བྱིས་ཚང་འཆམ་མཐུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།

༤ སེམས་ཁམས་མི་ལེགས་པར་རང་དོས་ནས་དབྱུང་དཔག་དང་སྟོམས་སྒྲིག་
བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་མི་ལེགས་པས་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་དང་སྦྱི་ཚོགས་བྱེད་
རུས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ངན་པ་ཐོན་ཚད་རྩི་རྩུ་གཏོང་བ་བཅས་སོ། །

1. 总体原则

健康宣教、积极应对、管理不良情绪、促进环境适应、家庭和谐、科学调适。

2. 做法

（1）强调学习和实践科学的新型冠状病毒肺炎防疫方法，有效预防感染是心身调适的基础。

（2）增强免疫与行为防御的能力，保护并维持身体健康是心身健康之本。

（3）引导大众学习和实践积极应对冲突和压力的方法，鼓励适应性的行为以应对各种重大改变带来的现实问题。

（4）立足身边活动，带动家庭参与，提升家庭应对问题和冲突的能力，促进家庭和谐。

（5）学习并进行不良情绪的自我评估与调适，降低不良情绪对心身健康、社会功能状态的负面影响。

གཉིས། སེམས་ཁམས་འདྲི་ཆེད་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། 二、心理咨询问与答



༡ རྩོད་བྱངས་ཀྱིས་སྒྲི་ཅི་སྒྱུར་སྒྲི་ལ་བརྟེན་ནས་དང་ཉིད་སྒྲོད་ཡོངས་སུ་
ཅི་ལྟར་གཏོང་དགོས།

1. 如何通过声音转移注意力的方法来放松自己?



སྒྲི་ལ་ཤས་ཀྱིས་དང་ཚོར་སེམས་གསོ་བྱེད་ཐུབ་སྟེ། དཔེར་ན་འཇམ་ཞིང་
སྒྲོད་པའི་རྩོད་བྱངས་ཀྱིས་མི་རྣམས་སྒྲོད་ལ་འབབ་ཏུ་འཇུག་ཐུབ། ཚུམ་
ཡིག་འདི་ནི་དངས་འདར་འགྲིལ་རྩོད་བྱངས་ལ་ཉན་ཞོར་དུ་གྲིས་པ་ཡིན།
ཡིན་ཡང་། མི་སོ་སོའི་དགའ་སྤྱོད་དང་སྒྲོང་སྒྲོང་མི་འདྲ་བས། བྱོད་རང་
ཉིད་ལ་འཆམ་ཤོས་དེ་འཆོལ་དགོས། གཤམ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་དག་ལས་
བྱོད་རང་སྒྲོད་ལ་འབབ་བྱེད་གྱི་སྒྲི་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དབྱེ་འབྱེད་ཐུབ་ལ།
བྱོད་ཀྱིས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་འདོད་པའི་གདམ་བྲལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ཆོད་ལྟ་
ཞིག་བྱོས་དང་།

(༡) སྒྲོད་ཅིང་དལ་བའི་རྩོད་བྱངས་ལ་ཉན་པ་སྟེ། རྩོད་རྩོད་
དབྱངས་དང་། ཞིག་ལེན་གྱི་རྩོད་བྱངས་སོགས་གནའ་བོའི་རྩོད་བྱངས་
དང་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་རྩོད་བྱངས་ཡིན་ཆོག་ལ། རྩོད་བྱངས་རྒྱང་
པའང་ཡིན་ཆོག་ཅིང་། རྩོད་བྱངས་དྲ་ཆོགས་དང་། རྩོད་བྱངས་མཉེན་

ཆས་སོགས་བརྒྱན་ནས་རང་ཉིད་དགའ་སའི་རོལ་དབྱངས་འཛོལ་སྟེ།

(༢) དཔེ་སྟོན་མཉམ་ཆས་ཏེ། དཔེར་ན། དགའ་བསུ་ཆེས་ཆེར་ཐོབ་པའི་“ཉི་མ་ལ་ཡ” App བརྒྱན་ནས་མཉམ་ཆས་ལ། དེས་ཁྱོད་རང་སྟོད་ལ་འབབ་པར་ཕན་སྲིད་ཅིང་། གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁུངས་སྡེ་ལ་འདུག་པའི་འཛོག་བྱེད་དགོས་དོན་མེད་དེ། སྐབས་རེར་མི་ཞིག་གི་སྐད་སྒྲ་ལ་ཉན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་སྒྲ་སྒྲུབ་སྟོད་བག་སྟེར་བྱེད།

(༣) བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་སྡོམ་ཆེན་ཏེ་ན་བས་མཉན་པ་ལས་མིག་གིས་ལྟ་བར་མི་བྱེད་པ་སྟེ། འགྱུར་ཁུགས་དལ་ཁིང་སྟོད་ལ་སྟེང་ཁིང་འཇགས་པའི་བརྒྱན་འཕྲིན་ལེ་ཆོན་ཞིག་བཙལ་ཁིང་། སྒྲ་སྡོམ་ཆེར་མི་འབྱེད་པར། བདེ་ཁིང་འབོལ་བའི་རྒྱབ་སྟེགས་སུ་སྟོད་པའམ་ལོག་ནས་མིག་ཟུང་བཙུམ་སྟེ་སྟོད་སྟོད་ངང་མཉན་པ་དང་། ཡང་ན་ཁྱོད་རང་དགའ་ཁིང་རྒྱས་མང་ཆེ་བའི་མི་སྡེ་གྲགས་ཅན་སོགས་ལེ་ཆོན་གཙོ་སྟོད་པ་ཞིག་བདམས་ཏེ། ཁོའམ་མོའི་སྟོད་ཅིང་འཇམ་པའི་སྐད་དག་ལ་ཉན་ན། ཉན་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟོད་བག་སྟེར་བྱེད།

(༤) རྒྱང་འཕྲིན་གྱི་ཁ་བརྟེན་ལེ་ཆོན་སྟོད་པོ་ཞིག་ལ་ཉན་པ་སྟེ། ཁྱོད་རང་ལ་སྟུག་བསྐལ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པར་ཅིས་ཀྱང་ཁ་བརྟེན་ལེ་ཆོན་སྟོད་པོ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ལ། སྐབས་རེར་གཞན་གྱི་ཁ་བརྟེན་ལ་ཉན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་མིན་ཏེ་སྟོད་བག་སྟེར་བྱེད།

(༥) རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲ་དབྱངས་སྒྲར་པའ་པ་ལ་ཉན་པ་སྟེ། དཔེར་ན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་སྒྲ་དང་ཆར་བའི་སྒྲ། རྒྱང་སྒྲ། འདབ་ཆགས་སམ་རི་སྒྲིལ་སྟོག་ཆགས་གཞན་གྱི་སྐད་སྒྲ་ལྟ་བུ་ཡིན།

某些声音能安抚我们。例如听轻柔的音乐，能让人放松。这篇文章就是 我听着摇滚音乐写成的。然而，我们每个人都有自己的品味，你得找到

最适合自己的。用下面的例子识别让你放松的声音，你可以特别留意自己愿意尝试的选项，进行尝试：

（1）听舒缓的音乐：可以是钢琴曲、小提琴曲、古琴曲等古典乐，流行音乐，也可以是轻音乐。通过音乐网站、音乐软件，大家很容易找到自己喜欢的音乐进行放松。

（2）来听听听书软件：比如广受欢迎的“喜马拉雅”App，可能有利于你的放松，你甚至不必留意故事的线索，有时，仅仅听着某人讲话的声音就非常地令人放松。

（3）打开电视，只听不看：找一部舒缓而安静的电视节目，找一把舒适的椅子坐下或躺着，闭上眼睛，静静地听，把音量调到不至于太吵的程度。你可以选择你喜欢的主播，也可以是你耳熟能详的明星，他或她的声音是如此轻柔舒缓，以至于让很多观众感到放松。

（4）收听电台轻松的谈话节目：注意是轻松的谈话节目，而不是让你难过的。有时仅仅听着别人讲话就非常放松。

（5）听自然界声响的录音：例如海浪声、雨声、风声、鸟类或其他野生动物的叫声。

[illegible]

2.看见满街的口罩就心烦，该怎么调动视觉，进行自我安抚，缓解压力？



མིག་ཤེས་ཀྱི་མཐོང་ཚོར་ནི་མིའི་རིགས་ལ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་ཞིང་། མིའི་
སྤང་པའི་ཆ་མང་ཤོས་ཤིག་ནི་མཐོང་ཚོར་ཚོད་འཛིན་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཡིན། བྱོང་
ཀྱིས་མཐོང་བའི་དངོས་པོས་བཟང་ངན་གང་ཡིན་ཡང་བྱོང་ལ་ཤྱགས་སྐྱེན་
ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཐེབས་སུ་བས། བྱོང་ལ་སྤྱོད་ཆ་སྤྱིར་བའི་གཟུགས་རིས་
ཤིག་འཆོལ་སྐྱེ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེའི་ཕན་འབྲས་ནི་མི་མ་འདྲ་བའི་སྤྱང་
སྤང་དང་དགའ་སྐྱོགས་ལ་རྟག་ལས་ཡོད།

(7) ཐོག་མར་མིག་ཤེས་ཀྱི་མཐོང་ཚོར་སྡོ་བར་བརྟེན་ནས་བྱིད་རང་
སྡོད་བག་དང་བདེ་སྡང་ལྡན་པར་བྱེད་དགོས་ལ། དེས་བྱིད་ཀྱི་འཚོ་བར་
སྡིང་འཇགས་རྟོག་ཅམ་རེ་སྒྲིན་ཐུབ། བྱིད་ཀྱིས་མིག་ཟུང་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་
རྟོགས་དང་མཐོང་ཚོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་སུ་བྱུངས་ན། སྤར་བས་ཀྱང་
མཐོས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཡང་དང་བརྒྱར་དུ་བརྒྱབ་ཐུབ།
ལྷག་པར་དུ་གནས་བབ་མི་ལགས་པའི་འོག་དུ་དེ་བས་ཀྱང་བརྒྱབ་དགོས་
ཤིང་། རང་ཉིད་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་གཞན་ལ་སྐུལ་སྤོང་བྱས་ཏེ་མཉམ་དུ་
བརྒྱབ་ན། བྱིད་དང་ང་། ཡང་ན་བྱིད་དང་ཁོའི་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ་
པ་དང་མཉམས་ཁམས་ཀྱང་སྤྱིད་པོར་འགྱུར་ཐུབ་ལ། བྱིད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཡང་

སྒྲིབ་ཁྲིམ་མཛེས་པར་འགྱུར་བྱུང་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་མཛེས་པ་མང་
པོ་ཞིག་མཉམ་རྩལ་བྱེད་བྱུང་པས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ། ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིབ་དགའ་དང་
སྟོང་བག་དེ་ཉི་འཁོར་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟུན་སྦྲོད་བྱེད་བྱུང་།

(༢) ཅིས་འཁོར་དང་ཁ་པར་ལས་ལོ་མང་པོར་ཉར་བའི་འདྲ་པར་དག་
ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཤིག་ཁྱོད་ཀྱི་པ་མ་དང་སློབ་གྲོགས་ཀྱི་འདྲ་པར་ཡིན་ཡང་
ཚོགསྟེ། བཟའ་མི་དང་མཉམ་དུ་སྦྲིར་དུན་བྱས་ཚོགསྟེ། ཉན་རེ་རེར་ལེགས་
སྒྲིག་ཉུང་ཅམ་བྱས་ཏེ་སྤར་ཡུལ་སྟོར་དུ་སོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱང་སྤེང་
ཚོགསྟེ། ཡང་ན་སྤང་འཕྲིན་དུ་ཡོད་པའི་འདྲ་པར་དག་རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་མི་ལ་
བསྐྱར་ཏེ་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སྦྲིར་དུན་གྱི་སྟོ་མོ་དབྱེ་ཚོགས་ལ། མཉམ་རྩལ་བྱས་
རྒྱུ་བསྐྱར་ཡུལ་དེ་ཉིད་ལ་ཁ་པར་ཞིག་གཏོང་རྒྱ་བརྗེད་མི་ཅུང་སྟེ། བན་
ཚུན་གྱི་བཆེ་བ་ཟབ་དུ་གཏོང་བྱུང་པས་སོ། །ཡང་རང་གི་སློ་བོ་དང་ཚོ་མོའི་
འདྲ་པར་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་ཚོགས་ལ། རང་གི་པ་མ་རྒྱུད་དུའི་དུས་ཀྱི་འདྲ་པར་
ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཆང་མས་མཉམ་དུ་བྱིས་དུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་སྦྲིར་དུན་
བྱས་ཚོགསྟེ། བྱིས་དུས་ཀྱི་སྤྱད་བྱངས་རེ་སྤངས་ནའང་འགྲིག་ཨང་།

དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁྱོད་ཅག་གི་སེམས་ཁམས་རབ་ཅིག་ལེགས་སུ་སོང་ཡོད་
ངེས་ལ། སྟོང་སྤང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱང་བརྟན་འཕྲིན་དང་ཁ་པར་ལས་ཅུང་
ཅམ་ཅུང་ཅམ་གྱིས་མེད་པར་འགྲོ་ཞིང་། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡང་ཅུང་ཅམ་
རེ་བྱས་ནས་སེམས་སུ་ལོག་བྱུང་།

(༣) ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་བྲིལ་བ་ཁ་ལ་བྱིར་ནས་བྱིམ་གྱི་ཅ་དངོས་རྣམས་
ཡུན་རིང་བསྟུ་གསོག་མ་བྱས་པར་བཞག་ཡོད་དེ། དཔེ་སྟོན་དུ་བཞག་པའི་
དཔེ་ཆ་རྣམས་གོ་རིམ་མེད་པར་རེ་ཞིག་ལྟས་ཡོད་ལ། ཅིས་འཁོར་ནང་གི་
ཡིག་ཆ་ཡང་ཐར་ཐོར་དུ་བཞག་ཡོད་ཤས་ཆེ། རིམས་ནད་ཀྱིས་ང་ཚོ་ཆང་
མར་སྤར་ཡོད་མ་སྟེང་བའི་གྲང་གསང་རིང་པོ་ཞིག་སྟེར་བྱུང་ཞིང་། ཡུལ་

སྐྱོར་དང་གཉེན་བཅར་རྒྱ་འགོ་བར་སེམས་ཆོགས་བྱེད་མི་དགོས་ལ་རྒྱས་
 ཆོད་འདང་ངེས་ཤིག་ཡོད་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཉིན་རེར་ཉལ་ཁང་དང་། འགྲལ་
 ཁང་། ཐབ་ཆང་། གསང་སྡོད་ཁང་། དཔེ་སློམ། ཟིན་འཁོར་གྱི་སློག་ངོས་དང་
 ཡིག་ཆའི་སྡོད་སོགས་ཆང་མ་ལགས་སྒྲིག་ཅུང་ཙམ་རེ་བྱས་ནས་གྲལ་དག་
 ཅིང་གཅིང་བ་ཞིག་རྒྱ་བཟོ་ཆོག།

(༤) རིམས་ནད་གྱི་སྐབས་འདིར་ཡུལ་སྐྱོར་སྡོངས་རྒྱ་ལའང་འགོ་མི་
 ཐུབ་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་བྱིས་པའི་མཐོང་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐབས་བྲལ་བར་སེམས་ཁུར་
 བྱེད་པ་བཞིན་རྒྱ་མཛོམ་ཤིང་སྐྱག་པའི་ཡུལ་སྡོངས་ནི་གང་རྒྱ་ཡོད་པ་མི་
 ཤེས་ཀྱང་སྲིད་མོད། རོན་རྒྱ་ལྷ་སྐྱ་རྒྱ་གཅིག་ཡིན་ནའང་མཛོམ་སྡོངས་
 རྒྱ་འགྱུར་ཆོག་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་བྱིས་པ་བྲིད་དེ་ལྷ་སྐྱ་ལ་བལྟ་རྒྱ་སོང་ཆོག་ལ།
 དཀར་ཡོལ་ཆུང་རྒྱ་ཞིག་རྒྱ་ལྷ་སྐྱ་བཏབ་ཀྱང་ཆོག་པས། ལྷ་སྐྱ་ལ་བལྟ་བ་
 དང་ལྷ་སྐྱ་འདེབས་པ་དེ་ཡང་མཛོམ་སྡོངས་ཤིག་ཡིན་ནོ། ཁྱོད་ཀྱིས་བྱིས་
 པ་བྲིད་དེ་དེ་ལྷ་སྐྱ་བསྐྱབ་འདོད་དམ།

视觉对人类很重要。事实上，人脑的很大一部分是专属于控制视觉的。你看到的东西能对你产生很大的影响，不管是好的还是坏的。所以找到一个让你放松的画面特别重要。同样的，效果视不同人的品味和偏好而定。

(1) 首先，来调动你的视觉，让它来调动让你放松和舒缓的活动。它们会给你的生活带来一丝丝的宁静。用你的眼睛去发现，用你的视觉去感知，美好的事情将被你做得更多，被你反复地做。特别是在不好的情境中，更需要记得去做。鼓励自己，鼓励身边的人，大家一起做。你和我、你和他的视野将会变得开阔，心情将会变得美好。你的语言将会变得甜美，因为你将会分享更多美的发现。你的愉悦和放松也就会传递给你身边的、更多的人。

(2) 整理你家里很多年来存在电脑和手机里的照片吧，或者你父母

的照片，你同学的照片。与家人一起回忆。每天整理一些，讲一讲曾经旅游的故事吧。或者做成微信中的照片集，分享给你熟悉的人，让更多人一起来回忆。分享之后，不要忘记了给他一个电话，可以增进感情。来，整理一下爷爷、奶奶的照片吧，整理一下父母小时候的照片吧，大家一起回忆童年的故事，唱一唱童年的歌曲吧。

相信你们的心情好了好多，空虚从电视和手机中一点点消除，幸福感一点点回到了心中。

（3）你平时总说忙，你家好多杂乱的东西已经很久没有收拾了，书架已经无序很久了，电脑文件很杂乱吧。疫情给大家史无前例的“长假”，没有出游与走访亲戚的压力，时间如此充裕。你可以一天做一点，让你的卧室、客厅、厨房、厕所，书架、电脑桌面与文件夹，慢慢变得整洁而美观起来了。

（4）疫情期间无法出游，你可能不知道美丽的风景在哪里，正担心小孩的视野无法打开。其实一棵小草，也可以成为一道风景。你可以带孩子去看小草，将小草种到小碗里也可以。看小草，种草也是一道风景。你愿意带孩子去做吗？



3. 如何调动嗅觉来释放压力？



སྤྲོ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲོ་མ་ཚོར་གྱིས་མིའི་དྲན་པ་བསྐྱངས་ཏེ་ཁྱོད་ལ་བཅེ་བ་ག་གེ་
མོ་ཞིག་ཐུང་དུ་འཇུག་ཐུབ་པས། ཁྱོད་ལ་སྤྲོ་བ་སྦྱིན་ཐུབ་པའི་དྲི་མ་ཞིག་སྤྲོ་མ་
ཐུབ་ཆུ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ། ཁྱོད་ཀྱིས་གཤམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་འདི་དག་ལ་ཚོད་
ལྷ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་དགའ་སྤྲུགས་དེ་སྦྱབས་དང་།

ཁང་བའི་ནང་དུ་བདུག་སྤོས་བསྐྱོན་ཏེ་ཁྱོད་ལ་སྤྲོ་སྤང་སྤྱོར་བའི་དྲི་
མར་སྤྲོ་མ་པ།

ཁྱོད་ལ་དགའ་སྤང་དང་ཡིད་ཆེས་སྤྱོར་ཐུབ་པའི་སྤོས་ཆུ་ཉུང་ཙམ་
གཏོར་བ།

གཞན་གྱི་སྤྲོ་དབང་འགྲུག་པའི་དྲི་ལྷན་ཟས་མཚོག་ཅིག་བཟོ་བ་སྟེ།
དཔེར་ན། རྩྭ་ལའི་མངར་གོར་དང་སྐབ་གོར་ལྷ་བྱ།

ཉི་འོད་བྲམས་གཡབ་ནང་གི་སྤྲོ་དང་མེ་ཏྲག་ལ་ཞིབ་དུ་སྤྲོ་མ་དང་། དེ་
ལའང་དྲི་ཞིག་གིས་བྱུང་ཡོད།

ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱིང་ཉི་ལ་འཐམ་འཁྱུད་ཐངས་གཅིག་བྱོས་དང་། ཁོ་འམ་མའི་
ལུས་དྲི་བསྐྱམས་པས་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་རྩོམ་ཐུབ།

嗅觉是能强有力地开启记忆的开关，让你体验某种感情。因此，找到让你感觉到愉悦的气味对你很重要。你可以试一试以下的这些做法，选择你最喜欢的做：

在你屋子里点上香熏蜡烛，寻找到令你愉悦的气味。

喷点令你感觉快乐、自信或性感的香料、香水。

给自己烘制有诱人气味的食物，比如巧克力甜饼、面包。

阳台里的花草，仔细闻，也是有香气的。

拥抱你亲爱的人，他（她）的气味也许能让你平静下来。



« བྱིས་ཏུ་ཁོ་གས་འབྲུལ་བྱས་རྗེས་ཟས་ལ་བྱོ་བ་མེད་པའི་རྫོང་པ་ལྟུང་ན། ཟླ་ཤིས་ཀྱི་རྫོང་པ་བརྟེན་ནས་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་འབྲེད་པ་དང་སེམས་ཁམས་བལ་ཕྱེད་ལུ་ཅི་ལྟར་གནས་པར་བྱེད་དགོས།

4. 居家隔离之后，感觉食之无味，怎么通过味觉提高食欲、放松心情？



ཟླ་ཤིས་ཀྱི་རྫོང་པ་ལྟུང་ནས་ཀྱི་ཡི་ག་ནི་རྫོང་པ་དེ་ཐང་ཡིན་མིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། རྫོང་པ་བརྟེན་ནས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་བརྟེན་པའི་སེམས་ཁམས་ཁྲུང་ཁྲུང་དུ་གཏོང་བྱུང། ལུས་ནད་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེས་ཟླ་ཤིས་ཀྱི་རྫོང་པ་ལྟུང་ནས་ཀྱི་ཡི་ག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྒྲིབ་པའི་པ་བཞིན་དུ། སེམས་ནད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་གཉིས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྒྲིབ་པའི་པ་དེས། ཟླ་ཤིས་ཀྱི་རྫོང་པ་ལྟུང་བྱེད་སྒྲིབ་ཀྱིས་ཤིག་ཡོད་ལ་དེ་དག་གིས་ཟས་ཀྱི་མངར་ཞིས་དང་བྱོ་བ་འབྲེད་བྱུང་པ་དང་། ཟླ་ཤིས་ཀྱི་རྫོང་པ་ཀྱིས་ད་དུང་བྱིས་ཏུས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་གྱི་ཕྱིར་དྲན་དང་བཅེ་བའང་སྤོང་བྱུང་པས། ཁྱོད་ལ་འཚོས་པའི་བྱོ་བ་ཞིག་རྟེན་རྒྱ་ཡང་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ། སེམས་ཁམས་ཆེ་དུས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཤམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་དག་སྤྱད་ནས་རང་གི་ཟླ་ཤིས་ཀྱི་རྫོང་པ་ལྟུང་བཅོས་བྱེད་ཆོག་སྟེ།

(1) ཟས་ཐོ་སྒྲིག་སྟེ་རང་ཉིད་དགའ་སའི་ཟས་རིགས་འཛོལ་བ་དང་། ཟས་རིགས་དེ་ཉིད་བཅོས་ཚར་རྗེས་སྤྲོ་ན་མེད་པའི་དལ་བྱ་དལ་འཁྱུང་ཞིག་བྱས་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྲོ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱོ་བ་གཞན་ཞིག་ཅི་དགར་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་བྱུང།

(2) སེམས་ལ་སྤྲོ་སྤྲང་སྟེ་པའི་སྐབས་སུ་ཡུན་རིང་མ་ཟས་པའི་བྱེ་རིལ་ཀ་རའི་རིགས་ཀྱང་ཅི་མ་བྱ།

(3) ཁྱོད་ལ་སྟོད་བག་སྟེར་བར་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན་
འབྲུགས་ཞོ་དང་ཕྱོག་ལ། དེ་མ་ཡིན་པའི་ཚར་བ་ལེགས་པོ་སྦྱིན་པའི་ཟ་མ་
གཞན་དག་ཟ་བ།

(4) ཁྱོད་ལ་སྟོད་བག་སྟེར་བར་བྱེད་པའི་བདུང་བྱའི་རིགས་ཏེ། དཔེར་
ན་ཇ་དང་འཚོག་ཇ། ཕྱོག་ལ་ཆ་པོ་སོགས་དལ་གྱིས་འཁུང་ན། ཁྱོད་གྱིས་དེ་
དག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱོ་བ་ལེགས་པར་ཁོངས་སུ་སྦྱོད་ཐུབ།

(5) ཤིང་རྟོག་གསར་བ་ལེབ་མོར་གཤགས་ཏེ་དལ་གྱིས་ཟས་ན་ཁྱོད་
གྱིས་རྒྱན་དུ་དོ་སྣང་མ་བྱས་པའི་བྱོ་བ་གཞན་ཞིག་ཕྱོང་ཐུབ།

味觉和食欲，是我们健康最直接的体现，通过味觉可以缓解疫情带给我们的压力。任何躯体疾病都可能会影响味觉和食欲，任何心理疾病也会影响味觉和食欲。舌头有不同的味蕾分布区，能区分食物的香气和味道。味觉还能触发童年的美好记忆和情感。找到你适宜的味道很重要。压力下，你可以试一试下面的方法来改善你的味觉：

(1) 去翻看食谱，寻找你爱吃的饭菜。做好之后，记得来一次与之前不同的“慢慢吃”，这样你能充分享受它的独特风味。

(2) 对久违的棒棒糖、口香糖或其他糖果，心情压抑的时候，可以吃一点。

(3) 吃让你感觉轻松的食物，如冰淇淋、巧克力、布丁或其他。

(4) 慢慢喝令你放松的饮品，比如茶、咖啡、热巧克力。慢慢地喝，这样你能充分享受它的独特味道。

(5) 将新鲜的水果，切成小片，然后放慢速度，慢慢地品尝你平时没有太关注的味道。



༥ རྩ་བུ་འབྲུད་མི་ཚོག་པས་ཉིན་རྒྱུན་ནང་ནས་བསྐྱད་དེ་ཕྱན་སྤང་སྐྱེས་ན་
ཅི་ལྟར་བྱ།

5. 不能外出活动，天天窝在家中感到无聊，怎么办？



དམིགས་བསལ་གྱི་རུས་སྐབས་ལྷ་སྟོ་བྱར་རུ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་བྱེད་སྟོ་
ཁྱུང་རུ་བཏང་ན། མི་ཚང་མར་ཁེར་རྒྱང་ངམ་གྲགས་མེད་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་
ཅིས་ཀྱང་འབྲུད་ངེས། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་གཤམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་འདི་དག་
སྤྱད་ནས་ཕྱོག་སྤྱོགས་གྱི་སེམས་ཚོར་འདི་དག་མེད་པར་གཏོང་དགོས།

(1) གུང་གསེང་བེད་སྤྱད་ནས་བྱིམ་གཞི་ལེགས་པར་བསྐྱར་པ།

རྩ་བུ་འབྲུད་ཐབས་མེད་ན་དབྱིད་གསར་རུས་ཆེན་གྱི་གུང་གསེང་འདི་
སྤྱད་ནས་བྱིམ་གཞི་ལེགས་པར་བསྐྱར་ན་ཅིས་མི་དགལ།

གང་བདར་བྱེད་པ་དང་ཟ་མ་གཡོས་སྦྱར། བཟའ་ཚང་བར་གྱི་བརྟེ་བ་
ཟབ་རུ་གཏོང་བ་སོགས་ནི་བྱིམ་གཞི་བསྐྱར་ཐབས་མཚོག་རུ་ཀྱུར་པ་ཞིག་
ཡིན། དཔེར་ན། བྱིས་པ་དང་མཉམ་རུ་དཔེ་ཆ་སྟོག་པ་དང་བྱིམ་མི་ཚང་
མས་བསྟོ་སྟེང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། གཅིག་བྱས་ན་གུང་གསེང་གི་སྐབས་འདིར་
ཁྱོད་ལྷག་གི་འབྲེལ་བ་དང་ཕ་མ་སུ་སྤྱག་གི་འབྲེལ་བ་ལེགས་པར་གཏོང་བྱུང་
པ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱིམ་གཞི་འཇུགས་སྐྱར་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་དོ་སྤང་
ཡང་ནད་ཡམས་ལས་གཞན་པའི་དོན་དག་ལ་སྤྱོགས་ཏེ་ཉམས་ཉེན་གྱི་དོན་
ཁྱེད་དེ་ཡང་བྱ་བ་བཟང་པོར་བསྐྱར་བྱུང།

(2) གུང་གསེང་གི་འཆར་གཞི་ལེགས་པར་འགོད་པ་དང་འཚོ་བར་གོ་
རིམ་ལྡན་པར་བྱ་བ།

དགའ་སྤྱོགས་(བརྟན་འཕྲིན་དང་སྟོག་བརྟན་ལ་བལྟ་བ་དང་། ལྷ་

དབྱངས་ལ་ཉན་པ) དང་། ལྷས་ཙལ་སྦྱང་བཟར། གྲ་སྒྲོ་སྦྱང་སྦྱང་། དཔེ་
སྒྲོག་ཏུ་བུདི་བཟང་སྦྱགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་སྦྱང་སྤྱང་བྱེད་པ་དང་། སྒྲོག་རྩལ་
སྒྲོག་རྩལ་(ཁ་པར་དང་ཆིས་འཁོར) བཞོལ་ཡུན་ཉུང་དུ་བཟང་ནས་བཟལ་
མི་དང་གྲོགས་པོའི་བར་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་མང་ཅམ་བྱས་ན་བཟང་།
(བརྟན་དང་ཁ་པར་ལམ་ནས་ཀྱང་ཚོག)

在特殊时期，突然减少社交及活动，人人都难免会感到被孤立或者无助。但我们可以通过下面的方式来缓解这些负性的情绪。

(1) 利用假期，做好家庭建设

既然无法外出，不如利用春节假期做好家庭建设。

做清洁、做饭、增进家人感情都是很好的家庭建设。例如：和孩子共同读书、全家进行讨论等。也许通过这个假期能增进夫妻关系、亲子关系，同时，进行家庭建设也帮助我们将注意力从疫情转移到别的地方，将危机事件转化为好事。

(2) 积极规划假期，规律生活

培养积极的兴趣爱好（看电视、看电影、听音乐）、健身、学习网课、阅读等。

减少使用电子产品（手机、电脑）的时间，多和家人朋友交流（视频、电话等）。



༦ ཁྱིམ་དུ་ཡོགས་འབྲལ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ། ཅི་ལྟར་བྱས་ན་རིམས་འགོག་
རྒྱས་པ་མཐོ་རུ་གཏོང་བྱ་བ།

6. 居家隔离时，怎么做可以提高免疫力？



(1) འཚོ་བར་གོ་རིམ་ལྡན་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། མཚན་མི་འཕུད་པ་
དང་། གཉིད་ལྷན་འདང་ངེས་ཤིག་ཡོད་པར་བྱ་བ།

(2) འཚོ་བ་རུང་དོ་མཉམ་ཡོང་དགོས་ཏེ། རྒྱ་མང་ཙམ་འཕུང་བ་དང་།
སིལ་ཏྲོག་དང་སྡོ་ཆལ་གསར་བ་ཡིན་དགོས་པ། ཤ་དང་སྡོ་དང་། ཉ་སྟགས་སྟོག་
ཆགས་ལས་བྱང་བའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ལེགས་པར་ཚོས་ཏེ་བཟའ་དགོས།

(3) འགྲུལ་སྐྱོད་འོས་འཚམ་བྱེད་དགོས་ཏེ། ཐའེ་ཅི་རྩལ་སྐྱོང་བ་དང་། ཡོ་
ག་སྐྱོང་བ། ལྷས་སྐྱོང་རྩལ་འཁུལ་པ་ལྟ་བུ།

(4) འཚོ་བ་སྤུན་སྲུང་ཚོགས་པར་གཏོང་བ་སྟེ། དཔེར་ན་དཔེ་ཆ་སྟོག་
པ་དང་། བྱ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ། ལག་རྩལ་གྱིས་དངོས་པོ་བཟོ་བ། ཁང་བར་
གད་བདར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་རང་ཉིད་དགའ་སྟོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྐྱབ་དགོས།

(5) འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོམས་གཤིས་ལེགས་པོ་སྦྱོང་སྤིང་བྱ་བ་སྟེ། ཁང་
བའི་ནང་དུ་མཁའ་དབྱགས་འཁོར་རྒྱུག་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ལག་པ་བརྒྱ་
བར་དོ་སྤང་བྱེད་པ། ཕྱི་ལ་འགོ་སྐབས་ཁ་ཐུམ་གྱིན་པ་ལྟ་བུ།

(6) རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་དཔྱད་ཆད་ལེན་བྱེད་ཤིས་པར་བྱ་བ་སྟེ། གལ་ཏེ་
ལྷས་སྤང་མི་བདེ་བ་བྱང་ན་དུས་ཐོག་དུ་སྤྲོན་པར་བསྟེན་དགོས།

(1) 维持规律的生活作息，不熬夜，保证充足的睡眠。

(2) 均衡营养，多饮水，保证新鲜水果、蔬菜的摄入，将肉、蛋、
鱼等食物加热至熟透再食用。

(3) 适度运动，可以打打太极拳、练练瑜伽、跳跳健身操。

(4) 充实生活, 可以做一些自己喜欢的事情, 例如看看书、听听音乐、做做手工、收拾收拾房间等。

(5) 培养良好的卫生习惯, 保持室内通风换气, 注意手卫生, 如要出门记得佩戴口罩。

(6) 学习自我检测, 不过度捕风捉影, 如果发现身体不适及时就医。



¹⁾ རྒྱུ་རྩེད་ལུས་ན་ཀ་མོ་འི་མེས་མ་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་པུན་པ་མི་ཀ་ཡོ་ཀ་པ་མ་ལན་པ་ཡོད་དམ།

7.运动可以帮助我们稳定情绪吗?



ཕན་པ་ཡོད་དེ། ལུས་སྟོང་ལྷོད་ཀྱི་ཤུལ་ཆ་ནི་སེམས་འཛབ་
འགྲེལ་པ་དང་གཟུགས་གཞི་རྩེ་ལེགས་ཡོད་པ། རང་སྟོན་ཆེ་ཏུ་བསྐྱེད་པ་
སོགས་ཤུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྐུལ་སྤེལ་བྱུང་པ་དང་། གྲོ་པམ་ཡི་
ཆད་དང་། སྐྱུ་དངངས་སེམས་བྲལ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མི་ལེགས་པ་
འབྱུང་བ་རྩེ་ལྷུང་ཏུ་གཏོང་བྱུང་པ་དེ་ཡིན་པས། བྱིད་རང་སོགས་འབྲལ་
བྱས་ནའང་། ས་སྟོང་ཞིག་བཅོལ་ནས་ཐའེ་ཅི་ཙལ་དང་རྒྱང་སྟོག་ལྷན་ཙལ་
སོགས་སྟོས་བཅས་ཀྱིས་ལྷུང་སྒྲ་བའི་འབྲལ་སྟོང་བྱས་ན་སེམས་ཁམས་སྟོས་
སྐྱུ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཏེ། འབྲལ་སྟོང་བྱས་ན་སྟེ་བའི་དབང་ཆའི་མ་ལག་གི་
སྐུལ་རྒྱ་བྱིར་འདོན་ཆད་ཆེ་ཏུ་བཏང་སྟེ་བྱིད་ལ་སྟོང་རྒྱ་ཕན་པར་བྱེད་ཐུག།

可以。运动的好处在于可以减少精神上的紧张，增强体质，提高自信心等正面、积极的情绪，降低沮丧、失望、害怕、担忧等不良情绪的产生。哪怕你被隔离，你也可找空地练练太极拳，做做广播体操等相对轻松的运动，可以很好地调整心态。因为运动可以增加中枢神经系统激素的释放，使你愉快。



༥ ལོ་སར་སྐབས་བཟའ་མི་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུན་འཛུམས་ཐུང་མི་བྱུང་
པས་སེམས་ཁམས་ཅི་ལྟར་སྟོམས་སྟོབ་བྱེད་དཀོས།

8. 过年无法和家人、朋友团聚，怎么调整心情？



ཁ་དི་ཁ་ཐུག་ཏུ་ཁ་བརྟ་བཞེ་རེས་བྱས་ན་ང་ཚོར་སེམས་གསོ་ངེས་ཅན་
ཐོབ་ཐུབ་ཀྱང་། ད་ལྟ་ཚན་ཚུལ་དར་རྒྱས་ཆེ་བས། ང་ཚོས་བརྟན་ལམ་ཐད་
གཏོང་དང་ཁ་པར། འཕྲིན་ཐུང་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་བརྟ་དང་ལོ་སར་
ཀྱི་འཛུམས་འདྲི་བྱེད་ཚོག་ལ། དེས་ཀྱང་འབྲེལ་འདྲིས་དང་བཅེ་སེམས་བཞེ་
རེས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་འབྱུང་ཐུབ། གལ་ཏེ་བརྟན་རིས་བརྟུན་ནས་མི་གཞན་
དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པར་མི་དགའ་ཆེ། གནས་སྐབས་དིར་བཟོད་བསྐྱེན་
བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ལྟོད་ལ་འབབ་ཅིང་སྒྲོ་སྤང་ལུན་པའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་ཚོག་སྟེ།
དཔེར་ན་གཉེན་གྲོགས་དང་མཉམ་དུ་དྲ་ལམ་ནས་རོལ་ཅེད་ཅེ་བ་དང་ཐུ་
འབྲེལ་བརྟན་འཕྲིན་ལ་ལྟ་བ། དཔེ་སྟོན་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།

面对面的交流确实可以使我们得到精神慰藉，但现在科技发达，我们通过视频直播、电话、短信等方式聊天、拜年，一样可以达到沟通和情感交流的目的。如果不喜欢隔着屏幕与人交流，建议暂时忍耐，去做让自己放松、开心的事情，比如与亲友一起玩在线游戏、追剧、阅读等。



9. ཁྱིམ་ནས་བྱ་བ་གང་དག་བསྐྱབ་ན་ང་ཚོའི་དངངས་ཚབས་ཞི་བར་ཕན་པ་ཡོད།

9. 哪些居家活动可以帮助我们缓解焦虑呢？



དྲི་ཞིམ་མེ་རྟོག་བཅུད་སྐྱམ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟོང་བག་སྐྱེར་བ་དང་སེམས་ཁམས་ཞི་འཇགས་གཏོང་བའི་ཕན་ཚུས་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། མེ་རྟོག་ཤུན་དབྱི་ཚའི་ཡི་བཅུད་སྐྱམ་ནང་གི་ཁ་སྐྱར་དྲི་ཞིམ་ཚོལ་ལ་དབང་ཅ་སྟོང་པོར་གཏོང་བ་དང་། མཁལ་མའི་གཤེར་རྒྱ་དམའ་ཅུ་གཏོང་བ། དངངས་ཚབས་འགོག་པ། སེམས་ཁུར་ཡང་དུ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ཚུས་པ་ཡོད་པར་མ་ཟད། གཉིད་ཁུག་པར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

རོལ་དབྱངས། འཁྱར་ཁུགས་དལ་སྟོང་ཅན་གྱི་རོལ་དབྱངས་ཀྱིས་ལྷས་སེམས་སྟོད་ལ་འབེབས་པ་དང་། བཟང་སྟོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ལ། དངངས་ཚབས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་འགོག་པར་བྱེད་ཐུབ།

ཁང་པར་གད་བདར་བྱ་བ། ཏུས་སྐབས་འདི་སྤྱད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁང་པར་གད་བདར་མཐའ་འཁྱོངས་པ་ཞིག་བྱེད་ཆོག་སྟེ། དེས་ཁྲད་པའི་ནད་གི་སྤྲ་མང་ཨན་མྱིར་འདོན་པར་སྐྱལ་འདིད་བྱེད་པར་མ་ཟད། ཁྱོད་རང་སློ་སྤང་ལྡན་པར་བྱེད་ཐུབ།

སྤྱ་དབྱངས་ལེན་པ། སྤྱ་དབྱངས་སྒྲངས་ན་མའི་སེམས་ཁམས་ལ་སློ་སྤང་སྦྱིན་པར་མ་ཟད། ལྷས་ཀྱི་རིམས་འགོག་ཚུས་པ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། དབུགས་ཐག་རིང་དུ་གཏོང་བ། དབུགས་འབྱིན་རྩབ་ཀྱི་ཚུས་པ་མཐོ་ཅུ་གཏོང་བར་ཡང་ཕན།

ཚུ་ལ་སྤངས་པ། ཚུ་ལ་སྤངས་པའི་བརྟེན་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་དུང་པའི་ནད་གི་
β-ཟགས་ཐོན་མཛོན་གསལ་གྱིས་རྩི་མང་དུ་འཕེལ་ཏེ། ངལ་དུ་བསངས་
གིང་ལྷན་སེམས་སྣོད་ལ་འབབ་ཐུབ་ལ། མི་སེམས་སྣོད་སྤང་གིས་ཁེངས་པར་
བྱེད་ཐུབ།

དེ་ལས་གཞན་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་བ་དང་དཔེ་ཆ་སྟོན་པ། མི་ཏོག་གསོ་
བ། རི་མོ་འབྲི་བ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་མིའི་ལྷན་སེམས་ལ་སྣོད་བག་སྤྲོད་ཏེ་བྱེད་
ཁོར་ཡུག་གི་སྤྲོད་སྤང་འགོག་ཐུབ།

香熏：很多精油都有放松、舒缓情绪的作用。比如薰衣草精油中的乙
酸沉香酯能安抚神经系统，降低肾上腺素，抗焦虑，减轻压力，对失眠也
有帮助。

音乐：舒缓的音乐可以让身体和情绪放松，提高我们的积极情绪，避
免神经紧张失调而导致慢性疾病的产生。

整理房间：不妨趁这个时间，给自己的房间来个大清理。这会促使大
脑释放多巴胺，让我们快乐起来。

唱歌：不仅能让人心情愉快，而且还能增强身体的免疫能力，增加肺
活量，提高呼吸功能。

泡澡：泡澡的过程中大脑内的β-内啡肽分泌明显增多，可以舒缓疲
劳，放松心身，让人心情愉悦。

除此之外，书法、阅读、养花草、绘画，都可以让人放松心身，不被
外界所扰乱。



70. ཁྱིམ་གྱི་བཟའ་མི་ཆུན་པ་དག་གིས་ཁ་སྐྱམ་མི་སྐྱོན་པ་དང་། ཁ་སྐྱམ་སྐྱོན་པ་ནི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་དང་དེ་ནི་ན་གཞོན་དག་དཀའ་སྤྱད་དང་བར་ཆད་ཆེན་པོར་འབྲད་མ་སྤྱོད་བའི་ཤེས་མེད་ཅུང་ལ་འདྲིན་གི་བྱ་བ་ཞིག་རུ་འདོད་ན། འོ་འོན་ཆུན་རབས་དག་ལ་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པའི་གོ་རྟོག་སྒྲིབ་གསུམ་ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

10. 家中的老人坚持不佩戴口罩，认为佩戴口罩很奇怪，认为年轻人没有经历过大风大浪才会如此大惊小怪。如何劝说老年人进行必要的防护呢？



འོ་འོན་རབས་དག་ནི་མི་ཆེའི་བརྒྱད་རིམ་ཅུང་རིང་པོ་ཞིག་བརྒྱད་སྤྱོད་ཁོང་། བདེ་ཐང་དང་སྤྱི་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐང་ཉམས་སྤྱོད་དང་གཏན་ཆགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཞིག་ཡོད་ངེས་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་གཞིར་བཟུང་ནས་བྱ་བ་བྱེད་པར་དགའ། དེ་ལ་བཟའ་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཁོ་ཆེའི་སྐར་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་གལ་ཆེན་དག་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་བརྩི་འཛིན་ཡོད་དགོས་ཤིང་། ཁོ་ཆེའི་ཉམས་སྤྱོད་འདི་དག་ནི་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ལུས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའང་ཁས་ལེན་དགོས།

དེའི་ཆང་གཞིའི་ཐོག་འོ་འོན་ཆུན་རབས་དག་ལ་ཐངས་འདིའི་ནད་ཡམས་ནི་སྐྱོན་ཆད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཏེ། ཞིབ་པའི་གངས་ཀ་ཡོད་པའི་ཆ་འཕྲིན་གྱི་ཐོག་ནས་ཁོ་ཆེར་དངོས་སུ་ཆོར་རུ་འཇུག་ཅི་སྐབས་བྱེད་དགོས།

མང་ཚོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱན་ལ་བརྟེན་ནས་འོ་འོན་དག་གི་བྱ་སྤྱོད་དང་གོམས་གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་དགོས་ཏེ། འོ་འོན་ཆུན་རབས་ཀྱི་ཉེ་འགམ་རུ་ཁ་སྐྱམ་སྐྱོན་པར་འཐད་པའི་གོགས་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆོ། དེའི་གནས་

ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་ལོ་ན་དག་གིས་ཁ་ཐུམ་གྱིན་པ་ནི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་
ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

མཆུག་མཐར། ལོ་ལོ་ན་དག་གིས་ཁ་ཐུམ་མི་གྱིན་པ་ནི་རང་བཅིང་སྤང་
བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ཏེ། ཁོ་ཚོས་ཁ་ཐུམ་གྱིན་པའི་
བྱ་སྤྱོད་དེ་ལ་ངོ་སྤོང་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར། ན་གཞོན་དག་གི་གྲོས་གཞིའམ་
བཀོད་འདོམས་ལ་ཉན་མ་འདོད་པས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད་པས། གནས་ཚུལ་འདི་
རིགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཚོ་གསུང་གིས་ཁོ་ཚོ་དང་ཚོད་པ་བྱེད་མི་
རུང་བར་འོས་འཚམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་གོ་སྐོན་སྤྱོད་གསོ་བྱེད་དགོས།

ཆེས་འགག་ཅ་ཞིག་ནི། བྱིས་ཀྱི་བཟའ་མི་ཆང་མ་ནད་ཡམས་ཁུབ་ལུལ་
དུ་སོང་མ་ཐོང་བ་དང་ཉེ་འགམ་དུ་འང་ནད་པ་མེད་ཆོ། བྱིས་ནས་ཁ་ཐུམ་མ་
གྱིན་ཡང་ཚོགས་ཀྱི།

老年人因为有较长的人生经历，会对健康、社会等问题有比较成熟和
固定的认知，因此容易根据自己既往的经验行事，家人首先应该理解和尊
重他们过去的重要经验，承认他们的这些经验在很多时候都很有效果。

在此基础上，告知老年人本次疫情与既往类似状况的不同之处，尽量
用含有具体数字的信息让老年人有比较直观的感受。

使用群体的影响力，改变老年人的行为习惯。如果老人身边有朋友倾
向于戴口罩，及时让老人获得此类信息，改变老年人认为“戴口罩会很奇
怪”的想法。

最后，需要分析老年人是否是因为自尊而坚持不戴口罩。老年人抗拒
的可能不是戴口罩的行为，可能是听从从年轻人的建议或者“指示”。这种
情况下不要因为坚持而产生争执，应采用合适的方式方法说服老年人。

最关键的是，家庭中人员均没有去过疫区，身边也没有患病者，在家
里是可以不戴口罩的。



77 རན་ཡམས་རྫོང་ཁྱི་གནས་རྩལ་ལ་བདེན་རྒྱན་ཁྱི་དབྱེ་བ་ཅི་ལྟར་
འབྱེད་དགོས།

11. 该怎么判断疫情信息的真伪？



ནན་ཡམས་རྫོང་ཆེར་ཁྱབ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། རྩལ་ཁབ་ཁྱི་གོང་
འོག་བར་གསུམ་རྒྱུ་སེམས་ཁྱར་མི་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་ལ། ལྷག་པར་
རྒྱ་ལྷག་བསམ་ལྡན་པའི་མི་རྣམས་དག་གིས་རྩལ་ཆ་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་རྩལ་
སྤེལ་བཞིན་ཡོད་མོད། འདིའི་ནང་རྒྱ་གསུམ་འདོད་དང་ཁེ་སན་དམིགས་
ལུལ་རྒྱུ་འཛིན་མཁན་ཡང་ཡོད་པས། བདེན་རྒྱན་ཅི་ལྟར་དབྱེ་དགོས་ཤི-
ག། འདིར་གོས་སུ་གདབ་པར་བྱ་བ་ནི་ཆང་མས་གཞུང་སྒྲིགས་དང་དབང་
གསུམ་ལྡན་པའི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྤེལ་བའི་གནས་རྩལ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་
གཞན་གྱིས་སྤེལ་བའི་གནས་རྩལ་ཆང་མར་ལྟ་བུའི་དགོས་པ་མེད་ལ། ཁ་
བྱང་གིས་སློ་ཡིད་བཀྱག་སྟེ་ཆ་འཕྲིན་མང་པོར་བལྟས་ན་ལུས་ཀྱིས་ངལ་གསོ་
ལེགས་པར་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ཆ་འཕྲིན་མང་པོ་ལས་དངངས་ཆབས་
བསྐྱེད་དེ་སློ་ཡིད་མི་བདེ་བ་སྐྱེས་སྟེ།

当前，举国上下无不担忧疫情，尤其热心人士，积极整理资料推送，
这里面也不乏想要吸引眼球争粉丝的朋友，怎么办？建议大家不要每条推
送都看，只收看官方的、权威机构发布的即可，不要被标题吸引，信息一
旦多起来，处理信息的身体资源就必须被调动起来，这样身体得不到充分
休息，反而会因为要处理大量的信息而产生焦虑不安感，也容易听信小道
消息而恐惧惊慌。



79 སེམས་ཁམས་དང་དངངས་ཚབས། གཉིད་ཡེར་བ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་ཅི་
ལྟར་བྱ་དགོས།

12. 担心、焦虑、失眠，该怎么办？



ཁྱོད་རང་གཉིད་ཡེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཅིག་བྱ་སྟེ།
(1) ནད་ཡམས་ཀྱི་དབང་གིས་ཞིན་སྤང་དང་གཉིད་ཡེར་བ་ཡིན་ཆོ། མ་
ཉལ་གོང་དུ་སྡོད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་བརྟུན་འདི་དག་བྱ་ཆོག་སྟེ།
དབུགས་རིང་གཏོང་ལེན་གྱི་སྤྱོད་བརྟུན་ཏེ། སྐར་ཆ་ལ་དབུགས་རིང་
པོར་རྩལ་པ་དང་། དེ་ནས་ཡུན་གྱིས་དབུགས་ཕྱིར་འབྱིན་པ། དབུགས་འབྱིན་
རྩལ་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ཅིང་ལག་ཟུང་གསུམ་པར་བཞག་ནས་རེ་འབྱིན་
རེ་རྩལ་སྐབས་ཀྱི་གསུམ་པའི་འཕར་འབྲུབ་ཉམས་སྲུ་སྤྱོད་ཆོག།
སྡོད་ཡེངས་སྤྱོད་བརྟུན་བྱ་སྟེ། ཞི་འཇགས་ངང་མལ་ཁྱིའི་སྤྱིང་ལྷག་
ཅིང་། དམིགས་པ་ལུས་སྤང་ཡོངས་ལ་གཏད་པར་མ་ཟད། ཀླང་མཐིལ་
དང་། ཉུ་སྦྱིད། བཟ། དུ། ལག་མཐིལ། ལག་ངར། དཔུང་བ། སྤག་པ། གསུམ་
པ། སྐལ་བ། བྲང་ཁ། སྒྲ། མ་མགལ། གདོང་། མིག་བཅས་གོ་རིམ་ལྟར་སྡོད་
ལ་ཕབ་པ་དང་། དབུགས་འབྱིན་རྩལ་དལ་ཞིང་རིང་དགོས་ལ་སྤྱུ་ཁྲུང་ནས་
དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་རྩལ་པར་དོ་སྤང་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
སེམས་སྲུ་འབྱིན་རྩལ་གྱི་རྩལ་འཕྱར་དང་བསྐྱེད་པའི་རྩལ་དང་བྱ་སྤྱོད་
ན། ལུས་སྤང་སྡོད་ལ་བབས་ཏེ་ཕྱར་བར་གཉིད་དུ་ཡུར་འགྲོ།
(2) སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་པོར་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དེས་གཏན་བྱེད་དགོས་ཏེ།
རང་ཉིད་ལ་ནད་ཤོག་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབུགས་ཡོད་དམ་ཡང་ན་གཞན་
གྱིས་ཁྱོད་ལ་ནད་བསྐྱོད་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབུགས་པ་ཤེས་དགོས།

བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོངས་དང་། གལ་ཏེ་ཁྱིམ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་
དོན་དག་དེ་བྱུང་ན་ཆེས་ལུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་
དང་། ཁྱོད་ལ་གནད་དོན་དེ་ཐག་གཅོད་པའི་འཆར་གཞི་ཅི་ཞིག་ཡོད།

(3) མ་ཉལ་གོང་གི་འཆར་གཞི་ལེགས་པར་བསྐྱབ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན།
ངལ་རུབ་རྒྱུ་དེ་གཞིན་མལ་རུ་ཉལ་བ་དང་། དགོང་ཟས་རྒྱགས་ཚད་ཅིག་
མི་ཟ་བ། མལ་ཁྲིའི་སྐར་ནས་ཁ་པར་མི་ཅེས་པ་སོགས།

(4) རང་བཞིན་གྱི་ཐབས། གལ་ཏེ་ཐབས་སྡེ་ཆོགས་འཐེན་ནའང་སྒར་
བཞིན་གཉིད་མི་ཁྲུགས་ཆོ། གཉིད་ཁྲུག་མིན་ལ་ཆོད་ལྟ་མི་བྱེད་པར་མལ་
ཁྲིའི་ཐོག་ནས་མིག་བྱུང་བྱེས་ཏེ་གན་ཀྱལ་རུ་ཉལ་ན། བཅ་ཞིག་རང་བཞིན་
གྱིས་གཉིད་སྐར་ཤར་འོང་།

(5) གཉིད་ལོག་པའི་སྐབས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཏེ།
གལ་ཏེ་སྐར་མ་30 འམ་ཡང་ན་བསྐྱད་མར་ཐེངས་གཉིས་ལ་གཉིད་ཁྲུག་
ཐབས་མ་བྱུང་ཆེ་མལ་ཁྲི་ལས་བབས་ཏེ་འགྲལ་སྒྲོད་བྱེད་ཅིང་། བཅ་ཞིག་
གཉིད་སྐར་སྐྱེས་ཆོད་གཞིན་མལ་རུ་ཉལ་ཆོག(མལ་ལས་ལངས་རྒྱུས་གཉིད་
མི་ཁྲུག་པར་སྐྱག་མི་དགོས་ཏེ་སྒྲོབས་པ་ཆེན་པོས་ལངས་ཏེ་འགྲལ་སྒྲོད་
བྱེད་དགོས།) གཉིད་རུ་ཡུར་སྐབས་ཚུ་ཆོད་ལ་བལྟ་མི་རུང་སྟེ། ཚུ་ཆོད་ག་
རུས་གཉིད་རུ་ཡུར་ནའང་ཞོགས་པར་རུས་ལྟར་ལངས་དགོས་པ་དང་། ཉིན་
མོར་མལ་རུ་ཉལ་མི་རུང་། (ཉིན་མོར་རུས་པ་ཟད་ན་ད་གཞིན་མཆན་མོར་
གཉིད་རུ་ཡུར་ཐུབ།)

不妨分析一下你失眠的原因。

(1) 如果是因为疫情而紧张失眠，不妨做一下睡前放松训练。

深呼吸训练：深吸气（腹式呼吸）5秒，保持5秒钟，再慢慢呼气。注
意力放在呼吸上，可以将双手放在腹部，感受一吸一呼时腹部的起伏，吸
气时腹部凸起，呼气时腹部凹入。

放松训练：平静地躺在床上，把注意力放在全身并放松这些部位，按照足部、小腿、大腿、臀部、手部、前臂、上臂、肩部、腹部、背部、胸部、手部、颈部、下颏、面部、眼部的顺序周而复始，呼吸要慢且深，尝试感受气息在鼻孔的出和入，同时心中默念“呼”和“吸”，身体放松后就能很快入睡。

（2）明确担心的事情具体是什么，担心自己患病或是担心他人传染疾病给你。

触底法：思考一下，如果你担心的事情发生，最坏的打算是什么？你有什么解决方案吗？

（3）做好睡前准备，例如只有感到疲倦了才上床，晚餐不要吃得太饱，不要在床上玩手机等。

（4）“顺其自然法”：如果试了好多方法仍然无法入睡，那就索性放弃尝试，躺在床上把眼睛睁开，当你漫不经心的时候，睡意就来了。

（5）注意睡眠卫生，如果20分钟或者连续两次无法入睡就下床活动，直到有睡意再上床（不要害怕起床以后睡不着，大胆起来活动），睡眠时不要看表（非常重要，画重点），无论几点入睡，早上准时起床，白天尽量不要卧床（白天增加消耗，晚上才好睡）。



ཁྱེད་དང་ངས་ཚབས་ཞེད་སྐྱོད་གི་དབང་བྱ་བྱུང་ཏེ་སྟོན་བཞག་དང་ངལ་གསོ་
བྱེད་ཐབས་བལ་ཆེ་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས།

13.如果一直处于恐慌紧张中，无法放松和休息怎么办？



ཁྱོད་ཀྱིས་སྟོན་ལ་འབེབ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཚོད་ལྟ་བུ་བྱེད་ཚོག་ལ། རང་གི་
བཟའ་མིར་སྟིང་གཏམ་ལྷག་པོར་བརྗོད་པའམ་གྲོགས་པོར་ཁ་པར་བཏང་
ཚོག་ཡང་སྟོན་སྣང་ལྟན་པའི་བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཏེ་སློ་ཅི་དེ་ལ་གཡིང་
བར་བྱས་ཀྱང་ཚོག་གལ་ཏེ་ཐབས་བརྒྱ་རྒྱས་སྟོང་བྱས་ཀྱང་ད་དྲུང་དང་ངས་
ཚབས་སྐྱེས་ཚོ། ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་འདྲི་མེད་ཀྱི་ཆེད་ལས་དགེ་རྒན་ལ་
ཁ་པར་བཏང་སྟེ་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐབས་བྱས་ཚོག་ལ། མདོར་ན་བྱེད་ཐབས་
ནི་གནད་དོན་ལས་ཀྱང་མང་པར་ཡིད་ཆེས་བྱོས་ཤིག།

གཞན་ཡང་། ང་ཚོ་ཚང་མར་ཡོད་པའི་ཉམས་ཚུང་ཞིག་སྟེ། དང་ངས་
ཚབས་སྐྱེས་སྐབས་དབུགས་རིང་པོ་ཞིག་རྒྱབ་ནས་ཡུད་ཙམ་བསྐྱམས་རྗེས་
ད་གཞིང་རིམ་གྱིས་སྤྱང་ཞིང་། དེ་ལྟར་ཐངས་ཁ་ཤས་བྱས་ན་བདེ་སྣང་མང་
ཙམ་འབྱུང་བྱུང་།

你可以尝试一些放松的技巧，也可以跟家人倾诉或者打电话给好朋友，
还可以尝试着做一些有趣的事情分散你的注意力。如果你做了很多努力
仍然感到紧张，那你可以打心理热线给专业的老师，寻求他们的帮助。
总之请你相信，办法一定会多于问题的哦！

另外，我们大家都有的经验是：紧张时深深吸一口气，憋住，再慢慢
吐出来。几次后，将舒服很多。



༡༤ བྱིས་པར་རྒྱགས་རྐྱེན་མི་ལྷགས་པ་མེད་པའི་སྐོར་ནས་རྟག་དབྱིབས་ནད་
རྒྱག་གི་ཉེན་ཁ་ཅི་ལྟར་བརྗོད་དགོས།

14.如何告诉孩子冠状病毒的危险，又不给他带来不良影响？



བྱིས་པས་ནད་ཡམས་ཟེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་མི་ཤེས་པས། གཏམ་རྒྱུད་
ཀྱི་རྣམ་པའི་སྐོར་ནས་བཤད་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། བྱིས་པ་ལ་རྟག་དབྱིབས་ནད་
རྒྱག་གི་ནད་རྒྱག་གིས་གོང་མའི་ཅོད་པན་ཞིག་གྱུར་ཁོང་། རང་ཉིད་གོང་མ་
རྒྱལ་པོ་ཡིན་པར་སྐྱམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། གོང་མ་རྒྱལ་པོའི་རེ་འདོད་ཆེ་ཤོས་
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་ཆ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བརྒྱུད་སྟབས་རྒྱ་དེ་
ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་བརྒྱུད་དགོས་ན་ངེས་པར་དག་ལྷན་མང་པོ་ཞིག་པམ་པར་
བརྒྱབ་ན་ད་གཞོན་འགྲུབ་སྟབས་པ་བཞིན་དུ། ནད་རྒྱག་གིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་ལུས་
ནད་གི་རྒྱན་ལྟན་གྱི་སྤྲ་སྤྱད་དང་འཐབ་འཁྲུག་བྱས་ཏེ་སྤྲ་སྤྱད་མང་པོ་ཞིག་
མེད་པར་གཏོང་སྟབས་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྒྱན་ལྟན་དུ་ལུས་སྤྱད་སྤྱོད་བརྟར་
བྱས་པ་བཟང་ན་ང་ཚོའི་སྤྲ་སྤྱད་ལའང་སྟོབས་དང་ལྡན་པས་རྟག་དབྱིབས་
ནད་རྒྱག་གསར་བ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་སྟབས་པ་དང་། ང་ཚོ་རྒྱས་རྒྱན་དུ་དེ་
འདྲ་བའི་ཐང་མིན་ཆོ། ནད་རྒྱག་གིས་ང་ཚོ་པམ་པར་རྒྱག་ཀྱང་སྤྲིད་ཅེས་
བརྗོད་ཆོག།

孩子不明白疫情是什么，可以通过讲故事的形式告诉孩子，例如可以告诉孩子冠状病毒就像病毒给自己带了个皇冠，他认为自己是皇帝，皇帝最希望实现的就是自己的权力可以世代相传下去，而想要传下去（繁殖），它就必须打败很多对手才能繁殖，所以它在我们的身体里和我们正常的细胞战斗，它太厉害了，打败了很多细胞，如果我们平时身体就锻炼得很好，我们的细胞就很强大，就能打败新型冠状病毒，如果我们平时就不太健康，那么我们可能会输掉。



74 བཟའ་མི་རྒྱུ་ལ་སྐྱབས་སྐྱོད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལས་གཞི་ལ་བར་རྟོགས་ཅི་
ལྟར་བྱ་དགོས།

15.如何帮助家人走出应激反应?



(1) ཐོག་མར་རང་ཉིད་ལ་གཟིགས་སྒྲིང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཏེ། ལུས་
ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གང་གི་ཆ་ནས་ཡིན་ཡང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་
ལ་གཟིགས་སྒྲིང་ལགས་པར་བྱེད་དགོས།

(2) གཉིས་ནས་སྒྲོད་ལ་འབབ་དགོས་ཤིང་། བཟའ་མིའི་རེ་འདོད་ལ་
ཉན་ཏེ་སྒྲིང་ཉེ་བའི་ངང་ཁོ་ཚོ་དང་ཁ་བརྒྱུད་བཞེ་རེས་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་ཚོའི་
ལུགས་མཐུན་གྱི་དགོས་མཁོ་སྒྲིང་དགོས།

(3) བཟའ་མི་རྒྱུ་ལ་རུར་བཙོན་གྱིས་ནད་དུག་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་
དགོས་པར་སྒྲུལ་མ་བྱེད་པ་དང་། འབྱུང་ངེས་པའི་བྱ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྲོས་
སྒྲུར་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོར་ཡིད་ཆེས་སྤར་དགོས།

(4) མཐུག་མཐུར་གནས་སྒྲོལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་བལ་བའི་སྐབས་
སུ་དུས་ལྟར་ཆེད་ལས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྟོགས་སྒྲིང་གི་ཁག་ལ་སྐབས་ལྷན་བྱེད་
དགོས།

(1) 首先，要照顾好自己，无论是身体上还是心理上，都要保持好自己的健康。

(2) 其次，要保持冷静，要倾听家人的诉求，保持亲切的交流态度，满足他们的合理需求。

(3) 再次，鼓励家人积极应对，可以书写出可能发生的结果，并一条一条讨论其发生的可能性，帮助他们建立信心。

(4) 最后，当发现情况不可控时，要及时向专业的心理援助机构求助。



༧༩ རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཅི་ལྟར་མེད་པར་གཏོང་དགོས།

问 16.如何处理负性情绪?



(7) ཆ་འཕྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱུང་པོ་ཉུང་དུ་གཏོང་
 གྱུ་ནི་ཆེས་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན་པས། ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་ཉིན་རེར་ཆ་འཕྲིན་སྣ་
 ཆོག་གས་ལ་བལྟ་བའི་དུས་ལུན་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ལས་མི་བཟུལ་བར་བྱེད་དགོས་
 པ་དང་། རྒྱུངས་ཆོད་ཀྱིས་གཞན་རྗེས་མི་འབྲངས་པ་དང་། དཀྱོགས་གནམ་
 སྣ་ཆོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དཀྱུག་ཏུ་འཇུག་མི་རུང་།

(2) རང་གིས་རང་ལ་ཁ་བརྒྱུད་པ་དང་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱུལ་ལྷུག་
བྱེད་དཀོས།

ནད་རྒྱལ་གྱི་ཁ་གཏད་ནས་ངས་རང་ཉིད་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཆོག་སྟེ།
 ཚང་མ་ཁོ་ལ་མི་སྐྱེག་ན། ངས་ཀྱང་ཁོ་འི་ཁ་གཏད་གཅོག་ཐུབ་ཅེས་དང་། འདི་
 བྱི་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ཐུང་བརྒྱད་ཅིག་ཡིན་པེས་ཞེས་
 དང་། ཁོང་ཁོ་དང་དངངས་ཆབས་ཅམ་གྱིས་ཅི་ཡང་མི་ཐན་པས། ངས་འཆོ་
 བ་རྒྱིད་པོ་རྣམ་དགོས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བརྗོད་དགོས།

(੩) འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་སྟེ། བྱིས་ནས་བཟང་དེ་སྦྱོར་བརྒྱུད་ཆོག་
པའི་རིགས་ཏེ་དཔེར་ན་ཐའེ་ཅི་དང་ཞབས་བློ། ཡོ་ག་སོགས།

(༥) ཏྲང་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས།

① དགའ་ངལ་དང་ཁྱུག་གི་ཉམས་སྒྲུབ་ཤར་སྐབས། ཉེ་ལོར་གྱི་
 གེལ་འཛུབ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ལ་དོ་སྣང་ཞིག་བྱས་དང་། ཁྱད་གྱིས་མི་མང་པོ་
 ཞིག་ནི་སྤར་བཞིན་རྒྱན་ལྡན་ལྡར་རང་ཉིད་གྱི་འཆོ་བ་རོལ་བཞིན་ཡོད་ལ།
 ལས་གྱི་མཉུན་མ་ན་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཡུལ་དང་དང་སྤྱན་བཅོས་མི་རྒྱ་དག་གིས་

ང་ཚོའི་བདེ་ཐང་སྤང་བཞིན་ཡོད་པའི་སེམས་ཁྲུང་བྱེད་དགོས་དོན་ཆེར་
མེད་པར་སྦྲུམ་སྲིད།

② འདས་སོང་གི་ཉམས་ཉེན་དག་ལས་ཅི་ལྟར་རྒྱལ་བར་ཕྱིར་དྲན་ཞིག་
བྱས་ཤིང་། ཡང་བསྐྱར་རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་དགོས།

③ མདུན་ལྗོངས་ལ་རེ་སྟེག་ཡོད་དགོས་ཏེ། ཆེས་ཉེན་ཆབས་ཀྱི་སྐབས་
སུ་ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མཛེས་སྟུག་གི་བྱ་དངོས་སྣ་ཚོགས་ཏེ་
དཔེར་ན་ཉལ་སྟུག་པའི་བྱིས་གྱི་ཁོར་ལྷག་དང་གཉེན་གྲོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་
བཟང་པོ་སོགས་བརྗེད་མི་རུང་།

(1) 减少因信息带来的心理负担

这很关键，建议尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个
小时。不盲目从众，不道听途说而使自己心乱。

(2) 自我对话，自我鼓励

面对挑战，我可以这么告诉自己：“大家都不怕它，那我也可以应对
它”“这对我来说会是一段很重要的经历”“生气和焦虑也无济于事，我
要好好生活”。

(3) 运动

选择可以在家完成的运动，如太极拳、舞蹈、瑜伽等。

(4) 正向思维

① 觉得辛苦，觉得无奈的时候，不妨关注一下身边忙碌的人群，你
会立刻感到许多人仍然是很正常地过着他们的生活，而且有一线的执勤
人员及医护人员正在守护我们的健康，不必太担心。

② 回忆自己是如何成功应对过去的危机的，重新肯定自己的能力。

③ 保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美
好事物，如美好的居家环境及良好的亲朋关系。



༡༧ ལྷུས་རྫོད་འཇལ་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་ཆ་བརྒྱས་ཡོད་པ་ཤེས་ན་རང་ཉིད་ལ་ནད་དྲག་འགོས་ཡོད་པ་བཟུང་མིར་འགོ་འཁྱོད་འདི་སྐྱག་ནང་སྦྱེས་པར་མ་ཟད་སྒྲན་ཁང་དུ་འཁྱོད་བར་ཡང་འཛིགས་སྐྱག་ཆེ་བས། ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས།
17.检测体温发现自己发烧了，既害怕自己感染了新型冠状病毒而传染给家人，又害怕去医院，我该怎么办？



དམིགས་བསལ་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་དངངས་སྐྱག་སྦྱེས་པ་ནི་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ལ། དངངས་སྐྱག་ཅུང་ཙམ་སྦྱེས་ན་ང་ཚོས་དྲིལ་སྤོང་བར་མ་ཟད་ལྷ་སྐྱན་ཁང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུ་ལམ་ནས་རིན་མེད་ངང་འདྲི་མེད་བྱེད་པའི་བརྒྱད་ལམ་སྦྱེས་ཡོད་པས། ཐོག་མར་དུ་ལམ་ནས་འདྲི་མེད་བྱེད་པ་དང་། ནད་ཉམས་ལྟར་ཆེད་ལས་སྐྱན་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཉན་ཏེ། བྱིས་ནས་ལོགས་འཕལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་སམ་ཡང་ན་སྐྱན་ཁང་དུ་སོང་ནས་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས་པ་ཐག་གཅོད་དགོས། དཔེར་ན་སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་རྩ་ཞི་སྐྱན་ཁང་གི་ཁ་པར། 028-85422114 དུས་ཚོད། 9:00-21:00དང་། ཡང་ “华西通” Appལས་ལེན་བྱས་ནས་རིན་མེད་ངང་ཆེད་ལས་སྐྱན་པར་འདྲི་མེད་བྱས་ན་ཞིབ་པའི་བསམ་འཆར་ཉན་ཐུབ།

在特殊时期有害怕的情绪很正常，适度的害怕可以帮助我们提高警觉并迅速做出反应。现在很多医院都开通了线上免费咨询通道，可以先在线上咨询，根据症状听取医生专业的意见，看是需要在家隔离观察，还是去医院做检查。如四川大学华西医院的热心电话：028-85422114，时间：9:00-21:00，也可下载“华医通”App，进入抗冠专区免费咨询页面询问专业医生，得到具体的专业建议。



17. ཉིན་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཁྱིམ་ཏུ་ལོགས་འཕུལ་བྱེད་ཅིང་། ཏུ་བ་ལས་ནད་རིས་ཟིན་པ་དང་རྟོགས་གཞི་ཅན། ཆེ་ལས་འདས་པ་བཙས་ཀྱི་མི་གྲངས་མཐུན་ཏུ་འཕུལ་བ་ལོགས་ཉིད་དབྱིབས་ནད་ཏུ་ག་གསར་བའི་ནད་ལམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོར་བརྟུས་ནས་ཤེས་ལ་ཞེད་མྱོང་སྒྲེས་ན་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས།

18. 每天自我隔离在家中通过网络了解新型冠状病毒疫情动态变化，看着确诊、疑似、死亡例数不断增加，看了太多关于疫情的新闻，感到恐慌怎么办？



(1) རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་རྟོགས་པར་བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་རྒྱས་ལོན་དང་དང་ལེན་བྱེད་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས།

(2) ཆ་འཕྲིན་བསྐྱེད་ཆུང་ཏུ་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་གསར་འགྱུར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཆུང་ཆུང་ཏུ་གཏོང་དགོས།

(3) ཁ་པར་བཞག་སྟེ་རྒྱུ་ལྡན་ལྟར་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སློ་ནས་འཆོ་བ་རོལ་དགོས་ཤིང་། རང་ཉིད་ལ་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་དང་ངལ་གསོའི་དུས་ཚོད་བཞག་སྟེ་ཅིག་གཏན་འཁེལ་བྱ་དགོས།

(4) རང་ལ་ལེ་བདའ་འཁང་ར་བྱེད་པ་ཏུང་ཏུ་བཏང་ཞིང་། རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་དང་སྤྱ་ལེན་པ་སོགས་རོལ་ཅེད་ལ་འོས་འཛམ་གཡང་ན་ང་ཚོའི་ཞེད་སྣང་དང་དངངས་ཚབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཞི་འཇགས་སུ་གཏོང་བར་པན།

(5) རང་གི་བཟའ་མི་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཕན་ཚུན་ལ་སྤུལ་སློང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་མང་ཙམ་བྱ་དགོས།

- (1) 觉察自己的情绪，试着理解并接纳这部分情绪。
- (2) 减少信息输入，减少关注相关新闻。
- (3) 放下手机，正常规律地生活，给自己拟订一份每日作息时间表。
- (4) 减少自责，适当娱乐可以缓解我们紧张、焦虑的情绪，如听听音乐、唱唱歌等。
- (5) 多表达鼓励与支持，如给自己的家人或好友打打电话互相鼓励。



76. ཁྱིམ་ཁྱིམ་ལོགས་འབྲུལ་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཅི་ལྟར་བརྟན་འཇགས་སུ་གཏོང་དགོས།

19. 居家隔离期间，如何有效地稳定自己的情绪？



ལུས་ལོགས་སུ་ཕྱལ་ཡང་། སེམས་ལོགས་སུ་ཕྱལ་མེད་པས། རང་ཚོས་གཤམ་ཉར་བསྐྱབ་ཆོག་རྟེ།

(1) ཁ་པར་དང་སྐད་འཕྲིན། qqསོགས་སྤྱད་ནས་ཕྱི་རོལ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆོག་ལ། དཔྱད་ཤེས་ཀྱི་རང་ནས་བྱུངས་ལྟན་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་སྒྲ་ཆོགས་ལ་ཉར་བ་དང་། དགོས་མེད་ཀྱི་འཇིགས་དངངས་མེད་པར་བྱ་དགོས།

(2) གནས་སྐབས་རིང་ལོགས་སུ་ཕྱལ་བ་ནི་མ་འོངས་པར་སྒར་བས་བདེ་ཐང་ཡོང་གི་ཡིན་པས། འཁང་ར་དང་ཁོང་ཁྱོད་མེད་པར་སེམས་ཁམས་ཞི་འཇགས་སུ་གནས་དགོས་ཤིང་། ལོགས་སུ་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་ན་སྒྲོ་དགའི་རང་དང་ལེན་བྱ་ཆོག།

(3) བཟའ་མི་དང་གྲོགས་པོའི་བར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་སྐུལ་མ་
དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས།

(4) དགྲོགས་གཏམ་ལ་མི་ཉན་པར་ནད་ཡམས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་
བའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་དགོས།

(5) ལས་ཀ་དང་ངལ་གསོ་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་ཞིང་། བཟའ་བུ་དང་ལྷན་
མཐུན་སྦྱད་དེ། ཁྱིམ་དུ་ལོགས་འཕུལ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་སྐབས་རིང་རང་ཉིད་
ཀྱི་སེམས་ཁམས་བརྟན་འཇགས་ཡོང་བར་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ངལ་
གསོའི་རྒྱུ་ཚོད་འདང་ངེས་ཤིག་བཞོད་སྤྲིན་དང་ལྷན་སེམས་སྦྲེམས་སྤྲིན་
བྱེད་དགོས།

物理隔离，心不隔离，我们可以——

(1) 通过电话、微信、qq等方式保持与外界的沟通，理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。

(2) 充分理解暂时的隔离是为了未来更重要的健康，平和心态，不抱怨、不生气，如果要隔离，那就愉快地接受吧。

(3) 保持与家人和朋友的联络，获取鼓励和支持。

(4) 不轻信谣言，自我鼓励，坚定战胜疾病的信念。

(5) 规律作息，合理饮食，用居家隔离的时间稳定好自己的情绪以及给自己充分的时间休息和调整身心。



༡༠ འོགས་འབྲལ་གྱི་སྐབས་སུ་གཞོན་པུགས་འདྲེགས་པའི་རྒྱུ་པ་ཅི་ལྟར་
མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།

20. 隔离期间，如何提升抗压能力？



རང་ཉིད་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་དུས་ཚོད་བཀོད་སྒྲིག་ཅིག་བྱས་ཏེ། འཚོ་
བའི་ནམ་པ་རུང་ཚད་མཐོ་བ་ཞིག་སྐྱེལ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་པ་སྟེ། ལས་ཀའི་དུས་
མཚམས་དང་ངལ་གསོའི་དུས་ཚོད། རོལ་ཅེད་ཀྱི་དུས་ཚོད། གློད་བཟར་གྱི་
དུས་ཚོད། ཟ་མ་ཟ་བའི་དུས་ཚོད་སོགས་ཉིན་རྒྱུན་ལྟར་གཏན་འཁེལ་ཡིན་
དགོས་ལ། བརྟན་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ།

བསམ་གཞིགས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་ཏེ། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཉིས་
ནས་གསུམ་དང་། ཐེངས་རེར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ལྔ་འདང་དགོས། ལག་ལེན་
བྱེད་ཐབས་སྟབས་བདེ་བར་བཀོད་ན། རྒྱ་ཁྱུང་ལས་དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་
བྱེད་པ་དང་། རིམ་གྱིས་གསུམ་པ་ནས་དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་
ལ། སྐར་མ་རེར་ཐེངས་༡༠ཡས་མས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དམིགས་པ་དབྱགས་
འབྱིན་རྒྱུ་ཐོག་ལ་འཁོར་དགོས།

给自己拟订一份规律的作息时间表，以及尽可能把生活品质维持在一个较高的水平：有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。

坚持冥想，每天两到三次，每次五分钟。简单操作：用鼻子呼吸，慢慢地进行腹式呼吸，每分钟10次左右。把注意力放在呼吸上。



༡༧ ཁྱིམ་རྩ་ཤར་ཉིད་ལོགས་འབྲལ་བྱས་ན། སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱང་
ལོགས་སྤྲུལ་པ་ཡིན་ནམ།

21.居家自我隔离，社交也会“被隔离”吗？



སྤྱིར་དུ་ཚོ་སྤྱི་རྩ་འགོ་བ་དང་འདྲ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་པ་བཅས་ཉུང་རྒྱ་
མི་གཏོང་ཀ་མེད་ཡིན་ལ། གང་ཐུབ་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཁྱིམ་རྩ་ལོགས་འབྲལ་
བྱེད་དགོས་མོད། འདི་ལས་དུ་ཚོ་དང་པ་རོལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་ལོགས་
སྤྲུལ་བ་མ་ཡིན་པར། དུ་ཚོས་ཁ་པར་དང་འཕྲིན་ཐུང་། སྐད་འཕྲིན་དང་
བརྟན་གཞུགས་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་གཉེན་གྲོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་
ཆོག མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་གཞོན་ཤུགས་ཇི་ཡང་རྒྱ་གཏོང་བ་
དང་སེམས་ཁམས་ལྟོད་པོར་གཏོང་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
བརྩེ་རུང་གི་འབྲེལ་བ་སྦྱོང་ཐབས་ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

虽然我们不得不减少外出和聚会，尽量在家自我隔离，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。我们可以用电话、短信、微信或视频等方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流。与人交流既能释放压力，又是最有效的舒缓情绪的方式，也是最重要的维持情感联结的方式。



༢༢ བདག་ལ་ནད་དྲག་འགོས་པའི་སྤྱི་ཁྱིམ་སྤྱན་ཁང་གིས་ལོགས་འཕུལ་
བྱས་ཁྱོད་བས་ད་ནི་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས།

22. 我因为感染被医院隔离了，我该怎么办？



(1) ཆེད་ལས་དང་དབང་གྲགས་ལྡན་ཞིང་། གཏན་འཁེལ་ཡིན་པའི་
བཟང་སྟོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་བལྟས་ཏེ་ཞིད་སྤང་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་ལ།
ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་ཐལ་དུགས་མི་ཅུང་བར་ཉིན་རེའི་
གནས་ཚུལ་ཁོད་ཀྱི་བཟང་སྟོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་མང་ཙམ་བྱེད་
དགོས། དོན་དངོས་དང་གཞི་གྲངས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཤིང་དེ་ཉིད་གཞིར་
བཟུང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་ནི་ལུགས་མཐུན་ཞིག་ཡིན་
མིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས། (དཔེར་ན། ནད་པོག་ཚད་དང་། ཤི་ཚད། དུག་
སྤྱིད་བྱུང་ཚད། སྤྱན་བཙོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་འཕེལ་སྟོགས་དང་སྤྱན་རྫས་
གསར་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལྟ་བུལ།)

(2) རང་ཉིད་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་ཡུལ་དུ་གཏོགས་པ་དོས་
ཟིན་པར་བྱས་ཏེ། ནད་ལ་དོ་ཆ་བའི་འདུ་ཤེས་དོར་དགོས་ལ། ནད་ཡམས་
ལ་དྲང་སྟོགས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ཅིང་། ལུགས་མཐུན་
ཀྱི་རྒྱུ་འགྱུར་ཞིག་འཛིན་དགོས་པ་དང་། མཐུན་ལྡངས་ལ་རེ་སྟེག་གིས་
ཁེངས་དགོས།

(3) ལོགས་འཕུལ་ཀྱི་དུས་སྤྱི་རང་ཉིད་ལ་སྤར་བས་ལྟ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་
དགོས་ལ། ལྷན་ལྡན་ཀྱི་འཆོ་བའི་འགོ་ལུགས་སྦྱོང་ཅི་ཐུབ་བྱས་ཏེ་འགྲལ་
སྦྱོང་ཀྱང་འོས་འཚམ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྐབས་རེར་དུ་བ་དང་། རང་ཉིད་
ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཆོར་བ་འབྱི་བ། རང་ལ་སེམས་གསོ་ཐུབ་པའི་དངོས་

པོ་པང་ནས་འདུག་པ། རྒྱ་ཚན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་རང་གིས་ཁེར་ལབ་བྱེད་པ། རང་ལ་སྐྱེལ་ལྷན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་འདུས་པའི་རང་ཉིད་ལ་སྒྲི་སྤང་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་འཆར་གཞི་ཞིག་བཞོན་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

(༤) ཞེད་སྤང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱང་རིང་དུ་འདོར་མི་རུང་སྟེ། ལྷགས་འཕུལ་བྱས་པ་ལས་མི་སྐྱོར་ལ་སྐབས་བསྐྱུན་ཚུར་སྤང་ངེས་པར་སྐྱེས་སྲིད་ལ། སྐབས་བསྐྱུན་ཚུར་སྤང་འབྱུང་བར་རྒྱུ་དུ་ཉེན་ཐོན་དང་འགོག་སྐོལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་མཚམས་གསུམ་བརྒྱད་དགོས་པ་དང་། དུས་མཚམས་མི་འདྲ་བར་བྱད་ཆོས་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད། ཚད་རིམ་རྒྱུ་འབྱེད་གི་སྐབས་བསྐྱུན་ཚུར་སྤང་ནི་ད་ཆོས་ཉམས་ཉེན་དོན་རྒྱུ་ལ་གདོང་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་ཚུར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། གལ་ཏེ་ཚུར་སྤང་ཚད་ལས་བཀལ་ན་ཆེད་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

(1) 通过获取积极、专业、确定、权威的信息，减少恐慌：不过分关注疫情信息，多注意每日资讯中的正面信息。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的进展、新的药物等）。

(2) 认识到自己也属于社会支持帮助的对象，消除对疾病的耻感：面对疫情可运用这样的正向思维的思考方式，以合理的态度看待事情，保持对前景的盼望。

(3) 隔离期间更需照顾好自己，尽可能维持正常的生活作息，适量运动：给自己列一个令自己感到愉悦的清单并执行，包括允许自己哭一哭、写出自己的想法或感受、抱抱可以慰藉自己的物体、泡泡热水澡、自我对话、自我鼓励等。

(4) 不排斥恐慌情绪：个体针对被隔离会产生应激反应。应激反应的出现通常会遵循警戒—抵抗—耗竭三个阶段顺序，在不同的阶段有不同的特点和应对缓解方式。轻中度应激反应是我们应对危机事件的正常反应。如果反应过度，需寻求专业帮助。



༢༣ བཟའ་མི་ཞིག་ལ་ནད་དྲག་འགོས་ཡོད་པར་དོགས་ནས་འོགས་འཕུལ་བྱས་ཀྱང་། ངས་བཟའ་མིའི་བར་གྱི་བརྗེ་བ་འོགས་སྤྱུ་བྱལ་ན་མི་འདོད་པས་ཅི་ལྟར་བྱས་ན་འབྲིག།

23.家人因为疑似感染被隔离，我不想隔离与家人的爱，该怎么办？



(༡) བཟའ་མི་ཞིག་ལ་དོགས་ཡོད་ནད་ཉགས་བྱང་སྤྱི་འོགས་འཕུལ་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཆེ། ཁ་པར་དང་འཕྲིན་སྤྱང་། སྐད་འཕྲིན་དང་བརྟན་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཁོ་ཆོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཆོའི་ཆོར་བར་ཉན་ཆོག་ཡིན་ཡང་། ཁོ་ཆོའི་སེམས་ཆོར་ལ་བརྟེན་ཤ་དང་འབྲེལ་བ་ཤད་མང་པོ་བྱེད་མི་རུང་།

(༢) འོགས་འཕུལ་བྱས་པའི་བཟའ་མིའི་དངོས་པོའི་དགོས་མཁོ་དང་སེམས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་དོ་ཁྱར་བྱས་ཏེ། དཔེ་ཆ་དང་རོལ་དབྱངས། རློག་བརྟན་སོགས་རིག་ཙལ་གྱི་རྒྱ་ཆ་འོས་འཚམ་མཁོ་འདོན་བྱས་ནས་ཁོ་ཆོའི་འཆོ་བ་སྤུན་སྤྱུལ་ཆོགས་པ་ཡོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

(༣) ཁོ་ཆོར་ནམ་རྒྱུན་འོས་འཚམ་གྱི་སེམས་ཁྱར་བྱེད་རྒྱ་ལོང་གཡང་རུ་གཏོང་མི་རུང་ལ། ཁོ་ཆོའི་རེ་འདོད་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་རུས་ཐོག་རུ་སྤྱུགས་ཁྱར་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་ཆོད་ལས་བརྒལ་བ་ཡང་བྱེད་མི་རུང་ལ། གལ་སྲིད་རྒྱ་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་ན་རུས་ཐོག་རུ་སྤྱུག་བཅོས་མི་སྤུལ་འཕྲོད་བརྟེན་སྤྱི་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

(༤) སྤྱི་ཆོགས་སེམས་ཁམས་ཞབས་ཞུའི་སྤྱི་ཁག་ལ་འོགས་འཕུལ་བྱས་པའི་བྱིས་མིར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་ཁྱ་བྱེད་པ་དང་། རིམ་པ་སོ་སོའི་སེམས་

ཁམས་ཞབས་ཞུ་མེད་ཁག་དང་ཞབས་ཞུ་ནམ་པར་རྒྱས་ལོན་ཡོད་དགོས།
ལྷག་པར་དུ་ཁ་པར་དང་དྲ་ལམ་གྱི་སྟེན་ཁམས་ཁམས་འདྲི་མེད་དང་སྟེན་ཁམས་
ཁམས་བདེ་ཐང་ཤེས་བྱ་བྱེད་མེད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་སྟགས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་
དགོས། མ་འོངས་པའི་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ནང་། ཚང་མས་སྤར་བས་ཀྱང་
ཕན་ཚུན་ལ་རྟགས་རེས་དང་གཟིགས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་སོ།

(1) 当家人出现疑似症状需要隔离时，可以用电话、短信、微信或视频等方式加强与家人的交流，倾听他们的感受，但不要对他们的情绪反应进行太多判断或过度解释。

(2) 需要关注被隔离家人的物质需求和精神需求，适当提供书、音乐或电影等文艺资料，帮助他们充实生活。

(3) 对他们始终保持适度的关心，对他们的需求保持敏感，做到适时关心他们，但不要太夸张，也不要让他们觉得自己被忘记。如果感觉到了异常的情况，要及时联系医护人员或卫生主管单位。

(4) 寻求社会心理服务体系帮助被隔离家人，了解各级心理服务机构及服务形式，尤其是电话、网络心理咨询及心理健康知识的普及渠道等。未来一段时间，大家更需守望相助。

附录1 四川省心理援助热线一览表

四川省	028-12320-4号线	周一至周五, 8:00-18:00 周六至周日, 9:00-17:00
成都市	028-87577510 028-85422114	周一至周日, 24小时 周一至周日, 9:00-21:00
德阳市	0838-6661611	周一至周日, 24小时
眉山市	028-38296995	周一至周五(节假日除外), 19:00-21:00
资阳市	028-26501223	周一至周五, 8:00-11:30, 15:00-17:00
南充市	0817-2316000	周一至周日, 8:00-12:00, 15:00-18:00
雅安市	0835-5895004	周一至周五, 9:00-17:00
	13551585969	周一至周五, 17:00-次日9:00, 节假日24小时
自贡市	0813-5512320	周一至周日, 24小时
达州市	0818-2797120	8:00-11:30, 14:00-17:30(工作日)
	0818-2672120	周一至周日, 24小时
绵阳市	0816-2268885	周一至周日, 24小时
	0816-12355	周一至周日, 24小时
宜宾市	0831-8247085	周一至周日, 8:00-20:00
泸州市	18982762013	周一至周日, 24小时
攀枝花	0812-3330157	周一至周五, 8:00-12:00, 15:00-18:00
广元市	0839-3450733	周一至周日, 24小时

附录2 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

（发文机关：国家卫生健康委员会）

本指导原则应当在经过培训的精神卫生专业人员指导下进行实施。

一、组织领导

心理危机干预工作由各省、自治区、直辖市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制（领导小组、指挥部）统一领导，并提供必要的组织和经费保障。

由全国精神卫生、心理健康相关协会、学会发动具有灾后心理危机干预经验的专家，组建心理救援专家组提供技术指导，在卫生健康行政部门统一协调下，有序开展紧急心理危机干预和心理疏导工作。

二、基本原则

（一）将心理危机干预纳入疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害、促进社会稳定为前提，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理危机干预工作重点。

（二）针对不同人群实施分类干预，严格保护受助者的个人隐私。实施帮助者和受助者均应当注意避免再次创伤。

三、制定干预方案

（一）目的

1. 为受影响人群提供心理健康服务。
2. 为有需要的人群提供心理危机干预。
3. 积极预防、减缓和尽量控制疫情的心理社会影响。
4. 继续做好严重精神障碍管理治疗工作。

（二）工作内容

1. 了解受疫情影响的各类人群的心理健康状况，根据所掌握的信息，及时识别高危人群，避免极端事件的发生，如自杀、冲动行为等。发现可能出现的群体心理危机苗头，及时向疫情联防联控工作机制（领导小组、指挥部）报告，并提供建议的解决方案。

2. 综合应用各类心理危机干预技术，并与宣传教育相结合，提供心理健康服务。

3. 培训和支持社会组织开展心理健康服务。

4. 做好居家严重精神障碍患者的管理、治疗和社区照护工作。

（三）确定目标人群和数量

新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响人群分为四级。干预重点应当从第一级人群开始，逐步扩展。一般性宣传教育要覆盖到四级人群。

第一级人群：新型冠状病毒感染的肺炎确诊患者（住院治疗的重症及以上患者）、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员等。

第二级人群：居家隔离的轻症患者（密切接触者、疑似患者），到医院就诊的发热患者。

第三级人群：与第一级、第二级人群有关的人，如家属、同事、朋友，

参加疫情应对的后方救援者，如现场指挥、组织管理人员、志愿者等。

第四级人群：受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众。

（四）评估目标人群、制订分类干预计划

评估目标人群的心理健康状况，及时识别区分高危人群、普通人群；对高危人群开展心理危机干预，对普通人群开展心理健康教育。

（五）制订工作时间表

根据目标人群范围、数量以及心理危机干预人员数，安排工作，制订工作时间表。

四、组建队伍

（一）心理救援医疗队

可单独组队或者与综合医疗队混合编队。人员以精神科医生为主，可有临床心理工作人员和精神科护士参加。有心理危机干预经验的人员优先入选。单独组队时，配队长1名，指派1名联络员，负责团队后勤保障和与各方面联系。

（二）心理援助热线队伍

以接受过心理热线培训的心理健康工作者和有突发公共事件心理危机干预经验的志愿者为主。在上岗之前，应当接受新型冠状病毒感染的肺炎疫情应对心理援助培训，并组织专家对热线人员提供督导。

五、工作方式

（一）由精神卫生、心理健康专家及时结合疫情发展和人群心理状况进行研判，为疫情联防联控工作机制（领导小组、指挥部）提供决策建议

和咨询，为实施心理危机干预的工作人员提供专业培训与督导，为公众提供心理健康宣传教育。

（二）充分发挥“健康中国”“12320”、省级健康平台、现有心理危机干预热线和多种线上通信手段的作用，统筹组织心理工作者轮值，提供7×24小时在线服务，及时为第三级、第四级人群提供实时心理支持，并对第一、二级人群提供补充的心理援助服务。

（三）广泛动员社会力量，根据受疫情影响的各类人群的需求和实际困难提供社会支持。

附件

针对不同人群的心理危机干预要点

一、确诊患者

（一）隔离治疗初期患者

1. 心态：麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等。

2. 干预措施

（1）理解患者出现的情绪反应属于正常的应激反应，做到事先有所准备，不被患者的攻击和悲伤行为所激怒而失去医生的立场，如与患者争吵或过度卷入等。

（2）在理解患者的前提下，除药物治疗外应当给予心理危机干预，如及时评估自杀、自伤、攻击风险，正面心理支持，不与患者正面冲突等。必要时请精神科会诊。解释隔离治疗的重要性和必要性，鼓励患者树立积极恢复的信心。

（3）强调隔离手段不仅是为了更好地观察治疗患者，同时是保护亲人和社会安全的方式。解释目前治疗的要点和干预的有效性。

3. 原则：支持、安慰为主。宽容对待患者，稳定患者情绪，及早评估自杀、自伤、攻击风险。

（二）隔离治疗期患者

1. 心态：除上述可能出现的心态以外，还可能出现孤独，或因对疾病的恐惧而不配合、放弃治疗，或对治疗的过度乐观和期望值过高等。

2. 干预措施

（1）根据患者能接受的程度，客观如实交代病情和外界疫情，使患者做到心中有数。

（2）协助与外界亲人沟通，转达信息。

（3）积极鼓励患者配合治疗的所有行为。

（4）尽量使环境适宜患者的治疗。

（5）必要时请精神科会诊。

3. 原则：积极沟通信息、必要时精神科会诊。

（三）发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难的患者

1. 心态：濒死感、恐慌、绝望等。

2. 干预措施：镇定、安抚的同时，加强原发病的治疗，减轻症状。

3. 原则：安抚、镇静，注意情感交流，增强治疗信心。

（四）居家隔离的轻症患者，到医院就诊的发热患者

1. 心态：恐慌、不安、孤独、无助、压抑、抑郁、悲观、愤怒、紧张，被他人疏远躲避的压力、委屈、羞耻感或不重视疾病等。

2. 干预措施

（1）协助服务对象了解真实可靠的信息与知识，取信科学和医学权威资料。

（2）鼓励积极配合治疗和隔离措施，健康饮食和作息，多进行读书、听音乐、利用现代通信手段沟通及其他日常活动。

（3）接纳隔离处境，了解自己的反应，寻找逆境中的积极意义。

(4) 寻求应对压力的社会支持：利用现代通信手段联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，保持与社会的沟通，获得支持鼓励。

(5) 鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

原则：健康宣教，鼓励配合、顺应变化。

二、疑似患者

1. 心态：侥幸心理、躲避治疗、怕被歧视，或焦躁、过度求治、频繁转院等。

2. 干预措施

(1) 政策宣教、密切观察、及早求治。

(2) 为人为己采用必要的保护措施。

(3) 服从大局安排，按照规定报告个人情况。

(4) 使用减压行为，减少应激。

3. 原则：及时宣教、正确防护、服从大局、减少压力。

三、医护及相关人员

1. 心态：过度疲劳和紧张，甚至耗竭，焦虑不安、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、面对患者死亡挫败或自责。担心被感染、担心家人、害怕家人担心自己。过度亢奋，拒绝合理的休息，不能很好地保证自己的健康等。

2. 干预措施

(1) 参与救援前进行心理危机干预培训，了解应激反应，学习应对应激、调控情绪的方法。进行预防性晤谈，公开讨论内心感受；支持和安慰；资源动员；帮助当事人在心理上对应激有所准备。

(2) 消除一线医务工作者的后顾之忧，安排专人进行后勤保障，隔离区工作人员尽量每月轮换一次。

(3) 合理排班，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食。尽量安排定点医院一线人员在医院附近住宿。

(4) 在可能的情况下尽量保持与家人和外界联络、交流。

(5) 如出现失眠、情绪低落、焦虑时，可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务，可拨打心理援助热线或进行线上心理服务，有条件的地区可进行面对面心理危机干预。持续2周不缓解且影响工作者，需由精神科进行评估诊治。

(6) 如已发生应激症状，应当及时调整工作岗位，寻求专业人员帮助。

3. 原则：定时轮岗，自我调节，有问题寻求帮助。

四、与患者密切接触者（家属、同事、朋友等）

1. 心态：躲避、不安、等待期的焦虑，或盲目勇敢、拒绝防护和居家观察等。

2. 干预措施

(1) 政策宣教，鼓励面对现实、配合居家观察。

(2) 正确的信息传播和交流，释放紧张情绪。

3. 原则：宣教、安慰、鼓励借助网络交流。

五、不愿公开就医的人群

1. 心态：怕被误诊和隔离、缺乏认识、回避、忽视、焦躁等。

2. 干预措施

- (1) 知识宣教，消除恐惧。
 - (2) 及早就诊，利于他人。
 - (3) 抛除耻感，科学防护。
3. 原则：解释劝导，不批评，支持就医行为。

六、易感人群及大众

- 1. 心态：恐慌、盲目消毒、失望、易怒、攻击行为和过于乐观、放弃等。
- 2. 干预措施
 - (1) 正确提供信息及有关进一步服务的信息。
 - (2) 交流、适应性行为的指导。
 - (3) 不歧视患病、疑病人群。
 - (4) 提醒注意不健康的应对方式（如饮酒、吸烟等）。
 - (5) 自我识别症状。
- 3. 原则：健康宣教，指导积极应对，消除恐惧，科学防范。

附录3 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案

（试行第四版）

2019年12月以来，湖北省武汉市陆续发现了多例新型冠状病毒感染的肺炎患者，随着疫情的蔓延，我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。现已将该病纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。

随着疾病认识的深入和诊疗经验的积累，我们对《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第三版）》进行了修订。

一、病原学特点

新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径60~140 nm。其基因特征与SARSr-CoV和MERSr-CoV有明显区别。目前研究显示与蝙蝠SARS样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达85%。体外分离培养时，2019-nCoV96个小时左右即可在人呼吸道上皮细胞内发现，而在Vero E6和Huh-7细胞系中分离培养需约6天。

对冠状病毒理化特性的认识多来自对SARS-CoV和MERS-CoV的研究。病毒对紫外线和热敏感，保持56℃ 30分钟或使用乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。

二、流行病学特点

（一）传染源

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者。

（二）传播途径

经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触传播。

（三）易感人群

人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

三、临床特点

（一）临床表现

基于目前的流行病学调查，潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天。

以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

（二）实验室检查

发病早期外周血白细胞总数正常或减低，淋巴细胞计数减少，部分患者出现肝酶、肌酶和肌红蛋白增高。多数患者C反应蛋白（CRP）和血沉升高，降钙素原正常。严重者D-二聚体升高、外周血淋巴细胞进行性减少。

在咽拭子、痰、下呼吸道分泌物、血液等标本中可检测出新型冠状病毒核酸。

（三）胸部影像学

早期呈现多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显。进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影，严重者可出现肺实变，胸腔积液少见。

四、诊断标准

（一）疑似病例

结合下述流行病学史和临床表现综合分析：

1. 流行病学史

（1）发病前14天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史。

（2）发病前14天内曾接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者。

（3）有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。

2. 临床表现

（1）发热。

（2）具有上述肺炎影像学特征。

（3）发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。
有流行病学史中的任何一条，符合临床表现中任意2条。

（二）确诊病例

疑似病例，具备以下病原学证据之一者：

1. 呼吸道标本或血液标本实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸阳性。

2. 呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。

五、临床分型

（一）普通型

具有发热、呼吸道等症状，影像学可见肺炎表现。

（二）重型

符合下列任何一条：

1. 呼吸窘迫， $RR \geq 30$ 次/分。

2. 静息状态下，指氧饱和度 $\leq 93\%$ 。

3. 动脉血氧分压（ PaO_2 ）/吸氧浓度（ FiO_2 ） ≤ 300 mmHg（ $1 \text{ mmHg} = 0.133 \text{ kPa}$ ）。

（三）危重型

符合以下情况之一者。

1. 出现呼吸衰竭，且需要机械通气。

2. 出现休克。

3. 合并其他器官功能衰竭需ICU监护治疗。

六、鉴别诊断

主要与流感病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、人偏肺病毒、SARS冠状病毒等其他已知病毒性肺炎鉴别，与支原体肺炎、衣原体肺炎及细菌性肺炎等鉴别。此外，还要与非感染性疾病，如血管炎、皮肤炎和机化性肺炎等鉴别。

七、病例的发现与报告

各级各类医疗机构的医务人员发现符合病例定义的疑似病例后，应立即进行隔离治疗，院内专家会诊或主诊医师会诊，仍考虑疑似病例，在2小时内进行网络直报，并采集呼吸道或血液标本进行新型冠状病毒核酸检测，同时尽快将疑似病人转运至定点医院。与新型冠状病毒感染的肺炎患者有流行病学关联的，即便常见呼吸道病原检测阳性，也建议及时进行新型冠状病毒病原学检测。

疑似病例连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间至少间隔1天），方可排除。

八、治疗

（一）根据病情严重程度确定治疗场所

1. 疑似及确诊病例应在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院隔离治疗，疑似病例应单人单间隔离治疗，确诊病例可多人收治在同一病室。
2. 危重型病例应尽早收入ICU治疗。

（二）一般治疗

1. 卧床休息，加强支持治疗，保证充分热量；注意水、电解质平衡，维持内环境稳定；密切监测生命体征、指氧饱和度等。
2. 根据病情监测血常规、尿常规、CRP、生化指标（肝酶、心肌酶、肾功能等）、凝血功能，必要时行动脉血气分析，复查胸部影像学。
3. 根据氧饱和度的变化，及时给予有效氧疗措施，包括鼻导管、面罩给氧，必要时经鼻高流量氧疗、无创或有创机械通气等。
4. 抗病毒治疗：可试用 α -干扰素雾化吸入（成人每次500万U，加入

灭菌注射用水2 ml，每日2次）；洛匹那韦/利托那韦（200 mg/50 mg，每粒）每次2粒，每日2次。

5. 抗菌药物治疗：避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。加强细菌学监测，有继发细菌感染证据时及时应用抗菌药物。

（三）重型、危重型病例的治疗

1. 治疗原则：在对症治疗的基础上，积极防治并发症，治疗基础疾病，预防继发感染，及时进行器官功能支持。

2. 呼吸支持：无创机械通气2小时，病情无改善，或患者不能耐受无创通气、气道分泌物增多、剧烈咳嗽，或血流动力学不稳定，应及时过渡到有创机械通气。

有创机械通气采取小潮气量“肺保护性通气策略”，降低呼吸机相关肺损伤。

必要时采取俯卧位通气、肺复张或体外膜肺氧合（ECMO）等。

3. 循环支持：充分液体复苏的基础上，改善微循环，使用血管活性药物，必要时进行血流动力学监测。

4. 其他治疗措施：可根据患者呼吸困难程度、胸部影像学进展情况，酌情短期内（3~5天）使用糖皮质激素，建议剂量不超过相当于甲泼尼龙1~2 mg/kg·d；可静脉给予血必净100 ml/d，每日2次治疗；可使用肠道微生态调节剂，维持肠道微生态平衡，预防继发细菌感染；有条件情况下可考虑恢复期血浆治疗。

患者常存在焦虑恐惧情绪，应加强心理疏导。

（四）中医治疗

本病属于中医疫病范畴，病因为感受疫戾之气，各地可根据病情、当

地气候特点以及不同体质等情况，参照下列方案进行辨证论治。

1. 医学观察期

临床表现1：乏力伴胃肠不适。

推荐中成药：藿香正气胶囊（丸、水、口服液）。

临床表现2：乏力伴发热。

推荐中成药：金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）、防风通圣丸（颗粒）。

2. 临床治疗期

（1）初期：寒湿郁肺

临床表现：恶寒发热或无热，干咳，咽干，倦怠乏力，胸闷，脘痞，或呕恶，便溏。舌质淡或淡红，苔白腻，脉濡。

推荐处方：苍术15 g，陈皮10 g，厚朴10 g，藿香10 g，草果6 g，生麻黄6 g，羌活10 g，生姜10 g，槟榔10 g。

（2）中期：疫毒闭肺

临床表现：身热不退或往来寒热，咳嗽痰少，或有黄痰，腹胀便秘。胸闷气促，咳嗽喘憋，动则气喘。舌质红，苔黄腻或黄燥，脉滑数。

推荐处方：杏仁10 g，生石膏30 g，瓜蒌30 g，生大黄6 g（后下），生炙麻黄各6 g，葶苈子10 g，桃仁10 g，草果6 g，槟榔10 g，苍术10 g。

推荐中成药：喜炎平注射剂，血必净注射剂。

（3）重症期：内闭外脱

临床表现：呼吸困难、动辄气喘或需要辅助通气，伴神昏，烦躁，汗出肢冷，舌质紫暗，苔厚腻或燥，脉浮大无根。

推荐处方：人参15 g，黑顺片10 g（先煎），山茱萸15 g，送服苏合

香丸或安宫牛黄丸。

推荐中成药：血必净注射液、参附注射液、生脉注射液。

（4）恢复期：肺脾气虚

临床表现：气短、倦怠乏力、纳差呕恶、痞满，大便无力，便溏不爽，舌淡胖，苔白腻。

推荐处方：法半夏9 g，陈皮10 g，党参15 g，炙黄芪30 g，茯苓15 g，藿香10 g，砂仁6 g（后下）。

九、解除隔离和出院标准

体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天），可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。

十、转运原则

运送患者应使用专用车辆，并做好运送人员的个人防护和车辆消毒，见《新型冠状病毒感染的肺炎病例转运工作方案（试行）》。

十一、医院感染控制

严格遵照我委《医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南（第一版）》《新型冠状病毒感染的肺炎防控中常见医用防护用品使用范围指引（试行）》的要求执行。

新型冠状病毒大众心理防护手册（藏汉双语）

Xinxing Guanzhuangbingdu Dazhong Xinli Fanghu Shouce (Zanghan Shuangyu)

四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组 编写

出 版 人 泽仁扎西

项目策划 胡 华 朱 兰

责任编辑 朱 兰 秦 琳 泽 西

唐功敏 才毛吉 陈 晔

藏文翻译 旦正加 拉玛扎西

责任印制 谢孟豪

出版发行 四川民族出版社 四川科学技术出版社

地 址 四川省成都市青羊区敬业路108号

邮政编码 610091

成品尺寸 156mm × 185mm

印 张 8.5

字 数 160千

印 刷 成都市金雅迪彩色印刷有限公司

制 作 成都华林美术设计有限公司

版 次 2020年2月第1版

印 次 2020年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5409
