# **【万物生长 战疫可期】查收你的心理健康小贴士**

面对此次疫情，每位同学或多或少会存在自己的心理困惑：担心后续疫情的持续发展状况，忧虑不能早日解除封校。为封校不能外出而感到烦闷与憋屈，同时因为不能网购取快递而感到焦躁，封校期间也为上课带来不便，网课设施设备不能得到优质的保障，与老师的课堂互动性较线下课也相应地削弱了，生活学习娱乐各项都发生了巨大变化，一些同学感不适应。

面对这些问题，我们如何来对待?

**一、保持心理健康的好方法**

疫情封校当下，积极乐观的情绪和健康向上的心态是最强大的“免疫力”。那么，如何保持乐观态度，调整自己在封校管理期间的⼼理状态呢?

**（一）正视疫情**

遵守制度，非必要不外出。我们要明⽩封校管理只是暂时的，要相信国家对于疫情防控⼯作的重视和能力，不必过度担忧何时解封的问题，放松自己紧张的心情。

**（二）保持规律作息**

封校期间仍要保证一日三餐定时定量和规律作息，我们的食堂有陆续推出了不少美食，学校摆渡车的安排也使得我们在饮食与运动场所上有了更多的选择。维持规律作息，养成健康生活习惯。心理学研究表明，稳定和安全是人的重要需要，安全感意味着掌控感。

维持正常的作息习惯有助于恢复和建立稳定感和安全感，要安排好生活，劳逸结合，养成健康生活习惯，各个宿舍要相互监督，相互帮助，按时作息，打造干净整洁宿舍环境，这些都有助于我们的心态调节。不要把所有的注意力全部集中在疫情上，以免干扰正常生活。

**（三）保持适度运动**

虽然不能大量聚集，但是在校期间我们仍然可以选择在人较少的时候做些运动，如散步慢跑等来舒缓情绪，调整心态。

**（四）保持人际交往关系**

家人和朋友支持，能给人们一定的宽慰和心安，可以通过给亲朋好友打电话或视频的方式来相互支持打气，传播积极的信息，千万不要互相抱怨。如果感到自己没办法解决，可以向同学或辅导员寻求帮助，相信他们都会愿意帮助你一起渡过难关。

切忌忽视自身出现的心理问题，不可使心理问题演变成心理疾病。学院虽暂时封禁，但老师、辅导员一直都与同学们同在。心理健康是一种十分重要的心理状态，心理问题不可忽视。如果负性情绪持续时间比较长、对生活学习失去信心和兴趣、饮食和睡眠习惯的恶化、影响到正常生活，自己无法解决时，应及时报告辅导员。

请同学们时刻关注自己的心理状态，没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来，疫情终将会过去，我们也肯定会于不久的将来迎来学院解封的消息，但在之前，希望大家都能严格遵守学院封校管理制度，做好自身心理建设，同国家、学院一起为疫情攻坚贡献力量。

**二、封校期间寝室关系的处理**

受疫情的影响，我们封校了，封校对我们的生活和心理产生了比较大的影响，我们失去了自由，活动空间受限，生活变得单调乏味，很多问题也逐渐显露，很多小矛盾也有被激化的趋向。

**（一）寝室常见矛盾**

1、在其他人休息的时候，制造一些噪音，比如很大声地打电话，打游戏等。

2、室友之间传闲话、背后故意使坏，甚至会出现一个寝室四个人六个群的情况。

3、没有责任意识，不主动承担应尽的义务比如打扫卫生。

4、因为钱而产生的一些问题，比如一整个寝室出去玩，一起花的钱有人想占便宜而不愿意平摊等等

**（二）营造积极向上的寝室环境**

首先我们应该学会换位思考包容她人，我们的室友都来自不同的地方，我们有着不同的成长环境，不同的生活背景，生活习惯也会有所不同，我们只有相互理解相互包容，才能营造和谐的寝室氛围，在和谐的氛围中长久的一起生活。其次我们应该注意自己的言行举止，主动承担自己的责任，比如在舍友睡觉的时候尽量保持安静，调低自己的台灯亮度，又比如轮到自己打扫卫生时，不拖拉，保质保量的干好自己份内的事情。与此同时我们应该多与自己的室友进行沟通交流，及时的解决一些小矛盾，不给矛盾进一步激化的机会。

**（三）处理好宿舍关系的好处**

对于我们自己来说，有一个良好的寝室环境，有利于我们保持愉悦的心情，对学习也有很大的帮助，同时大学也是我们一个很重要的阶段，室友可以说是我们这个阶段最重要的见证人，我们在同一个寝室中学习，生活，娱乐，而良好的寝室关系是我们与室友之间珍贵友谊的见证。对于整个寝室来说，良好的寝室关系可以让我们整个寝室更加团结，遇到事情可以一起面对，很多问题就可以迎刃而解。

