2020年5月15日，央广网，地址：<http://news.cnr.cn/native/gd/20200515/t20200515_525091873.shtml>

央视网消息：5月15日，国务院联防联控机制就常态化疫情防控下的心理健康服务有关情况举行发布会。

在发布会上，中国科学院心理研究所副所长陈雪峰介绍，现在疫情防控进入常态化的同时，的确还有一些不确定的因素，最近有个别地区还有散发疫情和聚集性感染的情况发生。疫情防控进入常态化以后，特别需要注意的是不能松懈思想、麻痹大意，还要坚持“外防输入、内防反弹”，这个是一个重要的前提，是一个基本的心理准备。

在这种情况下，人们应该怎么进行心理调试？陈雪峰现场给出了三点建议。第一，是调整心态，要真正做到接受疫情防控常态化，并且真正改变一些必要的行为和生活方式。比如科学戴口罩、保持社交距离、减少非必要聚集性活动、室内多通风、勤洗手和使用公筷等。这些既是疫情防控需要人们做出的行为改变，也是从长期提高每一个人的健康素养。

第二，要持续关注国家和地方疫情防控举措的新政策。由于疫情发展的确是存在一定的不确定性，疫情防控的举措也会根据发展的情况做出相应的调整。随着生产生活秩序的不断恢复，大家的关注点在转移，对于疫情防控相关的政策，相关信息的关注度可能会有所降低。因此，抓好疫情防控常态化工作需要从每一个人做起，应当对疫情防控的举措保持一定的关注，同时这种关注也可以在一定程度上避免大家产生麻痹或者是松懈的思想。

第三，一旦身边出现了散发疫情或者聚集性感染的情况，不要过度恐慌，要按照国家和地方防控举措的要求，积极做好配合，及时调整自己的心理状况，科学应对。

陈雪峰解释，疫情暴发初期的情况比较特别，因为疫情暴发速度快，对病毒不了解，当时的医疗资源也不够充足，所以应对很艰难。但是，经过了前一个阶段的疫情防控，各级政府和每一个人都积累了疫情防控的经验，也有了应对疫情的心理准备。所以，一旦再次出现有散发疫情或者是聚集性感染的情况，大家不要过度恐慌。过度恐慌对人体免疫力有影响，对应对疫情有影响，而且还可能再次带来一些非理性的行为，所以，对此一定要有理性的认识。