

“新冠肺炎”时期人群心理危机及应对措施

王 渊¹, 韩祖成^{2△}

1 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046; 2 陕西省中医医院脑病科

[摘 要] 当面对新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease 2019, COVID-19) (简称新冠肺炎) 重大公共卫生事件时, 部分人群表现出恐惧、焦虑、抑郁、失眠和不安等心理危机。如果不能及时关注和缓解这种不安情绪, 不仅会影响新冠肺炎的治疗和预后, 也会给整个社会生活带来不利影响, 因此针对当前可能或已经出现心理危机的新冠肺炎患者、医护人员和普通群众采取个体化的应对措施进行心理关怀和心理治疗不仅可以防止和减轻重大疾病创伤后的恐惧心理, 还能促进疾病的恢复和心理康复。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎; 心理危机; 心理治疗; 措施

[中图分类号] R395 **[文献标识码]** A

Psychological Crisis and the Countermeasures of the Crowd in the Period of "COVID-19"

WANG Yuan¹, HAN Zucheng^{2△}

1 Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712046, China;

2 Department of Encephalopathy, Shaanxi Provincial TCM Hospital

Abstract Some people show psychological crisis such as fear, anxiety, depression, insomnia, unrest and others when facing major public health events such as COVID-19. If we can't pay attention to and relieve the unrest timely, it could not only influence the treatment and the prognosis of COVID-19, but also bring the adverse effects on the whole social life, hence the individualized coping measures should be adopted by aiming at COVID-19 patients, medical staffs and general public who might or has suffered psychological crisis, to perform psychological care and treatment, which could prevent and relieve the fear after major disease and trauma, promote the recovery of the disease and psychological rehabilitation.

Keywords COVID-19; psychological crisis; psychological therapy; the measures

2019 年 12 月, 湖北地区爆发了不明原因的肺炎, 鉴于疫情发展迅速, 2020 年 1 月, 世界卫生组织(WHO)宣布将这次疫情列为“国际关注的突发公共卫生事件”, 同年 2 月, WHO 将这次病毒肺炎命名为新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease 2019, COVID-19)。由于新型冠状病毒不仅表现出极强的传染性, 而且有潜伏期长、临床表现多样、人群普遍易感等特点^[1], 所以在湖北省、全国乃至全世界范围内引起了爆发性流行, WHO 在 3 月 11 日举行的发布会上宣布将 COVID-19 视为“全球大流行”, 充分说明该病毒具有强大的致死性和传染性, 需要各个国家政府和相关机构通力协作以应对此次危机。

我国政府把人民群众生命安全和身体健康放在第一位, 把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。疫情发生后, 全国各个省份先后启动了重

大突发公共卫生事件一级响应机制, 形成党政领导、全社会参与、群防群控的局面。目前全国疫情得到有效控制^[2]。但是由于该病毒潜伏期长, 病情发展迅速, 患者和医护人员容易因此产生心理应激反应。对比 2003 年中国广东地区爆发传染性非典型肺炎(SARS)时期, 大部分患者在住院期间会出现焦虑、恐惧等心理过激行为^[3]。同时, 普通群众在长期居家隔离中一方面出于对疾病认知过少而产生恐惧、不安等负面心理; 一方面由于长期缺少亲友沟通交流, 会产生抑郁和焦虑等不良情绪, 形成严重心理危机。因此, 应对不同人群和产生心理危机的不同病因进行全面分析, 根据具体情况制定合适的心理治疗方案。

1 确诊患者或疑似患者

1.1 患者产生心理危机的原因 由于确诊或疑似患者缺乏对新冠肺炎的足够认知, 不了解新冠

肺炎的转归和预后而产生恐惧感,疾病本身也会让患者身心背负巨大的痛苦和压力;此外由于新冠肺炎传播的特殊性,患者需要被隔离治疗,隔离病房中的呼吸机、吸痰器、血氧检测器、心电监护仪等仪器都会给患者较大的精神压力;在隔离环境中,患者与外界信息交流不畅,身处陌生环境中,缺少亲人的陪伴,患者容易产生孤独、寂寞的心理障碍,另外由于担心家人的健康情况,也会产生焦虑或抑郁情绪,尤其得知家人被感染,或得知亲人病重或离世,会加重患者已有的恐惧感和绝望感,严重者可能产生放弃治疗的想法。医护人员对患者可能出现或已经出现的心理危机进行及时干预,不仅有利于新冠肺炎的治疗,还能预防心理障碍,尤其能防止出现创伤后应激障碍(posttraumatic stress disorder, PTSD)。

1.2 心理治疗方案 确诊和疑似患者的心理治疗方案要充分体现个体化原则。通过积极宣教,让患者了解新冠肺炎的病因、发病特点、传播途径、转归和预后,从而缓解恐惧感。

加强医患之间的沟通,随时了解患者的心理状态,及时处理发现的心理问题,鼓励患者表达和宣泄因为疾病而产生的负性情绪,以缓解因长期处于隔离环境而产生的孤独、抑郁和焦虑情绪。对患者表达的情况表示理解和同情,帮助被隔离患者尽快适应当前处境,鼓励患者积极面对现实情况。除了必要的心理治疗,为患者争取社会和家人的支持非常重要^[4]。如果条件允许,可以定期让患者和家属打视频电话,以得到亲友的支持和鼓励,可以使患者获得更大的心理空间。

病情危重的新冠肺炎患者,不仅需要医护人员多开导,多鼓励,多宣教,及时告知患者病情的好转情况,多给患者积极暗示,让他们树立战胜疾病的信心,并且通过减少负面信息对患者的心理刺激来减轻患者心理压力,使患者积极配合治疗,促进疾病康复。

针对新冠肺炎轻症患者,除了日常的宣教外,还可以在防控下通过组织患者参加集体活动来消除患者的恐惧感和焦虑抑郁情绪。例如武汉沌口方舱医院医护人员带领集中隔离治疗的轻症患者进行扭秧歌、跳舞、唱歌、瑜伽等集体活动^[5]。这种举措不仅可以有效缓解被隔离患者紧张和恐惧的心理危机,提高治疗效果,增强免疫力,还有助于形成良好的医患关系。

2 医护人员

邓蓉等^[6]观察了四川省某三甲医院隔离病

房工作的医护人员心理压力状况,通过问卷调查发现,目前抗击新冠肺炎疫情的一线医护人员普遍存在负性心理特征,主要表现为焦虑、不安、恐惧、紧张等情绪;工作在隔离病区的医护人员心理压力尤其大;相较于医生,护士恐惧自己被感染的情绪更大,表现出更加焦虑的状态($t=2.471, P=0.007$);非感染专业的医护人员较感染专业的医护人员焦虑更明显($t=-2.513, P=0.015$)。张瑶等^[7]通过量表填写和在线调研的方法评估了在武汉抗击新冠肺炎的224名武汉一线医护人员以及对照组的127名西安医护人员的心理状态发现,武汉一线医护人员的焦虑得分更高;军队医护人员焦虑显著低于非军队医护人员($P<0.001$);参加过应急演练和2003年抗击SARS的医护人员焦虑程度低于无相关经历的医护人员($P<0.001$)。由此可见:目前抗击新冠肺炎疫情的医护人员存在或多或少的心理应激反应,应该引起社会和相关的高度关注^[8]。如果不及时采取科学的心理干预,在心理危机存在的情况下继续“高压工作”,不仅对医护人员的身心健康不利,还会影响医疗服务质量,甚至将恐惧和焦虑的情绪传递给患者,引起不必要的医患矛盾^[9]。

2.1 医护人员产生心理危机的原因

2.1.1 前期准备相对不足,工作压力大,身心俱疲 作为突发传染性公共卫生事件,新冠肺炎疫情使得医护人员存在一定心理应激反应,并且承受了巨大的心理压力^[10]。由于疫情来势汹汹,短时间内感染病例急剧增加,人力资源缺口大,部分医护人员是从其他科室临时抽调,缺乏足够的应对突发公共卫生事件的经验和准备,在自身心理压力和全社会的期待下容易产生心理功能紊乱^[11]。并且医护人员面对高强度工作,人手相对不足导致轮转休息时间得不到保障,加之医用物资相对短缺,部分医护人员只能靠不间断工作来节省医用物资。这种情况下医护人员容易产生焦虑和抑郁情绪,如果有同事因职业暴露而不幸感染,很可能会引起其他同事的“共情”,负面情绪长期堆积而无法宣泄时会加剧医护人员的心理危机,甚至出现毁坏仪器、放声大哭、引发暴力行为等情况,这些都是长期高压下坚持工作导致的精神崩溃表现^[12]。

2.1.2 社会环境和工作环境的影响 一方面,当全社会都畏惧和恐慌新冠肺炎时,医护人员就是抗击疫情的希望,作为保护人民财产和生命安全的“白衣战士”,这种全社会的期望和尊重对医护

人员来说既是精神上的支持,也是巨大压力,尤其当这种期望值过高时,医护人员会背负较大的心理负担,不仅会产生焦虑、恐慌等情绪,还会引起职业倦怠感。另一方面,由于抗击疫情工作的需要,医护人员在进出隔离病房和接触新冠肺炎患者时必须正确穿戴隔离衣、护目镜和医用口罩等防护装备,这种装束容易给医护人员带来紧张感和压力感,增加其心理压力,并且这种穿戴会影响正常呼吸,剧烈活动后会引发缺氧、头晕等反应,继而产生烦躁、不安、不耐烦等负面情绪。

2.1.3 职业恐惧与同情无助之间相互作用 新冠肺炎作为一种新发的传染病,其发展趋势、持续时间及治疗方法都是目前医护人员正在面对的难题,并且新冠肺炎又具有高度的传染性和较长的潜伏期,医护人员担心自己或家人被感染,所以在面对疫情时难免产生恐慌、畏惧、担忧等情绪,在这种情绪下坚持工作,会产生头晕、乏力、呼吸困难等躯体化症状^[8]。同时医护人员每天要救助大量患者,虽然尽力救治但仍会直面患者痛苦甚至死亡,容易引起医护人员的无助感、挫败感和自责感等心理应激状态。如果患者不配合或者不理解时,更会让医护人员出现失望、无奈、委屈等不良情绪。

2.2 心理治疗方案 针对医护人员的心理危机,应该从社会和个人两个层面进行干预。社会层面需要建立完善的社会支持系统,以解决医护人员面临的实际问题,如充分的物资供应、适当的薪资待遇补助和合理的轮休制度^[13]。政府、机关和社会组织等组织进行慰问和表彰,不仅可以给医护人员一定的物资奖励,还能起到精神支持作用。可以让专业的心理辅导团队参与到疫情的防控队伍中来,建立相关的心理热线以及时解决医护人员的心理危机,定时开展心理健康教育,让医护人员有一个能合理表达诉求和发泄情绪的渠道。个人层面需要定期对医护人员进行访谈或通过问卷进行心理健康评估、支持、干预和随访,鼓励医护人员进行自我调节,调整作息,保证充足休息时间,利用轮休时间给家人打电话分享自己的状态,既可以让自己安心工作,又可以得到家人的支持和鼓励。总之,通过心理支持不仅可以有效缓解医护人员心理应激反应,还有助于提升医护人员的抗压能力,使医护人员用科学、理性、友爱的态度抗击新冠肺炎疫情^[14]。

3 普通居家隔离群众

3.1 普通群众产生心理危机的原因 本次新冠

肺炎疫情不仅给普通群众的生命安全和身体健康造成极大威胁,其突发性、不确定性、破坏性、扩散性的特征容易使群众产生恐慌情绪^[15]。经调查,普通群众焦虑比例为 53.3%,其中重度焦虑 9.6%,抑郁 48.3%^[16]。我国政府采取了“内防扩散,外防输出”的战略,以限制人口流动,截断传播途径,普通群众居家隔离,虽然对战胜本次疫情起到了决定性作用,但难免会让其产生一定的心理应激反应,一方面表现为思念亲友而产生孤独和寂寞感;另一方面因长期居家隔离而表现出反复咨询和就医的“疑病”症状、反复洗手的强迫感、坐卧不安的焦虑感、悲观欲哭的抑郁感、失眠多梦和自觉困倦乏力、食欲不振、胸闷气短等躯体化症状,严重者甚至会抱怨政府的管控或不理解医护人员的工作而激发医患矛盾^[17]。

3.2 心理治疗方案 普通群众的心理治疗除了积极宣教,让群众正确认识新冠肺炎,了解疫情防控进度,做到“不信谣、不传谣”外,还需要针对不同人群进行针对性干预。如对未成年儿童的焦虑情绪,不能过度指责,一方面可以进行平等的沟通交流以缓解焦虑情绪,另一方面可以共同参与一些协作性游戏以缓解孤独情绪;老年人需要家人、社区和单位多关心照顾,提升老年人安全感,以保持乐观的心态应对疫情。

4 结语

在攻克疫情的关键时期,加强心理危机的干预能力,完善心理危机的处理系统不仅有利于新冠肺炎患者消除负面情绪以更好地配合治疗,还能缓解医护人员的心理应激反应,提高治疗效率,促进疾病康复。其次还能安抚普通群众的情绪,稳定社会生活,提高整个社会应对危机的能力。

参考文献

- [1] CHAN J F, YUAN S F, KOK K H, et al. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster[J]. Lancet, 2020, 395(10223): 514-523.
- [2] 王芑, 梁晓峰. 专业学会在应对突发公共卫生事件中的作用——以新型冠状病毒肺炎疫情应对为例[J]. 行政管理改革, 2020(3): 17-22.
- [3] 丁翠萍, 郭美莲, 吴绘美. 传染性非典型肺炎病人的心理问题及护理[J]. 护理研究(下旬版), 2005(24): 37-38.
- [4] 郝伟, 陆林. 精神病学[M]. 8版. 北京: 人民卫生出版社, 2018: 173-177.
- [5] 李雪莹, 唐振英. 人文关怀护理在武汉方舱医院新冠肺炎轻症患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2020, 26(6): 8-10.
- [6] 邓蓉, 陈芳, 刘珊珊, 等. 新型冠状病毒肺炎隔离病房医护人员心理压力的影响因素[J]. 中国感染控制杂志, 2020, 19(3):

- 256-261.
- [7] 张瑶,张西京,彭嘉熙,等.武汉抗新冠肺炎医务人员心理健康调查[J/OL].热带医学杂志,2020:1-7(2020-03-11)[2020-03-21].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/44.1503.R.20200311.0813.002.html>.
- [8] 徐明川,张悦.首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查[J].护理研究,2020,34(3):368-370.
- [9] 祝月苹,季邦菊,周菊珍.护士心理资本、应对方式和工作绩效的影响因素及相关性研究[J].护士进修杂志,2019,34(15):1382-1385.
- [10] 张立,沙莉,鲁桂兰.突发传染性公共卫生事件中护理人员心理压力的研究现状及前景展望[J].护理实践与研究,2011,8(22):103-105.
- [11] 张华,陆皓,马巍,等.军队医院文职护理人员对地震灾害心理应激反应的调查[J].护理学杂志,2014,29(2):13-14.
- [12] 潘保彤,王会,陈顺端,等.疫情防控中解决医务人员心理危机干预困境的策略研究[J/OL].中国医学伦理学,2020:1-5(2020-03-11)[2020-03-21].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1203.r.20200308.2258.002.html>.
- [13] 陈妍.医疗纠纷突发事件后对当事医生应激心理危机干预的探讨[J].信访与社会矛盾问题研究,2017(4):55-62.
- [14] 骆宏,刘晓燕,詹祥,等.新冠肺炎防控中医务人员组织心理支持感提升的实践探索[J].健康研究,2020,40(1):6-8.
- [15] 苏斌原,叶苑秀,张卫,等.新冠肺炎疫情不同时间进程下民众的心理应激反应特征[J].华南师范大学学报(社会科学版),2020(3):79-94.
- [16] 王一,高俊岭,陈浩,等.新冠肺炎疫情期间公众媒体暴露及其与心理健康的关系[J/OL].复旦学报(医学版),2020:1-6(2020-03-09)[2020-03-21].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/31.1885.R.20200307.1736.008.html>.
- [17] 童俊.非常时期的常见心理危机问题[N].健康报,2020-01-31(6).

收稿日期:2020-03-21

作者简介:王渊(1994—),男,在读硕士研究生,医师。研究方向:脑病的中医基础和临床研究。

△通讯作者:韩祖成(1961—),男,硕士学位,硕士研究生导师,教授,主任医师。陕西省名中医,第六批全国名老中医专家学术经验指导老师。研究方向:脑病的中医基础和临床研究。