浅谈新型肺炎流行期间心理健康问题

扶鑫

摘要：从武汉蔓延开来的疫情影响了大众的身心健康。患者及家属、抗击病毒一线的医疗工作者、媒体人，乃至全国的普通群众或多或少都出现了恐慌焦虑抑郁等心理问题，本文简要论述了疫情带来的不同人群可能产生的心理问题以及相应的心理干预措施。

关键词：新型肺炎 心理健康 PTSD 心理干预

作者简介： 扶鑫（2000-），女（汉族），湖南省长沙市，中南大学湘雅医学院本科生，临床医学五年制，410000

新型冠状病毒仍在人群中蔓延，疫情未能彻底控制下来。这场持续了几个月的“疫战”，作为一个突发的公共卫生事件，不仅给感染的病患带去身体上的病痛折磨，更是给病人及其家属、一线医护工作人员、一线媒体人以及普通民众带来心理上的健康问题。大家的心理健康问题大都表现相似，轻则情绪躁动不安；重则产生抑郁、孤僻甚至创伤后应激障碍[1]。

对于心理健康问题大众首先要清晰地全面地认识，从而正视心理变化，在自我或者在专业人士的帮助下进行心理干预，防止心理健康问题进一步恶化，对于疫情流行期间身心健康额保证十分关键。

一、患者及家属的心理

对于感染了病毒的人群的心理健康问题是最值得关注的，从被诊断为疑似病例到确诊、隔离治疗、治愈出院或者濒临死亡，在这个漫长的过程中，不仅要承受疾病给身体带来的痛苦，还要面对来自亲人、社会舆论的压力，他们的内心必定饱受煎熬。在最初出现症状时，会有害怕紧张的情绪，以及对自己感染病毒的原因耿耿于怀；确诊之后害怕的心理加剧，由于这是一种新型冠状病毒，没有特异性的治疗方法，患者对于自己的命运感到绝望、对未来充满恐惧，尤其是在医疗卫生水平不够发达的地区，患者极有可能陷入悲观抑郁之中；隔离治疗也会使人感到孤独。除此之外，对于疫情的快速播散内心可能会产生愧疚自责的情绪。

二、一线工作者的心理问题

1. 医务人员的心理

医护人员是战胜病毒的关键和主力军，是他们日以继夜、前赴后继，拼尽全力救治每位病患，控制疫情的蔓延。他们在此期间接诊治疗大量的病人，工作强度是平时的数倍，我们看到有剃掉了长发的护士、有睡在地上的医生，这些都是抗击病毒一线工作者生活的真实写照。而雪上加霜的是医疗资源的匮乏，会使得医护人员焦灼不安的情绪加剧。没有达标的防护措施，医护人员直接接触病人也是极其容易感染的，他们也有亲人，于是也会产生不安与恐惧的心理，这不仅会影响到救治工作的进行，也可能对他们日后的心理造成阴影。

近日，杭州某新型冠状病毒肺炎定点医院的研究表明，护士存在明显的焦虑情绪，需要心理干预[2]。进入隔离病区工作３天以上的护士焦虑心理更明显[3]，护士面对大量隔离治疗的病人难免感到恐慌、无助。

1. 媒体工作者的心理

媒体工作者将国家内外的实时情况告知民众，反映成我们在家里看到的疫情地图、一个个醒目的数字。坚守在一线的媒体人也值得我们敬佩，我们看见了CCTV的记者在武汉物资分发的前线采访；楚天都市报也有记者花了十天时间拍摄火神山医院的建造过程。面对这一社会突发事件，他们也会有着上述类似的不安情绪。担心自己和家人的健康，工作的压力造成紧张的情绪等。

1. 创伤后应激障碍(Posttraumatic Stress Disorder ,PTSD)

类似的死伤众多、对社会造成很大影响的公共事件，如汶川大地震。有调查评估汶川地震后第2周转移安置点灾民的心理健康状况，结果显示PTSD筛查阳性率为14.1%,抑郁症状阳性率为31.1%,12.9%报告有自杀观念[4]。处于疫情核心的人们受其影响深重，也极有可能产生创伤后应激障碍。创 伤 后 应 激 障 碍 (Posttraumatic Stress Disorder , PTSD)是指突发性、威胁性或灾难性生活事件导致个体延迟出现和长期持续存在的精神障碍[5], 其临床特征表现为创伤再度体验, 并伴有情绪易激惹和回避行为[6]。不同群体、不同应激事件所致 PTSD 的患病危险性不完全相同, 并且 PTSD 会阻碍儿童心理正常健康发展。PTSD可以共病焦虑、抑郁、物质依赖等精神疾病[7]。对于PTSD进行危机干预，重点是预防疾病和缓解症状, 目前主要的干预措施是认知行为治疗、心理疏泄、想象回忆治疗、以及其他心理治疗技术综合运用。

四、医务人员心理干预原则及具体策略

1. 干预原则
2. 注意饮食，保证营养；
3. 注意休息，保证睡眠，劳逸结合，方法包括实行轮岗轮休制，对不愿休息的工作人员应采取强制措施，提供合适的休息场所；
4. 保持心情开朗；
5. 领导、同事相互支持鼓励。
6. 具体策略
7. 健康教育：告知护理人员在灾难应激条件下，出现一些心理、行为变化，是任何正常人群应对任何危机事件的正常反应；
8. 情绪宣泄：及时调整负面情绪；合理宣泄放松；
9. 改变不良认知：医务人员要充分理解患者，不要受到患者不良情绪的感染而对自己产生否定消极的看法；要肯定自己所进行的医疗救治活动所具有的价值；疫情的蔓延是多种因素引起的，不要盲目自责；
10. 寻求社会支持：与同事之间相互支持，加强同事之间的沟通，不互相指责［8］；完善社会支持系统，与家人和朋友保持联系。

五、大众心理问题及干预建议

（一）大众心理问题

对于大多数人久居家中，缺乏体育运动和社交娱乐活动，会感到孤单、抑郁；而有武汉旅居史或是病原体接触史的人会有疑虑不安的情绪。身居异乡的湖北人可能遭到排挤和不公正待遇，造成心理问题。对于疫情的过度关心以及对于病毒的有关科学知识不够了解、轻信谣言而产生恐慌。“恐惧”是人们对某些事物或特殊情境产生的强烈的害怕情绪。恐惧心理出现时，不能自我控制，严重时还伴有烦躁不安、焦虑、呼吸急促、头昏、恶心、呕吐，甚至休克等生理症状。

对于各种不良的情绪，我们应该主动进行干预从而改善自己的心态。当我们长时间处于焦虑、恐惧、暴躁、懊悔的情绪中，机体的免疫力也会下降，从而身心健康都受到威胁。

（二）干预建议

1. 合理安排生活作息时间，早睡早起；

2. 饮食注重全面而营养；

3. 进行一定量的体育活动；

4. 做有意义的事情，劳逸结合，寻求满足感和成就感，是自己保持较为轻松、愉悦的心情；

5. 及时发现自己的不良情绪，自己无法调节可以向亲人、朋友倾诉，严重的心理障碍可以向社会寻求帮助。积极的情绪一定程度上可以加强机体免疫力，更好地抵抗疾病[9] 。

总之，面对这场抗击病毒的战争，需要全社会的共同努力。我们应该相信国家、相信医务人员，不传谣不造谣，同情武汉人民的牺牲；作为社会爱心团体，尽量给予一线工作者们物质上的支持，对于病人以及特殊群体的心理进行关怀；国家政府加强执行政策的执行力度。整个社会形成一个信任、温暖和友爱，众志成城的心理气势，将成为战胜此次新型冠状病毒的重要力量。

[参考文献]

[1] 赵国秋, 汪永光, 王义强, et al. 灾难中的心理危机干预——精神病学的视角[J]. 心理科学进展, 2009, 17(3):489-494.

[2] 1]张文慧,李儿,郑丽平,等.杭州某新型冠状病毒肺炎定点医院 护士的焦虑现状调查及对策[J].健康研究,20 20,40(2):

[3] 金宁宁. 突发事件时实施群体心理危机干预的效果研究[D]. 中国人民解放军军医进修学院 解放军军医进修学院, 2005.

[4]王相兰, 陶炯, 温盛霖, et al. 汶川地震灾民的心理健康状况及影响因素[J]. 中山大学学报（医学科学版）(4):13-17.

[5]中华医学会精神病学分会. 中国精神障碍分类与诊断标准第三版(精神障碍分类)[J]. 中华精神科杂志, 2001, 34(3):184-188.

[6]Trull, Timothy J, Tragesser, Sarah L, Solhan, Marika,等. Dimensional models of personality disorder: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition and beyond[J]. Curr Opin Psychiatry, 20(1):52-56.

[7] 秦虹云, 季建林. PTSD及其危机干预[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(9):614-616.

[8]刘丽英, 王建荣, 吴丹, et al. 同伴教育在塞拉利昂护士埃博拉出血热防护技能培训中的应用[J]. 解放军护理杂志(02):14-16.

[9] Dillon, Kathleen M, Minchoff, Brian, Baker, Katherine H. Positive Emotional States and Enhancement of The Immune System[J]. International Journal of Psychiatry in Medicine, 15(1):13-18.

作者简介：

扶鑫，湖南长沙人，高中毕业于湖南师大附中，现就读于中南大学湘雅医学院，为临床医学五年制17级本科生。2017至今获得国家励志奖学金、校级优秀学生、校级一等奖学金。热爱医学以及科研，积极关注时事和医疗卫生健康资讯。

联系方式：

通信地址：湖南省长沙市开福区湘雅路87号中南大学湘雅医院 410000

电话：18008467352 邮箱：1104832317@qq.com