

援鄂心理医生：疫情之下，不能简单对人进行道德评价

Original 杨舒鸿吉 界面新闻 2 days ago



在新冠肺炎定点医院里心理咨询室。

记者：杨舒鸿吉

//

在疫情高度紧张的时候，如何在保证自身安全的前提下，以最有效的办法进行心理干预，此前并无经验可循。能不能行得通，全靠自己摸索。

//

新冠肺炎疫情在湖北省爆发之后，身处一线的医护人员在救治患者的同时，还要随时面临被传染的风险。

在心理治疗师陈亮亮看来，如不尽早干预，这场与病毒的长期斗争，极有可能给医护人员造成应激创伤综合征。于是，作为最早支援武汉的心理治疗师之一，陈亮亮将工作室设在了离医护人员最近的医院病房里。

他说，在疫情高度紧张的时候，如何在保证自身安全的前提下，以最有效的办法进行心理干预，此前并无经验可循。能不能行得通，全靠自己摸索。



以下是他的口述

“有时忍不住想被感染了也没什么，起码不用倒班了。”当听到眼前这位面容稚嫩的护士，平淡说出如此悲情的话语，我仿佛看见了压在她肩上的一股巨大的、难以挣脱的压力。

这是2月份，我在武汉接待疫区前线医护人员咨询时遇到的一幕。

我叫陈亮亮，是上海市长宁区精神卫生中心的精神科主治医师。从业9年里，我大部分时间都在普通精神科病房内，管理着30张以上的床位，患者包括重型精神障碍、人格障碍和酒精依赖人群等，曾参加过4次民防应急心理救援演练，也定期在门诊接待各类来访者。

正因为有着多年的临床心理治疗和心理救援经验，所以在2020年2月初，我响应号召并加入第三批上海援鄂医疗队，成为最早一批到达武汉的心理治疗师。

在常人看来，一名精神科医生与疫情关联并不大。但是我明白，当这场疫情肆虐武汉时，如何让亲历者从灾难冲击下的应激状态中走出来，避免成为日后难以摆脱的梦魇？怎样有序开展紧急心理危机干预，是这座城市必须面对和思考的问题。

回顾我国近年来发生的每一次重大灾难和突发公共卫生事件，比如非典疫情、汶川地震，亲历者往往会在相当长的一段时间内经历恐惧、焦虑与无助感，这就是公众熟知的应激创伤反应。在医学界，早期识别，早期干预，能有效减少最终发展为创伤后应激障碍（PTSD）的可能性。

坦白说，在疫情高度紧张的当时，如何在保证自身安全的前提下，以最有效的办法进行心理干预，此前并无经验可循。能不能行得通，全靠自己摸索。

为了能够在最前线为患者提供服务，几经沟通，我们终于找到了一处地点开设工作室。工作室的办公点原本是产科病区治疗室，隔壁紧挨着医护们的休息室，头顶和脚下都是收治新冠肺炎的重症病房，是最接近我们工作对象的地方。

在紧张布置工作室的时候，一名护士数次路过，并从半掩的门中打量了我们，眼神中既有期待也有迟疑。

布置完毕，她走了进来，成为工作室的第一位来访者。

“在疫情爆发前，我就是这里的妇产科护士，我觉得特别难以接受的是，过去工作带给我的总是迎接新生命到来的喜悦。现在我害怕进入病房，我在那里每天都经历着绝望和死亡。和过去相比，我觉得从天堂掉入了地狱……”在大约半小时的交谈中，我听到了她对于同事的担忧、对于家人的愧疚以及对自己无力挽救生命的自责……

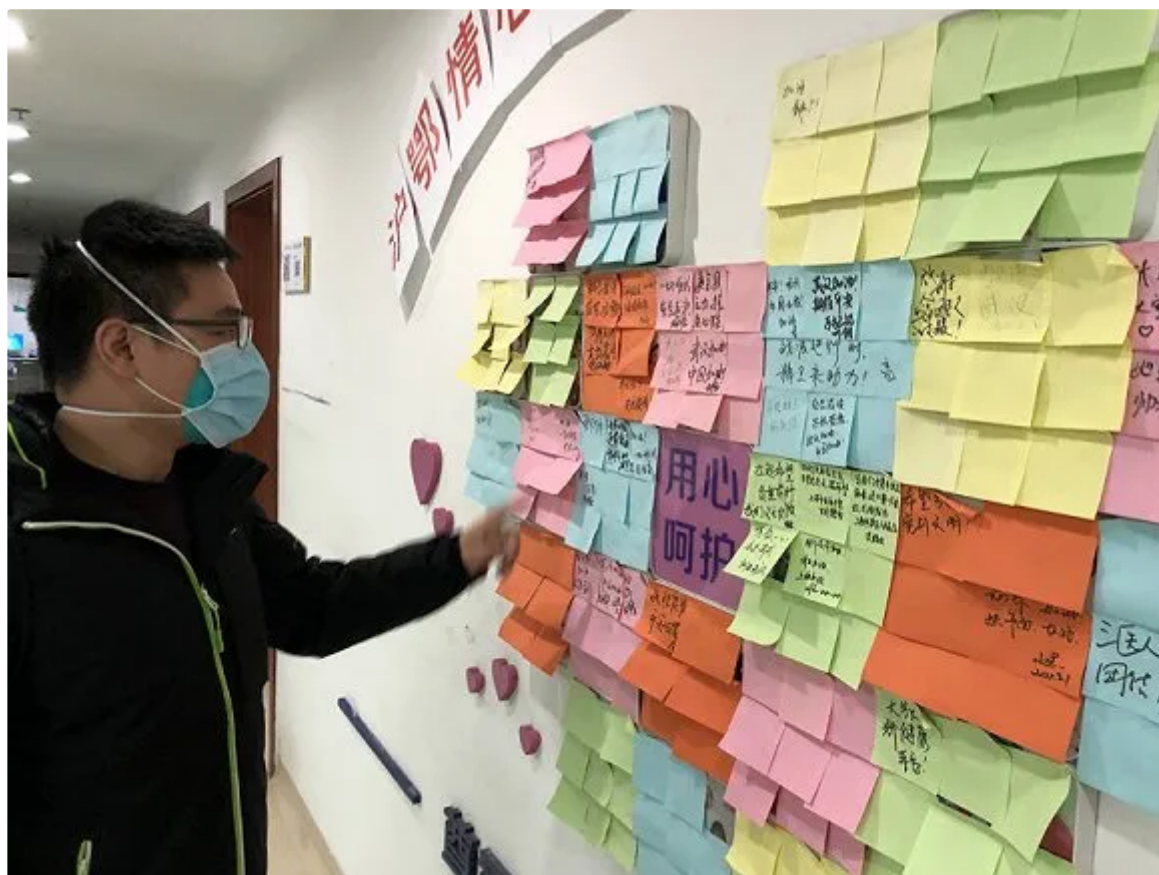
我没有试图去打断她或是给些建议，因为我已经感受到过去一个月里疫情带给她的心理压力，此刻的她更需要被倾听。

“你把自己以前的工作描述为迎接生命到来并为之感到幸福，相信你已领悟了生；但现在，或许你需要直面死亡了，尤其是在重症监护室里。毕竟生与死都是医者的必修课，既是人生的常态。也未必不是另一种意义的圆满。”

我试图从另外一个维度给予她支持和安慰。

破解消极的思维循环，为“来访者”提供一个更全面看待问题的角度，是心理咨询中的一种常规思路。

在说完这句话的时候，我看到来访者的眼睛里有了些许亮光。我确信这次辅导起了作用。



陈亮亮挂在咨询室外面的留言板上，贴满了医护人员的寄语。

从一次次心理咨询中，我更加走近了这群医护人员的内心。平均年龄不到30岁的她们在这场疫情之下，难免会有些彷徨失措。那名将被感染与不用上班画上了等号的来访者，就是这种真实又无奈心情的真实写照。

当然这只是人们在高压之下的某种应激反应。人性本来复杂，有些人会选择义无反顾冲上去，但有的人可能本能地会想退一下，给自己一个缓冲的时间。在咨询师眼里，不能简单地进行道德评价。

另外一名医护人员告诉我，每天8小时的工作，需要频繁的进行手消毒。以至于每天下班回到隔离酒店时，仍然无法摆脱这种工作情绪，会一度精神恍惚，经常回想，刚才洗没洗过手？这些实实在在的案例，也从侧面反映出抗疫战斗对人的影响。

除了医护人员，新冠肺炎患者中，精神病人是一群容易被忽视的群体。在疫情的冲击下，他们原本脆弱的心理防线更容易出现消极、绝望的情绪。而且精神疾病的药物可能会与新冠肺炎药物在作用机理上产生相互影响。

一位曾罹患重度抑郁症的患者不幸感染了新冠肺炎。由于需要隔离治疗，她与爱人分在不同的病房，缺少亲人陪伴加剧了抑郁症病情，也会影响到治疗效果。好在通过及时微信沟通，我们掌握着她的每天情况，并及时调整用药。目前，她已经出院，我们对她的跟踪治疗仍在继续。

通过微信来完成咨询，尽量减少接触，同时与床位医生保持沟通，了解合并用药的实际效果，并通过与上海后方的专家连线，不断优化用药方案……这都是我们的日常工作。

武汉的春天来了，我们给患者的心理辅导中，也多了一些有关春天的诗情画意的描述。

在最近一期的“心理小报”上，我的同事写了一首小诗，送给此刻正在与病毒作战的他们。

诗中写道：“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟，病毒无情，人有意，卧榻病床莫神伤；窗外花开三两枝，醉人春风迎面来，人道初春好时节，待您康复踏春来。”

这也是我此刻最真切的期盼。

未经授权 禁止转载



www.jiemian.com

Read more