

# 需要对抗的不止是肺炎，还有一线医护人员的焦虑

原创 剥洋葱 剥洋葱people

## 剥洋葱|人物|

有态度有温度的人物报道

她竭力想让同事们明白：疫情发生，守护好医院的战场是职守所在，但关爱自己的心理健康同等重要，“只有你自己好了，你的医护工作才能好好做下去。”



沈霞身着防护服在工作。受访者供图

文 | 新京报记者 杜雯雯

编辑 | 陈晓舒 校对 | 卢茜

► 本文约2859字，阅读全文约需9分钟

对工作20年的沈霞来说，要判断患者的肺部感染情况，一张黑白胸部CT片就能完成，但要探知和她一样奋战在武汉一线的医护同事的心理情绪，却困难了许多。

在武汉大学中南医院，这位医学影像中心的主管护师，同时也是医院心理关爱小组的副组长。

白天，同事们戴着口罩凝视少言，一头扎进紧张高压的工作。为了避免交叉感染，全院2000多名医护吃饭时都得避开彼此，分时段完成。

只有夜间下班后，沈霞所在科室的聊天群里才热闹起来，轮休的同事们在手机里敲下互相支持的话语，鼓励对方。

与新型冠状病毒交手的这段时间，密集接诊、治疗和护理患者，让沈霞的大多数同事陷入了不同程度的失眠与焦虑，还有那些被感染的医护，都很担心传染工作伙伴或家人。

从大年初一开始，这位41岁的女护师联合志愿服务的心理咨询师，为中南医院的同事提供心理支持和咨询援助。

沈霞认为现在就是及时介入的最好时机。她竭力想让同事们明白：疫情发生，守护好医院的战场是职守所在，但关爱自己的心理健康同等重要，“只有你自己好了，你的医护工作才能好好做下去。”

**“医务人员也是人，心理会有波动很正常”**



**剥洋葱：医院的心理小组在这次肺炎疫情中是如何运转的？**

**沈霞：**我们医院的心理小组是2017年成立的。初衷是从专业角度去关爱医护人员及患者的心理健康。这一次疫情发生太突然，我们心理小组过年时紧急召开会议，主要是针对医务人员的高压状态减压，现在还在进行中。目前做了焦虑量表的调查，采访各个科室一线的医务人员，了解大家的睡眠情况和压力状态，也针对不同的人群做了方案。

我们的服务群体，有一线工作的医务人员，也有生病的医务人员。分窗口服务、病房和重症监护室工作的三拨人。第二梯队方案开始深化到医务人员家属，如果接到医务人员家属的心理求助，我们就会把他推荐给心理咨询师。

活动形式有线上的正念减压，有专门的催眠师或者是老师用软件去进行视频减压，还有热线1对1的电话访问，也传授一些自我的减压方法，比如通过调整呼吸、听音乐、蝴蝶拍等。

我们心理小组的人都是双重角色，既是一线医护工作人员，也是有心理师资质的和受过正规培训的人员。







沈霞工作照。受访者供图

**剥洋葱：**目前你们了解到的一线医护人员的心理状态是什么样的？

**沈霞：**一线医务人员的心理压力还是蛮大的。有共性问题，大家都是睡眠严重不足、长期身体的疲惫感，睡眠质量下降，胸闷、心慌，害怕自己得病。医务人员也是人，治病救人是我们的责任所在，但是心理会有这样的波动很正常。

一位来咨询的同事，说自己坐着工作时总感觉胸闷、喘不过气，但做了CT结果显示还好，他就考虑自己是不是心理压力过大，后来参加了一次线上的心理团辅课，他通过视频看到同事们都有差不多的感觉，感到有安全感。

还有就是对医疗防护物资缺乏的焦虑感。像吃的喝的很多爱心人士都会送到一线来，但是防护用品不足，这些实际问题没解决，你再怎么跟他做疏导都很难。

另一个就是对医患关系的担忧。因为有医院已经曝光出患者不配合、撕扯医生防护服之类的。我们当时做调查就有同事提出来，说去发热门诊、定点医院都没关系，就怕处理不好医患关系，不知道该怎么去应对。

所以现在我们也在做这方面的分享，如何沟通，如何保护自己，从心理学的角度上不去激怒病人。

**“得病的同事会把自己关到‘一个很深的房子里’”**



## **剥洋葱：生病的医务人员是什么情况？**

**沈霞：**这次的病毒传染性强。医务人员的心理压力很大，很多人没有回家，直接把自己隔离了，怕回去传染给孩子。

而且有的病人确实是“超级病毒”，我们在年前就出现了“超级传播者”，传染了一个科室大概10名医护人员，那个科室差不多就“瘫痪”了。

因此现在全医院的医护人员吃饭都是分开、分时段吃，因为吃饭的时候要脱口罩，不在一起聚集，这是避免交叉感染的方法。

另外，正常被感染者1至2天或者最长到14天之内都可能发病，但也有很多无症状携带者，这是很糟糕的一件事情。我们筛查出来有医务人员，她老公咳嗽，她自己一点症状都没有。她老公的检查结果正常，她却是一个无症状携带者。

## **剥洋葱：针对被感染的同事，他们的心理支援和危机干预方案需要特别注意什么？**

**沈霞：**其实在工作中，得病的同事会担心感染到别的医护人员、担心感染家人，会把自己关到“一个很深的房子里，不愿意轻易出来，也不愿意和人说话”，会有自卑心态。而其他的同事也会害怕，不敢接近，交流会变少。这是我们看到的東西。

这方面的心理支持是需要的。被感染者是一个受害者，也是一个英雄。目前我们医院只有一个被感染的医生是重症，虽然他还没有主动找到我们做心理咨询，但是我们的方案已经做出来了，重点是支持和陪伴。



与沈霞合影的同事有的已经感染在家隔离。受访者供图

剥洋葱：前来求助或咨询的同事中，有哪些是你印象比较深刻的案例？



**沈霞：**比如一对夫妻同事，两个人都是医护人员，赶在武汉“封城”前，把孩子紧急送到武汉周边的老人身边，这样两个人才能去到一线战斗，他们的心理压力其实是很大的。

**“这个时候做心理干预是最好的”**



**剥洋葱：**目前这项工作进行中有遇到哪些困难和阻碍吗？

**沈霞：**现在人手太不够，我们心理小组的人员全部都是一线的医护人员，原定60人小组，现在只有十几个人，昨天还有一位同事筛查是疑似病例。心理小组的人是在不停地替换，有的人已经进到发热门诊或者到定点医院，没有办法完成这个工作了，所以现在就是联合外面的心理咨询师团队。

大家都太忙了，统一的心理团辅时间也很难敲定。我们不能线下见面，交流和团辅都是在线上，但手机不能带到病区去，所有的活动都是从病区回来以后再做。

**剥洋葱：**你们预期做到什么程度？

**沈霞：**所有的医护人员能参加一次团辅是最好的，但现在暂时没有这个条件。很多医护甚至没有时间打电话热线，目前大概有三、四十位做了团体辅助，这是个很小的数字。

目前准备每周团辅，不管多少人都开展。肺炎疫情如果持续两三个月，我们的心理干预可能会做半年，一点一点地做。这也是开团辅的意义：你要留给自己45分钟时间，最少半个小时。时间是给你自己的，不是给家庭和工作的，这很重要。

想让大家知道，我们做团辅支持的义工和心理咨询师永远是开放的，有问题随时可以求助，这个门永远打开，我们一直有这个平台，你随时可以来。

**剥洋葱：**有观点认为，现在疫区一线的医护人员都投入到工作中，并不是心理咨询和危机干预的最好时期，你怎么看？

**沈霞：**我不太认同这个观点，我觉得这个时候做心理干预是最好的，我们大的主题是正念减压和心理支持，就是倾诉、陪伴和支持。

只是要打破常规。比如防止二次传染，咨询和团辅从线下转为线上。除非有特定的医护事件出来，一般不去做1对1的干预。现在也不要让被咨询者内心打开太多，因为我们的医护人员随时都有可能被调到其他岗位去支援，如果打开太多，咨询师又无法做到深度陪伴，很有可能造成二次伤害。

现在才第1个月，现阶段现实问题可能比心理问题更凸显一些。到了第2至4个月，如果疫情进入胶着期，可能会有心理问题的高峰期出现，还有疫情结束的尾期，也会出现问题。如果在前面我们有关照和支持，而不是发生了我们再去面对，就能够把这个东西化于无形。

所以，我们希望大家明白，疫情发生了，医生是我们的职责所在，但是也要关爱自己，自己好了，你的医护工作才能做下去。

洋葱话题



你认为该如何帮助一线医护人员缓解焦虑？

后台回复关键词 “洋葱君” ，加入读者群

推荐阅读



疫情下的武汉救护车司机：与死神赛跑



“战友变患者”的武汉医生：我们怕了、退了，武汉怎么办？





肺炎时期的“生门”故事

记录真实可感的生命



既然在看，就点一下吧👉👉