

按照国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》要求,为了更好地指导全省各地科学、规范地开展新型冠状病毒肺炎疫情相关心理危机干预工作,编制本手册。

河南省新型冠状病毒肺炎疫情 相关心理应对手册(上)

疫情发生的背景及概况

2019年12月,武汉发现病毒性肺炎病例27例,均诊断为不明原因病毒性肺炎。2020年1月20日,世界卫生组织正式将引起武汉肺炎疫情的新型冠状病毒命名为“2019新型冠状病毒”。1月20日,国家卫生健康委员会发布2020年第1号公告,将新型冠状病毒肺炎纳入乙类传染病,按照甲类管理。1月25日,中共中央政治局常务委员会召开会议决定,党中央成立应对疫情工作领导小组;同日,全国已有30个省份启动重大突发公共卫生事件一级应急响应。中国疾病预防控制中心流行病学首席科学家曾光指出,新型冠状病毒肺炎疫情现在还处于早期,只要公共卫生措施到位,完全可以逆转。国家卫生健康委员会高级别专家组组长、国家呼吸系统疾病临床研究中心主任钟南山院士指出,从公共卫生学角度来讲,早发现、早诊断、早隔离、早治疗是最有效的、最原始的防控办法,我们有信心能够控制新型冠状病毒。

医护人员

一、面对疫情,医护人员的心理反应

由于环境的特殊性,一线的救援人员不仅要承担沉重的救援任务,还要承受巨大的心理压力。一线医护人员每天要面对新型冠状病毒肺炎患者及疑似患者,面临着被病毒感染的风险,其身体健康及生命直接受到威胁。疫情的突然发生,导致医疗机构负担增加,医护人员短缺,工作环境发生巨大变化。由于处于应急救援状态,医务人员工作时间明显延长,缺乏休息;加之救援物资缺乏,以及多重防护带来的各种不便,也增加了医护人员的心理压力。

1.情绪。

情绪压抑、克制、耗竭;情绪不稳定,可能对政府官员、媒体等感到愤怒;与他人交流不畅,缺乏自制力,缺乏耐心,与他人关系紧张,对他人失去信任感;失去对公平、善恶的信念,愤世嫉俗;感到不够安全,担心自身被感染,担心家人的健康;对自己经历的一切感到麻木与困惑;家人出现危机时,因无法帮助和照料出现内疚感、无力感。

2.躯体。

由于休息与睡眠不足,容易产生躯体的不适感,如晕眩、呼吸困难、胃痛、紧张等,容易疲劳,体能下降,睡眠紊乱,难以集中注意力,出现决策困难,直接影响救援工作。

3.行为。

面对突如其来的疫情,紧张高负荷的工作环境及过高的压力可导致焦虑、烦躁、睡眠问题,以至于难以集中精力完成工作等。

4.认知。

长时间工作导致职业耗竭感,感到悲伤、忧郁,甚至感到绝望、无助、无力,觉得自己帮不了别人,怀疑自己的职业选择,对自己的工作出现无价值感;觉得自己本可以做得更好、做得更多,从而产生内疚感,怀疑自己。

二、面对疫情,医护人员的心理应对

面对疫情,医护人员肩负负责使命,成为当下最美的逆行者。然而,一线医护人员不是神,他们也是万千大众中的普通一员,顶着病毒肆虐的风险,面对巨大的身心压力,在救援过程中常常会出现各种身心困扰,主要表现为体能下降、晕眩、呼吸困难、胃痛等身体反应,怀疑自己是否已经尽力,药物使用增多,出现焦虑、无助、挫败感等。

那么,医护人员应该如何进行自我心理调适,加强情绪压力管理,预防心理创伤和应激障碍等心理疾病呢?

1.正面看待,积极应对。

现已证实武汉不明原因肺炎为一种新型冠状病毒感染的急性呼吸道传染病,可防、可控制。医务人员的工作是按照诊疗规范严格控制流程,进一步加强对病例的早发现、早诊断、早隔离、早治疗,最大可能减少医院感染的发生。

2.周密计划,合理排班。

为了更有效地组织工作,要让每个人对自己的工作有充分的心理预期,避免临时安排其他工作。医务人员可以为自己制订一个详尽的工作日志,列出接下来你能预见的工作,有条不紊地把工作完成。

3.充足睡眠,均衡饮食。

要求提供自我隔离休息区和睡眠区,保持充分的休息和睡眠。重新开始工作前,哪怕是很短的时间,先让自己休息和放松,不至于太疲劳。尽量抽时间按时吃饭,不管是不是有胃口,补充蔬菜、水果、鸡蛋和牛奶,要保证摄入足够的营养。

4.自我调适,放松身心。

在面对危机事件时,出现负性情绪是正常的,要允许自己出现负面情绪,并及时察觉与调整;与同事之间相互支持,适时地将自己的感觉和经验与同事讨论和分享;与同伴相互鼓励、打气,相互肯定,不相互指责;完善自己的社会支持系统,与家人和朋友保持联系;找到让自己放松的方法,做好充分的休息。

5.接受挫折,悦纳自己。

医学不是万能的,医学有时去治愈、常常去帮助、总是去安慰。尽自己全力去救治患者,认可自己成功帮助了别人的地方,即使是很小的方面。绝不要在有无力感或者挫败感后,无限制地打压、责备自己,失去对生活的希望。面对患者的不理解、不配合治疗,甚至出言不逊时,医护人员要充分理解患者,不要将患者的不满看成是对自己的不满,不要以此来责备自己,增加自身的心理压力。要告诉自己,患者的等待是必须的,你没有办法一次性地照顾到所有的患者。要肯定自己所做的每一个医疗活动、每一次的医疗救援、每一个医疗处置都是有价值的。切记:疫情的蔓延、患者的增多不是你的错!

6.争取亲友支持,汲取能量。

巩固和完善自身的社会支持系统,我们可以每天在约定的时间,通过视频或电话保持与家人、与亲友的联系。稳定的联结时间会让彼此心安,获得安全感和信任感。医务人员还可以从家人和亲友的支持中汲取温暖和力量。

7.倾诉分享,争取同伴支持。

当感觉到无法承受压力时,请及时向你的领导或同伴诉说,按照自己的能力去做事情。同事间相互支持,每天适时地将你的感觉和经验与同事讨论和分享,互相交谈,倾吐心声,宣泄情绪,绝不要相互指责。

8.允许示弱,宣泄不良情绪。

允许自己有一些负面的情绪,医生护士不是钢铁,而是人,也会有情绪,也会有不安、焦虑、害怕和恐惧,这些情绪是适应环境的自然表现。允许自己在悲伤、难过、感动时哭泣,考虑如何更好地说出你遇到的情况、你做的工作及工作中遇到的困难。

9.出现心理问题,向专业人士求助。

如出现无法入睡、食欲下降等情况,而且常常心悸、出汗、四肢发抖、坐立不安、情绪低落、焦虑、心慌等且持续2周以上不能缓解,影响工作,或导致情绪失控、行为失当时,请找专业的精神心理医生进行诊治。可通过网络接受一对一的心理干预和团体心理辅导。

10.稳定后方,安心工作。

医护人员坚守工作岗位,给家庭生活带来许多不便,单位、组织应及时协调、安排志愿服务,比如解决医护人员家中老人和孩子的照顾问题等,解除一线医护工作者的后顾之忧;充分肯定、及时慰问,做医护人员坚强的后盾,让大家可以安心投入工作。医护人员要相信党和国家、相信自己,冷静面对,保持乐观积极的态度,进行科学防护,相信我们一定能战胜此次疫情。

编写人员:王长虹 张瑞岭 宋景贵 王丹 王超 张磊 张溢涵

疑似和确诊感染人群

一、面对疫情,疑似和感染人群的心理反应

(一)疑似感染人群的心理反应

1.情绪。

过分焦虑、担心,渴望马上得到治疗;对疾病、对死亡恐惧;对自己的行为感到后悔、自责;对疾病过度担心和绝望而引发抑郁或者情绪不稳定,易激惹。

2.躯体。

由于疾病原因,在原有症状的基础上可能出现更多的症状或原有症状加重,还可表现出恶心、呕吐、失眠、尿频、便秘等症状。

3.行为。

逃避医生的检查和救治、不愿听从医嘱;对身体过分关注;反复要求进行医学检查;服用大量的药物;对家人或其他人要求苛刻;过分依赖家人、医生;出现冲动行为,表现为谩骂、侮辱他人,违反规则等。

4.认知。

思维偏执和绝对化、灾难化,难以听从别人的意见,变得敏感、好猜疑;注意力下降,控制不住反复回忆过去的一些行为,对疾病进行否认;对生病、对社会、对生命觉得不公平。

(二)确诊感染人群的心理反应

1.情绪。

得知病情时的震惊和恐惧;之后对病情加重、对死亡的恐惧;对自己的行为感觉到后悔、自责;抑郁,对生命感到绝望;也可能表现出淡漠情绪。

2.躯体。

出现更多的症状,更加虚弱;出现阵发性心慌、胸闷,甚至出现濒死感;整夜失眠;惊跳反应、饮食量进一步减少或者明显增加等。

3.行为。

对家人更加依赖,变得沉默寡言,甚至开始与家人告别等;或者逃避治疗,冲动伤人、毁物等。

4.认知。

对病情否认;觉得生命不公平;记忆力、注意力下降,意识程度下降。

二、面对疫情,疑似和确诊感染人群的心理应对

(一)疑似感染人群的心理应对

1.被隔离期间,“患得失”怎么办?

面对未知充满恐惧,各种担心与忧虑也会出现,“患得失”的念头席卷而来。比如,如果真的感染了病毒怎么办?我的家人是什么情况?我还有没有未来……此时,要尽量转移注意力,将注意力集中在身体的感受上,或当下正在做的事情上,不要总是坐着或躺着,让这些念头始终围绕在脑海里。

2.隔离期间,如何稳定自己的心理状态?

给予他人力所能及的帮助。即使在隔离的空间内,在照顾好自己的前提下,你依然可能成为一个助人者。在充实自己的同时,给予他人帮助也可以给你带来愉悦感和满足感。

保持与外界的沟通。可以打电话、发信息跟人倾诉,也可以记心情日记,这些对稳定心理状态都很有帮助。

理性获取权威来源的内外部资讯,提高警惕,避免不必要的恐慌。

3.隔离期间,如何减轻压力?

给自己做一份时间表,规律作息,以及尽可能把生活品质维持在一个水平;时间表要有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等,每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。

4.如何适应自己的新身份“被隔离者”?

就像新生入学、新员工入职一样,刚开始花一些时间适应新的身份,这是正常的。经过一段时间的调整,不舒服的感觉就会渐渐淡去;对于没有被隔离的邻居或同事们,也需要给他们一点时间适应,短暂的异样眼光或人际距离感的变化是避免不了的,但你不必把别人的不接纳转变成伤害自身的工具。

(二)确诊感染人群的心理应对。

患病带来的身体不适,加上疾病具有一定的未知性,很容易造成恐惧、悲伤、怨愤等情绪,对身体康复不利。除了配合治疗和注意休息外,以下3个小练习可供确诊患者尝试,有助于调节患者心态。

1.专注身体上感觉好的部分。

你身体上肯定有感觉不好的区域,但也一定有感觉相对好的地方。你可能嗓子不舒服、头部不适,但可能手指没事、臀部感觉如常、耳朵感觉灵敏等。把注意力专注在身体上感觉好的那个部位上,不论这种感觉多细微,即使只是相对于其他区域感觉好一些,也是可以的。如果专注的部位感觉不好了,就再找另一处感觉相对好的部位,用心关注感觉相对舒服的部位,对调整心态有帮助。

2.想象清澈的水或蔚蓝广阔的天空。

有些人全身感觉都不好,或者不愿意感觉身体,甚至感觉有些迷糊,注意力已经不能集中了。这时候,你可以想象置身于清澈的水边,一捧水、一碗水、一条小溪、一个湖面都可以,感觉水是那么清澈、干净、透明、清凉,然后不断全身心地去想象。也可以想象着蔚蓝广阔的天空,像置身于内蒙古大草原上,一望无际的湛蓝,微风轻拂,心灵与天空相融。如果精力不足,只想象一抹湛蓝清新的颜色也可以。尽量心无旁骛地想,或者让你的意识和这些图像合二为一。

3.回忆自己做过的善事。

你还可以回想自己做过的善事。你曾经做过哪些不求回报的善事?你为单位、为社会做了哪些贡献?回想过去的善行可以引发内心的愉快感,无论善行大小,都会令人愉快,你会发现自己焦躁不安的内心竟然慢慢平静下来。

面对疫情,当您很担心自己和家人将会受到感染,感到很大的恐慌和焦虑,并且这种负面的心理压力已经严重影响了您的生活,建议及时到专业心理咨询中心或精神卫生专业医疗机构就诊,或通过河南省心理危机干预中心及河南省心理援助云平台寻求帮助,也可通过24小时河南省心理援助热线(0373-7095888)进行电话咨询,心理健康状况严重的人群可以前往河南省心理咨询中心(0373-3373955)就诊。