



北大六院心理干预人员、武汉人民医院和武汉精卫心理工作者汇合



1月29日，精神医学专家赵旭东教授为中国国际应急医疗队（上海）的医护人员们进行心理干预健康培训



北医六院心理救援队接受疾病情况及相关防护培训

联合学会、百余媒体、企业等各地方力量 “守护心灵 白衣战士关爱公益行动”启动

▲《医师报》融媒体记者 裘佳

“在一线需要面对面直接接触患者，我害怕被感染怎么办？”“看着患者痛苦，我觉得自己很渺小，没有能力做到最好，很自责”“疫情这么重，我宁可不吃不喝、不眠不休，也要把所有的工作都干完，然后再休息”……

天天在家刷手机相关的疫情信息，时而亢奋，时而愤怒，时而悲伤，时而恐惧，辗转反侧，难以入眠；觉得自己随时会被感染；抢口罩、抢洗手液、抢双黄连……

我该怎么办？

一边是新型冠状病毒肺炎感染人数的不断增加，由疾病造成的恐慌情绪在患者与民众中蔓延，陷入公众哄抢等漩涡。一边是为抗击疫情夜以继日奋战在一线的医务人员，高强度的工作给白衣战士造成了巨大的压力，甚至心理应激反应。帮助患者、公众消除由于对科学防疫知识不了解带来的恐惧，为抗疫一线医务人员提供心理健康知识，缓解医护人员心理压力，构筑起防疫的另一条重要战线——关爱心灵成为疫情防控的当务之急。

2月3日，在中华医学学会精神医学分会、中华医学学会心身医学分会的指导下，由《医师报》社主办，康弘药业支持，多家媒体共同发起的“守护心灵 白衣战士关爱公益行动”计划正式启动。

《医师报》社执行总编辑张艳萍表示，开展“守护心灵白衣战士关爱公益行动”是社会各界的共识，希望通过这一公益活动，整合各方力量，通过联合发起心理疏导和健康科普教育工作平台建设，邀请专家成立“应激心理疏导小组”，提供医护人员心理疏导通道，开展一对一帮助和支持。邀请专家针对医护人员和公众在抗击疫情过程中各种心理相关主题及提出的问题进行解答。通过系列心理疏导科普

文章多媒体传播、邀请专家联合电视台开展患者教育、尊重医护人员的全民互动活动。以上活动将通过医师报全媒体平台、今日头条、凤凰网、新浪医药、腾讯健康、网易健康，以及百余家网络媒体融合传播。共同努力，打赢这场新型冠状病毒肺炎阻击战！

中华医学学会精神医学分会向社会发出了《同舟共济 共抗病毒——致全国精神心理同仁倡议书》，鼓励一线医务人员和疾控人员多与家人朋友沟通倾诉，疏解不良情绪；切实维护自身健康，在提供心理服务的同时，劳逸结合，做好自我身心调适，并开展了多种形式的心理辅导等活动。

中华医学学会精神医学分会主任委员李凌江教授等第一时间响应这一活动，他希望通过这一行动，更好关注医护人员的心理应激干预及心理健康，缓解医护人员心理压力，减少应激心理疾病侵袭。同时传播科学的疾病防控知识，提升公众疾病认知和自我处理能力，减少公众对于疫情的恐慌，减缓一线医生压力，为构建和谐抗疫环境出力。

中华医学学会心身医学分会主委吴爱勤教授指出，众人拾柴火焰高，通过心理危机干预，为抗疫出力，是我们义不容辞的责任。

● 新型肺炎心理讲堂

面对疫情，我的心理压力过度了吗？

李凌江：三“信”三“和”减压六步做起来

▲《医师报》融媒体记者 昕亚 裘佳



李凌江教授

随着新型冠状病毒肺炎疫情的发展，住院患者、居家隔离人员、一线工作人员的心理健康情况逐渐受到人们的关注。

“当一个群体或个人面临公共突发事件时，精神上或大小都会出现一些压力，这是正常现象。但如果精神方面的压力过大，就会损害到我们的健康，需要进行调节和干预。”中华医学学会精神病学分会主任委员、中南大学湘雅二医院精神科李凌江教授表示，如何正视这些压力，积极应对，对建立起自己的健康免疫力十分重要，也是打赢这场疫情阻击战的重要保障。

50% 以上的人一生都会碰到一次引起强大精神压力的事件

“在人类历史长河中，类似此次肺炎疫情这样能导致精神创伤的事件经常发生。美国20多年前的一项流行病学数据显示：50%以上的人一生中都会碰到一次能引起强大精神压力的事件。”

李教授表示，人类面临强大精神压力或精神创伤性事件时，生理和心理都会发生巨大变化，这是一个最基本、最常见、最基础的反映。

从生理上来说，一个人受到巨大精神创伤后，体内某些激素较平时分泌更多，肌肉紧张，心跳加快，血液凝固机制亢奋。同时，为保证血液及时供应大脑，消化系统活动暂时受抑制，体内储存的糖和脂肪释放到血液里供量。因此，人如果长时间处于非常亢奋状态，高血压、糖尿病、卒中、胃肠道疾病等心身疾病就会陆续出现。

此外，为应对外界压力，人

体对周围世界的感知、思维活动都非常敏感，注意力高度集中。面对危险时，人体处于兴奋状态，就可能产生一些恐惧，为了保护自己，还可能出现一些攻击行为。还有人为可能会伤害自己来缓解这种紧张恐惧。如果这种精神活动长期持续下去，就会出现一些精神方面的疾病，如长期处于逃避、封闭或攻击行为状态，从而影响人际关系和社会交往。

从三“信”三“和”入手进行心理调节的自助与互助

李教授表示，从精神医学角度调整个人在此次疫情过程中压力过大问题，可以从三个“信”——信息、信念、信心和三个“和”——身体状态和谐、心理状态和谐、人与人状态和谐入手。

获取适量、权威、科学的信息 无知者无畏，但像这样的严重传染病发生时，我们不可能达到完全不知的状态。当我们对一件事情似懂非懂、模模糊糊时，人就容易焦虑。因此，我们一定要了解信息，且这些信息一定要具备权威性和科学性。同时信息量要适当，大量信息容易引起焦虑。

信念和希望，未来就在 我们的生活中有阳光、有狂风暴雨，有春暖花开、也有年冬腊月，有健康的时候、也有生病的时候，这都

是很正常生活的一部分。要意识到这是自己的一部分，承担起自己的责任，而不是把这份责任怨天尤人，怪政府、怪医生、怪社会。同时理性地看待困难和问题，永远充满希望，充满力量地去面对困难和问题，“办法永远比问题多”。

相信科学、相信集体、相信政府 自信心对一个人非常重要。我们要相信科学、相信集体、相信政府，只有保持这种信任，我们才有可能战胜疫情。

规律生活 适度运动 李教授表示，无论是在第一线，还是在家里面，规律的生活状态非常重要。对于普通大众，一定要睡好觉、吃早饭，室内适当运动对于提高人的正面情绪非常有益。同时，适应这种新的生活方式，尽快调

整出自己的工作生活日程。人精力的持续性是有限的，对于抗疫一线的医务人员，政策制定者要做好轮换休整的安排。

宣泄负面情绪、保持正性情绪，可以提高人的免疫力 首先要认识到，有负面情绪是一种正常的情绪反应。当有负面情绪时你可以选择去一些封闭的房间里哭一哭，还可以和人倾诉，团队间互相交流等，都是很有效的宣泄方式。此外，还可集中精力投入到工作中，也可以实现焦虑、抑郁情绪的宣泄。人处在一个正性情绪上，其免疫系统都会提高。

抱团取暖 效果更佳 团队、亲属、战友间相互交流经验，相互关心非常重要。抱头痛哭的效果肯定比默默流泪要好。



守护心灵 白衣战士 关爱公益行动



心理疏导通道