

抗疫“心”战场：守护医务心灵

▲《医师报》融媒体记者 黄玲玲 蔡增蕊

“网上关于疫情的各种消息层出不穷，难以分清真相和谣言，感到很恐慌。”

“天天宅在家里不敢出门，感觉再这样下去人都要憋出毛病了。”

“前几天从湖北回来，现在居家隔离中，咳嗽一下都心惊胆战，生怕感染了新冠病毒。”

在对抗新型冠状病毒肺炎（新冠肺炎）的战役中，无论是奋战在抗疫前线的医务工作者，还是自行隔离在家的普通市民，无时无刻不在关注着疫情发展，心情随着疫情进展而起伏不定。在抗疫之战中，身体健康固然是疫情防控的重点，心理健康同样发挥着关键作用。

1月27日，国家卫健委发布《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》（以下简称“指导原则”），要求将心理危机干预纳入疫情防控整体部署。2月3日，在中华医学会精神医学分会、中华医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。

专家访谈

抗疫一线 医务人员要积极“自救”



吴爱勤教授

近日，《柳叶刀·精神病学》发文指出，尽管国家卫健委已于1月26日发布指导原则，但目前对于那些受到2019-nCoV疫情影响人群的精神健康的关注仍然严重不足，开展及时的精神卫生服务迫在眉睫。

在《医师报》社主办的“守护心灵 白衣战士关爱公益行动”中，本报记者特别采访了中华医学会心身医学分会主任委员、苏州大学医学院附属第一医院吴爱勤教授。

将身心健康纳入疫情防控

近日，吴爱勤教授接诊了从武汉支援回来的医生。他介绍，“有的人不停地洗手、测体温，强迫性地让自己做事情——这样的心理状态是非常需要关怀的！”

对一线医护人员而言，面对陌生的环境、高度紧张的状态、没日没夜的工作，很容易发

生身心耗竭，即无论从心理、情感、体力还是精力上均处于耗竭状态。进而可能出现喉咙痒、咳嗽、胸闷等躯体化症状，严重者还可能发生急性焦虑、惊恐发作、呼吸困难等症状。

对此，中华医学会心身医学分会曾发布《致全国会员防控新型冠状病毒感染的肺炎疫

情倡议书》，呼吁将心身健康服务、心理危机干预纳入疫情防控整体部署，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理危机干预工作重点，并呼吁医务工作者做好自身防护，保障自身的心身健康才能为广大人民群众的健康保驾护航。

援鄂医务应接受岗前心理培训

吴爱勤教授指出，“各地支援湖北的医生可以在上岗培训前接受心理培训，帮助其更好地认清自身，更从容地奔赴前线。有关部门应为医护人员提供及时和准确的疫情信息，以缓解恐慌和不确定感。”

医务人员“自救”：心理减压三法

医护人员应如何对抗这些难以把控的心理及情绪呢？吴爱勤教授指出，一是需要自己提早发现，提早“自救”；二是建议社会各界给予充分的关心与支持。

医护本人要理解、掌握、接受和接纳自己的这种职业需求；

要调整好个人目标，不要太追求完美；学习应对压力的技能，学会排解情绪，锻炼心理韧性；合理安排自己的生活、饮食，建立良好的人际关系，多与身边人沟通。有张有弛、劳逸结合。

关于医护人员个人

心理调节方法，吴爱勤教授提出“四不”原则：不要敏感地关注搜寻关于疫情的任何危险信号；不要做灾难性推理；不要想控制任何想法，顺其自然；不回避、不强迫自己，做自己该做的事情。医护人员还要学会适当减压。减压

原则有三：顺其自然、多做少想、活在当下。



守护心灵 白衣战士 关爱公益行动

照顾好自己才能更好地帮助他人

▲山东省心理卫生协会 冯建忠

新冠肺炎疫情下，许多人需要心理抚慰、支持等心理援助；广大心理工作者就像那些冲向“疫”最前线的医务工作者一样，纷纷投入到疫情灾难的另一个战场——心理援助。然而，实施心理援助工作是非常困难的，始终要关注的问题是让受助者接受并感到安全且不受伤害。

世界卫生组织发布的《现场工作者心理急救指南（2013版）》为心理工作者在开展心理援助工作中如何更好地帮助他人保护自己提供了很好的指引：

尊重受助者的安全、尊严和权利 避免受助者受到进一步伤害的风险。尊重受助者尊严，并依照其文化和社会规范行事；

调整自己的行为适应受助者的文化背景；

了解其他的紧急应对措施 遵从危机管理部门领导；知晓紧急应对措施和可用资源；不阻碍搜索、救援和突发事件医务人员的行动；

保护好自己 确定自己在身体上和精神上都有帮助他人的能力。照顾好自

己才能为他人提供最好的帮助。在团队中，也要注意同事的健康状态。



扫码阅读全文

不同类型人群心理健康指南



2月3日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍了新冠肺炎疫情防控工作中社会心理服务有关情况，并对不同类型的人群提出心理健康指南。

一线工作者：合理设置班值 注意休息

合理设置班值，设置工作持续时间，适当轮休。可以在工作之余的休息场所播放轻音乐，在休息时得到最快、最好的放松；

掌握宣泄负面情绪的方法，譬如运动、聊天等；

积极地做一些方便的运动，譬如打太极拳、举重、仰卧起坐等；

第一时间或定期与家人沟通交流。家人是每个人的精神支持和心理支持，特殊时期更要和家人积极保持联系。

疑似患者或确诊患者：接纳情绪 适度宣泄

增加对自身状态的理解度。现在许多反应是对突发事件的正常反应，认识到每个人在经历重大负性事件后都会有焦虑、担心等负性情绪，这是正常反应，接纳并允许自己有这些情绪，适度宣泄情绪。保持稳定的心理状态。

维持稳定的心理状态有助于减轻压力。稳定的心理状态可以通过一些稳定化技术实现，比如深呼吸放松、音乐放松、冥想等训练。采取积极的应对措施。根据国际心理援助准则，采取积极的应对方式，做感兴趣或有愉悦感的事情。

居家隔离者：建立社会支持

制定一个计划。安排好每天要做的事情，保证规律的饮食和睡眠等习惯；钻研一件事情。看书、听音乐、写字、学习新技能等活动，享受这个过程；找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴，是很

重要的社会支持；进行一项锻炼。心情烦躁时，可以做一遍八段锦或者自己喜欢的室内运动等活动；思考一些体验。思考自己能从这段经历中获得哪些有价值的人生体验。

密切接触者：增强信心 配合防疫工作

应关注积极信息，特别是疫情防控进展的积极信息。同时，关注自我防护和应对压力的科学知识，

掌握调整情绪状态和行为的科学方法。增强信心，让积极信息和科学知识发挥作用，认真配合社区和疾控部门工作。