

“同‘心’协力 抗‘疫’前行”——疫情下国人心理“解忧”大型公益项目系列访谈

构筑疫情风暴中的心理防线

▲《医师报》融媒体记者 贾薇薇 黄晶 宋菁

当前，新冠肺炎疫情肆虐，迅猛增加的确诊病例、过载的网络信息、紧俏的防护物资等，使全体民众面临着巨大的精神心理压力。

为了更好地帮助一线医护进行心理疏导，同时缓解疫情期间全民焦虑的状态，“同‘心’协力 抗‘疫’前行”——疫情下国人心理“解忧”大型公益项目启动。

项目诚邀中华医学会精神医学分会、中国医师协会精神科医师分会专家作为权威指导，《医师报》主办，邀请全国精神领域专家，推出疫情期间的系列访谈活动。

让我们同心协力，共同推动疫情下的精神健康管理，打赢新冠肺炎阻击战！

嘉宾

北京大学第六医院
陆林院士

团结一致 等待凯旋

在此次抗击新冠肺炎的战争中，一线医务人员作为主要战士，面临着巨大压力。当前，除了负责救治患者的医务人员，湖北抗“疫”一线还驻守着一批精神科医生，他们奋战在危重症病房、隔离病房、方舱医院。

陆林院士介绍，精神科医生面临的主要任务，一方面是讨论、优化一线患者出现心理问题的干预方案，特别是及时处理危重症患者的急性精神症状，帮助其树立战胜疾病的信心，增加治疗依从性；另一方面，对于轻症患者，首要任务是减轻患者焦虑情绪，帮助其维持正常生活规律，保证良好睡眠，进行适当体育活动；同时，对于社会大众，要通过科普、杂志、网络、电视等平台，传播科学抗“疫”知识，帮助公众认识情绪心理问题，学会自我调节办法。

陆林院士介绍，北京大学第六医院现已建立了网络咨询平台，为存在情绪问题的医护人员提供免费帮助。

陆林院士想对每一位奋战在一线的医护同道们说：“各位医护同道们，大家辛苦了！但也请坚持住，全国人民、还有几百万同行在背后支持你们。也请你们一定要保持良好心态，规律作息，注意防护。如果感到内心有压力，请及时调整，我们团结一致，一定会取得最后的胜利！等着你们凯旋！”

“各位医护同道们，请一定保持良好心态，规律作息，注意防护。等着你们凯旋！”

查看精彩视频
扫一扫

嘉宾

中南大学湘雅二医院
精神科 李凌江教授

负面情绪不“负面”

“当人出现紧张、恐惧、焦虑等情绪时，并不都是坏事。”李凌江教授表示，如在本次疫情中，因为紧张，我们通过戴口罩、勤洗手等方式进行更加严密的防护，免受感染；因为恐惧，我们会自发宅在家里，不去人多的地方，不聚会；因为焦虑，我们会有意识的搜索各种信息，了解疾病的原因、现状等，缓解焦虑情绪。

“我们之所以把紧张、恐惧、焦虑等情绪归为负面情绪，是因为它们让我们产生了不好的体验，但在一定程度上帮助我们规避风险。”李凌江教授强调，出现心理问题后，首先要进行自我调整；无法缓解时，可向专家咨询；如果仍未缓解，且严重影响生活质量，建议到正规医院接受药物治疗。

此外，李凌江教授提出了“三信三和”心理调控法：所谓三“信”，即信息、信念、信心；所谓三“和”，即身体状态和谐、心理状态和谐、人与人状态和谐。做好“三信三和”心理调控法，驱散心理阴霾。

“面对疫情，我们满怀希望，保持规律生活、适当运动、合理饮食、健康心态，相信取得疫情的全面胜利，只是时间问题。”

查看精彩视频
扫一扫

嘉宾

复旦大学附属华山医院
精神医学科 施慎逊教授

学会倾诉 保持乐观

施慎逊教授表示，对于此次抗疫战斗中的重要角色——奋战在一线的医务人员，应在物质及心理上给予他们高度保障和关注。

首先应做好后勤保障与安全保障，这是一线医务人员心理防卫建设的首要条件；其次，应让一线医务人员了解疫情的整体情况，使其对疫情进展及治疗前景有信心，有助于保持乐观心态；第三，吃好、睡好、心态好也是一线医务人员保持战斗力的必要条件，保证充足的能量摄入、足够的休息时间和良好的心态，才能更好的战斗；第四，一线医务人员要意识到：我们是一个团队在同病魔战斗！每一个并肩作战的一线人员，还有在后方提供援助的全国人民都是他们的战友；第五，应保持与家人的良好沟通，家人或许是最好的心理治疗师，有助于缓解疲劳和压力，获取心理支持和安全感；第六，虽然每个医务人员都是战士，但也要意识到自己是一个普通人，要学会正视医学的局限性，我们只能做到尽全力救治患者，在积极战斗的同时也要面对现实；最后，一线医务人员要学会倾诉，及时释放负面情绪，保持乐观心态对待工作。

“每一个并肩作战的一线人员，还有在后方提供援助的全国人民都是你们的战友，你们从不是一个人在孤军作战！”

查看精彩视频
扫一扫

嘉宾

四川大学华西医院
心理卫生中心 李涛教授

“医务人员不是神”

“关爱一线医务人员的心理健康刻不容缓。”李涛教授表示，医务人员在疫情影响下一直处于应激状态，会出现各种心理和躯体反应。这些反应一旦过度，就需要心理援助。

如何让医务人员调整好身心状态，高效地进行防疫工作？对此，李涛教授认为医疗团队要做好以下5点工作：（1）专业配置队伍。在做好防护措施的同时，如果医疗团队能配备心理医生，在医务人员有需要时为他们提供及时的帮助，将大大增加医务人员的安全感。（2）有序的工作安排。一线防疫工作应按部就班地进行，一旦工作安排混乱，就极易引发应激状态。（3）让医务人员得到足够的休息。合理的工作安排能提高工作效率，建议医务人员每工作几个小时，就休息一段时间。（4）密切关注医务人员。如若发现身心问题，可线上线下并行以解决问题。（5）对医务人员多一些理解，多一些关心。

“医务人员不是神，而是普普通通的人，抗疫时该换岗就换岗，该轮换就轮换，精神耗竭容易引发精神心理问题，并影响工作效率。”

查看精彩视频
扫一扫

嘉宾

中国医科大学附属第一医院
精神医学科 朱刚教授

心理调适 减轻焦虑

在严峻的疫情形势下，公众会不可避免地产生心理应激反应，包括心理和生理多个方面。

朱刚教授指出，常见的心理问题包括紧张和担忧等焦虑反应。当然，适当的焦虑是一种保护措施，可以督促自身做好针对病毒的相关防护，但过度焦虑则会带来如多疑、恐惧、强迫、不安等负性情绪。很多人也会存在各种情绪相关的急性应激症状和躯体不适表现，如失眠、头晕、头疼、胸闷、气短、腹胀、腹泻、食欲不振、乏力等。

医护人员作为抗击疫情的一线战士会面临更大的患病风险、更高的职业压力。除了焦虑、紧张，同时还面临职业耗竭等相关问题。面对医疗水平的局限性，很多时候也会对疾病治疗感到无奈、无助。

面对这种情况，可通过自我心理调适、生活方式干预等多个方面进行调节，如保持规律作息、适当运动、通过正规渠道了解疾病现状、减少对疾病的过度关注等。

朱刚教授表示，这次的疫情就像一面镜子，映射出很多社会存在的问题，但同时更体现了社会各界人士，特别是医护人员的责任、坚持和担当，还有对生命的敬畏和尊重。

“在这场没有硝烟的战争里，是奋战在前线的医护人员在为我们浴血奋战。我们精神心理人也会做好他们坚实的后盾，助力他们更好地调整心态和睡眠，唤醒内在力量，打赢防疫、控疫攻坚战！”

查看精彩视频
扫一扫