

新型冠状病毒对一线医护人员产生的心理压力及对策

岳湘君 孙秋萍* 李婷 周兴玲

(新疆军区总医院眼科 全军眼科中心, 新疆, 乌鲁木齐, 830000)

摘要: 新型冠状病毒(COVID-19)是一种新型乙类传染病。有很长的潜伏期并具有传染性,在抗击新型冠状病毒过程中,医护人员与患者近距离接触,存在交叉感染的风险。医护人员在治疗和护理工作过程中面临很大的心理压力。本文从疫情对医务人员造成心理压力的来源及采取的对策等方面探讨如何采取合理的防护措施降低交叉感染风险,减轻医护人员心理压力。

关键词: 新型冠状病毒; 医护人员; 心理压力; 对策

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)是2019年12月在中国武汉首次发现的一种新型传染病。随着疫情的蔓延,我国其他地区及境外也相继发现了此类病例,我国将该病纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病,并采取甲类传染病的预防,控制措施。面对不断蔓延的疫情,国家卫健委根据病原体的特征及临床表现发布了一系列诊疗与防控指南^[1],这对疫情的控制起到了很重要的作用,但当下形势还是很严峻,新型冠状病毒传播途径多样,潜伏期较长具有传染性,无症状感染者也具有传染性^[2-3],从而给一线医护人员造成了很大的心理压。如何才能达到疫情防控目的,减轻交叉感染的高风险给一线护理人员带来的心理压力。

1 医护人员心理压力来源

心理压力又称为心理应激,心理紧张。它是个体“觉察”到环境刺激对生理,心理和社会系统过重负担时,所出现的整体现象,所引起的反应可以是适应或适应不良的^[4]。

1.1 环境因素: 新型冠状病毒大肆蔓延传播,面对每天确诊人数不断增长现状,一线医护人员必须克服气候带来的身体不适,还要尽快熟悉新的工作环境,熟练掌握工作流程并尽快开展救治工作。每天与患者近距离的接触并完成繁重琐碎的诊疗和护理工作,加大了一线医护人员感染的风险,这使原本就缺乏的医护人员承受着更大的心理压力和负担。

1.2 认知因素: 一线医护人员可能会因为自我要求“过高”,造成一定的思想压力。如全力救助的患者治疗效果未能达到预期时,可能会出现失落、抑郁、否定自己。自我要求过高与现实的落差而造成的她们的心理压力。

1.3 身体因素: 由于持续紧张和高强度工作,一线医护人员常处于身心疲惫状态,如果得不到较好休息,则可能出现失眠、焦虑症状;如果叠加工作受挫或工作不被理解,则可能出现自责、无力感。持续紧张和高强度工作造成她们身体不适而带来的心理压力。

1.4 职业危险因素:

1.4.1 医护人员不单单只是一个角色,在生活中她们扮演着很多不同的角色,在情绪方面,她们会出现“害怕亲属和朋友为自己担心”的想法,可能会因在一线工作时不能兼顾家庭角色和职责而出现自责情绪。每天时刻面临着被病毒感染的风险、医疗物资短缺的焦虑;面对病人的死亡以及他们痛苦、恐慌、不安等负面情绪。

1.4.2 一线医护人员工作强度大,工作内容繁杂琐碎,工作要求高,工作危险性高,每天与传染患者密切接触,被感染风险高。传染病重大疫情造成医务人员感染甚至伤亡,给一线医护人员造成恐慌,产生了巨大的心理压力。

2 解决心理压力的对策

2.1.1 提高医护人员的心里素质及心里承受能力,学习相关的心理卫生知识,学习释放压力和正式压力,学会自我控制和调节情

绪。定期组织专业心理辅导,通过专业辅导,让医护人员掌握应对压力的技巧,以改善不良情绪,保持愉快乐观向上的心理状态^[5]。

2.2 社会各界应充分接纳护理人员表达紧张、害怕、焦虑、不满等负性情绪;理解他们的疲惫、无助、身体不适、心理压力;支持和理解他们在不能承受工作重负时而调离一线工作或休息,鼓励有心理困扰和应激症状的医护人员主动求助和自我调整。

2.3 对于已经在一线工作的医护人员,要合理排班,保证充分的睡眠和饮食,提供隔离的休息区和睡眠区。

2.4.1 确保一线医护人员信息通畅,可及时获得官方、院方和专业组织发布的疫情通报、医疗指南等信息;鼓励和促进同事间的沟通和交流,加强与亲属及朋友的沟通交流,及时宣泄不良情绪,相互支持,相互鼓励,已达到及时减压,获得心理支持。

2.1.2 为降低医护人员被感染的风险,对于将要进入一线工作的医护人员,进行岗前压力管理培训和职业防护岗前培训,严格执行传染病各项护理操作技术,提高自身防护意识,摒弃不良个人操作习惯,熟练掌握穿脱防护服流程和防护用品的使用方法。医院提高COVID-19的认知和防护措施,物质配备要充足。这些都是为了降低医护人员的感染风险^[6]。

当前COVID-19疫情仍然严峻,在疫情尚未完全控制的特殊时期,了解一线医护人员的心理健康状况,并给予积极的关注和指导,有利于防控疫情工作的有效开展。减轻一线医务人员的心理压力也是战胜防控疫情取得胜利的重要因素。

参考文献

[1] 国家卫生健康委办公厅,国家中医药管理局办公室.新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第五版).(2020-02-04),

[2020-02-04].<http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengewj/202002/3b09b894ac9b4204a79db5b8912d4440.shtml>.

[2] Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*, 2020,395:497-506.

[3] n N, Zhou M, Dong X, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet*, 2020. 395: 507-513.

[4] 胡佩诚. 医护心理学 [M]. 北京: 北京医科大学出版社, 2002

[5] 凌文静, 蒋红. 积极心里学促进护士健康的研究进展 [J]. 上海护理, 2014, 14(3): 60-64

[6] 王丽敏. 传染科护士的心理压力及应对措施[J]. 中南医药指南, 2015, -19(2): 287-288

*通讯作者: 孙秋萍