

浅析新型冠状病毒肺炎疫情防控一线护理人员心理压力分析及应对措施

孔 彬

贵州省水矿总院外科二片区, 贵州 六盘水 553000

摘要: 驰援湖北全力抗疫的一线护理人员, 身心承受着来自方方面面的巨大的压力。基于笔者亲历抗疫一线, 结合自身心理活动, 分析一线护理人员心理压力产生的原因, 及时采取有效的心理调节应对措施, 使得一线护理人员可在较短的时间内, 调整心理状态, 筑牢心理防线, 最终赢得战“疫”胜利。

关键词: 新型冠状病毒肺炎疫情防控; 一线护理人员; 心理压力; 应对措施

2020年初, 新型冠状病毒肺炎在湖北省武汉市暴发并迅速蔓延全国。1月25日, 政治局常委会决定党中央成立应对疫情工作领导小组, 统筹地方和军队的医疗资源, 充实救援医疗队救治力量, 全力以赴救治感染患者^[1]。在荡气回肠的湖北保卫战、武汉保卫战中, 全国人民同舟共济, 各地一线护理人员逆行而上, 共有346支医疗队、4.26万医护人员投入到这场与时间竞速, 与病魔赛跑的战斗中。由国务院联防联控机制组建的贵州省援鄂护理专业医疗队^[2]就是其中一支, 自2月4日至3月18日在武汉江汉方舱医院开展救护工作。

“护理人”从来没有落下灾难救援的脚步! 在这场没有硝烟的战斗中, 参战的4.26万名战士中, 有2.86万人是守护健康的护理战士, 占比68%。因为责任与担当, 护理人员背负着信任和期望, 冲在最前线, 不仅要承担患者的治疗护理工作, 还要承担患者的日常生活照顾护理。这些一线护理人员也是有血有肉的普通人, 面对疫情, 也会因应激而产生一系列不良心理反应^[3]。

作为亲临新冠疫情防控一线的贵州省援鄂护理专业医疗队的大组长, 我也经历了情感上的波动。努力适应此次史无前例的疫情考验, 在短时间内调整自身心理状态, 保持身心健康, 不但是自己坚持战役的首要条件, 更是团队保持战斗力的必要因素。

本文通过分析我医疗队一线护理人员心理压力产生的原因, 及时采取应对措施疏导方法, 确保一线护理人员的健康, 实现全队“零感染”, 取得战疫防控的暂时性胜利。于3月18日, 撤离武汉, 行歌归家乡。

疫情爆发, 为国而战! 沉浸于职业使命感、自豪感的大多数护理人员, 缺乏对战役全面的、理性的思考, 一旦面对超出想象的现实情况, 估计不足的艰巨任务, 高传染性, 高死亡率, 尤其阻击新型冠状病毒肺炎的长期性、不确定性, 由此产生的心理负担、心理压力, 避无可避。

1 一线队员面临的心理压力

1.1 力不从心的压力

贵州省护理专业医疗队队员中, 有为数不少的90后, 她们工作时间短, 临床经验缺乏; 加之疫情初期, 对新冠病毒的认识、研究有限, 传染源、传播途径、易感人群尚不明确, 更无统一规范的诊疗方案, 面对蜂拥而至的确诊患者, 一线护理人员常常感到无力和愧疚, 从而出现焦虑、紧张、无助及不自信的负面情绪。

1.2 工作因素带来的压力

在大量收治新型冠状病毒肺炎患者初期, 防护物资供应紧张, 为了不要造成没必要的浪费, 一线护理人员上班前不吃不喝, 被长时间持续工作, 患者数量巨大, 护理人员缺乏, 护患之间的比例大大失衡, 导致一线护理人员工作时间长, 强度大, 承受着生理和心理的极限挑战。加之我医疗队临危受命, 没有时间进行相关的心理防护与疏导的培训^[4], 这些都是导致一线护理人员出现应激心理(抑郁、焦虑等情绪, 并伴有哭泣、失眠)的因素。

1.3 职业风险的压力

众所周知, 新冠病毒感染肺炎传染性极强, 并与所处环境病毒密度呈正比关系。护理人员虽有较为严密的防护措施, 但每天需要密切接触新冠肺炎患者, 被感染的危险性是非常高的。防不胜防的职业暴露和体能耗竭是摧毁护理人员心理底线的最后一棵稻草, 产生恐惧、害怕等严重的心理负担, 也就顺理成章。

1.4 独处产生的压力

为了更好的控制疫情, 队员必须单人单间住宿。活动半径小, 相对不自由, 与外界的交流受到限制, 社会支持系统无法发挥正常作用, 且对阻击新型冠状病毒肺炎时间的不确定, 加重了心理的不适。

1.5 与亲人分离的压力

疫情发展迅速, 形式严峻, 防控存在方方面面的不确定性, 医疗队员同样会担忧自己和家人的安危, 引起过度思念, 难免会产生较大的情绪波动。

1.6 替代性心理创伤

作为一线护理人员, 面对患者的不幸, 同情心会使其在救护过程中产生替代思维, 从而出现替代性心理创伤。

在抗疫这一特殊时期, 一线护理人员的身心健康, 关乎战役成败, 关乎国家安危, 关乎人民健康。

一线护理人员长时间的心理压力, 会影响饮食和睡眠, 导致出现情绪低落或失控, 失去自信心, 烦躁等应激障碍。如若未及时发现存在的心理压力, 未及时对她们进行心理干预和心理调解, 可能会导致严重的心理危机, 从施救者变成被救者, 从护理者变为患者, 削弱医疗队的战斗力。面对护理人员高风险的心理健康危机, 重视护理人员的心理压力, 保护护理人员身心健康是当时贵州省援鄂护理专业医疗队的一项紧迫工作。

2 一线护理队员心理问题的应对措施

2.1 确保信息通畅, 改变认知

任何负面心理都能削弱自身抵抗力。让一线护理人员及时获得官方发布的疫情通报、医疗指南等信息, 不被过多的信息干扰, 安心工作。鼓励一线护理人员学习接纳自己的工作能力和表现, 做好守护患者健康的本职工作, 不对自己提过高的要求, 做力所能及的事情, 保持心态平和。

2.2 加强一线护理人员心理防护教育

一线护理人员具备心理防护与疏导的能力, 是确保其抗疫期间心理健康的重要保证。建立一线护理人员正向思维, 坚定职业情怀, 坚定职业信念, 树立战疫必胜的信心, 学会正视自我不良情绪, 必要时进行自我心理评估。

2.3 加强安全防护

尽量减少工作环境中的不安全因素, 确保安全防护物资供应充足。组织一线护理人员学习新冠肺炎相关知识, 培训一线护理人员安全防护技能, 掌握正确的、必要的防护措施, 能在很大程度上缓解其心理压力。

2.4 合理排班, 保证睡眠

对在一线工作护理人员,要合理排班,避免长时间、超负荷工作,保证充分的休息时间。睡前,不玩手机,喝杯热牛奶,倾听舒缓的音乐,让自己处于完全放松状态,保证睡眠。

2.5 树立团队意识,突出个人作用

关注队员的感受,培养协作、合作、互作的意识,在工作期间突出每个队员的重要作用,以“人人都是监督员,人人都是防护员”突出个人作用,在保证防护严密的基础上,更能保证队员的心理底线。

2.6 建立情感支持系统

鼓励一线护理人员和家人、亲友及战友的沟通交流,学会倾诉,获得他们对自己的宽慰、支持和鼓励。建立能让群友感受到关爱的大组聊天微信群。工作之余主动在群里和组员聊天、讲讲笑话、推送舒缓的音乐,来达到放松、减压的目的。对于可能有心理问题的队员,及时进行干预和疏解,鼓励他们宣泄不良情绪,以缓解心理压力。

2.7 营养、运动支持

加强营养,以高蛋白、高热量、高维生素为主,多食维生素C丰富的水果。规律的运动,增加个体的免疫力,锻炼人的意志力。同时,运动时对动作的专注有助于转移注意力,舒缓紧张心理,达到减压的目的。

2.8 寻求专业人员帮助

负面情绪持续时间较长,经自己调节及周围人帮助仍未缓解时,向专业心理健康服务机构求助[5],以帮助自己的心理调适。

2.9 自我心理疏导方法

鼓励队员积极面对心理问题,学习自我心理疏导方法,通过转移注意力,运用一些呼吸、冥想、八段锦及原地慢跑等心理干预疗法,可有效的舒缓紧张心理。

2.9.1 腹式呼吸放松法

通过呼吸调节缓解紧张情绪的方法。具体方法:闭上双眼,双肩自然下垂,用鼻子呼吸,吸气时让腹部鼓起,,憋气几秒钟,缓慢的呼气,反复几次。

2.9.2 冥想

通过身心自我调节、建立一种特殊的注意机制,最终影响个体的心理过程。冥想对于减少焦虑、缓解抑郁,甚至对一些机体疾病的治疗都有很好的辅助作用。冥想最简单的方法:找一个安静、舒适的地方,保持一个舒适的姿势,缓慢的深呼吸,注意力集中在呼吸上,全身心放松。

2.9.3 八段锦

中医传统运动保健项目。简单易学,效果理想。

2.9.4 原地慢跑

最简单的有氧运动。促进身体和精神的放松,缓解紧张的情绪。

3 小结

心理防线相当于疫情防控阻击战的“N95”。加强对一线护理人员心理健康的关注,筑牢白衣天使的心理防线,实施有效的心理防护和疏导措施,确保一线护理人员的身心健康,是打赢此次战“疫”的基础保证和坚实基础。

参考文献

- [1] 中央政治局常委会会议[N]. 新华每日电讯. 2020-01-26(01).
- [2] 中央政治局常委会会议[N]. 新闻和报纸摘要. 2020-03-19(02).
- [3] 徐明川, 张悦. 首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查[J]. 护理研究, 2020, 34(3):368-370.
- [4] 王琛, 王旋. 新型冠状病毒感染的流行、医院感染及心理预防[J]. 全科护理, 2020, 18(3):309-310.
- [5] 李卫晖, 肖涛. 新型冠状病毒肺炎大众防护与心理疏导[M]. 长沙:中南大学出版社, 2020.