

疫情治理中的社会心理疏导问题研究

牛秀美

(许昌学院后勤管理服务中心 河南许昌 461000)

【摘要】新冠肺炎作为重大突发公共事件,在全球各地迅速扩散开来,对于全球经济造成了重大的打击,而我国作为新冠肺炎疫情的重灾区之一,在过去的一年里也在积极应对疫情,虽然已取得了重大胜利,但是,疫情带给国人的影响不仅仅是生命健康层面的,对于广大群众的心理也带来了不同程度的影响。疫情下,不同人群心理承压能力不同,重视疫情下的社会心理疏导是我国建设和谐主义社会的需要,也是调整好大众心态,更好应对后疫情时代,尽快适应生活、工作以及学习的需要。本文介绍了新冠肺炎疫情对于群众带来的心理危害,分析疫情治理中社会心理疏导问题研究的重要性,并探究针对社会心理问题应该采取的疏导和治理方案。

【关键词】疫情;治理;新冠肺炎;社会心理;疏导

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i4.40686

新冠肺炎疫情发生突然,发展迅速,危害极大,在爆发时期,更是引起了较大的恐慌。而在疫情的防控治理阶段,对于群众带来的影响却是不同的。关注疫情对于群众心理健康的影响,是疫情治理的重要内容之一,也是不可忽视的问题之一。因此,需要正视疫情带来的社会心理问题,把握社会心理疏导的重要性,并采取有效应对措施,促进社会心理疏导工作的有效开展。

1 疫情带来的社会心理问题

1.1 焦虑和恐慌

疫情爆发之初,因为其未知性和快速扩散性,让广大群众异常恐慌,那些去到过灾区的群众们更是人人自危,群众对于和外界接触、食品消费等都小心翼翼,害怕疫情“光顾”到自己头上,这种恐慌的心理持续时间长,对于群众的情绪状态以及健康都会带来一定危害。

此外,疫情下很多行业成为重灾区。因为要防止人群集聚,所以很多服务类企业被迫停业,酒店、餐馆、娱乐场所甚至是超市等,其经营都遭遇了重大阻碍,根据《2020年新冠肺炎疫情期间中国餐饮业经营状况和发展趋势调查报告》调研数据显示,疫情期间,78%的餐饮企业营业收入损失达100%以上;9%的企业营收损失达到九成以上;7%的企业营收损失在七成到九成之间;营收损失在七成以下的仅为5%。而根据恒大研究院估算,餐饮行业零售额仅在7天内就会有5000亿元的损失,可谓损失惨重。这期间,不计其数的服务业黯然退场,还有很多遭受重创的企业在摇摇欲坠之间,他们对于前途无所知,内心异常焦虑,十分煎熬。这些心理状态长时间影响着他们,导致他们心理压力增大。

1.2 抑郁情绪

疫情对于患者及其家庭等带来的伤害也比较大,一些患者在感染新冠肺炎后,情绪悲观、消极,精神萎靡不振,对于康复不抱有希望,导致自身健康状态持续下降,食欲不振,康复效果也大大降低。基于疫情影响,一些群众被迫失业,而自身的房贷、车贷以及生存压力并没有因此得到缓解,他们情绪低落,对未来没有信心,处境艰难,

濒临崩溃边缘,这些群体在疫情下,更容易受到打击,很容易出现抑郁的情绪,这对于他们的生理和心理健康都是大大的威胁。

1.3 睡眠障碍

一些群体在疫情背景下,出现睡眠障碍,这是因为他们情绪紧张、焦虑,心理压力增大导致的。还有一些群体是因为疫情期间,被隔离在家不能出门,长时间内心憋闷,导致睡眠不规律,睡眠质量差等。

1.4 强迫症状

疫情防控中,勤洗手是关键,一些群众对于外界接触的一切人和物,都产生了严重的排斥心理,导致他们在生活中反复洗手,甚至到最后控制不住这种行为,强迫自己反复的打扫家庭卫生,反复消毒,看家里任何地方都是有病毒的,这也严重影响了他们的正常生活,让他们举止失常,内心痛苦、煎熬。

2 疫情治理中社会心理疏导问题研究的重要性

2.1 保障群众健康,减少疾病和痛苦的需要

疫情带来的群众心理健康问题,发展加重,会进一步导致他们的身体健康问题,不良的心理状态、情绪状态等,会加剧身体和心理的痛苦,甚至引发一些不必要的疾病。所以,需要重视疫情治理中的社会心理疏导工作开展,这项工作的主要目的就是帮助群众舒缓压力,让他们能够放松心情,用平和的心态去面对疫情,保持良好心理状态去应对学习、生活和工作,减少他们的痛苦。

2.2 维护社会治安和谐的需要

疫情下,我们看到,有群众在核酸检测中和医护人员发生口角,引发冲突。而究其原因,是群众认为医护人员在核酸检测中没有勤换手套,他们害怕自己因此被感染,而医护人员则因为工作压力大,和对方产生言语冲突,导致医患矛盾升级。其中群众心理焦虑、紧张和猜疑的情绪原因是导致矛盾的因素之一,而医护人员在高强度的疫情工作压力下,也导致他们情绪紧张、烦躁不安。这些都说明了疫情对于大众的心理产生了较大的冲击,对于社会的和谐稳定发展也会带来不利影响。对此,也需要通过社会

心理疏导的方式,来帮助他们缓解紧张和压抑的情绪,维护社会治安和谐。

2.3 保持良好状态,应对疫情的需要

就目前国际国内的疫情发展形势来看,抗击疫情还是一项持久攻坚战,需要广大医护人员和群众共同努力,而受到疫情冲击,群众的心理问题突出,只有解决好这一问题,才能够帮助群众调节情绪,保持良好的生理和心理状态,以积极的心态面对后疫情时代,继续打赢疫情的持久攻坚战,获得完全的胜利。

3 疫情治理中社会心理疏导的有效对策

3.1 积极开展心理疏导活动,强化自我疏导能力

针对疫情下群众的心理问题,政府要发动相关医院、卫生所、社区等积极承担责任,开展社会心理疏导活动,活动旨在解决“后疫情时代”社区党员、工作人员和居民群众出现的常见心理问题,帮助大家解决在疫情防控期所遗留的心理问题,并对因疫情出现的心理问题进行疏导和减压,提高大家对心理问题的应对技巧,也有利于提高社区工作人员应对社区事务的能力,推动和谐社区、幸福家园的建设。

目前,新冠防疫已经取得了阶段性的胜利,但是后疫情阶段也不能放松警惕,关爱他人就是关爱自己,安全和谐社区需要大家齐心构建。相关心理疏导活动的组织开展,有利于帮助疫情工作人员以及广大居民群众应对常见心理问题的能力,提升大家的心理健康水平,也提高群众应对压力的能力。在具体的社会心理疏导工作开展中,可以列举从新冠疫情的爆发期到防疫控制后期阶段可能会出现各种心理问题,并详细讲解相应的应对技巧。

此外,作为疫情社会中的一员,也要做到稳住我们自己的心理,可以写写情绪日记、观察人们的身体语言等等方法,让内心的不畅得以宣泄和表达。还可以尝试运用音乐疗法和叙事疗法来缓解大家存在的心理问题,引导大家有效地将心理问题进行自我疏导。

3.2 把握重点疏导人员,开展专项疏导

在疫情下,直接奔赴一线的医务工作人员承受的压力和打击才是最重的,所以,他们的心理健康和生理健康也是开展社会心理疏导的重要工作。在疫情爆发之后,广大医务工作者不顾个人安危,积极奔赴武汉重灾区,支持湖

北地区的抗役工作,他们不顾白天黑夜的工作,承受较大的身体和心理压力,还要面对被感染的高风险,做好家人的思想工作,更要克服内心的恐惧,专心救治患者,所以在后疫情时代,开展社会心理疏导应该重点关注医务工作人员的心理健康问题,帮助他们做好调解和疏导。

为了解决疫情一线医护人员心理健康问题,各地医院调探索实施一线医护人员心理问题的干预措施。可以定期组织开展心理健康测评,排查疫情防控一线医护人员心理问题。危机事件的发生势必对个体造成影响。危机事件的威胁性、紧迫性和不确定性将给个体带来各种应激反应乃至应激障碍。医院排查了每一位一线医护人员的心理应激反应程度,进行心理风险分级,再针对性地给予帮助。此外,医院和政府还应该加强人文关怀,建立多元化的职称考评机制和可持续的职业生涯管理体系。政策倾向抗疫一线医务人员,增强他们的“获得感”。改革医院利益分配机制,充分体现医护人员的专业价值,增强他们的“幸福感”。表彰抗疫一线表现突出的医务人员,增强他们的“荣誉感”。要合理做好一线医务工作者的调休工作,让他们在疫情控制后能够得到充分的休息,调整好状态。

3.3 强化媒体宣传,做好广泛普及

对于疫情后各行各业、各类人群应该如何防疫、如何恢复自身状态,以健康积极的面貌投入到后续的学习、工作和生活中,可以借助当前的互联网以及多媒体,通过多样化渠道来进行宣传教育,让广大群众认识到社会心理疏导的必要性,明确自身是否存在心理健康问题。同时,通过宣传教育,也能够让他们学习一些基本的防疫和心理调控技能,避免不良情绪带来的不利影响。

4 结语

疫情对于国人的心理健康带来的影响是不可忽视的,我们必须重视社会心理疏导问题,将社会心理疏导作为疫情治理的重要工作内容来解决。在具体的社会心理疏导中,要面向广大群众,同时也要把握重点人群,并做好宣传教育工作,促进疫情下的社会心理疏导工作有序开展,取得理想成效,共同促进社会主义和谐社会建设。

作者简介:牛秀美(1975.12—),女,河南许昌人,助教,研究方向:公共卫生服务。

【参考文献】

- [1] 陈飞,刘军,刘禹利,新型冠状病毒肺炎疫情防控期间子宫颈癌三级防控综合管理中国专家共识[J].中国实用妇科与产科杂志,2021,37(2):185-188.
- [2] 张凯蒙,疫情背景下高职学生就业问题引导与处理——辅导员工作案例分析[J].科教文汇(中旬刊),2021(1):136-137.
- [3] 马辛,从中国心理卫生协会角度看新型冠状病毒肺炎疫情的心理健康援助工作[J].中国健康心理学杂志,2021,29(1):1-5.
- [4] 王双丽,疫情时期兵团社会心理服务体系建设的现状与推进对策研究[J].兵团党校学报,2020(6):41-45.
- [5] 陈莉莉,杜洛君,“十四五”时期完善湖北重大突发公共事件的心理疏导机制研究[J].社会科学动态,2020(8):110-118.
- [6] 张世贵,李朝波,重大疫情防控中的社会心理疏导研究——兼论社会心理服务体系的完善[J].学术交流,2020(2):142-149+192.
- [7] 伍麟,刘天元,社会心理服务体系建设的实践路径与现实困境——基于河南W县的经验分析[J].北京行政学院学报,2019(6):86-93.