

突发公共卫生事件下医学生心理状况及对策研究

杨玉赫 韩璐 白宇 吕国旭 冷德生

(黑龙江中医药大学 黑龙江 哈尔滨 150040)

摘要: 医学生在面对突发公共卫生事件时, 心理状况方面难免存在各种问题。本文针对本次突发公共卫生事件中医学生对突发公共卫生事件的恐慌心理、对于周围环境安全性的猜忌心理、对此期间学业的焦虑心理这三个主要问题展开, 分析并归纳总结出通过科普知识避免恐慌心理、线上疏导避免猜忌心理、多元指导避免焦虑心理三个应对策略, 以此筑好突发公共卫生事件期间医学生心理健康的精神堡垒, 通过较为有效方法来避免学生心理问题的滋生。

关键词: 医学生; 突发公共卫生事件; 心理状况; 心理问题

突发公共卫生事件成为当下医学生们心理状况的影响因素, 在这次突发的公共卫生事件面前, 广大医务工作人员积极应对、临危不惧, 为疫情做出了不可磨灭的功劳, 这也深深影响了每一位内心渴望为国效力、肩负使命的医学生。同时, 在突发性的公共卫生事件这个大环境下, 很多医学生也暴露出各种各样的心理问题。针对医学生们在突发公共卫生事件下的不同心理状况, 需要详细分析其突出问题的各种原因, 并根据其原因结合医学生接受程度、现代多元化媒体技术等方面积极寻找相应的应对对策。

1 突发公共卫生事件下医学生心理特征

医学生面对重大危机事件具有心理应激反应, 同时因其专业性及未来职业定向, 一方面感动于医务工作者们无畏生死的奉献精神, 也会体会到医护职业可能带来生命威胁的心理冲击, 产生特殊认知、情绪和行为^[1]。在突发公共卫生事件发生时其心理特征表现出矛盾性、多样性、特殊性。在这次突发公共卫生事件的特殊时期, 医学生们在经历了长期封闭式管理的学习后, 常常产生想自主外出交往与对环境安全的猜忌之间的矛盾、想静心宅在家学习与突发公共卫生事件所产生恐慌之间的矛盾、原有学业压力与后续线下快节奏学业而产生的焦虑的矛盾等。

2 突发公共卫生事件下医学生心理突出问题

2.1 对突发公共卫生事件的恐慌心理

大多数医学生包括本科生、研究生等对突发公共卫生事件的具体应对方法和认识程度存在一定偏差, 其主要原因是很多医学生是首次接触该类事件, 故其中也不乏对突发公共卫生事件产生恐慌心理的学生。产生恐慌心理的根本原因在于对突发公共卫生事件没有全方位认知和真正亲身经历该类事件。其次, 产生恐慌的其他原因面对以后可能成为奔赴第一线的医疗工作者怀疑自己能否胜任, 能否像本次事件中的医生护士一样冲锋陷阵完成光荣使命。

2.2 对周围环境安全性的猜忌心理

很多医学生目前都面临着返校进行线下学习的问题。对延迟开学重新返校有一定的顾虑, 对因学生流动聚集等出现传染风险的担心的人数较多^[2]。可见医学生对于环境安全性比较敏感, 突发公共卫生事件中容易出现不安全感 and 猜忌心理。加上医学生自身对于突发公共卫生事件的认识和学习更清楚的意识到其风险的严重性, 故与其他专业的学生相比医学生们更容易对于周围环境的安全性产生猜忌心理。

2.3 对此期间学业的焦虑心理

突发公共卫生事件期间长期线上课程的教学过程难免会让医学生们产生疲劳, 导致医学生们在这个特殊时期的学习效率与之前的线下教学相比较为低下。随着各高校返校工作的不断进展和线下教学大纲的出台与开展, 很多学科不得不加快进度从而导致学生产生了对于自身能否适应较高强度学业的焦虑心理。另外, 突发公共卫生事件中医疗工作者的优秀表现也让很多各方面学习成绩优异的医学生产生了对于考研考博中如何选择适合的专业以及如何选择自己日后的工作方向的顾虑, 进而产生一定的焦虑心理。

3 突发公共卫生事件下医学生心理问题解决方法

3.1 科普知识避免恐慌心理

针对突发公共卫生事件所造成的恐慌心理, 我们应该普及和深化医学生对于突发公共卫生事件的正确认知。很多医学生对于此类事件的认知程度并不深入, 其中也存在一部分知道其较强传染性、

不稳定性但又缺乏理性认识的同学。因此, 对于突发公共卫生事件的科普与拓展, 可以通过科学客观、认真负责的微信推文、公益网页、科普手册等多媒体方法来填补医学生们对于这方面知识的漏洞或偏颇, 以此来避免在该类事件中产生不必要的恐慌心理。

3.2 线上疏导避免猜忌心理

疫情期间有些学生看到身边的人咳嗽会急忙躲开, 有些学生不会找朋友聊天来缓解紧张情绪。有很大一部分医学生对于周围环境存在过分猜忌, 这是导致该方面心理问题不能进行线下疏导的一个主要原因。对于此类问题的解决方法应该以线上心理疏导为主, 如开展线上心理服务热线、APP 上的交流互动、网上公益心理疏导直播课等多种方法来缓解学生们的过分敏感情绪, 从而避免心理问题的产生。

3.3 多元指导避免焦虑心理

针对学业压力所造成焦虑心理也是我们不能被忽视的^[3]。有些医学生对于自己所学学业的认知程度和后期的就业发展都存在困惑的可能, 所以可以通过线下面对面访谈、网络心理咨询、优秀师长引导等多元化的形式来指导学生缓解学业压力, 避免产生学业方面的焦虑心理。

4 讨论

在突如其来的公共卫生事件面前, 医学生作为未来卫生事业接班人, 自身肩负着个人、国家、社会等多重的重任, 因此在心理状况方面应格外受到重视。医学生作为一个特殊群体, 因鲜明的心理状态与涉世未深的背景心理问题更容易在突发公共卫生事件时显现, 加强医学生心理健康教育与疏导尤为关键, 高校应积极行动, 守护学生心灵, 提供心理援助服务^[4]。

根据不同医学生在面对突发公共卫生事件所存在的不同的心理问题, 可通过其表现的突出特点来维护医学生们的心理健康。同时也要注意及时规避好学生较不愿接受的方式方法, 并且可以积极、合理地利用线上的诸多新媒体形式, 如线上心理疏导热线、软件心理互动、微信公众号定期推送科普性和公益性文章等, 减缓和避免医学生们对突发公共卫生事件所产生的恐慌、焦虑、猜忌等心理, 缓解该类事件后续所带来的各种压力, 为医学生们今后对于该类事件的认识、分析、应对等打好预防针。

参考文献:

[1] 林涛, 李旭良, 魏光辉. 试论医学生的心理健康教育[J]. 高校保健医学研究与实践, 2006, 3(4):52-54.

[2] 张斌, 刘颖, 李爽. 新冠肺炎疫情下医学生心理健康服务需求及教育对策——以首都医科大学本专科生为例[J]. 医学教育管理, 2020, 6(04):373-377.

作者简介:

杨玉赫(1991—), 男, 硕士, 助教, 辽宁开原人, 黑龙江中医药大学第二临床医学院辅导员, 主要研究方向: 大学生心理健康教育。

通讯作者:

冷德生(1980—), 男, 硕士, 副教授, 黑龙江庆安人, 主要研究方向: 大学生思想政治教育研究。

项目基金:

2020年黑龙江省教育科学规划“新冠肺炎疫情背景下疫情防控应对策略与教育反思研究”专项课题。