

针对防疫一线医务工作者的心理调适建议

中华医学会精神医学分会精神创伤研究协作组

春节期间，新型冠状病毒感染的肺炎疫情成为人们关注的焦点。在这危难时刻，医护人员践行“健康所系，性命相托”的承诺，首当其冲地站在第一线，背负着人民的希望，勇往直前。在严峻的疫情形势面前、医护人员同时承受着自己可能被感染，休息时间不足，工作强度大难度大等压力。中华医学会精神医学分会建议防疫一线医务工作者此时要特别关注自己的心身健康状况，做好个人防护及自我调适，以更好地为人民服务。

一、常见的心理状态

1. 过分担心自己和同事被病毒感染，特别在医疗防护不足时，这种担心会更加明显。
2. 为家人和亲属担心，为没有办法陪伴家人而难过自责。
3. 每天忙于大量的临床工作，缺少休息时间。面对着越来越多的确诊患者，身体和心理都会很疲惫，对自己的工作前景感到茫然，产生悲观厌恶情绪。
4. 职业耗竭：当看到病人非常痛苦，过份地为受害者悲伤忧郁。觉得自己帮不了他们，觉得自己本可以做得更好、做得更多，对自己产生怀疑和过高的要求，出现强烈的自责和内疚，甚至产生绝望无助感和无价值感。。
5. 无法接纳自己的脆弱和负性情绪，把负性情绪看作为一种懦弱的表现。对于自己也需要接受帮助觉得尴尬和难堪。

二、常见的心理生理反应

当出现医护人员产生以上一系列心理变化的同时，势必会影响到身心健康，从而出现一些常见心理及生理症状。

1、生理反应：

- (1) 身体易疲劳，精力下降，休息与睡眠的明显不足。可能同时伴有头痛，晕眩等症。
- (2) 心血管系统问题：心悸、心慌、胸部疼痛；
- (3) 呼吸系统问题：呼吸不畅，气短；
- (4) 消化系统问题：如胃痛、胃胀、腹痛、消化不良，或腹泻与便秘交替；
- (5) 泌尿系统问题：尿频、尿急；

- (6) 皮肤问题：皮肤干燥、有斑点和刺痛；
- (7) 肌肉紧张，尤其是发生在头部、颈部、肩部和背部肌肉的紧张。

2、情绪反应：

- (1) 容易烦躁、情绪不稳定、易生气发火；
- (2) 消沉、忧愁、情绪低落；或情感迟钝，感到麻木与迟钝；
- (3) 丧失信心，自责，甚至产生绝望感；
- (4) 对周围同事、家人有疏远感；
- (5) 缺乏耐心，容易与周围人关系紧张；
- (6) 感觉精力枯竭，且缺乏积极性；
- (7) 恐惧、感到不够安全，担心被感染；
- (8) 害怕家人担心自己。

3、认知反应：

- (1) 注意力不容易集中；
- (2) 决策能力下降，判断力下降，优柔寡断；
- (3) 记忆力下降；
- (4) 对自己及周围环境容易出现消极态度。

4、行为反应：

- (1) 睡眠方面：失眠，入睡困难，易醒，噩梦，早醒，或睡眠时间过多；
- (2) 不良行为：采取吸烟、饮酒来缓解压力或有网络成瘾等；
- (3) 攻击行为：感到愤怒，容易出现攻击行为。

三、积极心理调适

那么出现了这些反应后，如何积极进行心理调适，保证心态的平和和情绪的稳定呢？稳定的心理状态是保障医护人员健康的重要环节，也是救援工作顺利进行的重要保障。具体如下：

1. 对疾病正确的认知：作为专业医务工作者，首先需要做到对肺炎疫情正确的认知，不看不信网上的谣言，充分熟练掌握感控知识。在治病救人的同时，准确及时地传递对疾病的正确普及常识。做到在疾病面前，不恐慌，不动摇。
2. 对于要即将进入疫情一线工作的医护，建议在上岗前进行业务培训的同时，进行应激的预防性晤谈（详细程序见集体晤谈）。集体晤谈目的是：公开讨

论内心感受；支持和安慰；资源动员；帮助当事人在心理上（认知上和感情上）对应激（疫情）有所准备。

3. 在进入疫情一线工作后，加强科学管理，医疗队里合理、明确分工，制订明确的工作标准和目标。减少不必要的重复工作，建立合理、有效的激励策略；合理排班，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食；建立并维持良好的人际关系，包括医护关系、医患关系、护患关系，通过建立和谐、融洽的工作氛围，完成医疗任务，实现医疗目标。
4. 对负性情绪的掌控和调节：在疫情爆发面前，每个人都会出现或多或少的负性情绪。作为在一线直接面对病患的医护人员这一点会更加明显。包括对肺炎疫情的焦虑紧张，对无法陪伴家人的内疚愧疚，对疾病发展的无助和自责，对患者或家属情绪爆发时的委屈不满，对防护设施不到位时的愤怒急躁等等。在出现这些负性情绪时，首先要合理的面对和接纳这些情绪的出现，充分接受这些情绪出现的合理性。千万不要因为这些情绪的出现而陷入到新一轮的自责中，最终导致情绪的恶性循环和加重。其次，在这些负性情绪出现时，我们可以做什么帮助我们去管理负性情绪呢？
 - (1) 在情绪难以控制，影响到我们的工作状态时，如果有可能的情况下建议暂时离开应激源。例如面对患者或家属的指责，面对疾病的无助感。暂时离开有助于情绪的快速平复，在情绪逐渐平复后可以再回到工作岗位上。
 - (2) 学会正确的表达，可以给身边的同事朋友进行倾诉，每天定时和家人进行通话和信息的交流，也可以通过文字把情绪写在纸上，然后把纸撕碎扔到垃圾桶里。甚至必要的时候一个人大哭一场也可以帮助情绪的宣泄，千万不要认为哭泣是懦弱的表现，流泪的同时本身就是情绪的宣泄和放松，有益于心理健康的维护。
 - (3) 在离开工作岗位休息时，尽量不接触有关疫情的信息，不去翻看有关材料和朋友圈，可以和身边的人聊一些无关的话题，注意补充营养，适当身体锻炼，保证心情的放松。
 - (4) 自我和相互的激励和肯定：在工作环节中，专注于做好每一个医疗环节，专注于帮助到的身边每一个人，肯定自己每一次工作中的价值，对待身边的同事也及时地对他们的工作进行鼓励和肯定。特别是不要对自己工作中的一点

小失误感到内疚，或者因为别人的失误而指责对方，紧急工作中最需要的是相互帮助和补位意识。在有些无能为力的场合下，告诉自己不是无所不能的，自己的精力是有限的，不可能依靠自己帮助到身边的每一个人，自己还有一起战斗的伙伴。疫情的蔓延不是自己的错。

5. 在可能的情况下尽量保持与家人和外界联络、交流。掌握家人朋友的情况，减轻对家人朋友的担忧。了解外界的情况，减少被隔离的感觉。
6. 稳定化技术（安全屋技术）：在内心构筑一个只属于自己的，不受任何外来人或者生物打扰的地方，一定强调是只属于自己使用和支配的一个安全的环境，可以是熟悉的床，一处小院，一间小屋等等。借用自己的视、听、嗅、味、触等多个感觉通道去回忆那张床，那个安全的小屋。回忆的过程，我们就已经在去感受那种休息、放松的感觉了。在这个过程中，可以在内心引导自己进行暗示：“我在那个地方是特别舒服的、安全的，而且这个地方是有边界的，放松的”，去激发和唤起躯体感受，让身体充分放松休息后再重新恢复战斗。
7. 放松训练：用一个舒适的姿势平躺在床上，一只手放在腹部，另一只手放在胸部，注意先缓慢的呼气，感觉肺部有足够的空间进行深呼吸，然后用鼻子缓慢的进行吸气，直到无法再吸入为止，停留 1-2 秒钟。再用嘴巴缓慢的把气体呼出，在呼气时心中暗示所有的烦恼压力随着污浊的废气都被呼出了，身体在慢慢的变轻松。同时在吸气时放在腹部的手感觉腹部的逐渐隆起，呼气时感觉腹部的逐渐放松，尽可能保证呼吸的平缓和稳定。以上动作重复 3-5 次就可以体会到放松的效果。可以每天早晨醒来后起床前，晚上入睡前进行练习，每次练习时长 10 分钟左右。还可以配合舒缓的音乐进行。

四、自我关爱

除了心理上的积极调整以外，医护人员的自我关爱和照顾也非常重要。医务工作者首先学会关爱自我，保护自我，才能更好地去帮助他人。

（一）首先工作时间不适合太长；要保证充足的睡眠。可以从以下环节去调整睡眠。

1. 规律的睡眠习惯和良好的睡眠环境对人的健康维护和能力保持都至关重要。

所以，在打赢这场防疫攻坚战的过程中，我们医护人员需要在努力工作的同时保障基本的睡眠规律和尽可能地给自己营造较为舒适的睡眠环境。

2. 尽可能保证足够的睡眠时间：一个完整的睡眠周期通常是 90 分钟，人们晚上平均会睡 4-5 个周期，根据自己的睡眠节律，制定上床和晨起的时间。比如，预计需要起床时间是 7 点半，往前推 5 个睡眠周期，入睡时间就是午夜 12:00。当然，根据具体情况可以适当调整。如果醒来后还是困倦，可以多睡一个周期。
3. 注意影响或帮助睡眠的因素，比如睡前不要进食、不要大量喝水，要排便排尿，以免消化系统干扰睡眠；要远离电子产品；让休息室光线由亮变暗。醒来后，尽量晒晒太阳（或使用光照灯等），补充水分和营养。光照可以促进体内血清素的分泌，帮我们充分地醒过来。
4. 调整对睡眠的心态。其中最重要一条是睡眠不是用时间来衡量的，不要在乎某一晚睡眠质量的好坏。要保持睡眠的规律作息，如果晚上睡眠不好，白天也不需要补睡，将所有的睡眠驱动力都留在晚上。如果需要午休，30 分钟左右的小憩是比较理想的，白天睡眠过多会影响夜间的睡眠。要尽量建立床与睡眠之间的积极联系，避免在床上做其它与睡眠无关的事情，限制在床上的时间。

（二）医务工作者的自我关爱还包括营养的摄入，有以下注意事项：

1. 注意热量平衡。热量是维持人体活动的基础条件，一线医护人员所摄入的能源物质与所消耗的能源物质应保持动态平衡，防止出现疲乏、嗜睡、注意力下降等不良反应。
2. 搭配比例合理的热源质。膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例，对人体机体代谢状况和工作能力都有影响，合理的热源质比例，对医护人员更好地保持工作状态和机体的快速恢复都有好处。碳水化合物是一线人员消耗的主要能源物质，应摄取充分的碳水化合物。一般占总热量的 60%—65%，脂肪是高热能物质是长时间工作的主要能源之一，但脂肪代谢耗氧多，氧化不全的产物（酮体）呈酸性，对认知功能不利，在应激状态下，不宜过多摄入脂肪，以占总热量的 20%—25%为宜。
3. 保证充足的维生素。紧张状态下，机体对维生素的摄入量需求量较大。在进

行连续工作时，机体能量消耗增加，使得维生素消耗相应增多；同时，防护服密闭易出汗使得水溶性维生素尤其是维生素 C 丢失，容易产生疲劳并导致免疫力下降。

4. 补充适量的无机盐和微量元素。由于工作强度增强，机体吸收无机盐和微量元素的能力降低，应注意无机盐和微量元素的摄入。
5. 摄入的食物应易于消化吸收。一线人员经常处于交感神经兴奋状况，消化功能较弱，在饮食上应吃体积小容易消化的食物，有条件可采用药字号的营养制剂补充（比如能全力，瑞能等）。

（三）适当的运动和身体锻炼

适当的运动和身体锻炼对于缓解压力有着很大的好处。虽然在疫情危急情况下，很多身体的运动会受到限制和影响，但是在室内仍然可以进行一些有限度的身体活动。当医护人员从一线结束工作进入休息区后，您可以采用以下的方法：

1. 渐进式肌肉放松训练：即逐步紧张及放松各个肌群，让肌肉体会紧张和放松的感觉。基本步骤如下：（1）集中精神，感受身体各个部位的放松。（2）吸气时，要紧绷肌肉，大约 5 秒钟。（3）呼气时，缓缓的放松肌肉，约 15 秒的时间。（4）当一部分肌肉进行训练时，尽量使其它肌肉保持放松。可以参照以下的顺序进行放松：优势的手，前臂和肱二头肌，非优势的手，前臂和肱二头肌，前额，眼，颈和咽喉部（双臂向前，双臂向后，耸肩），肩背部，胸，腹，臀部，大腿，小腿（脚尖向上，脚尖向下），脚（内收外展）。

（5）训练过程中给体会紧张与松弛时肌肉的差异，身体的每个部位分别做 2 次。

2. 八段锦、太极拳等中国传统文化运动，甚至广播体操对于放松身体，调节情绪也有着很好的作用。可以根据自身的情况和场所进行适当的锻炼。具体的教程和相关指导语在网上可以很轻松查到。

当以上的措施和建议无法让您的内心平静，或者仍然有不良情绪对你造成困扰时，千万不要觉得自责和羞愧，这是一种非常正常的情绪，是身体在给你发出信号需要你进行重视。这时最好的选择是及时寻找身边专业的精神科医生的帮

助，由专业的人员针对您的情况进行调节和干预，请您相信精神科专业医生，一定可以协助您走过这段困难，一起迎接胜利。

谨以此文献给防疫战线上的一线医务工作者，向他们致以崇高的敬意，并祝愿他们平安归来！

2020年1月30日