

后疫情时代医护人员心理危机感成因及需要的研究进展

王园园, 官同香

海军军医大学第二附属医院 上海

【摘要】回顾近几年在世界上突发公共卫生事件, 新冠病毒引起的疫情当属之一。其传染性极强, 突变病株较多, 不但影响到人类的健康, 更打破原本平静的生活秩序。虽然在疫情发生初期, 在全世界人民的共同努力下, 很快维护了世界和谐环境。但是, 在后疫情时代, 新冠病毒仍然猝不及防, 时刻干扰着人们的生活。尤其对于处在一线的医护人员, 更是在拨动着心境, 对自身的身心有着很大的影响。对此, 本论文以后疫情时代医护人员的心理危机感为研究重点, 通过相关国内外的文献研究, 分析其成因和需求上的研究现状, 并提出相关的解决对策, 以期能为医护人员在后疫情阶段的心理上进行干预参考。

【关键词】后疫情时代; 医护人员; 心理危机

【收稿日期】2023年10月26日 **【出刊日期】**2023年11月15日 **【DOI】**10.12208/j.cn.20231508

Research progress on the causes and needs of psychological crisis feelings of healthcare workers in the post-epidemic era

Yuanyuan Wang, Tongxiang Guan

The Second Affiliated Hospital of Naval Military Medical University Shanghai

【Abstract】 Reviewing the public health emergencies in the world in recent years, the epidemic caused by the new coronavirus is one of them. It is highly contagious and has many mutant strains, which not only affects human health, but also breaks the original calm order of life. Although in the early stage of the epidemic, with the concerted efforts of people all over the world, the harmonious environment of the world was quickly maintained. However, in the post-pandemic era, the new coronavirus still caught people off guard and interfered with their lives. Especially for healthcare workers in the front line, it is rattling the mind and has a great impact on their own body and mind. In this regard, this thesis takes the psychological crisis of healthcare workers in the post epidemic era as a research point, analyses its causes and needs through relevant domestic and international literature, and puts forward relevant countermeasures, in the hope of intervening in the psychology of healthcare workers in the post epidemic stage for reference.

【Keywords】 Post-epidemic era; Healthcare workers; Psychological crisis

突发公共卫生事件不仅严重威胁人民群众的身心健康和生命安全, 还影响国家经济发展和社会稳定。2019年12月在武汉爆发的新冠病毒感染引起了全世界的广泛关注。2020年3月11日, 世界卫生组织宣布新冠病毒感染疫情大流行。医护人员作为抗击疫情的中坚力量, 在承担沉重救治任务的同时还要面临感染风险, 医护人员的心理健康状况直接关系到其日常工作状态, 影响防控突发公共卫生事件的成效^[1]。在疫情初期, 全世界各地采取积极的防控措施, 在与病毒的抗争中, 取得很好的进展, 但是对各领域的社会生活产生了深远的影响, 造成群体性的恐慌和心理性健康问题。尤其对于后疫情时期, 在全球经济受到影响, 世界格外

悄然无息的变化, 世界人民需要迎来更全新的挑战^[2]。医护人员作为一线的抗“疫”人员, 承受着常人无法体会的压力冲击, 内心会产生诸多的心理危机, 诸如创伤后应激障碍、仇外心理、抑郁、恐惧不安、种族主义倾向等^[3-5]。对此, 本文根据后疫情时代医护人员的心理危机为研究点, 进行相关文献综述, 旨在总结当前的研究状态, 并提出相关建设性意见。

1 基本概念

1.1 心理危机的定义

对于心理危机的学术研究, 国外相对于国内更为专业和先进, 研究的时间也更早。在20世纪前期, 美国和荷兰的专家率先进行了心理危机理念的研究, 美

国的 Gilliland 和荷兰的 James 通过对社会群体的专业研究, 认为社会中的个体在面对一个事件时, 假如其属于极其苛刻和危险, 超出了个体的承受能力和应对机制, 会出现心理上的不安和痛苦状态, 且伴有绝望、麻木不仁、焦虑以及自主神经紊乱症状和行为障碍^[6]。我国的研究比较晚, 主要从 20 世纪末期才开始相关研究, 在 1998 年学者龙迪进行了心理危机的概念释义, 是一个人必须面对的苦难情境, 在先前采取的处理方式以及支持系统不足而产生的暂时性的心理困扰^[9]。

1.2 心理危机的发展阶段

目前, 更多的学者将心理危机的过程细分为三个发展阶段, 首先是作用阶段, 会直接产生一些心理效应, 接着是退却阶段, 会通过措施或者时间的推移进行消散, 最后就是创伤后阶段, 会对医护人员产生心理上的副作用。也存在一部分学者认为是四个阶段, 其更遵循事物的内在机制变化, 在初期发生为冲击阶段, 过程中经历了应变期, 也进行应对时步入了解决期, 最后就是危机解除后的适应期。通过对医护人员不同阶段的心理危机特征, 可以认定其成因, 采取有针对性的心理干预措施, 进行心理状态的修复。

1.3 心理危机干预

在心理危机产生后, 并朝着更糟糕的态势发展, 就需要采取正确的干预措施, 进行辅助治疗。在 20 世纪 70 年代, 世界卫生组织就将心理危机干预纳入课题研究, 而我国相关的研究则起步较晚, 最早的研究也要追溯到 1994 年, 国内的卫生研究所专家对新疆克拉玛依市火灾伤亡家属进行了正式的心理危机干预。对于医护人员乃至患者进行积极有效的心理危机干预, 可以缓解心理病症状况, 放松身心, 减少不良情绪和心理压力的影响危害。

2 突发公共卫生事件对医护人员心理危机的研究现状

2.1 心理危机对医护人员的影响

根据临床的实践研究可知, 每个个体由于自身属性的差异性, 在面对心理危机时所呈现的状态也不同, 主要体现在生理、睡眠、情绪、认知、行为等方面表现出不同程度的异常。

朱玲等学者采取实地研究的方式, 对 230 名医护人员进行了集中调研, 分析其在疫情发生期间表现出的心理状态, 主要存在焦虑和抑郁的心理危机症状, 对自身的睡眠质量产生极大的影响^[13]。姚海霞等学者根据研究群体 (共计 468 名儿科医护人员) 的身体症状表现, 有 43.1% 的医护人员会出现心率加快; 存在睡眠

障碍的人数达到 30.28%; 精力明显下降的人群接近达到 40%, 另外有 20% 的医护人员会呈现出明显的表里症状, 诸如肌肉酸胀、盗汗、乏力、腹泻等等^[14-16]。

2.2 不同心理特质的医务人员心理危机的表现程度有所不同

后疫情时代, 随着疫情的起伏变动, 医护人员的心理状态也在进行变化, 在不用的岗位以及心理特质属性上存在一定的差异。吴际军等学者通过对 106 名抗击疫情的医护人员的跟踪研究, 从主观睡眠质量、入睡时间以及睡眠时间等 7 个维度进行研究, 最终认定受试人员的整体睡眠质量偏差, 但是进行各情形的对比研究发现, 自信力极强的医护人员在睡眠质量上会较佳, 受外部影响的程度较低, 其本身心理素质较高, 能够有效的摒弃不良的情绪因素^[12]。郑春美等学者在研究中发现急诊科医务人员的 PHQ-9 评分略高于其他岗位医务人员^[3]。究其原因, 主要是由于急诊科的工作机制和属性所致, 其在日常的工作中节奏很快, 更多频次暴露在医疗环境中, 承担被感染的风险也很大。另外, 在后疫情时代, 面对疫情的不确定性, 一线医护人员在承受着诸多的压力, 与普通医护人员相比, 更容易产生焦虑感, 甚至出现抑郁症的情况。孙振晓等学者主要针对精神科室的医护人员进行了调研, 研究显示该科室的医护人员虽然与新冠病毒接触不多, 但是鉴于其工作性质的特殊性, 其所承受的心理危机风险也比较高^[7]。因此, 疫情期间对临床医务人员进行心理危机干预时需要根据岗位不同实施精准干预才能起到良好效果。

2.3 突发公共卫生事件期间造成医务人员心理危机的主要因素

(1) 健康方面

对于一线进行抗“疫”医护人员而言, 会经常暴露于医疗救治的环境中, 这难免会带来一定的心理恐慌。其本质上是一种责任感, 担心这种病理环境给自身、同事甚至家人的健康带来影响。

(2) 技能方面

锻炼出过硬的素质, 需要从实践中逐步完善。通过研究显示, 未参加过突发医疗事件的医护人员的心理压力要高于富有经验者, 这与石嫣等学者的研究基本一致。

(3) 家庭方面

在后疫情时代, 人们的生活和工作模式都发生了很大的改变, 尤其对于医护人员而言更是如此, 面对反复无常的疫情影响以及环境的潜在感染性, 很多时候

需要集中隔离。倘若等不到家庭的心理支持,就很容易产生心理危机。

(4) 环境方面

在后疫情时代,很多的医院都是采取了门禁管理模式。对于这种相对封闭性的工作环境,医护人员会很容易产生心理上的抑郁感。同时,每日面对数量较多的患者,内心也不免产生一定的负面情绪。

(5) 工作强度

与以往的工作状态相较而言,在后疫情时代医护人员所承受的工作强度势必更高,并且为了防止感染,需要长时间的进行全副武装,这会导致身体出现憋闷感受,久而久之就会产生负面情绪。

3 心理危机的评估现状

3.1 症状自评量表

第一步就是自评环节,根据医护人员的各项指标而设计,具体分为9个分量表共计90个条目,涉及躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑以及精神症状等内容,需要从行为、意识以及情感等方面来反映受试者一周内的心理应激状态。为了提高结果的有效性,需要采取定性与定量结合的方式,将条目进行量化,采取5级评分法进行计分,分数根据程度呈现正比例关系,1分表示没有,5分表示严重,2~4表示很轻、中度和偏重。该量表的Cronbach's α 系数为0.964^[18]。

该自评表自开发设计以来,被较为广泛应用在精神科以及心理疾病科的检查。由于其实用性和针对性强,对医务人员的心理压力水平可以更好地呈现,因此也普遍推行和应用。但是,鉴于其研究过程耗时较长,并且只能反映被试者一周内的心理变化过程,存在一定的局限性。对此,现代研究中会结合其他量化表格进行综合测评,比如广泛焦虑自评量表、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)等自评表。

3.2 突发公共卫生事件心理问卷量表

该表格主要是针对公共卫生事件的发生状态下,针对个体的心理应激变化而设计制定。其具体由5个维度构成,分别为抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫—焦虑以及疑病,在分值的设计上采取三分值,0分是最小值,3分为最大值。通过大量的实践分析可知,该表格有利于早期诊断,能够尽早地采取干预措施进行心理危机的介入治疗。

3.3 人口学特征量表

随着研究的深入,诸多学者会根据自身研究的角度和目的,自行设计调查问卷,旨在进行调查对象的人口特征研究。在问卷的大致内容上,主要包括性别、婚

姻状况、岗位、文化程度等基础性信息。也有不少学者为了更深层次的研究,将职称以及是否有过传染性公共卫生事件救治经历作为人口学特征的要素。张翠翠等学者将医护人员的生育状况、配偶职业以及家庭的支持纳入研究要素中,认定其心理危机的缓解更需要家人的支持^[24]。

刘梦青等学者根据援鄂医护人员进行调研,以是否为共产党员作为特征要素,最终发现各影响要素的SCL-90得分比较,差异无统计学意义^[19]。与石嫣等的研究相反。因此,综述可知,根据人口学特征进行切入点研究,情况存在不确定性,需要后续进一步深入研究。

4 突发公共卫生期间临床医护人员心理危机应对策略

4.1 提供有效心理支持

根据心理学家的研究可知,人类最大的成就感在于心理支持,得到自我实现,因此对于医护人员而言,需要患者、同事以及家人的心理支持,以此获得职业获得感。雷洪等学者在进行课题研究中,根据所构建的模型分析社会支持与医护人员心理状态之间的关系,存在明显的显著性^[22]。对此,建议医院要加强组织建设,给予医护人员肯定和支持,提高自身的成就感和职业幸福度。

4.2 开展医务人员相关知识培训

提高专业技能水平和理论知识的最有效的途径就是教育培训,这有利于提高医护人员应对突发事件的应急处置能力。张捷等专家认为医护人员的综合素质与教育程度存在联系,低教育者往往在思维上存在局限性,更容易产生消极性的心理危机^[31]。汪邦芳等学者对防控一线的医护人员进行了调研,通过数据显示许多医护人员在防控知识的理解和掌握方面存在不足。因此,医院要根据行业要求,定期开展专业技能培训,不断提升医护人员的专业技能和应变能力^[32]。

4.3 转变管理模式

与疫情时代相比,后疫情时代的医护人员在工作强度上有一定的下降,但是整体强度依然较高。面对心理危机的冲击,需要在睡眠质量上优化改进,提高医护人员的睡眠质量。因此,医院要对规章制度进行修改精进,合理安排医护人员的工作,实施错峰值班轮岗制度,在条件允许的情况下可以让一线人员进行轮休。对此,让医护人员进行适时地休息,可以让其身心放松,以更好的精神状态面对心理危机,避免因紧张等原意出现的医疗错误事件。

5 结论

新冠疫情的出现打乱了世界格局,也在一定程度上改变了人类的生活状态。在机遇与挑战并存的后疫情时代,对于医疗行业更是充斥着诸多的不确定因素,更需要医护人员的共同努力。对此,需要从医护人员的角度去深思考,不断提高其心理承受能力,抵御负面情绪等心理危机的干扰。笔者根据多年的实践经验,认为要从医护人员本身、医院(医疗机构)以及社会媒介三方进行协作,共同构建促进医护人员心理健康的支持性环境。同时还要积极探索建立基于预防—预警—干预的三级常态化心理危机干预机制。运用系统性的功能技术,更好地识别医护人员出现的心理危机问题,从而采取更为有效的措施,进行纠正和修复,比如心理咨询、巴林特小组等方式。

参考文献

- [1] 何欣然,郑涛,原洪旭,等.突发重大公共卫生事件中医护人员心理健康状况及其影响因素[J].中国卫生资源,2021,24(06):767-778.
- [2] 张鸽.新型冠状病毒肺炎疫情下对医务人员院内感染管理的反思及其对策[J].中华结核和呼吸杂志,2021,44(01):74-76.
- [3] 郑春美,沈妃,田国强,等.新型冠状病毒肺炎疫情下医务人员压力水平及抑郁情绪调查[J].浙江医学,2020,42(04):406-407,410,414.
- [4] 国务院应对新冠肺炎疫情联防联控工作机制办公室.新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则[EB/OL].(2020-01-27)[2020-10-27].
- [5] 任莹,王龙安,臧舒婷,等.新型冠状病毒防控期间定点医院急诊重症监护室医务人员心理状态及干预效果观察[J].全科护理,2020,18(08):973-975.
- [6] Gilliland BE,James RK.Crisis Intervention Strategies [M].Belmont: Cengage Learning Publisher,2013: 102-105.
- [7] 余璐,莫霖,李霞等.青少年癌症患儿心理危机预警干预的研究进展[J].当代护士(上旬刊)2020,27(04):10-13.
- [8] Seyedin H,Samadipour E,Salmani I.Intervention strategies for improvement of disasters risk perception: Family - centered approach [J]. Journal of Education and Health Promotion,2019,8(01):63-63.
- [9] 龙迪.心理危机的概念,类别,演变和结局[J].青年研究,1998,12:42-45.
- [10] 闫吉.我国政府在重大灾难中的心理危机干预研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2014.
- [11] 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(03):368-370.
- [12] 吴际军,荣娟,陈飞,等.抗击新型冠状病毒肺炎疫情临床一线护士睡眠质量调查及其影响因素[J].护理研究,2020,34(04):558-562.
- [13] 朱玲,陈梦婷,张涛,等.新冠肺炎疫情期间睡眠与情绪现状及影响因素研究[J].中风与神经疾病杂志,2020,37(03):196-200.
- [14] 姚海霞,赵卿,俞娇,等.新型冠状病毒肺炎流行期儿科医护人员身心感受调查[J].新疆医学,2020,50(06):593-596,600.
- [15] 修晓萍,杨旭,张菊,等.新冠肺炎疫情期间急诊科护士压力调查分析及对策[J].齐鲁护理杂志,2020,26(05):10-12.
- [16] 叶卫国,朱明丽,顾俊杰.重症监护室护士的工作压力源与心理状态[J].中医药管理杂志,2018,26(03):105-106.
- [17] 孙振晓,于相芬.新冠肺炎疫情期间封闭管理精神科医护人员焦虑抑郁症状及相关因素调查[J].四川精神卫生,2020,33(02):102-106.
- [18] 李春辉,黄勋,蔡虹,等.新冠肺炎疫情期间医疗机构不同区域工作岗位个人防护专家共识[J].中国感染控制杂志,2020,19(03):199-213.
- [19] 刘梦青,高东,梁金妹.桂林市某医院援鄂“抗疫”医护人员及其家属心理应激现状调查[J].广西医学,2020,42(12):1572-1576.
- [20] 周志庆,刘欢,马红梅,等.新型冠状病毒肺炎疫情期武汉市一线护士焦虑现状及其影响因素分析[J].沈阳医学院学报,2020,22(04):294-298.
- [21] 石嫣,李玉玲,张意,等.沈阳市某医院临床医生心理弹性现状及其与社会支持、应对方式的关系研究[J].医学与社会,2019,32(01):108-112.
- [22] 雷洪,肖爽,邹依然,等.基于结构方程模型的抗击COVID-19护士社会支持、焦虑及抑郁关系研究[J].重庆医科大学学报,2020,45(07):986-989.
- [23] 樊丹丹,曾英,杨玉洁,等.新型冠状病毒肺炎疫情不同时期血液透析护士压力负荷现状与职业获益感的差异研

- 究[J].华西医学,2020,35(07) : 799-803.
- [24] 张翠翠,廖常菊,钟英,等.新冠肺炎疫情期间非感染科护士支援意愿现状调查及影响因素[J]. 齐鲁护理杂志,2020,26(10) : 93-96.
- [25] 杨秋,秦娜梅,陈丽洁,等.新冠肺炎疫情期间援鄂护士真实体验的质性研究[J].上海护理,2020,20(05) : 27-30.
- [26] 马霏,吴荣珍,郭娟,等.同伴支持在抗疫护士群体中应用体验的质性研究[J].护士进修杂志,2020,35(14) : 1337-1340.
- [27] 刘景,闫城.新冠肺炎疫情期间心内科护士援助感染科真实体验的质性研究[J].齐鲁护理杂志,2020,26(12) : 66-68.
- [28] Wojnar DM, Swanson KM. Phenomenology: an exploration [J]. Journal of Holistic Nursing, 2007,25(03) : 172-180.
- [29] 任志玲,庞永慧.巴林特小组缓解医护人员心理危机的应用进展[J].护理研究,2018,32(18) : 2854-2856.
- [30] 查贵芳,刘苓,何思忠,等.巴林特小组对综合医院临床医师职业倦怠、情绪干预效果[J].中国健康心理学杂志,2016,24(08) : 1213-1216.
- [31] 张婕,孙宁.冠状病毒所致严重急性呼吸道传染病相关心理应激研究进展[J].中国神经精神疾病杂志,2020,46(05) : 311-313.
- [32] 汪邦芳,汤咏军,高锋,等.新型冠状病毒肺炎定点医院工作人员感控知识问卷调查[J].上海医药,2020,41(S1) : 83.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS