

# 专家:疫情应激状态过后,心理问题或集中爆发 寻找心理创伤的“解药”

《中国青年报》

每次进入危重症病房查房,武汉市第一医院神经内科副主任医师梅俊华都会在胸口贴上红色标语“圆梦天使守护您”,旁边还有一颗大大的爱心。这是武汉市第一医院“圆梦心理睡眠联合干预工作组”17名医护人员的标配。

自2月18日组建以来,这个由武汉市第一医院联合前来支援的省外11支医疗队组成的干预小组,一直在为新冠肺炎患者和一线医护人员提供心理危机干预、心理疏导和睡眠障碍干预。和许多心理咨询师一样,他们做的事情很细微又很重要:在医疗救治的同时,寻找心理创伤的“解药”。

据专业人士分析,疫情中患者、家属,或者一线医护人员,很多人都可能产生创伤后应激障碍(即PTSD),或创伤性再体验等症状,焦虑、失眠、记忆闪回等情况也是心理问题的征兆。尤其是对于那些突然失去亲人,甚至没能跟遗体正式告别的人们来说,心理创伤的修复将是一场持久战。

## “要让她知道,她不是一座孤岛”

2月12日,武汉市第一医院成为新冠肺炎定点医院。从那天开始,神经内科医生梅俊华就开始客串起心理医生的角色。

因为听说出院后还要被隔离,很多患者入院后一直情绪低落,即使症状有了明显好转也很害怕。他们更怕病情反复,可能传染给家人。梅俊华说,还有一些病人认为是自己感染了亲人,心理负担很重,不愿沟通,甚至一度不愿配合治疗。

“兼职”的日子没有坚持太久。其他医疗队赶来支援后,联合成立了“圆梦心理睡眠联合干预工作组”,专门解决病人和医护人员的心理问题。

1月27日,国家卫健委印发的《新冠肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》将疫情影响人群分为四级,需重点干预的第一级人群包括确诊患者、一线医护人员、疾控人员和管理人员。

有一次查房,梅俊华发现有一位50多岁的阿姨对提问爱答不理,只说胸口痛、胸闷、心慌,但是心肺检查情况乐观。观察数日后医生发现,她每天只睡1-2个小时,晚上还会反复惊醒。

后来他们了解到,这位患者的母亲刚刚去世,父亲还在住院,丈夫也感染了新冠肺炎,只剩孩子在家。

梅俊华耐心地向她解释,她丈夫的病情只是轻症,会慢慢好起来,但更多的时候是在听她倾诉。阿姨把话讲完,可能会大哭一场。梅俊华说,哭对她来说是一个释放。“我们会告诉她,我们的支持是持续的,她的家人、单位都会持续支持她。要让她知道她不是一座孤岛。”梅俊华说。

医护人员给这位阿姨服用了抗抑郁、改善睡眠的药物,之后,她慢慢能睡4个小时了,也能跟病友聊天、愿意接医生电话了。

“最艰难的那段时间过去后,可能有些人会出现创伤后应激障碍,一些现场记忆会闪回在眼前,情绪比较焦虑、紧张。”中科院心理学博士、全国高校心理委员研究协作组常务副组长牛勇最近在为疫情地区提供远程心理援助。根据他的观察,有不少武汉的患者和医护人员出现食欲下降、注意力难集中、烦躁易怒、健忘、失眠、做噩梦等症状,这种情况急需心理干预。

## 应激状态过后,心理问题或集中爆发

牛勇认为,此前一线医护人员处于应激状态下,当疫情得以控制并迎来结束曙光时,他们的心理问题可能会集中爆发。“这是后期心理支持工作的重点。据不完全统计,疫情发生以来,全国已有上百家心理咨询机构通过热线电话、线上讲座等方

式,向社会各界提供心理援助。

2月3日-14日,西南大学心理学部副教授郭磊与同事开展了一项针对全国1.4万人的公众心理状况调研。结果显示,对于病毒和死亡,医护人员群体的抑郁、焦虑、恐惧、内疚情绪在受访群体中最为严重。有8.70%的受访医护人员群体有一定程度的PTSD症状,10.87%的医护人员群体睡眠质量差。

主持这项调研的郭磊告诉中青报·中青网记者,调研结果说明战“疫”一线的病人和医护人员普遍需要心理援助,他们急需情绪宣泄,但又不敢向身边人倾诉。郭磊团队接到的300多个心理求助电话中,很多是从武汉打来的。“电话打过来,那头的人什么都不说,就是哭,一哭就好几分钟。”

疫情后期的心理重建显得越发重要。郭磊分析,重大疫情过后,患者和医护人员群体可能出现各类应激障碍,尤其是家中有亲属病逝或者自杀的人员,出现PTSD的风险更大。因此,在疫情防控后期与疫情结束后,需要在社区和组织层面加强对重点人群的心理建设和援助,最好能定期让专业的心理咨询师提供面对面的帮助。

## 疫后心理建设“持久战”

梅俊华最担心两种情况。一种是经历了心理创伤的人,比如家里有亲人去世的,或者自己在ICU里被抢救回来的,往往不

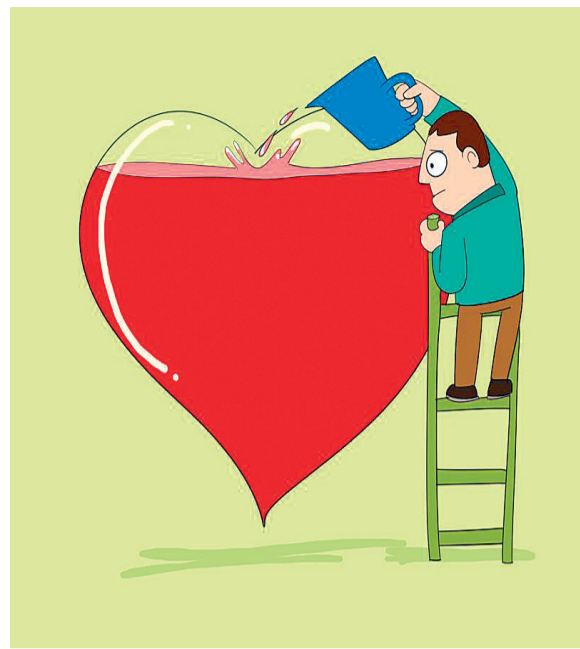
愿回忆这段经历,“甚至惊恐得走不出来”;另一种是治愈出院的病人会担心如何与人相处。

广州市天河区先知行同心公益学社理事长林丹,参与了“京鄂iWill志愿者联合行动”,为在湖北的人提供心理咨询。她说,如果连亲人的最后一面都见不上,就一定要补一场哀悼仪式。“对家属来说,有正式的告别才会燃起生活的希望。”

“京鄂iWill志愿者联合行动”是由北京市社会心理工作联合会、北京博能志愿服务基金会等公益机构,以及多地专业志愿者共同发起的志愿服务行动,通过网络、电话等形式,为疫区前线提供帮助。截至3月8日,该行动已服务居民近两万人,志愿者人数超1800人。

该行动组织者之一、北京博能志愿服务基金会理事长翟雁说,心理援助的需求并不会随着疫情结束而中断,疫情防控需要的也不只是心理辅导。她认为,等疫情基本得到控制,会有更多的心理援助需求。北京君心善行心理咨询服务中心理事长祝赫也是该行动的组织者之一。他准备在疫情结束后与一批志愿者前往武汉,提供面对面的心理咨询服务。在他看来,这是一场社会心理重建的“持久战”。

祝赫希望,在疫情基本得到控制后,政府可以通过一些公共项目来动员更多资质及能力过关的社工、心理咨询师提供必要的心理帮助。



# 同“呼吸”共战“疫” 多方合力为国产呼吸机驰援海外“提速”



新华社 涂铭 阳娜 林苗苗

3月26日,在北京谊安医疗系统股份有限公司位于河北燕郊的厂房一层库房里,已经“全副武装”打包好的几十台呼吸机正等待运输,它们即将被送往国外参加抗击新冠肺炎的“战斗”。“从组装、调试到

检测,再打包送到库房交付运输,我们真是一刻也不敢耽搁。”谊安医疗董事长助理李凯说。

呼吸机是治疗新冠肺炎重症患者的重要医疗设备。随着海外疫情的发展,呼吸机需求量急剧攀升,我国企业接到的海外订单远超日常产能。为此,监管部门、企业和海内外供应商等多方合力,为国产呼吸机早日抵达海外抗疫一线“提速”。

3月16日发往俄罗斯20台、蒙古国30台,3月17日发往意大利50台,3月24日发往塞尔维亚145台……在前期完成国内市场2000余台生产任务后,国内呼吸机领域的龙头企业之一——谊安医疗已有数百台呼吸机抵达海外,还有几千台的海外订单正在紧急排产中。

中国制造全力驰援海外的背后,是无数一线工作者夜以继日的努力。在谊安医疗位于河北燕郊的厂区里,500多名职工已悉数到岗。组装、调试、质检、打包……工人三班倒,生产车间24小时亮着灯,争分夺秒生产“救命机”。

George是谊安医疗的一名塞尔维亚籍员工,主要负责开拓国际市场。这次疫情暴发后,George非常积极地对接向塞尔维亚提供援助。3月24日,谊安医疗第

一批145台呼吸机启程飞往塞尔维亚,在当天晚上装货完成后,他和同事们送上了自己的祝福:“塞尔维亚,加油!”

李凯告诉记者:“我们的绝大部分零部件来自京津冀、珠三角、长三角等地,但也有些零部件产自国外,比如电磁阀就由一家意大利厂商供应,他们也在加班加点。但随着海外疫情的发展,后续面临国际物流减少、工厂会否因疫情停产等不确定因素。”

目前,我国呼吸机的涡轮、传感器等关键零部件仍很大程度上依赖进口,海外疫情暴发后,物流、供应链受到了较大影响。为提高呼吸机产业链抗风险能力,在北京市经济和信息化局的指导下,谊安医疗针对现有短板寻找国产化替代厂家,争取早日解决关键零部件“卡脖子”问题。

经过多轮比选,谊安医疗在国内找到了一家能够替代进口涡轮的厂家,作为全球为数不多的医用呼吸机高性能涡轮生产商,这家企业第一时间调集国内外工程师,紧急开展涡轮的各项测试和设计优化,力争早日实现进口驱动器的整体替代。

在生产商和研发企业与时间赛跑的同时,相关部门也“倾力相助”。李凯说,针对企业生产面临的困难,北京海关帮助企业

关键零部件涡轮和传感器绿色通关,加速核心元器件进口备货;各地工信部门推动呼吸机上游配套供应商复工复产,共协调近50家配套企业复产并正常供货;谊安医疗还被列入疫情防控重点保障企业名单,获得银行信贷支持。

据悉,从3月19日起,针对北京生产企业拟出口的医疗器械产品,北京市药品监督管理局将出具企业出口销售证明的时间,由7日压缩为1日办结,企业凭出口销售证明办理国内出口清关和进口国注册。这一举措,为国产医疗器械产品早日抵达海外抗疫一线提供“加速度”。

北京市丰台区市场监管局表示,为帮助企业生产疫情防控急需的医疗物资,在流程不减少、标准不降低的前提下,压缩审批时限,2小时内为谊安办理了增加生产产品的许可审批,帮助企业第一时间取得2个三类医疗器械注册产品的生产资质。

春节到现在,李凯一直在公司园区忙碌着,“我们从春节前夕起一天也没有休息,一直在满负荷运转,现在甚至可以说是超负荷运转。”李凯说,“都说‘同呼吸,共命运’,疫情当下,我们一定全力以赴提高产能,为全球抗击疫情贡献自己的一份力量!”