

株洲对社会疫情心理 实行分级干预

“22325833”新型肺炎疫情心理咨询热线 24小时值班

“别紧张,疫情控制有一个过程。确诊数据不断攀升,都是意料之中的,高峰之后才有拐点。我们,一定要配合防控,不乱走动,不乱出门,为自己也是为别人。”

2月2日,“22325833”干预热线接到5位市民求助来电。

“有人担心自己患病;有人受确诊人数上升、防控手段升级等影响,焦虑、紧张,难以入睡;还有人准备外出,担心口罩不够用;另外,还有两位咨询者表示恐慌,希望了解更多有关疫情防控的知识。”值班医生告诉笔者。

热线全天开通,鼓励电话咨询

面对关乎生命的大事,人们感到焦虑和恐慌是自然的,但焦虑不能任何解决问题。

“面对疫情,我们不能忽视,也无需恐慌,更要了解真实、可靠的信息和知识,取信科学和医学权威资料。”这名值班医生接受访问时表示,在疫情心理咨询及危机干预热线开通的第一天,他在热线里为来电者解读了当前全国确诊人数上升、当前各地防疫措施升级等信息,并鼓励来电者健康饮食、作息,多读书、听音乐、利用现代通讯手段沟通等放松心情。

据悉,“22325833”依托市三医院精神科专家等建立,该院相关负责人称,目前是非常时期,为减少人员流动,有焦虑、不安的市民请尽量通过电话咨询,热线24小时开通。“如果热线不能缓解焦虑和解决问题,再考虑面对面咨询。”

患者、一线医护人员是干预重点

同一天,市三医院新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理危机干预组组员薛爱兰等来到潞口区人民医院。

根据全市安排,目前市区确诊患者的定点收治医院为潞口区人民医院。这里的患者和医务人员都是心理专家干预的重点对象。

根据调查,患者和患者家属都有参与一线救治的医护人员,由原潞口区人民医院感染科和市区各医院抽调的40余名医护人员组成。已在一线奋战多日的他们,工作强度极大,上班穿着防护服活动不方便,上班担心被感染,下班被隔离,不能与家人见面。甚至为了避免交叉感染,同事之间不能串门,承受着很大的心理压力。另一方面,市区各医院抽调来的医护人员大多比较年轻,除了工作还有来自家庭的多重压力。

“新型冠状病毒感染的肺炎疫情是一个重大的公共卫生事件,牵涉到每一位市民,而不同人群有不同的反应。按照国家的有关安排和部署,株洲希望早期介入,早期干预,积极预防,及时控制和减缓疫情造成的社会心理社会影响,助力全市新型冠状病毒肺炎疫情的防控工作。”市卫

健委有关负责人表示。

市三医院副院长陈湘清告诉笔者,根据市里的有关应急预案,目前我市已确定了重点干预人群。他介绍,我市将新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响人群分为四级,第一级人群是居家隔离的人,包括密切接触者、疑似患者,还有到医院就诊的发热患者;第二级人群主要指与第一级、第二级人群有关的人,包括他们的家属、同事、朋友等,还包括参加疫情应对的后方救援者,比如现场指挥、组织管理人员、志愿者等。第四级人群,主要指受疫情影响的疫区相关人群、易感人群以及普通公众。

分级分步开展 咨询和干预

市卫健委工作人员介绍,目前,我市已集结全市精神卫生和心理健康专家及工作人员,组建株洲市新型冠状病毒肺炎疫情心理救援医疗队。

2月1日至3日,除24小时安排人员接听心理干预热线外,市新型冠状病毒肺炎疫情心理救援医疗队已开展第一级干预人群量表调查、全市新型冠状病毒肺炎疫情心理救援人员培训等工作。

“接下来,我们将按照疫情心理危机干预方案,进一步调查了解目标人群的数量,并在本月20日前,初步评估第一、第二、第三级人群心理健康状态,然后再根据不同人群,开展有针对性的心理危机干预和心理健康教育。”薛爱兰说。

而为确保工作效果,根据国家、省市卫健委意见,市新型冠状病毒肺炎疫情心理救援医疗队已商讨并落实《针对不同人群的心理危机干预要点》。

笔者了解到,随着我国卫生健康能力的提升,汶川地震以来,国家越来越重视在突发事件中开展心理干预和疏导。去年夏天,江西、湖南发生特大洪灾,我市也制定了相关预案,开展了干预工作。“面对这种重大创伤事件,大多数人都有自行修复的能力。这种能力,让我们像有弹性的橡皮一样,能够承受外部的创伤,并逐渐修复这些创伤的影响。但是,当你感到自己无法脱身、无法修复的时候,就一定要向外寻求帮助。比如,找家人和亲近的朋友聊一聊,如果还不行,请务必求助专业的医院和专业的医生。请各位相信党和国家,相信科学和专业,一切都在好转,一切都会过去。”市三医院精神卫生专家通过本期健康周刊呼吁。

为公众戴上 心理“口罩”

朱洁

核心提示

当前,防控新型冠状病毒肺炎疫情的肺炎疫情正处于关键时期,湖南等31个省份启动了重大突发公共卫生事件一级响应。为全面打赢这场疫情防控阻击战,我市亦从2月2日起暂停公交、网约车,并全面劝导私家车、公务用车以及广大市民少出行、不外出。疫情不只影响身体,也必然会带来不良的情绪,特别是不同人群会有不同的心理反应。为预防和减轻疫情所致的心理困扰,

防范心理压力下引发的极端事件,国家卫健委要求各地尽早做好防控疫情的社会心理服务工作。2月1日,市卫健委制定有关应急预案,发布全市新型冠状病毒肺炎疫情影响人群心理干预与危机干预热线(22325833),组建了由市三医院精神科专家以及具有国家心理咨询师、国家心理治疗师等专业人士组成的专家团队,为全市人民提供24小时的心理咨询和干预……



接听热线 人员接受培训。

强防护、不恐慌,信科学、不传谣。

精神卫生 专家走进潞口区人民医院。

如何判断自己和家人 需要寻求专业帮助?

市三医院有关专家介绍,在严重灾难之后,人民通常都会出现一系列的诸如恐惧、悲伤、愤怒等心理应激反应,但若体验到强烈的害怕、无助或恐惧,或者同时具有如下表现,严重影响工作与生活时,就要寻求专业人员的帮助:

- (1) 彻底麻木、没有情感反应,经常发呆,对现实有强烈的不真实感,对创伤事件部分或全部失去记忆;
- (2) 脑海中或者梦中持续出现灾难现场的

画面,并且感到非常痛苦;

(3) 回避灾难有关的话题、场所、活动,对生活造成了严重影响;

(4) 经常出现难以入睡、注意力不集中、警觉度过高以及过分的惊吓反应。

此外,若上述反应并不强烈,但持续时间较长,也应当注意寻求专业人员的帮助。除了上述情况之外,有些人可能还会表现出其他心理问题,包括酗酒、性格改变等等,这些情况都要及时寻求帮助。

不同人群如何调适心理?

1. 疑似隔离和隔离 患者的心理调适

“隔离”对普通人而言并不寻常。面对一个陌生而且不确定的处境,且空间封闭,孤立无援的恐惧感容易扩大。它并不可怕,隔离患者需要学习如何面对“隔离”。

(1) 突然到来的人身自由限制,可能会造成暂时的不知所措。这是很自然的反应,不必过分强迫自己保持镇定。

(2) 可能会出现抱怨、愤怒。这时候,你需要给自己找一个适当的发泄口,比如:打电话给朋友倾诉。

(3) 感到沮丧、孤独、被抛弃。在保证安全的情况下,可以找到有同样境遇的朋友,相互鼓励、倾诉、增强信心。

(4) 理性获取权威来源资讯,避免不必要的恐慌。另一方面,谣言和耸人听闻的消息都是信心的隐形杀手,要提高警惕。

2. 一线 医务人员的心 理调适

在这场没有硝烟的战场上,医护人员是战士。他们冒着感染的危险,日夜奋战,救助病患。但医护人员也是普通人,在这样的巨大压力,以及治病救人的天职下,如何调适心理,保持战斗力非常关键。

(1) 合理排班,计划在前,让每个人对自己的工作有充分的心理预期,避免临时安排工作。

(2) 保持适当休息,保证充分的睡眠饮食。提供不返家的自我隔离的休息区和睡眠区。

(3) 保持与家人的及时联系,从家人的支持中吸取温暖和力量。

(4) 允许自己示弱,当感觉到无法承受压力时,请及时对

负责领导诉说,按照自己的能力去做事情。

(5) 接受不完美和失败。患者的治疗有时候不由医生来决定,还有很多其他因素夹杂在其中。尽自己全力去救治患者,但不要在无力感或者挫败感后,无限地打压责备自己。

(6) 业余时间进行适当的肌肉放松训练,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。或者进行深呼吸训练、冥想、正念等。

(7) 如出现无法入睡,情绪低落、焦虑、心慌等,持续2周不能缓解,影响工作,可找专业的心理医生进行诊治。

(8) 解除一线医务工作者的后顾之忧,家庭有困难的需安排志愿者协助家庭生活,比如家中的老人和孩子的照顾和接送,让医务工作者可以安心投入工作。

3. 普通民众的心理 调适

(1) 维持正常规律健康的生活作息:

保持生活的稳定性。合理安排饮食,多喝水、保证新鲜水果蔬菜摄入,将肉蛋鱼奶等动物性食物加热熟透,保持适度、适合自己的体育锻炼活动。

(2) 少刷手机和新闻: 不同于当年的非典,现在我们可以通过不同的途径了解信息,打开手机,可以说各种信息不停轰炸,各种群消息不断弹出。比如有消息说吃板蓝根,有的消息说板蓝根没用,让我们无所适从,徒然增加焦虑。要学会放下,每天定时查看手机新闻就行。

(3) 充实生活,转移注意力 可以适度选择家中的娱乐活动。平日你一定知道做什么事情会令自己开心,列出来,执行它。例如,玩一些不费脑的小游戏,多运动,深呼吸,抱抱可以慰藉你的身体,泡泡热水澡或冲澡,甚至做做家务,将家里装扮出新年的气氛,和朋友家人聊天。

(4) 做好个人防护 做好力所能及的个人防护,戴口罩、勤洗手、避免聚集、减少流动性,这是最基本的要求,也是最高级别的保护。

相关链接

1. 如何科学看待当前不断攀升的确诊人数?

本次新型冠状病毒感染的肺炎疫情的传染性很强,确诊病例的增加在意料之中。但是从统计学角度来看,任何事物的发展都会经历倒U型走势。确诊人数到达峰后一定会下降。虽然当前单日新增病例突破2000人次,但确诊病例增速已从1月27日的60%以上下降至20%左右,最近4天的确诊病例增速都低于30%,截至当前确诊病例增速仅有21%。从另外一种方式来看,以1月20日为基数,计算每天相对1月20日的复合增幅来看,呈现显著倒U型走势,1月27日确诊病例复合增幅达到高

峰,随后直线下降,2月1日的确诊病例较1月20日,复合增速降至34.92%。

2. 如何科学看待我市升级的防控手段?

2月2日我市下发公文暂停一周的文件下,引发了一些市民的恐慌。需要指出的是,防控升级并非我市疫情出现重大变化,而是当前正值疫情防控的关键阶段,通过这样的防控手段,可有效切断病毒传播途径,坚决遏制疫情蔓延,确保市民的安全和健康。目前,全国已有多个城市启动这一手段,并得到全国各地民众的理解和支持。

武汉加油 中国加油

守望相助 共抗疫情

