

面对新型冠状病毒肺炎疫情的心路历程

河北省心理救援队专家、省精神卫生中心副主任医师 张旭静

1月21日 腊月廿七 星期二 晴

今天，我参加了医院组织的关于新型冠状病毒感染的肺炎的知识培训，了解到从武汉开始一种新型的冠状病毒开始在我国传播，每天数据更新变化很快。我通过网络，大量搜集和学习有关资料，做好应对准备。我们科室也开始按照医院要求，严格落实开窗通风、紫外线消毒等要求，也为工作人员配发了口罩、帽子等防护用品，内心有些矛盾，一方面觉得疫情离保定很远，应该不会像SARS那样突然出现在自己身边；另一方面，又有些警觉，总是关注身边人有没有戴口罩，频繁地刷手机，想了解最新的消息，时不时还会提醒身边的人勤洗手、做好防护等。

1月23日 腊月廿九 星期四 晴

这两天，组织学习新型冠状病毒感染的肺炎相关知识成为了科室的一项重要工作，每天晨会都要询问一番，详细了解科学的疾病知识，要求大家不信谣、不传谣，以期减少恐慌心理。今天，医院又召开了防控工作应急值守部署会，全院职工取消春节假期，坚守岗位。大家都没有怨言，甚至觉得自己就应该这样配合国家的安排。我把工作要求告知了爱人，商量一番后决定由他和孩子回老家，我根据工作情况

抽一天时间回老家上坟。

1月25日 正月初一 星期五 晴

新冠肺炎传播的速度超出了大家的预想，全社会都紧张起来了。我内心也开始有些焦虑和紧张，感觉病毒随时可能出现在自己身边，但仍有一些侥幸心理，觉得感染病毒这种事不会发生在自己身上。母亲最近搬来和我同住，让我感受到了家人支持的重要，简单又温馨的饭菜，随意的聊天会减轻对疫情的关注程度。正常的工作让我保持规律的作息时间，母亲的陪伴照顾让我更加放松，也有机会和母亲一起多一些亲情交流。我们围绕是否回老家展开了家庭讨论，当谈到乘坐高铁等公共交通时就出现紧张情绪，我反复叮嘱他们注意过程中的防护。

2月1日 正月初七 星期六 晴

早上起来，一个消息让我从侥幸心理中跌落下来，爱人和孩子回老家时接触的亲人中有来自湖北的，其中也有和武汉人接触过的。他们1月28日回来后就一直和我生活在一起。这让我焦虑起来，要不要上报，我如果上报了可能会面临什么，会不会被歧视，会不会被隔离，会不会被感染，会不会让人觉得自己过分张扬了，也许很多人

都不会上报的，我为什么当这个出头鸟……吃过早饭，我还是带上口罩出门。一路上想着，如果我去医院真的有带病毒，传染给同事怎么办，传染给患者怎么办？我开始犹豫，开始和自己做斗争。最终，我还是没有走进医院大门，在征询了感染办主任的意见后，我选择了主动报告，居家隔离。我一天都处在应激状态中，有逃避的心态，有自责，有无助，有愤怒等，开始使用正念呼吸、正念音乐、放松技术来帮助自己解决自己的负面情绪，告诉自己想法只是想法，相信自己一定可以科学应对过去的。

2月4日 正月十一 星期二 晴

这两天，我隐隐约约感觉咽部干痒，怀疑自己是不是真的被感染了。我把自己隔离到一个卧室，不愿和家人说话，用追剧来麻木自己。我意识到这是应激反应时采取逃避行为，但又沉浸其中无法自拔。我通过网络向同辈督导小组的伙伴们讲述自己的感受，他们也都纷纷给予了我支持。其中一个伙伴，分享了她面对疫情过程中的躯体反应，如感冒症状、孩子发热不敢就诊等，鼓励我正确面对和处理这些本能反应。他们的支持给我了很大帮助，感觉身体都放松下来了。此时的我，真正感受到了疑似患者居家隔离或在医院隔离过程中的心理变化，



换个视角，世界依然美妙

河北省心理救援队专家、省精神卫生中心副主任医师 张欣

“叮铃铃……”妻子的电话响起来了。妻子拿着电话走了过来，说：“找你的！”我诧异的看着她。“是我以前的学生，现在被困在武汉了，很紧张，知道你是心理医生，想和你聊聊。”“哦！”说着我接过了电话。

“叔叔，您好！我是王老师以前的学生，现在武汉音乐学院学习，本想利用这个寒假在武汉边打工边补习，准备明年的研究生考试，可是没想到我会被封在这里了，也不能打工，周围什么人也看不到，我自己整天就是躲在我的房间里面，学校也不让进，外面我也不敢去，现在我都不知道吃什么，没有外卖，食堂也没有饭，也不敢去外面吃。而且我还不敢和家里人说，怕他们着急……”她不停地向我诉说现在遇到的问题，似乎我就是她的救星，遇到了我可以解决她的全部

问题。

“别着急，你慢点说，我在听。”我打断了她，希望以此降低她讲话的速度，从而缓解她的紧张情绪。“你能和我讲一讲现在遇到的苦恼都具体有什么吗？什么是现下影响你最大的问题？”我试图寻找她的主要困惑，也引导她把精力集中到最主要的问题上面，不然人在高应激状态下，很快会进入衰竭期，那时人将会更加的焦虑甚至出现抑郁情绪，就不好处理了。

“哦，那我慢点说。我现在其实就是害怕，害怕自己会不会也被传染，害怕自己会不会死去，害怕家人来找自己也被感染，害怕家人在保定是不是保护不好自己也会被传染，这个疫情现在这么严重，什么时候能过去啊？……”

人在应激状态下，最容易失去的就是安全感，我现在深切的感

受到了孩子内心的安全感。针对她的焦虑，我把自己所知的关于新冠肺炎的信息和她讲了讲，告诉她现在的疫情看似传播很多人，但是死亡率很低；虽然传染性比较高，但是重症患者的比率并不高；而且这是一类可防可控的传染性疾病，只要我们按照国家的要求去做，我们是很安全的。紧接着，我教了她一些自我放松的方法，鼓励她听听音乐、阅读书籍、适当锻炼，尽可能地回到原有的生活状态。



疫情就是命令

防控就是责任

河北精神卫生

主 办：河北省精神卫生中心

[Http://www.hbs6yy.com](http://www.hbs6yy.com)

E-mail:hbjswsb@163.com

当前疫情防控形势严峻复杂，一些群众存在焦虑、恐惧心理，宣传舆论工作要加大力度，统筹网上网下、国内国际、大事小事，更好强信心、暖人心、聚民心，更好维护社会大局稳定。

——习近平2020年2月10日在北京市调研指导新冠肺炎疫情防控工作时的讲话

河北省精神卫生专科联盟

抗击新型冠状病毒肺炎疫情倡议书

联盟各成员单位：

新冠肺炎突袭神州大地，举国上下掀起全民战“疫”。面对严峻而复杂的防控形势，党中央迅速部署，习近平总书记向全党、全军、全国各族人民发出了“疫情就是命令，防控就是责任”的动员令，全国各地医务工作者纷纷奔赴疫情防控第一线，争分夺秒，救死扶伤，忘我工作，护佑健康。作为精神卫生和心理健康领域医务工作者，危机时刻，我们必须主动作为，打好心理守护战。在此，我联盟倡议成员单位：

一、坚决拥护党中央、国务院决策部署，落实省委、省政府工作安排，按照国家、省、市卫生健康委要求，做好心理危机干预和疏导工作。

二、守土有责，守土担责，守土尽责，做好院内感染防控工作，坚决不发生院内感染事件。积极推行“互联网+医疗”技术，开通线上咨询业务，为居家患者提供用药咨询、康复指导等服务，满足患者就医需求。

三、开拓工作思路，创新工作方法，强化严重精神障碍患者三级防控体系作用，保证在册患者用药不间断、随访不遗漏、病情不反复，平稳度过疫情防控期，共同维护社会和谐稳定。

四、发挥专业优势，主动靠前服务，依托心理援助热线、微信公众号、社群等平台，积极开展针对一线医务人员、卫生防疫人员、公安干警、基层干部和公众的心理疏导和心理咨

询服务，注入强“心”剂，增强全社会战胜疫情的信心和决心。

五、以我联盟为纽带，加强省内外交流合作，为援鄂医疗人员提供多种形式的后援保障，携手全国精神卫生工作者为抗击新冠肺炎疫情做出我们的贡献。

我们坚信，有党中央、国务院的正确领导，有全国人民的万众一心，众志成城，我们一定能打赢疫情防控阻击战！

河北省精神卫生专科联盟

2020年2月10日

社会公众抗击新冠肺炎自我心理调整小知识

——“十个努力”，你做到了吗？

内在与外在的和谐与平衡。

8. 努力延迟满足。动物在有需求时可能立即不择手段满足自己，婴幼儿也会用哭泣吵闹立即满足自己的需求，而成年人则会选择忍耐等待，机会条件允许时再满足自己。大家对于疫情期间暂时不能满足的需求，应等待疫情过后再去满足自己，做真正“心理上的成人”。

9. 努力积极暗示。每个人都受他人暗示和自我暗示，受积极暗示和消极暗示的影响，所以大家要少吸收负面的、小道的信息，尽量多吸收接受正面的、公开的信息，从而积极暗示自己，达到平和、友善、理性的心态。

10. 努力管理行为。情绪有产生和表达的自然属性，情感不受意志左右，但行为活动受道德规范、法律法规约束是可控能控的。所以我们需要管理好自己的行为活动，积极配合、参与疫情防控，否则自己可能成为受感染者甚至传播者，危害亲戚朋友、家庭、社会。

(开滦精神卫生中心 马文有)

01. 动员部署

▲“疫情就是命令”。按照上级要求，全省各级各类精神卫生医疗机构迅速部署新冠肺炎疫情防控工作。图为省精卫生中心组织全员培训和防控工作部署会议。



▲抗击新疫情，党员争先锋。各医院向全体党员、团员发出倡议书，号召大家全力投入新冠肺炎阻击战中。图为石家庄市精神卫生中心党委向各党支部、全体党员发出的倡议书。



▲疫情发生后，广大共产党员纷纷请战，用自己的实际行动守护人民群众的身心健康，让党旗飘扬在防控疫情斗争第一线。图为张家口沙岭子医院党员、团员递交的请战书。



▲按照上级工作部署，各医院全面开展场所有清洁行动，落实环境消毒要求，为住院患者和工作人员提供安全、整洁的工作环境。图为省荣军医院院领导现场督导清洁工作。

“疫”战一线



▲按照沧县疫情防控工作部署，沧州市精神病医院部分病房，用于接收沧县新冠肺炎密切接触者医学隔离观察人员。图为隔离区工作人员收集感染废弃物。

02. 迅速行动

落实预检分诊制度，第一时间识别发热患者并对其进行合理处置，是保障医院防控安全的第一关口，必须牢牢把好这一关。图为唐山市精神卫生中心工作人员冒雪坚守岗位。▼



▲除夕当日，受承德市卫生健康委委托，承德市精神卫生中心协助会诊承德市首例新冠肺炎密切接触者。图为该院院长贾秀忠前往隔离医院会诊。

完善应急预案，认真组织演练，是增强职工战胜疫情信心、提高组织协调能力的有效保障。开滦精神卫生中心根据医院科室设置及人员实际情况组织院内感染暴发应急演练。图为演练总结会现场。▼



抗击新冠肺炎疫情，同样是众多住院患者的义务，需要动员每一个人加入到这场战役中来。图为秦皇岛市精神卫生中心护士向住院患者讲解防控知识。

04. 公益服务

▲为帮助大家积极应对疫情，石家庄、秦皇岛、邢台、邯郸等地精神专科医院纷纷与当地广播电视台部门合作，开辟心理专访节目。图为《邢台123》栏目组推出的报道。



实施人员流动管控措施以来，多个专科医院开通线上业务，为居家患者提供康复指导和邮寄药品服务，保障患者不因停药而病情复发。图为省精卫中心医师与患者进行线上问诊。▶

05. 全面保障

▲面对防控物资紧缺的实际困难，各医院纷纷采取集中调配、定量领用、一线优先等措施，保障口罩、防护服等物资合理使用。图为沧州安定医院设备管理人员为医护人员分发口罩。



▲受商场、饭店等场所停业影响，许多陪床家属用餐和购物成为现实问题。多家医院采取集中采购、定点配送的方法，满足陪床家属个性化需求。图为省精卫中心膳食科人员为家属配送水果。



▲随着后勤服务社会化的发展，保洁、护工、保安等人员已成为医院的重要组成部分，他们同样是抗击疫情的重要力量。图为秦皇岛市精神卫生中心保洁人员对院区环境进行消毒。

03. 规范治疗

▲新冠肺炎患者除了要面临病毒带来的不适和痛苦之外，还要面临隔离后的孤单、焦虑、恐惧等情绪。心理危机干预，对加快治疗步伐同样具有重要作用。图为省精神卫生中心专家通过视频为住院患者提供心理援助。



▲为帮助群众和基层工作人员科学、规范地开展心理危机干预工作，消除大众恐慌，石家庄市第八医院组织专家编辑出版了《新型冠状病毒感染的肺炎心理防护指南》，指导基层精神心理工作者开展紧急疫情下的心理危机干预服务。



▲省精神卫生中心1名住院患者给家属写的一封信。这个春节，许多患者无法回家与家人团聚。但医护人员温暖、贴心、细致的照顾，让他们感受到了家的温暖。

06. 温馨时刻

▲“即使只有一个人，我们也要坚守岗位。”疫情防控期间，定州市精神病医院心身疾病科只有4名患者留院治疗，但他们依然每日安排5名工作人员上岗开展医疗工作。图为医护人员与患者谈心。



▲面对突发的疫情，许多群众出现了焦虑情绪。有中医研究表明，广泛性焦虑症的病因病机以肝郁脾虚为主，通过中医按摩可缓解焦虑。图为唐山市精神卫生中心专家讲解中医治疗技术。



▲为最大限度满足精神障碍患者住院需要和院感防控工作要求，各医院纷纷设置缓冲病房，用于集中收治住院患者，减少新入院患者与既往住院患者接触机会。图为衡水京大心理康复医院对缓冲病区进行消毒。