2020年

星期三

3月11日

江岸方舱医院休舱前的12天

责任编辑 章炜

E-mail:fzbfzsy@126.com

援鄂医生听到的"心声"与焦灼



位于武汉市塔子湖体育中心的江岸方舱医院

入舱的"三重门"

2月21日,武汉封城即将满月。当天傍晚, 由 50 名精神卫生专业医生和心理治疗师组成的上 海第九批援鄂医疗队从虹桥机场出发,飞往那个 没有硝烟的战场。

来自静安区精神卫牛中心的吴荣琴、施冬青、 刘亚良在列。他们与上海宝山区精神卫生中心另 外两名同行一起,被分配在援鄂心理医疗队第八 组,驻守武汉江岸方舱医院,吴荣琴任组长

位于武汉市塔子湖体育中心的江岸方舱医院 于 2 月 12 日正式开舱使用,分为四个区,可容纳 1000 余名病患,主要收治新冠肺炎轻症患者。

彼时, 舱内约有700余病人, 集中在ABC=

2月25日上午10时,在经过了理论及实操 培训后,吴荣琴带着另外 4 名队员穿戴三级防护 后正式入舱。

昨天下午,武汉市洪山体育馆武 昌方舱医院正式休舱。至此,武汉 14 家方舱医院全部休舱。

3月8日,随着最后一批患者转 出,武汉江岸方舱医院患者"清零", 在完成院内消杀工作后, 下午正式休 舱。截至当日,该舱累计收治新冠肺 炎患者 1011 例, 治愈 726 例。

从2月25日首日入舱至3月8 日休舱,作为上海第九批援鄂医疗队 第八组成员,来自静安区精神卫生中 心的吴荣琴、施冬青、刘亚良在其中 驻守了 12 天。

在休舱前的这最后 12 天里, 们经历了什么. 见证了怎样的故事. 又听到了怎样的战"疫"心声?

记者独家采访了他们, 请他们讲 述这段"特殊"的经历。

"其实内心还是有点紧张的。"吴荣琴这样形容 当时的心情, "毕竟我们不是传染科的医生, 从 来没有过类似经验。

吴荣琴告诉记者,正式入舱前要经过"三 "每关上一道门,才能打开下一扇门。"进 第一道门时,为了缓解队员们的紧张,5个人是 手拉手一起进去的。直到进入第二道门后, 才分 为了两组。站在第三道门前时,走在第一个的吴 荣琴深吸一口气, 拉开了舱门。 比较多,一股热气扑面而来。

好像有几秒是停顿的。"施冬青解释, 因为穿上防 护服后,整个人感觉有点"缺氧",透不过气。

入舱后,队员们才看清:里面的床铺一个挨 着一个,也许是出于心理医生的本能,施冬青 "感觉里面气氛其实是有点紧张的。"

紧跟着吴荣琴的是施冬青,"进门后我脑子

首诊:"怎么办,我已经两次阳性了"

令队员们没有想到的是,他们刚一进舱,就 有"热情"的患者围了上来。"他们可能是看到 来了'新人',有的是看到我们防护服上写着上海 吴荣琴分析。

65岁的刘军(化名)就是"热情"患者之 一,但脸上却显得十分焦虑<mark>:</mark>"医生,怎么办呀, 我已经两次阳性了!"一听两次核酸阳性,队员们 尽管有点"紧张",但并没有丝毫退缩,组长吴荣

琴主动"挑起了担子" 于是,首诊就这么在病床边上自然而然地开 "从心理学上来说,对于焦虑情绪,我们

首先要'共情',也就是理解他的焦虑情绪是怎么 来的。"吴荣琴首先通过聊天的方式了解了刘军的 大致情况

刘军是武汉人,彼时,他住进方舱医院已经 整 2 周。眼看着与他一同人院的儿媳妇已经好转 出院,自己却两次核酸检测仍呈阳性,内心焦虑 不已,担心病好不了。

刘军并没有高血压等基础疾病,不属于高危 "所以首先我再次给他 人群,症状也相对较轻。 科普了一下新冠肺炎,告诉他新冠肺炎与病患自 身免疫力有很大关系,如果总是情绪紧张焦虑, 不利于免疫功能作用和肌体恢复。再给他以信心 和支持,只要积极配合治疗,就一定能战胜疾 病。"吴荣琴同时还教给刘军一些简单的心理放松

半个多小时的时间里,经过共情、支持、疏 导、纠正错误认知后, 刘军的焦虑情绪缓解了许 "医生,谢谢你啊!我相信你。"

"其实,在后来的工作中我们发现,刘军的 情况很具有代表性。病患大部分的焦虑都是来自 对病情的不确定和治愈的不自信",施冬青说。

几天后,他遇到一个主动找上他的病人-38岁的李维(化名)。李维找到施冬青的那天, 与他一同进来的母亲刚刚出院。但他因为核酸检 测复查没有通过,未能出院。

"我那么年轻怎么反而还不能出院,是不是 我的病情有什么问题?"施冬青回忆,当时李维的 眼神里甚至有些"恐惧",说"自己感觉特别无

施冬青一连三天给他做心理疏导,缓解他的 焦虑情绪,并鼓励他多与6岁的儿子视频聊天, 多与外面的家人朋友联系,去阅览室看看杂志

"有了事情做"的李维,看上去状态好了很 "我已经好很多了,吃得下, 心情也不错。 也能睡。"李维由衷地表示了感谢。





"特殊"备案的干预

在方舱医院里,还有些"特殊"的 重点心理干预对象。对于这类病患,心 理医疗队的队员们通常会重点备案,特 别关注,持续干预。

54 的警嫂胡萍 (化名) 就属于 "特殊"备案人员之一。就在她入院当 天,她得知自己的警察丈夫牺牲在了抗 疫一线。因为尚在隔离治疗, 她无法送 丈夫"最后一程"

吴荣琴带着队员主动"上门" 胡萍显得"很客气"。"她看上去很平 静,不仅对我们表达了感谢,还说她没 挺好的。"吴荣琴回忆, 面部微表情看,她其实处于'心理防 御'状态。

吴荣琴和队员们有些担忧: 突然离世,她的悲恸可想而知,却无法 送别丈夫,也就无法将心里的哀伤情绪 充分宣泄出去,一直压抑着。

吴荣琴告诉记者,这种情绪如果不 "软着陆",逐步宣泄,一旦出院, 心理情绪迎来爆发, "极有可能造成心 理应激创伤, 出现应激反应。

为此,吴荣琴和队员们制定了 症下药"的诊疗方案,每天跟进,从分 享她原来的生活工作经历开始,慢慢引 导胡萍压抑的情绪逐渐宣泄出来。 渐渐比较配合,希望我们能真正帮助到

60岁的孙玉 (化名) 也是队员们 的重点关注对象。

孙玉的父亲因患新冠肺炎去世, 随 后她与老伴也相继感染。老伴因为重症 在金银潭医院治疗,自己则进入方舱医



"我怎么能不急,那么小的孩子一个 人在隔离点,我不放心啊。"除了担心老 伴的病情外,孙玉还有个最大的"心病", 就是放心不下 10 岁的孙子。

"为了缓解她的焦虑,我给她讲了 个真实的隔离点故事。" 曾参与过集 中隔离点心理治疗的吴荣琴, 刚好为一 个 10 岁的武汉男孩进行过心理干预。

吴荣琴向孙玉描述隔离点里的情 况,告知会有专门的工作人员照顾好孩 子,减轻她的担忧。同时不断给她信 "同样是10岁的武汉男孩,他都 行,你要相信你孙子肯定也行的。"

经过一段时间的心理疏导后, 孙玉 的焦虑情绪明显好转, 其老伴的病情也 正在好转。

为"逆行者"解压:

睡眠障碍是主要问题

了了。"这是一名护士的原话。施冬青告 诉记者,虽然方舱医院内以轻症患者为 主,但病人数量较多,医护人员工作量也 相对较大。而且,长期穿防护服会产生不 同程度的恶心、头疼、憋气等症状。

方舱医院的医护人员主要来自天 津、河北、江西等地,6小时轮班一次,时 间长了脸上都是戴口罩的压疮,一些"90 后"的护士有时会想哭。

"医护人员最常见的问题就是失 眠。"吴荣琴介绍,由于在高强度、高 风险环境下长期工作,精神高度紧张, 作息紊乱, "睡眠问题"成为一些医疗 队员的首要问题。

除了医护人员, 方舱医院内的公 安、保洁、行政后勤保障人员,也同样 面临着压力。

对此,吴荣琴和队员们会通过团队 治疗、集体减压的方法,为医护人员、

公安民警等进行精神和心理疏导。 此外,记者了解到,上海援鄂心理

医疗队还为医护人员、民警、后勤保障 人员等开通了"线上咨询"。"他们休息时间,只要扫一扫二维码,进行一次 评估测试, 我们后台看到后会视情况联

抚慰伤痛 心理干预需长期性、跟踪式

'疫情过后, 当所有人都回归到正 常生活,回归社区,更加需要社会给予 更多关怀。"在施冬青看来,更大更深 层次的问题,在于这些病患背后的家庭 "有一些家庭有相互感染,有家庭 成员去世的情况, 出院后的病人还将面 临极大的精神压力, 甚至出现焦虑、无 助感。"他认为," "针对这部分人群,

12天里,吴荣琴带领的第八小组

尽管如此辛苦,他们却说:"其他

事实上,不仅仅是患者,对于奋战

"天天穿这个(三级防护)太受不

每天穿上防护服一干就是6小时,浑身

湿透, 累了就到医生办公室稍微歇口

医疗队的人员已经工作了大半月了,比

我们更艰辛,看到他们都还在坚持,工

在一线的医护人员来说,心理和精神状

态也是值得关注的一个话题。

作的动力就又来了。

越早介入越好。如果不给予支持,则极 有可能出现应激创伤反应。 疫情终将过去。如同任何一次灾难

需要更加长期性、跟踪式的心理干预,

和公共卫生事件,如何让亲历者从冲击 下的应激状态中走出来,怎样有序开展 紧急心理危机干预,是疫情后必须面对 和思考的问题。