

# 提前心理干预避免“心理质变”沪援鄂心理健康医疗队专家占归来： 为高压的心墙及时开一扇门

## 最美守护者

作为“战疫老兵”，占归来17年前就经历了SARS疫情，这次在武汉前线，他深深感受到面对新冠肺炎疫情，国家层面对心理治疗的重视，以及成熟的反应机制。

在新冠病毒面前，无数人齐心协力组成了一道密不透风的墙，严防死守。然而心理方面的问题却不能靠堵，心理健康医疗队如同在那一堵堵高压的心墙上开一扇门，释放那些负面的心理情绪。提前的心理干预，对于疫情中乃至疫后的心理健康有着非常重要的意义。

青年报记者 张逸麟



占归来(中)在和医护们讲解。

受访者供图

## “沪心驿站”为前线医护解心忧

2月21日，由49位心理学专业医师和1名护士组成上海第9批援鄂心理健康医疗队集结出发；2月24日，徐汇区精神卫生中心党总支书记占归来所在的医疗队进驻武汉黄陂体育馆方舱医院；3月7日，随着最后一批49位轻症患者转入区中医院，黄陂体育馆方舱医院正式休舱。

2周的时间，占归来和他的同伴们在经历了“硬着陆”、持续10天的进舱心理治疗后，终于见证了方舱医院“关门大吉”。“出发前往武汉前，我还曾疑虑患者们对心理治疗是否会接受，不过在这里，患者们非常愿意和我们聊天，”占归来说，“确实患者们在方舱医院待了一两周甚至更长时间，这里床位相连，男女患者都在一起，每个人的空间很小，而且与外界隔绝，只能通过手机与外界联系，去了解亲朋的消息，所以他们很主动也很渴望交流，他们需要获得心理支持，为他们排解失眠、对未来的焦虑等心理问题。”

当然，医护人员同样需要心理支持，他们中的许多人背井离乡，奔赴前线，连续高强度的工作，不断直面着患者的各种情绪。“许多年轻的女护士，都是二十来岁，穿着防护服连续工作很长时间，对女同志特别不方便，

她们想家想孩子，也会失眠。但她们也愿意主动和我们谈，我们会给她们提一些建议，告诉她们怎么去放松，去调节心理。”

一天早晨，占归来正准备穿上防护服入舱，突然得知有个21岁的小护士在入舱前出现了恶心、呕吐的状况，情况不太好，“我和她一聊才知道，她在前线已经工作了1个月，压力很大，前一天晚上突然接到消息家里有老人跌了一跤，那一夜她一直在担心、失眠，她想家、思念亲人的情绪爆发了。”占归来回忆说，“但是这位小护士非常坚强，我们聊了一会后，她说自己只是很疲惫，她休息好了会坚持下去。”

为了更好地帮助前线医护人员解决心理问题，上海援鄂心理健康医疗队在方舱医院里成立了一个“沪心驿站”的工作室，专门为医护人员提供心理支持，与医护人员的交流非常多。“有时候我们会和其他省市的医疗队在方舱外空旷的广场做团建，设计一些心理小游戏，让她们在工作之余放松。许多素不相识的医护人员在这个共同的战场结下了深厚的友情，一次看到两位来自不同城市的年轻护士紧紧地抱在一起，不愿分开，我深切地感受到，在这里她们需要互相的支持，互相的鼓励。”

## 提前心理干预有助于疫后心理建设

作为精神学科的专家，占归来在17年前经历了SARS疫情，而与17年前相比，占归来最深的感受就是针对这次疫情整个国家层面更加重视心理治疗这块，国家对于心理干预的应急响应机制已经很成熟了，而且更注重对医护人员的心理支持，这也是一种社会进步的展现。

如今国内的疫情形势不断转好，但是防疫战依然是一场持久战，包括心理治疗方面，“我们必须面对一个问题，哪怕是疫情结束了，患者包括普通百姓的心理重建也需要一个过程，这和战后心理创伤是类似的。”占归来说，“这样的传染病疫情，伴随着许多社会和家庭问题，包括很多家庭结构的改变，家人去世，

工作问题。即便患者在恢复健康后，心理记忆负面的东西肯定会有，导致焦虑、长期失眠甚至抑郁。”

“有利的方面是，这次国家把心理干预提前了。其实心理问题也是累积型的，当苦难和恐惧的记忆、情绪达到一定的量时，人的认知会改变，这就是心理问题一个从量变到质变的节点。但是提前进行心理干预，为他们宣泄负面情绪开一扇门，即便患者会有心理创伤，但随着时间的流逝，他们会恢复到病前认知模式。”占归来分析说，“这次国家为什么对医护人员进行心理辅导，尽早介入，其实是降低后期的心理治疗成本和效率，这是可圈可点的地方。当疫情过

后，我个人认为PTSD‘创伤后压力紊乱’会比较少。”

尽管方舱医院已经休舱，不过上海援鄂心理健康医疗队的工作并没有结束，“沪心驿站”也转变成线上模式，“精中小哥哥”团队将继续接受医护人员和患者咨询，目前每天都有不少咨询个案。占归来表示，自己和医疗队同伴如今也在整理资料，汇总案例，准备撰写疫情心理方面科普书，为将来类似疫情应急，做些储备。

20天前，占归来安排好即将中考的孩子，就和同伴们奔赴武汉前线。同伴们都说他名字应景，因为这也是所有上海援鄂医疗队的心愿：“召之即来，来之能战，战胜归来。”