

编者按:

新冠肺炎不仅引起患者相关器官的病理过程,对确诊病例、疑似病例、“居家隔离”者、正常人群,乃至医护人员心理均可能带来不同程度的心理冲击。本期我们发表有关新冠肺炎流行期间心理应激及应对措施的文章,供从事新冠肺炎防控工作参考。

文章编号: 1001-6325(2020)06-0737-04

新型冠状病毒肺炎专题(3)

## 新型冠状病毒肺炎疫情期间心理应激障碍及应对措施

汤俊杰<sup>1,2</sup>, 冯爽<sup>2</sup>, 王海燕<sup>1</sup>, 李森<sup>1</sup>, 鲁秀敏<sup>2\*</sup>, 王永堂<sup>1\*</sup>

- (1. 陆军军医大学大坪医院 创伤、烧伤与复合伤国家重点实验室, 重庆 400042;
2. 重庆理工大学 药学与生物工程学院, 重庆 400054)

**摘要:** 新型冠状病毒肺炎(COVID-19)疫情暴发和流行期间,由于其病原体新型冠状病毒(SARS-CoV-2)具有强的传染性、可致死性及难预测性等特点,给全社会民众包括正常人群、确诊病例及疑似病例带来了巨大的心理冲击。不良的心理应激往往对社会造成恐慌,对个人不仅可致心理应激障碍如焦虑、抑郁,甚至诱发创伤后应激障碍(PTSD),更不利于 COVID-19 患者的康复,所以早期对疫情期间心理应激干预非常必要。本文通过分析此次 COVID-19 疫情期间不同人群心理应激障碍,并探讨其应对措施,有助于及时对个体进行心理疏导,避免心理应激障碍的发生,有利于 COVID-19 患者的康复。

**关键词:** 新型冠状病毒肺炎;心理应激障碍;心理干预

中图分类号:R563.1; R395.6 文献标志码:A

### Psychological stress disorder during the outbreak of COVID-19 and intervention strategies

TANG Jun-jie<sup>1,2</sup>, FENG Shuang<sup>2</sup>, WANG Hai-yan<sup>1</sup>, LI Sen<sup>1</sup>, LU Xiu-min<sup>2\*</sup>, WANG Yong-tang<sup>1\*</sup>

- (1. State Key Laboratory of Trauma, Burn and Compound Injury, Daping Hospital, Army Medical University, Chongqing 400042;
2. College of Pharmacy and Bioengineering, Chongqing University of Technology, Chongqing 400054, China)

**Abstract:** During the outbreak of COVID-19, the pathogenic virus SARS-CoV-2, characterized by highly infectious, lethal and unpredictable outcomes has brought a variety of psychological shocks to the general public including the ordinary people, patients with confirmed diagnosis and suspected cases. Harmful psychological stress often causes panic to the society. For individuals, it can not only lead to the occurrence of psychological stress disorders such as anxiety, depression and post-traumatic stress disorder(PTSD), but also is not conducive to the recovery of patients with COVID-19. Intervention of psychological stress during the pandemic is necessary. This article analyzes

收稿日期:2020-03-23 修回日期:2020-04-09

基金项目:国家自然科学基金(81671903,81971831);陆军特色医学中心人才创新能力培养计划(2019CXJSC007);重庆市研究生科研创新项目(CYS19321)

\*通信作者(corresponding author): luxm@cqut.edu.cn; wangytl@163.com

the psychological stress disorders of different populations during the COVID-19 pandemic and discusses their intervention strategies, which help to treat individuals in time and avoid the occurrence of psychological stress disorders, facilitate rehabilitation of patients with COVID-19.

**Key words:** COVID-19; psychological stress disorders; psychological intervention

2019年12月,中国武汉暴发新型冠状病毒(SARS-CoV-2)引发的新型冠状病毒肺炎(coronavirus disease 2019, COVID-19)疫情<sup>[1]</sup>。为防止疫情扩散,2020年1月23日武汉开始“封城”,全国各省市相继启动突发公共卫生事件最高级别一级响应,所有未感染人群居家隔离,疑似患者隔离观察,确诊患者隔离治疗。除公共卫生干预外,一级反应还包括对公共心理障碍实施心理危机干预<sup>[2]</sup>。由于SARS-CoV-2具有强的传染性、可致死性及难预测性等特点,加之对所有人群进行隔离观察和治疗,给全社会民众带来了巨大的心理冲击,包括情绪障碍、抑郁、焦虑以及负面的人格特质<sup>[3-4]</sup>。同时,感染症状如发热、缺氧和咳嗽,以及治疗的不良反应,如皮质类固醇引起的失眠,都可能导致焦虑和精神困扰恶化<sup>[5]</sup>。不良的心理应激往往导致恶性循环,对社会造成恐慌,对个人则不仅可导致心理应激障碍乃至创伤后应激障碍(post-traumatic stress disorder, PTSD)的发生,更不利于COVID-19患者的康复,因此,心理应激反应是未来健康和疾病发展的一个重要的预测指标<sup>[6]</sup>,有必要早期对疫情期间心理应激进行干预。对于SARS-CoV-2的暴发,其人传人的传染途径会引起正常人群的恐慌,诸多防护措施物资的抢购也导致其心理状态的不平稳。源头隔离可能是一个引发焦虑的因素,但其对于防控疫情又是必要的,可以防止与其他患者、工作人员和来访者发生交叉感染<sup>[7]</sup>。研究COVID-19疫情期间心理应激障碍及应对措施在当前疫情防治期间具有重要意义。本文综述了在本次疫情期间影响正常隔离人群、确诊患者、疑似患者心理应激障碍的部分因素及应对措施,为疫情期间对其心理疏导辅助治疗提供参考。

## 1 正常隔离人群

隔离是将患者与非感染者分开。当不清楚接触者是否已被感染但尚未出现症状或尚未被感染时,隔离是对接触者的区域活动限制。通过隔离人群以阻断传播途径,防止疾病在人与人之间传播<sup>[8]</sup>。为

了防止尚在潜伏期感染人群对非感染人群的传染,本次疫情不仅要求全国各省异地返程人员居家隔离至少14 d,做好自我防护,而且即使没有异地返程经历人员也要求尽量不要出门,减少感染风险。

对于正常隔离人群,获取疫情最新情况的途径是网络和新闻,未知疾病的传染往往会导致焦虑和情绪痛苦<sup>[9-10]</sup>,所以新闻工作者在信息传播中发挥着重要作用,他们发布的不准确和误导性新闻往往会煽动公众,引起恐惧,对社会稳定造成不良影响,并削弱应对疫情的措施<sup>[11]</sup>。然而及时准确的信息对大众的心理影响又是双向的,不断增长的感染病例会对普通群众的心理造成冲击,虚假、造谣的信息往往更能引起恐慌,所以尽快控制疫情的发展和有效的治疗才是正常隔离人群的最有效途径。因此医疗专业人员应与大众媒体合作,详细介绍防控知识,帮助区分已知和未知。有效的沟通不仅有助于减少不当行为的风险<sup>[12]</sup>,而且有助于消除虚假新闻。另外充分的医疗物资如抗病毒药物、公共卫生资源和医护人员等对于疫情的进展和民众恐惧心理的平复也起着一定的积极作用<sup>[13]</sup>,因为防护物资的紧缺和抢购也会影响正常隔离人群的心理状态,加剧对疫情的恐惧心理。

由于COVID-19的潜伏期一般不超过14 d,所以本次的隔离周期至少为14 d。但长时间被局限于固定场所,对返程工作途中感染风险和复工情况的担忧会随时间的增加而加重。一项传染病暴发期间心理困扰的患病率及影响因素的研究表明,年轻人和那些正规教育水平较低的人更容易遭受高度的心理困扰,因工作和收入遭受疫情影响的人群有更高心理困扰的可能性<sup>[14]</sup>。因此,对于正常隔离人群,疫情的进展、社会支持、隔离周期都是影响其心理应激障碍的原因。

因此,疫情真实情况的报道,特别是新闻工作者对疫情进展、疫情期间各方支援等新闻进行客观报道,邀请本次抗疫的科学家团队对普通民众的防护以及澄清网络谣言进行说明,社会正能量的传递等,都可以减少正常隔离人群对疫情的焦虑心态。另外,对于春节后

复工、上学等情况也采取相应延后或网上办公、教学等措施应对,降低了正常隔离人群对未来工作、生活及学习的担忧情绪。这些对应措施有利于降低疫情带来的心理冲击,有效降低了应激障碍的发生。

## 2 确诊患者

此次暴发的 COVID-19 虽然是一种自限性疾病,但发展到后期特别是危重病以后,病情相对难以控制,死亡率相对较高。因此确诊患者往往会面临巨大的心理冲击。在一项对埃博拉病毒引发疾病幸存者的神经和社会心理长期后遗症研究中,发现患者治疗出院后不仅遭受躯体疾病的折磨,还可能出现神经心理后遗症<sup>[15-16]</sup>,常常表现出较为严重的睡眠障碍和抑郁症状。患者遭受着一种新的致命传染病,固然需要强制隔离治疗,但害怕与家人和朋友交叉感染<sup>[17]</sup>。由于呼吸道疾病感染的病毒传播,此类患者不但感到实施家庭消毒隔离非常繁琐,而且还可能产生负罪心理<sup>[18]</sup>,害怕连累家人,这说明遭受此类传染病的确诊患者心理状态尤为脆弱,许多人被认为具有传染性,被排除在家庭、职业和社会生活之外,对于患病死亡的恐惧会随着时间增长而增加,因此家庭和社会的支持会予以确诊患者心理上的宽慰,患者在接受药物治疗的同时,也非常需要得到心理援助<sup>[19]</sup>。在对幸存者的一项调查中发现,良好的医患关系也有助于患者心理健康的稳定,因此对医护人员心理社会支持方面的培训是必要的,医护人员对患者的关心能有效减轻患者的焦虑情绪<sup>[6,20-21]</sup>。身体上的病痛和社会带来的压力导致确诊患者心理应激障碍加剧,如果再缺少家庭、社会支持,患者的心理状态失衡将更加严重<sup>[9]</sup>。幸存者在治疗期间所经历的并发症和外部因素与 PTSD 的患病具有相关性<sup>[17]</sup>,在类似传染病的治疗期间也应该关注患者的心理健康。本次 COVID-19 确诊患者的心理应激障碍会随着疫情的严重性(包括死亡率、传染性、治愈情况)、自身病情、医患关系、医疗条件、家庭社会支持等因素的负面影响而波动。

因此,COVID-19 的治疗进展对确诊患者的身体和心理都能起到治疗作用,医护人员的悉心照顾、家人的支持会减少确诊患者的担忧情绪,增加乐观情绪。临床用药、放松训练、认知行为、自我暗示等疗法可减缓焦虑恐惧心理<sup>[22]</sup>。社会各界对于湖北武

汉各大医院的物资支援、各级领导的视察与鼓励也会对确诊患者的治疗起到积极的作用。以 SARS 期间北京小汤山医院模式为模型的火神山、雷神山医院的建立,大大减缓了医疗资源的压力,同时也隔离了轻症、重症、危重症患者,对他们对症进行有效治疗。此外,多个方舱医院的设立主要用于收治轻症患者,统一集中管理,防止持续的居家隔离可能带来的病情恶化,阻断疫情的持续扩散。统一、集中、有针对性的治疗不仅能有效提高 COVID-19 的治愈率,还能有效降低确诊患者对 COVID-19 的恐惧心理、焦虑情绪,降低疫情期间心理应激障碍发生的风险。

## 3 疑似患者

在此次疫情中,由于 COVID-19 患者在潜伏期具有传染性,在其确诊前与之密切接触的具有 COVID-19 部分症状但未经过核酸检测确诊的患者被称为疑似患者。这部分人群需进行严格的医学观察,单独隔离,每天进行体温检测,这些形成的社会压力以及对自己是否患病的焦虑心情会加重隔离对象的心理负担,这部分人群相比于确诊患者,由于缺少专业医护人员的心理疏导,焦虑情绪可能更严重。疫情初期核酸检测效率较低,疑似患者数目累积较多,导致疑似患者的病情随着等待确诊的时间增加而加重,其心理应激障碍也随之加剧。另外,对于未出现明显症状的疑似患者,在长时间的医学观察隔离中,相比于正常隔离人群,被局限于固定空间中会加重隔离对象的焦虑情况,严重者可导致睡眠障碍。他们比正常隔离人群更迫切关注疫情的进展情况,所以信息的准确和及时报道也是影响其心理应激障碍改善的因素之一。

因此,提高核酸检测技术效率,加快对疑似患者病情的确诊,使更多的疑似患者尽快得到 COVID-19 核酸检测结果,得到相应的解除隔离或确诊治疗,对减少疑似患者的焦虑情绪具有重要意义。另外,有关部门对在医学观察期间人群的定时定点的身体检测及关心也会有效减少疑似患者的焦虑情绪。此外,媒体对疫情准确及时的尤其是正面报道,对于消除疑似病例的顾虑、预防心理应激障碍也有一定的帮助。

## 4 小结

此次 COVID-19 疫情因其潜伏期较长且具有

强传染性,在全国范围内强制取消各种聚集性活动,对所有未感染人群进行居家隔离,对疑似患者进行隔离观察,对确诊患者进行隔离治疗,这些措施均可有效防止疫情的进一步扩散。但另一方面,这些措施也给所涉及人群带来巨大的心理冲击,对社会造成恐慌,对个人则不仅可导致不同程度的心理应激障碍,更不利于 COVID-19 患者的康

复。因此,COVID-19 的有效治疗、核酸检测技术的优化、充足的医疗物资供应、正确的防护措施普及、疫情期间的社会正能量、国家对受疫情影响的各行各业作出相应的调整等应对措施为辅助心理治疗、避免疫情期间应激障碍的发生发挥了重要作用。

### 参考文献:

- [1] Chan JF, Yuan S, Kok KH, *et al.* A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster [J]. *Lancet*, 2020, 395:514-523.
- [2] Bao Y, Sun Y, Meng S, *et al.* 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society [J]. *Lancet*, 2020, 395:e37-e38.
- [3] Hackett RA, Steptoe A. Type 2 diabetes mellitus and psychological stress—a modifiable risk factor [J]. *Nat Rev Endocrinol*, 2017, 13: 547-560.
- [4] Austin KW, Ameringer SW, Starkweather AR, *et al.* Biobehavioral framework of symptom and health outcomes of uncertainty and psychological stress in Parkinson disease [J]. *J Neurosci Nurs*, 2016, 48: E2-E9.
- [5] Xiang YT, Yang Y, Li W, *et al.* Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed [J]. *Lancet Psychiatry*, 2020, 7: 228-229.
- [6] Rabelo I, Lee V, Fallah MP, *et al.* Psychological distress among Ebola survivors discharged from an Ebola Treatment Unit in Monrovia, Liberia—A qualitative study [J]. *Front Public Health*, 2016, 4: 142. doi: 10.3389/fpubh.2016.00142.
- [7] Gammon J. The psychological consequences of source isolation: a review of the literature [J]. *J Clin Nurs*, 1999, 8: 13-21.
- [8] Wilder-Smith A, Freedman DO. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak [J]. *J Travel Med*, 2020, pii: taaa020. doi: 10.1093/jtm/taaa020.
- [9] Desclaux A, Ndione AG, Badji D, *et al.* Ebola contacts' surveillance: social impact and ethical issues in Senegal [J]. *Bull Soc Pathol Exot*, 2016, 109: 296-302.
- [10] Asmundson GJG, Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak [J]. *J Anxiety Disord*, 2020, 70: 102196. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102196.
- [11] Shimizu K. 2019-nCoV, fake news, and racism [J]. *Lancet*, 2020, pii: S0140-6736(20)30357-3.
- [12] Goodwin R, Sun S. Public perceptions and reactions to H7N9 in Mainland China [J]. *J Infect*, 2013, 67: 458-462.
- [13] Kelvin DJ, Rubino S. Fear of the novel coronavirus [J]. *J Infect Dev Ctries*, 2020, 14: 1-2.
- [14] Taylor MR, Agho KE, Stevens GJ, *et al.* Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza [J]. *BMC Public Health*, 2008, 8: 347. doi:10.1186/1471-2458-8-347.
- [15] Lötsch F, Schnyder J, Goorhuis A, *et al.* Neuropsychological long-term sequelae of Ebola virus disease survivors—A systematic review [J]. *Travel Med Infect Dis*, 2017, 18: 18-23.
- [16] 周小东. 新型冠状病毒肺炎患者的心理卫生研究 [J]. *解放军医药杂志*, 2020, 32: 5-7.
- [17] Mak IW, Chu CM, Pan PC, *et al.* Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in SARS survivors [J]. *Gen Hosp Psychiatry*, 2010, 32: 590-598.
- [18] 刘丽琼, 韩伟婵, 汤莉, 等. 慢性乙型病毒性肝炎患者实施家庭消毒隔离心理体验的质性研究 [J]. *现代临床护理*, 2013, 12: 43-46.
- [19] 王择青, 祝卓宏, 朱鸿武, 等. SARS 患者临床心理干预模式及疗效评估 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17: 587-589.
- [20] Siu JY. Coping with future epidemics: Tai chi practice as an overcoming strategy used by survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS) in post-SARS Hong Kong [J]. *Health Expect*, 2016, 19: 762-772.
- [21] Mak IW, Chu CM, Pan PC, *et al.* Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors [J]. *Gen Hosp Psychiatry*, 2009, 31: 318-326.
- [22] 周小东. 新型冠状病毒肺炎患者焦虑恐惧心理的防治措施 [J]. *解放军医药杂志*, 2020, 32: 2-5.