

# 浅谈新型冠状病毒肺炎期间护士的应激与处理

张艳

珠海市人民医院横琴医院 广东珠海 519000

**摘要:**新型冠状病毒肺炎期间,根据心理学理论分析构成护士压力的6种应激原,针对护士的应激行为采取专业知识培训、精神方面支持、心理方面疏导、保证物质充足供应、信息畅通等措施。

**关键词:**新型冠状病毒;应激原;措施

## 前言

庚子新年,新型冠状病毒感染的肺炎疫情来势凶猛,让这个充满欢乐的春节变得格外不同。新型冠状病毒,即“2019-nCoV”,是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。其主要经呼吸道飞沫和接触传播,亦可存在粪-口传播可能性<sup>[1]</sup>。主要临床表现为发热、乏力,呼吸道症状以干咳为主。

## 1 目前的现状

截至2020年3月11日24时,新冠病毒肺炎全国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告累计报告确诊病例80793例,累计死亡病例3169例<sup>[2]</sup>。全国各地医务人员奔赴湖北支援,截至2020年3月1日,全国累计派出344支医疗队,共32572名医护人员支援武汉,共42322名医务人员,医生有11416人,护士有28679人<sup>[3]</sup>。本次疫情发生后,部分参加一线工作的医护人员出现焦虑、抑郁、躯体化等心理应激反应,对临床工作的持续开展产生影响<sup>[4-5]</sup>。如何缓解疫区特别是隔离病房护士的压力,确保他们始终保持良好健康状态,是我们关注的焦点。

## 2 护士的应激源

### 2.1 与疾病有关的应激原

新冠病毒比SARS(非典型肺炎)和MERS(中东呼吸综合征冠状病毒)更具传染性<sup>[7]</sup>,传播具有隐匿性,无症状感染者仍具有传染性。鉴于目前的流行病学调查,新冠肺炎潜伏期1-14天,多为3-7天,针对新冠肺炎患者无特效药,无有效疫苗,诊疗方法也在不断摸索中。据中国疾控中心报告:截至2月11日,逾3000名医务人员感染新冠病毒,并有5名医务人员感染后死亡<sup>[8]</sup>。所有这些无疑给临床一线的护士带来巨大的心理压力。

### 2.2 与工作负荷大量增加相关的应激原

确诊新冠肺炎中,湖北武汉最多,是重灾区,截至2月19日24时,确诊重症病例11864例<sup>[9]</sup>。武汉地区急需重症监护室护士,有报道为了节省防护物资,护士在隔离病房工作8小时以上。患者病情重、工作任务重、护士队伍缺乏、工作时间长,所有这些增加了护士的工作压力。

### 2.3 与防护物资缺乏相关的应激原

自12月新冠肺炎疫情不断蔓延,全国各地都有确诊病例,急需防护物资,特别缺少防护服、N95口罩、外科口罩、隔离衣等,而这些又是防止医务人员感染最重要的手段,有些医院护士自制防护面罩,自制口罩、隔离衣。在防护物资极度缺乏的基础上,有些防护物资质量参差不齐,这将导致护士暴露的风险,增加护士心理压力。

### 2.4 与工作一家庭不平衡相关的应激原

新冠时期,护士远离家乡,离开亲人。有的护士家中有年迈的老人和年幼的小孩,既担心家人感染,也担心自己感染;有的家人也有感染新冠肺炎,时刻担心家人的病情,又无法脱身,增加护士心理压力。

### 2.5 与患者有关的应激原

新冠疫情突然爆发,感染人数持续上升,刚开始武汉床位紧张,有些患者无法收入院,患者及家属不能理解,有些将怨气发泄给护士,更有甚者撕扯医护人员的防护服,增加护士暴露的风险和心理压力;感染新冠肺炎的患者,心情极度恐惧、悲伤、焦虑,这些不良情绪也会影响到护士;有些感染的官员甚至苛刻要求护士清理马桶、清理垃圾,态度恶

劣。这些都成为增加护士压力的应激原。

## 3 针对护士的应激行为采取的措施

### 3.1 培训新冠疾病的防护防控知识和最新进展

利用手机、电脑等电子产品采用网络授课,观看新冠防护知识和最新进展视频,护士认真学习并打卡,赠送学分。

制定穿脱防护服流程,规定区域步骤。专人严格指导防护装置的穿脱步骤,每一步操作在规定区域执行,七步洗手应严格要求,防止感染病毒。

护士及时的掌握药物的用法、用量及注意事项,熟练的掌握急救技术及各种仪器的使用。避免在护理工作中出现紧张慌乱,减少工作中的被动局面。

### 3.2 给予精神、心理方面的支持

加强党、政府、新闻媒体思想政治工作,大力宣传和表扬疫情防控期间优秀医护感人事迹,树立正确医护形象,树立正确道德观、人生观、价值观,强化护理人员职业道德,培养优秀的人格特征和乐观向上的精神。

自我调整,释放内心情感,即学会接纳情绪,使用正确方法减压:正念疗法、冥想练习等,还可通过适当的途径增加与同事、朋友、家人之间的沟通,主动把不良的情绪表达出来从而获得心理放松。

### 3.4 保证物质支持

保证充足的防护物质供应,保质保量的防护物质是减少护士暴露风险最有效措施。加大防护物资国内生产和国外采购、捐赠等。改善隔离区护士生活、工作的环境和条件,如增加隔离区的室内空间、配置适当的休闲设施、使用背景音乐等,保证护士充足的休息睡眠时间。

### 3.5 信息支持

护士居住的酒店安装WIFI,提供可视频电子设备,如手机、电脑等,方便护士与外界进行沟通。加强隔离病房与外界信息沟通,利用电视等传播媒介播放新冠相关信息,包括防治形势、防治经验、研究进展等,让他们一起分享人类共同抗击“新冠”的每一个成效的喜悦;同时,社会各方面的关爱、支持信息,也应及时准确地传递到位。

## 4 小结

新型冠状病毒肺炎疫情中处于一线的护士的压力应引起社会各界的广泛重视,早期干预,并从精神方面、心理方面、物质保证与奖励、信息支持等各方面给予支持,保证护士足够的休息与睡眠,使他们身心健康,早日战胜疫情,与家人团聚。

## 参考文献

- [1] 国家卫生健康委员会《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)》
  - [2] 《健康报》国家卫生健康委员会防控动态。
  - [3] 梅俊华,张琦,龚雪,等.新型冠状病毒肺炎感染医护人员心理及睡眠状态分析[J].医药导报.2020,(02):20.
  - [4] 徐明川,张悦.首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查[J].护理研究.2020,34(03):368-370.
  - [5] 李小寒、尚少梅等《护理学基础》第六版。
  - [6] 李亚南 郭超凯《新型冠状病毒肺炎流行病学特征分析》2020.2 中华流行病学杂志。
- 作者简介:张艳(1982.06.14-至今)女,汉,湖北荆州人,本科,主管护师,研究方向:临床护理。