

市中心医院关爱一线抗疫医务人员的心理健康

共同守护战“疫”“心”防线

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 曾瑞伟 李文娟 孟天笑

1月17日,市中心医院抗疫主战场吹响集结号。1月28日,12名医护人员踏上驰援湖北的新征程。医务人员英勇奋战在第一线,他们的身心健康牵动着市领导、院领导的心。守护医务人员身心健康,是打赢疫情防控阻击战的重要保障。

为此,市中心医院成立了新型冠状病毒感染肺炎疫情紧急心理危机干预领导小组,由数名心理医生、心理治疗师、心理咨询师组成的心理救援心理守护技术指导小组,由各职能部门负责人、各科科主任、护士长组成的心理关怀小组,积极有序地开展了多层次多渠道一线人员身心保障人文关怀工作,给奋战在抗疫一线的医务人员鼓励加油。

进驻前的“心理建设”

这次进驻抗疫一线的医务人员,以80、90后的年轻医生护士为主。由于此次抗疫战争是大战、硬战,对一线医务人员心理抗压能力提出了很高的要求。

医院通过院感知识培训、防护意识宣传,引导个人调动家庭支持系统,妥善安顿好家中事务。通过一对一心理辅导加强情绪管理能力和

放松技能训练等,加强一线抗疫人员的“心理建设”工作,增加内心确定感,降低恐惧与焦虑感,让他们保持良好的工作状态进驻抗疫第一线。

多层次多渠道开展“心理守护”

市中心医院党委非常重视一线抗疫人员的身心健康保障和人文关怀工作,院领导亲自打电话给支援湖北一线的医务人员,同频共振一线医务人员的工作生活情况,关心他们的身心健康,为他们加油鼓劲。

开通一对一心理守护热线,通过文字、语音、电话、微信视频等方式,为一线抗疫人员提供一对一心理援助、小组心理辅导,承接一线人员的负面情绪和压力,帮助改善睡眠、缓解压力、调适负面情绪,提升工作效能。

该院组织志愿者主动了解一线人员的需求与生活中的难处,并进行帮助,以解除一线人员的后顾之忧。各职能部门分工合作,在安全防护、工作时间、轮岗休息的合理安排、膳食营养保障、心理援助等方面,予以周全细致的后勤保障。

援助湖北医疗队的12名队员承担的治疗护理工作非常繁重,工作时间多层防护,几乎没有与同伴交流的可能。下班后回到宾馆,又是每人独立一个房间隔离。医院启动一对一心理守护专员与小组管理,开启心理干预小组心理守护热线,守护专员和心理咨询师们承担了倾听、理解、支持一线战友的工作。

开展观察休整期的“心理复能”

市中心医院组织心理专业人员,将隔离观察的心理守护建议整理成文字,发放给每一位休整期的战友,指导他们规律作息、记录自己的情绪日志,掌握一两种放松训练的方法,逐渐消解抗疫一线工作产生的应激反应对身心的影响。

该院开放腾讯线上会议室,定期举行团体交流会。通过讲述与交流,积极建构一线抗疫工作的意义,一起谱写一线抗疫人员的荣光故事和感动瞬间,让一线抗疫人员将满满的荣誉感分享给家人和子女们。



缺席“团圆饭”

只为他人更好的团圆

邵阳日报记者 陈红云 通讯员 申伟红

“那段时间工作量比较大,忙起来忘记时间,一直没吃东西,想喝水也不敢喝,还要‘憋尿’,身上防护服不透气,浑身出汗,防护服湿了又干、干了又湿,汗液已经把身体的水分‘榨干’……”邵阳学院附属第二医院手术室护士唐珍回忆起在抗疫一线的工作,感慨不已。她曾穿着隔离服“奋战”在抗疫一线创下了14小时不吃不喝不拉高强度工作的记录!

唐珍2002年参加工作,是邵阳学院附属第二医院手术室一名主管护士,她在临床外科护理岗位上工作了18年。

从大年初一到正月十四,唐珍一直奋战在疫情防控一线。她是妻子、母亲也是女儿,也渴望家人团聚在一起的幸福美满。2月8日是元宵节,按照工作安排,唐珍在家休息。好不容易可以轻松一天,当她正准备好好陪家人吃个团圆饭时,10时30分接到医院紧急召回的电话,要她支援呼吸内科紧急防控。接到通知后,她立即出发。

“当时我妈妈要我吃了中饭再走,说今天是元宵节,好不容易大家能吃个团圆饭,但我没答应,跟我妈搪塞了几句就奔向医院了。”说到这里唐珍脸上满是愧疚。到医院后,呼吸科成立应急队伍,任命唐珍为组长。临危受命,她迎难而上,带领小组成员,穿戴好隔离防护用衣,迅速投入到工作交接当中。在该院感染办的指导下,划分隔离区域,转运分流病人,安抚患者和家属,做好疫情宣传工作。

就这样一直忙碌到第二天1时30分,终于将科室事务和病人安排好,她也直接在医院值班室休息,8时再次回到战场。就这样坚持到2月12日,直到呼吸内科紧急防控解除。“回想这几天的战疫情,有紧张、有恐惧,但更多地是作为医护工作者的荣誉感,我为自己和跟我一样奋战在一线的同事感到无比的自豪,回家我还要给家人补上一个‘团圆饭’”唐珍说。

抗“疫”日记

越是逆境,越要向阳

湖南援助湖北医疗二队队员、市中医院脾胃肺病科护士长 邹小凤 (2月24日)

清晨,仍是雾霭蒙蒙,眺望着这寂寥的城市,心怀惆怅。今天是我们来湖北黄冈的第27个日子,下班回来看看手机,得知29岁的女医生因感染新冠病毒抢救无效逝世,心里不觉一阵悲凉,感叹疫毒的无情。

她家里还有个两岁的女儿,这让我忽然想到了我的女儿。于是,我马上跟女儿连接视频,看到她给我背了唐诗、加减乘法表,还写了祝福的话语给我。忽然,我发现5岁半的女儿长大了、懂事了。以前,只要我出来,女儿肯定会一个又一个电话催我回家。但是,这次我已经出来整整27天了,她从来没有主动给我打过电话,她把对我的爱和思念都藏在心底,画在画里。每次看到宝贝给我画的画,我的心底就有一股莫名的力量,变得更加坚强。

常言道,在生死面前,其他都是小事,在健康面前,其他都是浮云。在悲伤中幡然醒悟,获得力量,珍惜身边的一切。或许,这就

是我们唯一能做的事情。

越是逆境,越要向阳。我们在逆境中前行,斩断荆棘,向阳而生,要把坚强、乐观、向阳的心态传递给病人。于是,我们自己动手制作了属于每个人的专属名牌小包包,一是用来储存物品,二是上面有宣教的二维码,病人可以通过扫描包包上的二维码,观看健康资料和健康小视频。我们每天欢声笑语一心向

阳,把快乐全部带给病人。看着他们都开怀大笑了,我的心也暖了。

有爱不惧风来急,风雨过后是晴天,希望犹如这太阳永恒,穿越过暴风雨的我们,必将一心向阳。一切都在好转,一切都在复苏,一切充满希望,越到最后越是关键,坚持、坚持、再坚持,胜利的一刻终将来临!(邵阳日报记者 陈贻贵 整理)



▲邹小凤(右一)和队员们为患者加油。



▲邹小凤随身携带的包包上可观看健康资料和健康小视频的二维码。

同样美丽的人

邵阳市疾控中心应急办 刘喜云 (2月22日)

这已经是第二十个无休的夜晚。在中心主任胡邵华、副主任肖善良的带领下,我们应急办的同志每天奋战到凌晨一两点。每天21时,当天最后一趟实验室结果出来,应急办的同志们就立刻通知各县市区的联络员。

“×××,今天送样的标本×××是阳性,×××是阴性。流调资料还没有传过来请尽快传上来!”前期工作严格控制信息安全,只能通过电话

与传真传递。当一圈电话打完再到收集汇总所有县市区的流调资料,已经接近深夜零点,但他们的工作还没有结束,疫情数据上传才刚刚开始。

流调报告不仅需要两小时录入网络的个案调查栏目中,还要两小时在预警系统处理提醒信息,也要两小时创建突发事件并上传附件。与时间赛跑的不仅有医护人员,控增量的防疫人员也,同样与时间赛跑。

新冠肺炎日报有了最真实的来源,风险评估报告有了原始数据的积累,领导决策与管理需要更多更精确的数据来支撑。不能出一点疏忽。不能错一个字,不能错一个数,每份报告与表格都是三名主力轮番核对三遍才上报。

应急办的团队没有轮休,没有调休,借着收集数据偶尔的空当在办公室的椅子上闭眼就能入睡。“我已经19天没见到儿子了。”提到儿子,应急办马智泉话不多,声音却数度哽咽。

这些反应疫情晴雨表的一纸报表不知承载了多少疾控人的辛勤与汗水。虽然救死扶伤的殊荣里从不会有他们的名字,虽然白衣天使的照片里从不会有他们的影子,但在这场战役中,他们也是同样美丽的人。

伍运筹:在疑似病房的22天

邵阳日报记者 陈星

2月24日,在疑似病房连续工作了22天的伍运筹被医院安排到一个宾馆里进行隔离,洗了一个热水澡的他,踏踏实实睡了一整天。

伍运筹是邵阳学院附属第一医院泌尿外科主治医师,新冠肺炎疫情防控以来,他自告奋勇让医院将他调到最前线。2月2日,伍运筹进入新冠病毒疑似病区工作,这一待就是22天的时间。

进入病房的第一天,他就接到了一名70岁的患者,邓奶奶因发热前来该院就诊,CT显示患者肺部被感染,第一次核酸检测为阴性。

伍运筹将邓奶奶收治住院,时刻关注着她的病情变化,在24小时以后又一次进行核酸检测,结果仍然是阴性。在第三次进行核酸检测后,结果为阳性,确诊为新冠肺炎。

“因为在这里,所有的疑似患者都不能排

除已经被感染的风险,对每个病患都进行了隔离治疗,确诊以后,就立即送往确诊病区。”伍运筹说。

每次要进入病房之前,伍运筹都不敢吃太多东西,不敢喝水,担心中途要上厕所。他说,这种防护设备非常贵,而且资源非常紧缺,我们要把更多的资源留给最前线的医务人员。

因为不能回家,伍运筹最挂念的就是家里的妻子和8岁的女儿。

2月20日,当妻子将女儿写的一篇日记《我的爸爸》发给他看时,他瞬间就哭了,孩子理解他在一线跟病毒做斗争,也在后方默默给自己加油,称等疫情结束,等爸爸回家。

爱心企业捐赠
助力疫情防控

邵阳日报讯(记者 胡梅)2月25日,大祥区泰靖春健康管理中心向奋战在市场监管和社区的一线工作人员捐赠了一批疫情防控物资,助力我市疫情防控工作。

自新冠肺炎疫情发生以来,我市市场监管部门和社区等一线工作人员一直坚守奋战在防疫一线,每天需要大量的物资保障,防控物资非常短缺。在得知这些一线工作人员防控物资紧缺的消息后,大祥区泰靖春健康管理中心主动联系相关单位,捐赠一次性医用口罩约2000个,25公斤84消毒液5大桶,500ml84消毒液300瓶,5L医用酒精32瓶,500ml医用酒精150瓶,以缓解相关单位防疫物资短缺状况,助力邵阳新冠肺炎防控工作。



邵阳卫生与健康