



记者 陈贻贵 通讯员 肖向荣

“目睹全国各地医务人员舍命抗击新冠肺炎的辛苦付出,体验到了什么叫中国力量和速度,为队员们勇挑重担、敢于担当的精神感到骄傲。”3月26日,湖南支援湖北心理医疗队邵阳队队长、市脑科医院院长王瑞见总结武汉一个月的抗“疫”经历时,如是感慨。

春暖花开,战士凯旋。3月22日晚,邵阳驰援武汉心理医疗队的10名队员圆满完成抗“疫”任务,回到邵阳进行14天的集中休整。

王瑞见:

率队出征

打响护“心”战“疫”

突发的新冠肺炎疫情让人们的身心和心理遭受着双重煎熬,很多人出现焦虑与恐慌的情绪。2月20日晚上8时许,接到马上组建心理医疗队赶赴武汉的紧急通知,54岁的王瑞见没多想,就报了名。“去武汉疫区支援,这是荣幸,更是使命。作为心理睡眠学科带头人,我必须去。”得知丈夫要去支援武汉,妻子何钰铃十分支持,立即为王瑞见收拾行李。

2月21日凌晨,10名心理医护人员名单确定,由王瑞见率队出征。当天中午,队员们赶赴长沙,与湖南第六批支援湖北心理医疗队汇合后,踏上驰援武汉的征程。

到达武汉后,湖南心理医疗队的50名队员被分为10个组,每组5人。市脑科医院的10名队员分成两组,王瑞见、郭铭等5人所在的7组分在光谷方舱医院,胡邵仑、陈志英等5人所在的8组分在湖北六七二中西医结合骨科医院。

7组队员们参与光谷方舱医院每日早交班,与各医疗队医护负责人沟通,了解患者心理动态,密切关注患者的情绪及睡眠问题,制作心理状况问卷二维码,入舱进行面询干预及发放微信心理问卷,进行筛查。“有的患者担心疾病会不会加重,有的患者亲人在地遭打击,有的患者和亲人在不同地点隔离,见不到面很焦虑。”王瑞见介绍,他们根据患者的心理状况,采取心理分级的工作方案,征求患者的意见来选择远程视频干预、电话、微信沟通及入舱面询等不同方式,进行心理疏导。

对轻度患者,通过加强心理健康宣教的方式处理。对中度异常的患者,给予初步的心理干预,帮助患者识别和接纳自己当下的情绪及困境,建议他们维持正常、规律、健康的生活作息,在舱内适当放松运动,对有沮丧等情绪反应强烈者入舱进行干预,对失眠、焦虑抑郁较重的患者,开展联络会诊,配合适当的药物治疗。他们还建立正念减压放松练习小程序,教患者及医护人员通过正念减压方法缓解他们的负面情绪。

健康周刊

千里奔荆楚 “医心”护江城



7组心理医疗队队员作远程视频心理服务。



8组队员对医护人员进行心理疏导。

胡邵仑: 发挥专长 筑强心理防线

作为市脑科医院心理咨询中心主任,胡邵仑接到支援湖北的通知后,毅然地在请战书上签下自己的名字。“我是做心理咨询的,如果不去,有点说不过去。”胡邵仑笑着说。

2月25日,胡邵仑和8组队员们前往湖北六七二中西医结合骨科医院。他们下病房,与每个科室负责人建立联系,了解各个科室医护人员及分管病人的心理情绪状况及和身体状况。针对不同人群的心理表现做好评估,区分出轻、中、重三种严重程度,采取小组讨论的方式确定个性化的干预方案,通过微信、电话、视频、面询等方式进行具体的实施。

对于容易出现的失眠问题给出建议,如合理排班,适当休息,保证充分睡眠,少刷手机等。对明显焦虑的患者、医护人员,采取了一对一的面询访谈,有效减缓焦虑情绪。同时,在医院医护人员中建微信群,每天在群中推送健康教育知识和正念减压音频。

在病房里,一位聋哑老人引起了胡邵仑的注意。由于家人一直无法联系上,老人心里很焦急,不停地按门铃。医院医护人员进行了安抚,但效果不佳。得知后,胡邵仑立即查看了该病人的资料,安排队友

穿防护服进入病房与老人交流,了解和回应老人的诉求。通过视频和病房的队友联络,安抚老人的情绪,在大家的耐心劝说下,老人焦躁不安的情绪慢慢平复了下来。离开时,老人还主动要求跟大家合影,冲着镜头竖起了大拇指。

疫情来势汹汹,医护人员的心中也不免感到恐慌、焦虑。一名医生的父母感染新冠肺炎,在他所在的湖北六七二中西医结合骨科医院住院。担心他们得病去世,同时在病房看到鲜活的生命逝去的场景,他变得惶恐不安。随后,这名医生主动找到心理医疗队寻求帮助。了解他的基本情况后,胡邵仑和队友们给予了暖心安慰。在一次次倾诉的过程中,他的情绪逐渐得到了宣泄。后来,随着父母的病情好转出院,他的心情越来越好了。

经过一段时间的心理援助,湖北六七二中西医结合骨科医院医务人员的情绪明显好转,精神状态得到提升。胡邵仑说,医院十分感谢队员们,给他们写了一封感谢信,称赞他们用最专业的经验为医院整体抗“疫”氛围提高了安全感和幸福感,用最真诚的热心为他们排忧解难,用最宝贵的时间陪伴他们坚守抗“疫”一线。

陈志英: 送上关怀 助医护人员舒心

48岁的陈志英是市脑科医院心理咨询中心护士长,得知支援武汉消息,她既激动又紧张。“犹豫片刻,强烈的责任感和使命感驱使我必须上一线。”报名后,她告诉了儿子和丈夫,丈夫非常支持,倒是儿子替他担心起来。“妈妈,你年纪那么大了,身体又不好,吃得消吗?”儿子的关心,让陈志英很感动。

到达武汉后,陈志英被分在8组,负责对湖北六七二中西医结合骨科医院护理人员进行心理干预。白天进行会诊、电话干预、面询后,晚上回来酒店,她还要对他们进行微信心理疏导,帮助他们减压,调整他们的睡眠。在所有咨询对象中,陈志英最不放心的就是护士小张,一位二孩还只有9个月的宝妈。

因为新冠肺炎疫情疫情影响,小张所在的医院改成救治医院,只有9个月大的小孩被迫断奶。因为工作强度大和病重患者的去世,小张出现了抑郁情绪。后来,小张主动添加了陈志英的微信,寻求帮助。在前几次的心理疏导中,陈志英扮演了一个忠实听众的角色,引导

她释放不良情绪。

后来,陈志英又跟进了几次。就在返邵的前两天,她特意回访了小张。“谢谢陈老师这段时间总是陪伴在我的身边,我现在情绪、睡眠好多了。如果核酸检测阴性,我观察14天后就可以回家了。”3月23日,市脑科医院心理咨询中心护士长陈志英收到了小张的回信,十分欣慰。“心理咨询本就是一个助人自助的职业,这次的武汉心理援助对我来说,也是一次成长。”陈志英若有所思地说。

疫情还没有结束,心理疏导仍在继续。市脑科医院的心理医疗队队员们用实际行动,对医务人员、住院患者及对出院隔离患者继续进行跟踪心理服务,书写着守望相助的战地实录。

截至3月18日,队员们累计心理评估及问卷115人,开展面询53人次,通过微信进行一对一干预172人次,电话心理干预25人次,远程视频及微信视频干预25人次,健康教育171人次。对医务人员心理疏导12人次,有30多位医患参与正念减压小程序练习,医务人员心理问题得到有效舒缓。

业务范围
内设门诊、专家门诊
老年病科、脑血管科
康复医学科、健康体检科等

邵阳市第二人民医院分院

地址:邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘33、101、103、104路公交车可直达。

市内免费接诊电话:0739-5294200