

从突发公共卫生事件——新冠肺炎疫情看国民心理建设的意义*

王敏佳, 杨攀, 黄茵

(重庆医科大学校办公室, 重庆 400000)

[摘要] 2019 年 12 月, 中国爆发新型冠状病毒肺炎, 世界卫生组织将该次疫情定义为国际关注的突发公共卫生事件。疫情可能会引发公众恐惧、焦虑、疑病、崩溃等一系列负面情绪。做好公众心理建设, 有助于提高社会整体心理抗压能力, 预防突发公共卫生事件导致的心理卫生问题。

[关键词] 突发公共卫生事件; 新型冠状病毒肺炎; 心理建设; 国民心态; 公众心理

DOI:10.3969/j.issn.1009-5519.2020.19.001 **中图分类号:**R395.6;R511

文章编号:1009-5519(2020)19-0001-04 **文献标识码:**A

突发公共卫生事件是指突然发生, 造成或可能造成社会公众健康严重损害的重大传染性疫情, 以及其他严重影响公众健康的事件。2003 年传染性非典型肺炎、2004 年禽流感疫情、2009 年甲型 H1N1 流感疫情、2014 年西非埃博拉病毒疫情、2016 年寨卡病毒疫情接踵而至, 2019 年 12 月中国湖北省武汉市出现不明原因病毒性肺炎, 短短几个月, 患病人数由几人猛增致上万人, 疫情波及全球多个国家。2020 年 1 月 30 日晚, 世界卫生组织(WHO)将本次新型冠状病毒感染的肺炎疫情定为国际关注的突发公共卫生事件。2020 年 2 月, 我国决定将"新型冠状病毒感染的肺炎"暂命名为"新型冠状病毒肺炎"(简称"新冠肺炎")^[1]。据国家卫健委公布数据, 截止 2020 年 2 月 29 日, 我国累计确诊病例已达 79 824 例, 而且意大利、伊朗、韩国、西班牙等国疫情持续扩散。传染性疾突发流行极易导致公众惊慌失措, 引发恐惧、焦虑、疑病、崩溃等一系列负面情绪, 而且其造成的影响不亚于疾病对患者个体的影响^[2]。因此, 在面对传染性疾突发流行时, 良好的国民心态至关重要。

1 突发公共卫生事件对公众心理造成的负面影响

1.1 不确定性引发的恐惧和焦虑 一是人类在发展历程中一直在寻找和建立确定性, 确定性让人们感到安全, 相对的, 当出现不确定性风险时, 可能引发人类最原始的恐惧和焦虑情绪。二是人们对新冠肺炎疫情的认识不是一蹴而就的, 面对未知的疾病, 大脑直觉容易导致理性应对能力的丧失, 使恐惧和焦虑情绪扩大化。三是对于死亡的恐惧和焦虑等负面情绪随着不确定性的增加而增加。据《新京报》2 月 10 日报道, 北京师范大学心理支持热线和网络辅导 1 月 27 日至 2 月 9 日, 共服务近 3 000 人次, 主诉问题以对疫情的焦虑和恐慌为主, 约占 44%^[3]。齐晔等^[4]的研究数据也显示, 98.54% 的被调查者对新冠肺炎疫情感到紧张和害怕, 约 95% 的被调查者担心自己或家人会患上新冠肺炎。吴际军等^[5]人对抗疫一线护士睡眠质量的研究发现, 焦虑状态严重影响护士睡眠质量,

而大部分一线护士存在中轻度焦虑, 比例远超过既往研究结果。

1.2 疑病 2 月 10 日, 在国务院联防联控机制新闻发布会上, 中科院心理研究所副所长陈雪峰表示, 疫情开始以来出现了一些应激反应, 有极少数人存在"疑病状态"。人们存在疑病心理时, 会过度关注身体健康, 在精神交互作用的影响下, 感觉所有身体变化都好像置于显微镜下, 任何细微的不适感都会被无限放大, 甚至将新冠肺炎症状套用在自己身上, 更加肯定自己患病, 从而形成恶性循环。

1.3 崩溃 疫情发生以来, 抗疫一线医护人员长期处于超负荷工作状态, 无时无刻不在挑战生理和心理极限, 为争取治愈更多的患者, 争分夺秒, 不眠不休; 隔离中的确诊患者和疑似患者, 忍受着日复一日的强烈的惶恐和不安, 不知道前方等待自己的是什么。无论是医护人员, 还是隔离中的患者, 在巨大的心理压力下, 都可能产生精神紧绷、窒息的感觉, 亦即崩溃的感觉。杨海红等^[6]对 10 名首批抗疫护士进行心理访谈, 多数护士表示, 在患者因感觉压力大而向其发脾气时, 都觉得很委屈, 但也能够理解患者, 从而将委屈默默压抑在心里。周小东^[7]在其研究中提出, 抗疫一线医护人员可能出现耗竭感, 感到自己能力渺小, 对疾病无能为力, 甚至产生悲观、绝望感。

2 心理建设概述

心理建设是指通过长期的学习和接受指导, 建立健康、正确的心理, 是改善心态的方法之一。心理建设与心理干预最大的不同在于前者的工作主体是心理建设者自身, 而非依靠他人提供帮助以改善心理状态。心理建设的最终目的是帮助自我走出心理困扰, 稳定情绪, 增强对突发事件的应变能力, 保持良好的心理状态。

3 心理建设的必要性

3.1 提高群体和社会整体心理抗压能力, 更好地应对突发公共卫生事件 孙中山先生提出的建国方略之一即为心理建设^[8]。心理建设的关键是培养积极、

* 基金项目: 重庆市教育委员会"新型冠状病毒感染与防治"应急科研专项项目(KYYJ202004)。

乐观的国民心态。国民心态是人们在日常生活中,特别是面对重大事件或突发事件时,普遍呈现的认知、情感、态度、理想、信念、行为倾向,也是关系到人类发展和社会进步的核心要素。积极、乐观、向上的国民心态可以促进个人、社会、国家的发展,提升社会心理承受力。公众心理承受能力越强,越可能合理应对突发事件。良好的认识能力、应急反应能力、耐压能力、平衡能力,有助于化解突发公共卫生事件带来的负面情绪,提高个人心理免疫力,这是疾病诊疗等医疗机构服务无法替代的^[9]。

就宏观而言,具备良好社会心理素质者能够起到团结、鼓舞更多的人战胜疫情的作用,同时可以缓解大众心理紧张程度,提高社会整体心理抗压能力,以促进公共健康。就个体而言,具备良好社会心理素质者能够抵御和化解突发公共卫生事件带来的负面情绪,理性认识、理性思考,觉察自己的情绪,保持积极、乐观的心态,给予他人心理支持,维持良好的亲密关系。

3.2 发挥对突发公共卫生事件所致心理卫生问题的预防作用,缓解心理干预人员压力 新冠肺炎疫情作为突发公共卫生事件,具有疾病传播快、传染性强、尚无特异性治疗方案等特点,容易使公众产生恐惧、焦虑等负面情绪,继而引起急性应激障碍、创伤后应激障碍、抑郁症等一系列心理障碍和精神疾病^[10]。梅俊华等^[11]对罹患新冠肺炎的医护人员进行心理及睡眠质量测评,证实该群体存在一定程度的焦虑、抑郁障碍及应激障碍。心理干预是突发公共卫生事件应对措施的重要组成部分,但心理干预通常实施于已出现心理问题后,无法起到全面的预防作用。有调查表明,超过半数的首访民众在突发公共卫生事件中存在心理卫生问题,有强烈的心理干预需求^[12]。以本次新冠肺炎疫情为例,疫情爆发以来,各地高校及其他社会机构的咨询中心、心理辅导机构,以及医院,自发组建不少的心理援助小组,为有需求者提供无偿心理援助,但心理医生、治疗师、咨询师人数有限,即使满负荷工作,仍然无法满足所有需求。《新京报》2月10日报道:截止2月9日,北京师范大学心理支持热线和网络辅导服务已接待3000人次;热线方面,每天平均接听电话200个,单日最多300个;网络辅导部分,平均每天提供60人次心理辅导服务,单日最多110人次;在所有求助者中,普通民众占58%,被隔离人群、一线医护人员、出现症状尚未治疗或自行隔离者、患者家属、一线医护人员家属累计占42%^[3]。如果通过心理建设,让更多的人能在发生突发卫生事件时保持积极、乐观的心态,降低心理卫生问题的发生风险,将在一定程度上缓解心理干预人员的压力。

4 心理建设的途径

4.1 政府层面 正向宣传引导,营造良好学习氛围。心理建设是通过长期的学习和接受指导从而建立健

康、正确的心理,是个体自身改善心态的方法之一。心理建设离不开学习,政府层面可利用大数据手段有针对性地推进心理健康知识的普及,鼓励以社区、单位为主体,依托本地优势资源,开展网络心理讲座等活动,鼓励高校、专业心理机构定期开展社会公益活动,提供丰富的学习资源,营造良好的学习氛围。通过正向宣传引导,提升公众的学习热情。

4.2 个人层面 自我觉察,保持积极心态。自我觉察是个体超越自身惯性思维模式和应对方式,通过分析自己的身体、观念、情绪、行为,了解自身特质、态度、目标的状态,最终整体把握真实的自己的心理过程^[13]。自我觉察分为公共自我觉察和私人自我觉察2个维度。公共自我觉察关注的是个体在社会中所表现出来的自我特质倾向;私人自我觉察关注的是私密及隐藏的自我特质。提高公共自我觉察水平,有利于促进形成更好的亲密关系。适度的自我觉察有利于心理健康,能够提高自我控制、观点采择等能力。在应对突发公共卫生事件时,可通过正念冥想、绘画等方式觉察自身的身体状态和情绪体验,隔离外界带来的混乱体验,保持积极、乐观的心态^[14]。

5 小结

突发公共卫生事件会导致心理应激反应,引发公众的负面情绪,做好心理建设可提升个体心理健康水平,从而有助于提高社会整体心理抗压能力,预防突发公共卫生事件导致的心理卫生问题,帮助公众更好地应对突如其来的灾难。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 国家卫生健康委关于新型冠状病毒肺炎暂命名事宜的通知[Z/OL]. 北京: 国家卫生健康委, 2020-02-07 [2020-03-10], <http://www.nhc.gov.cn/zxygj/s7653p/202002/18c1bb43965a4492907957875de02ae7.shtml>.
- [2] 李幼东, 芦红燕, 张素辉, 等. 突发公共卫生事件对当事人心理健康状况的影响[J]. 河北医科大学学报, 2008, 29(1): 83-85.
- [3] 徐美慧. 北师大疫情心理支持: 14天服务三千人, 京粤鄂列前三[N/OL]. 北京: 新京报, 2020-02-10 [2020-03-10], <http://www.bjnews.com.cn/news/2020/02/10/687466.html>.
- [4] 齐晔, 陈刘欢, 张粟, 等. 新型冠状病毒感染肺炎的公众认知、态度和行为研究[J/OL]. 热带医学杂志, 2020-02-04 [2020-03-10], <http://kns.cnki.net/kcms/detail/44.1503.R.20200204.1114.002.html>.
- [5] 吴际军, 宋娴, 陈飞, 等. 抗击新型冠状病毒肺炎疫情临床一线护士睡眠质量调查及其影响因素[J/OL]. 护理研究, 2020-02-14 [2020-03-10], <http://www.hlyjzz.com/site/showzz.php?id=57549>.
- [6] 杨海红, 戴莉, 陈秋香, 等. 基层医学首批抗击新型冠状病毒肺炎护士心理体验的质性研究[J/OL]. 护理管理杂志, 2020-02-21 [2020-03-10], <http://kns.cnki.net/KXReader/Detail?TIMES-TAMP=637207387705205000&DBCOD=CJFQ&TABLEName=CAPJLAST&FileName=HL-GL20200220000&RESULT=1&SIGN=SJFjOyC2Mr8uB2pMDKYc0Je3O7s%3d>.
- [7] 周小东. 抗击新型冠状病毒肺炎疫情心理防线要点[J/OL]. 解放

- 军医药杂志, 2020-02-14 [2020-03-10], <http://kns.cnki.net/KXReader/Detail?TIMESTAMP=637207388772861250&DBCODE=CJFQ&TABLEName=CJFDAUTO&FileName=HBGF202002002&-RESULT=1&-SIGN=HfmZ0%2bwtHOG3ZQ1vEivRfySOT10%3d>.
- [8] 王静, 霍涌泉, 宋佩佩, 等. 孙中山的心理建设思想及其现实意义[J]. 心理学报, 2019, 51(11):1281-1290.
- [9] 刘捷. 突发公共卫生事件的大众心理变化及应对思考[J]. 发展研究, 2011, 29(9):125-128.
- [10] 王琛, 王旋. 新型冠状病毒感染的流行、医院感染及心理预防[J/OL]. 全科护理, 2020-01-31 [2020-03-10], <http://kns.cnki.net/KXReader/Detail?TIMESTAMP=637207391656611250&DBCODE=CJFD&TABLEName=CJFDAUTO&FileName=JTHS202003018&-RESULT=1&-SIGN=2S4vnm4KoNWr5VyNNvtc3FzktQs%3d>.
- [11] 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/OL]. 医药导报, 2020-02-17 [2020-03-10], <http://kns.cnki.net/KXReader/Detail?TIMESTAMP=637207393475048750&-DBCODE=CJFQ&TABLEName=CAPJLAST&FileName=YYDB20200213002&-RESULT=1&-SIGN=yiZn2S%2bbugixdq1Sc2Jh9w87whE%3d>.
- [12] 郑建君. 大数据背景下的社会心理建设[J]. 哈尔滨工业大学学报(社会科学版), 2019, 21(4):8-13.
- [13] 李海亮. 自我觉察对大学生心理健康教育意义及实现途径探析[J/OL]. 课程教育研究, 2018-06-15 [2020-03-10], [https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CJFQ&-dbname=CJFDLAST2018&-filename=KCJY201824189&-uid=WEEvREcwSljHSldTTEYzVTFPV2k1SGlhcXBrcjZQRVlkSFROZmkzVXI0dz0=\\$9A4hF_YAuvQ5obgVAqNKPCYcEjKensW4IQMowwHtwkF4VYPoHbKxJw!!&-v=MDA1NjZZUzdEaDFUM3FUcl dNMUZYQ1VSN3FmWk9ScUZ5cmdWNY9OTGk3QmQ3RzRiOW5PcTQ1TmJZUjhlWDFMdxg=](https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CJFQ&-dbname=CJFDLAST2018&-filename=KCJY201824189&-uid=WEEvREcwSljHSldTTEYzVTFPV2k1SGlhcXBrcjZQRVlkSFROZmkzVXI0dz0=$9A4hF_YAuvQ5obgVAqNKPCYcEjKensW4IQMowwHtwkF4VYPoHbKxJw!!&-v=MDA1NjZZUzdEaDFUM3FUcl dNMUZYQ1VSN3FmWk9ScUZ5cmdWNY9OTGk3QmQ3RzRiOW5PcTQ1TmJZUjhlWDFMdxg=).
- [14] SULLIVAN AD, STRICKLAND CJ, HOWARD KM. Public health emergency preparedness practices and the management of frontline communicable disease response[J]. J Public Health Manag Pract, 2020, 26(2):180-183.

(收稿日期:2020-03-16 修回日期:2020-03-21)