新型冠状病毒肺炎疫情防控一线护士的心理干预

邢利民,任之珺,周玉梅,彭剑英,高淑平

摘要:目的 探讨对新型冠状病毒肺炎疫情防控一线护士的心理干预效果。方法 组建抗击疫情叙事护理小组,对 40 名疫情防控一线护士进行 2 周的叙事护理干预。干预前后采用 SCL-90 症状自评量表评价护士的心理健康状况。结果 干预后临床一线护士 SCL-90 总分及各症状因子得分显著低于干预前(均 $P < 0.01$)。结论 叙事护理干预可以有效缓解临床一线支援护士心理压力,促进其心理健康。

关键词:新型冠状病毒肺炎; 新型冠状病毒; 护士; 疫情; 叙事护理; 心理压力; 心理健康

中图分类号:R47;R395.5 **文献标识码:**A **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2020.08.017

Psychological interventions for first-line nurses battling coronavirus disease 2019 Xing Limin, Ren Zhijun, Zhou Yumei, Peng Jianying, Gao Shuping. Department of Nursing, Xiangyang No. 1 People's Hospital, Hubei University of Medicine, Xiangyang 441000, China

Abstract: **Objective** To explore the effect of psychological interventions for first-line nurses battling coronavirus disease 2019(COVID-19). **Methods** A narrative nursing support group was set up to deliver a 2-week narrative nursing intervention to 40 first-line nurses battling COVID-19. Before and after the intervention, Symptom Checklist-90(SCL-90) was used to measure the nurses. **Results** The total scores and factor scores of the nurses after the intervention were significantly lower than before the intervention ($P < 0.01$ for all). **Conclusion** Narrative nursing intervention can effectively reduce the psychological pressure of first-line nurses battling COVID-19 and boost mental health of them.

Key words: COVID-19 pneumonia; novel coronavirus (2019-nCoV); nurses; coronavirus outbreak; narrative nursing; psychological pressure; psychological health

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)是由 β 属新型冠状病毒引发的肺炎^[1]。由于疫情进展迅速,急需从临床各科室抽调护理人员进行支援。但抽调的护理人员大多没有应对疫情的经验 and 心理准备,面对突发的公共卫生事件时容易出现心理功能紊乱^[2]。支援新型冠状病毒肺炎的临床一线护士容易出现心理问题^[3]。叙事护理是护理人员通过倾听患者的故事,提取关键信息,帮助患者重构生活经历和疾病体验,并发现护理要点,对患者实施针对性护理干预的一种实践模式^[4],以其干预的有效性和实践的可操作性成为近年来护理研究的热点,在改善患者焦虑、抑郁情绪,促进认知行为改变方面发挥了重要作用^[5]。我院 2019 年 2 月成立叙事护理小组,对全院护士进行心理疏导,积累了丰富的经验。新型冠状病毒肺炎疫情发生后,叙事护理小组立即对参与疫情防控的一线护士进行心理干预,取得较好的效果,报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象 采用自愿原则,在全院范围内选拔 50 名

作者单位:湖北医药学院附属襄阳市第一人民医院护理部(湖北 襄阳, 441000)

邢利民:女,硕士,副主任护师,副院长

通信作者:高淑平,2265319846@qq.com

科研项目:湖北省卫生健康委员会 2019 年科研项目立项课题(WJ2019F089)

收稿:2020-02-29;修回:2020-03-25

护士支援新型冠状病毒肺炎发热门诊、预检分诊、急诊科、呼吸科、隔离病房等一线科室,对有心理疏导需求的护士于 2020 年 1 月 22 日至 2 月 2 日进行心理干预。最终完成研究 40 人,男 2 人,女 38 人;年龄 24~38 (31.37 $\pm$ 7.26)岁。均为本科学历;职称初级 26 人,中级 14 人;工作年限 2~12(7.64 $\pm$ 5.23)年;发热门诊 2 人,预检分诊 2 人,急诊科 2 人,呼吸科 4 人,隔离病房 30 人;未婚 3 人,已婚 37 人;育有子女 29 人。

1.2 方法

1.2.1 干预方法

1.2.1.1 成立抗击疫情叙事护理小组 叙事护理小组成员 67 人,均接受过叙事护理培训,具备实施叙事护理的能力,小组成员已累计为 276 人次护士提供服务。从小组成员中选拔 10 人(有心理咨询师证,沟通能力强,服务满意度高,且自愿参与研究),另加入督导质控管理员 1 人,协调管理员 1 人(共 12 人)组成抗击疫情叙事护理小组。其中,高级职称 4 人,中级 8 人;硕士 6 人,本科 6 人。小组成立后,请医院感染科主任进行培训,时间 1 d,使之掌握新型冠状病毒肺炎防护、隔离、疏散等知识和技能。①质控管理员由护理部主任担任,负责小组工作过程中的督导和质控,解决实际运行中出现的问题。每日督促小组成员上交工作报告,总结工作中的经验和不足,提升心理疏导服务质量。②协调管理员由护理部副主任担任,负责组建心理援助微信群,管理群消息,与长期从事心

理咨询或治疗的心理咨询师取得联系,并获取心理疏导视频、音频文件,在心理援助微信群里推送。与各科室护士长沟通,灵活安排叙事护理员的临床工作。③心理援助秘书2人,从10名叙事护理员中选取,分别负责2个院区的沟通和联络工作。援助秘书与护士沟通,获取需要心理援助的护理人员信息,了解其心理疏导需求及心理援助方式偏好,与叙事护理员或协调管理员沟通,预约心理疏导时间。④叙事护理员8人,遵循保密、保护的原则,以热情、尊重、谦虚、关爱的态度,综合运用叙事护理中外化、解构、改写、治疗文件、外部见证人5大核心技术,通过线上和线下相结合的方式,为护士提供心理援助服务。

1.2.1.2 小组工作模式

所有成员均为兼职,采用灵活弹性排班的工作形式,由心理援助秘书与叙事护理员联系,确定服务时间后,再通知叙事护理员所在科室护士长,在排班上进行调整。采用线上线下相结合、集体叙事和一对一叙事相结合的工作模式。

1.2.1.2.1 线上心理援助 ①设置援助热线,由值班秘书接听电话,处理来电诉求,做好来电记录,并通知叙事护理员,安排心理疏导时间。②建立心理援助微信群,群内每日推送有助于放松身心的视频、音频文件。此外,线上叙事护理服务也借助微信群开展。对愿意直接在群里说出自己内心真实感受的护士,叙事护理员可直接在群内作答,对群成员进行集体叙事护理,通过集体叙事,提问者问题解决的过程可作为叙事素材供其他护士观看,帮助护士从他人的经历中找到对自己有益的部分,获得启发,增强战胜现有心理问题的决心。对性格内向、不愿意分享的护士,叙事护理员通过私聊的形式,进行一对一叙事护理服务。

1.2.1.2.2 线下心理援助 开设心理倾诉室,为护士提供面对面一对一叙事护理服务。①环境准备。参与一线支援的护理人员全部居住在政府提供的酒店,护理部与酒店联系,准备1间约20 m²的房间作为倾诉室,房间空气流通。为避免交叉感染,倾诉室备有移动式紫外线消毒灯,分别于叙事护理开始前和结束后进行消毒。②人员和用物准备。护理部为来访者和叙事护理员提供隔离衣、医用外科口罩、手套等个人防护用品。双方均穿戴好防护用品后进入倾诉室,交谈过程中,二人间隔1 m以上。③叙事过程。以1名在隔离病房被精神病患者殴打,心理留下阴影的护士为例,开展叙事护理。a. 外化,即帮助叙事对象把自身从问题中分离开来,使其认识到问题和自己是两个不同的个体,可使用命名法来实现这一目标。如叙事对象反复跟叙事护理员说自己现在很痛苦,感觉很绝望,快要崩溃了。叙事护理员说:“你能不能给你现在的这种状态取个名字?”她想了一会说:“我觉得我身边有个饿狼,会随时跳出来吃掉我。”叙事护理员抓住“饿狼”这个名

词,对叙事对象的痛苦状态进行命名,实现了把人和问题区分开。b. 解构,探索叙事对象的问题或行为背后的社会文化脉络,帮助其跳出受传统文化影响的固有思维。叙事护理员:“这个‘饿狼’是怎么来的?它来的时候你有什么感觉?有什么表现?你在做什么?这个‘饿狼’对你产生了什么影响?你觉得怎样做才可以让这个‘饿狼’离开你?”这是一个解构的过程,这些问题并不是一次性问完,而是根据叙事对象的回答循序渐进提出来。通过询问,引导叙事对象更详细地说出自己的故事,以了解产生某种想法的原因,探寻问题或行为背后的社会文化脉络,为接下来的改写过程作铺垫。c. 改写,引导叙事对象从目前难受的经历中找出积极、正向的事件作为例外事件,对例外事件中表现出的正向秉性,给予夸赞和鼓励,启发其发掘自身的潜在力量,增强解决问题的决心。叙事护理员:“在你生活的这20多年里,有没有什么时候你觉得自己特别勇敢?”叙事对象认为自己是科室第一个报名参与一线支援,很勇敢。叙事护理员借此引导叙事对象,将其对自己的正向评价迁延到现有问题中,引导叙事对象完成改写的过程。d. 外部见证人,考虑到叙事对象实际需求,以及疫情防控期间减少人员聚集的必要性,本次叙事护理没有采用外部见证人这一核心技术。e. 治疗文件,叙事护理员根据实际需要,借助某种工具强化叙事对象的信念,以达到治疗目的。在这个事例中,叙事护理员送给叙事对象一个漂亮的小本子和彩笔,告诉叙事对象如果比前1 d睡眠的时间长,就在这个小本子上画个星星,连续3个星星可兑换1个月亮,借助星星和月亮强化叙事对象战胜目前困境的决心。

1.2.2 评价方法 干预前后采用SCL-90症状自评量表^[6]评价,SCL-90量表包括10个因子共90个条目,采用Likert 5级评分法,从“没有”到“严重”依次赋1~5分,总分90~450分,分值越高,说明症状越严重,心理健康状态越差。发放问卷时使用统一指导语,当场发放,检查无缺漏后当场收回。本研究中该量表的Cronbach's α 为0.84。

1.2.3 统计学方法 采用SPSS21.0软件进行配对 t 检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

在2周的叙事护理干预中,小组共接到求助电话18次,开展线上一对一叙事护理干预16次,线下一对一叙事护理干预3次;线上集体心理疏导14次,集体叙事护理7次。干预前后一线支援护士SCL-90总分和各症状因子得分比较,见表1。

3 讨论

3.1 疫情防控临床一线护士的心理健康状况 面对突发的重大公共卫生事件,人们常会出现不同程度的心理应激反应,而作为第一时间奔赴抗疫前线参与救援的核心力量,医护人员承受的心理压力巨大^[2]。我

院作为收治新型冠状病毒肺炎患者的定点医院,承担了
了大量救治任务。为做好疫情防控管理工作,护理部
迅速从全院范围内抽调护士支援新型冠状病毒肺炎
救治科室。表 1 显示,干预前一线支援护士 SCL-90

总分略高于徐明川等^[3]研究结果。说明一线支援护
士存在一定的心理应激反应,这种状态如得不到改
善,不仅损害护士的身心健康,还可能会导致护士行
为改变,降低工作效率,影响护理服务的质量^[8-9]。

表 1 干预前后一线支援护士 SCL-90 总分及各因子得分比较

分, $\bar{x} \pm s$

时间	人数	总分	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他
干预前	40	161.23±57.36	23.21±8.73	22.43±6.51	15.57±5.68	24.72±7.63	18.29±6.36	10.58±3.74	11.27±3.62	9.45±3.50	14.28±5.69	12.35±4.47
干预后	40	88.63±36.72	16.37±8.16	13.34±5.57	9.16±3.92	17.24±6.52	11.28±4.33	4.01±1.27	4.74±1.63	3.24±1.68	8.76±4.02	7.23±3.41
<i>t</i>		6.305	4.271	5.020	4.231	3.697	3.639	6.270	7.528	7.724	4.366	6.018
<i>P</i>		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

3.2 叙事护理可有效改善一线护士的心理健康状况

叙事护理是近年来兴起的心理干预方法,强调个人的
经历和感受,要求倾听者以好奇、尊重、谦虚的心理
走进叙述者的内心世界,倾听其内心深处最真实的想
法,以合作者的身份引导其重建认知结构,发掘自身
潜在力量,发现事件的衍生意义,从而帮助自己走出
困境^[5]。在这种心理干预方式下,倾听者和叙述者都
有所收获,产生相应的意义^[4]。国内外研究发现,叙
事护理在降低罹患严重疾病患者的焦虑、抑郁水平^[12-15],
以及改善 ICU 护士心理健康状态^[5]等方面,
取得良好的效果。本研究叙事护理员经过严格的疫
情防控及叙事护理培训学习,均掌握自我防护和疏
散、隔离等知识,能够为一线支援护士提供心理援助。
采用线上和线下相结合的干预,充分考虑了一线支援
护士的具体情况,能最大程度地满足其心理疏导需
求。一对一叙事和集体叙事相结合,既能保护叙事对
象的隐私,又发挥了集体叙事的优势:通过观看他人
的叙事素材,护士可以了解他人的经历体验,从中发
掘出对自身有教育意义和启发作用的关键点,从而改
变以往的认知,获得和增强战胜现有困境的信心。经
过 2 周的叙事护理干预,一线支援护士的 SCL-90 总
分及各症状因子得分较干预前降低,差异有统计学意
义(均 $P < 0.01$)。这种干预方式操作性强,且成本低
廉,可在疫情防控的关键时期应用。

参考文献:

[1] 中华预防医学会新型冠状病毒肺炎防控专家组. 新型冠
状病毒肺炎流行病学特征的最新认识[J/OL]. 中国病毒
学杂志, 2020; 1-7 [2020-02-28]. <https://doi.org/10.16505/j.2095-0136.2020.0015>.

[2] 张华,陆皓,马巍. 军队医院文职护理人员对地震灾害心
理应激反应的调查[J]. 护理学杂志, 2014, 29(2): 13-14.

[3] 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(3):
368-370.

[4] 黄辉,刘义兰. 叙事护理临床应用的研究进展[J]. 中华护
理杂志, 2016, 51(2): 196-200.

[5] 高淑平,任之珺. 叙事护理对改善 ICU 护士心理健康状
态的研究[J]. 护理学杂志, 2019, 34(22): 76-79.

[6] 王征宇. 症状自评量表(SCL-90)[J]. 上海精神医学, 1984
(2): 68-70.

[7] 卢南君,桑宇飞,李录. 医院护理人员灾害救援知识掌握
情况现状调查与对策建议[J]. 中华灾害救援医学, 2018,
6(12): 665-669.

[8] Badger J M. Critical Care Nurse Intern Program: addressing
psychological reactions related to critical care nursing[J]. Crit
Care Nurs Q, 2008, 31(2): 184-187.

[9] Kawano Y. Association of job-related stress factors with psy-
chological and somatic symptoms among Japanese hospital
nurses: effect of departmental environment in acute care hos-
pitals[J]. J Occup Health, 2008, 50(1): 79-85.

[10] Saedpanah D, Salehi S, Moghaddam L F. The effect of emo-
tion regulation training on occupational stress of critical care
nurses[J]. J Clin Diagn Res, 2016, 10(12): c1-c4.

[11] 贾秀丽,张丽敏,袁占心. ICU 护士心理健康状况及对护
理理论决策能力的影响[J]. 护理学杂志, 2017, 32(9): 63-
65.

[12] Lloyd-Williams M, Shiels C, Ellis J, et al. Pilot random-
ised controlled trial of focused narrative intervention for
moderate to severe depression in palliative care patients:
DISCERN trial[J]. Palliat Med, 2018, 32(1): 206-215.

[13] Rocha J, Nunes C, Leonardo A, et al. Women generating
narratives after an unwanted prenatal diagnosis result:
randomized controlled trial [J]. Arch Womens Ment
Health, 2018, 21(4): 453-459.

[14] Wise M, Marchand L R, Roberts L J, et al. Suffering in
advanced cancer: a randomized control trial of a narrative
intervention[J]. J Palliat Med, 2018, 21(2): 200-207.

[15] 丁颖,金靓,郑雅宁,等. 叙事护理对宫腔镜下自体骨髓干
细胞移植患者焦虑的影响[J]. 护理学杂志, 2018, 33
(13): 67-69.

(本文编辑 吴红艳)