评估。经批准用于腹泻治疗的尼他唑胺也能抑制 2019-nCoV 在 VeroE6 细胞中的作用[4]。但这些药物的抗病毒效果需要在临床研究中评估。还值得一提的是,虽然在过去的 50 年里,已经做了许多尝试来开发针对病毒感染的宿主靶向小分子,但只有 Maraviroc 获得了 FDA 对 HIV 治疗的批准。

无论如何,在短时间找到应对 2019-nCoV 的有效药物都面临着巨大的挑战。考虑到药物的安全性这一重大原则,在现有的药物中寻找可能有效的药物是最好的办法,尤其是从现有的抗病毒药中找到有效药物是最重要的战略方法之一。此外,中医药作为我国的文化瑰宝,也有很多专家提出了中药治疗思路,同时也有许多相关领域专家正在积极研究探索。相信随着对 2019-nCoV 结构和入侵机制的进一步理解,相关药物靶向治疗也会越来越多、越来越准确有效。

参考文献:

[1] LI G D, CLERCQ E, Therapeutic options for the 2019 novel coronavirus (2019-nCoV)[J]. Nat Rev Drug Discov, 2020, 19(3): 149-150.

[2] LU H. Drug treatment options for the 2019-new coronavirus (2019-nCoV)[J]. Biosci Trends, 2020. doi: 10.5582/bst.2020.01020.

[3] ZUMLA A, CHAN J F, AZHAR E I, et al. Coronaviruses-drug discovery and therapeutic options [J]. Nat Rev Drug Discov, 2016, 15(5): 327-347.

[4] WANG M, CAO R, ZHANG L, et al. Remdesivir and chloroquine effectively inhibit the recently emerged novel coronavirus (2019-nCoV) in vitro [J]. Cell Res, 2020. doi: 10.1038/s41422-020-0282-0.

(编辑:刘雄志)

(收稿日期:2020-02-20)

doi:10.13407/j.cnki.jpp.1672-108X.2020.04.003

·专家论坛·

新型冠状病毒肺炎疫情对不同人群心理的影响及心理干预的建议

魏华,李廷玉 (国家儿童健康与疾病临床医学研究中心,重庆医科大学附属儿童医院,儿童发育疾病研究教育部重点实验室,儿童发育重大疾病国家国际科技合作基地,儿童营养与健康重庆市重点实验室,重庆 400014)

[中图分类号]R563.1;R395　　[文献标识码]A　　[文章编号]1672-108X(2020)04-0006-02

Impact of Epidemic of corona virus disease 2019 on Different Populations and Suggestions for Psychological Intervention

Wei Hua, Li Tingyu (*National Clinical Research Center for Child Health and Disorders, Children's Hospital of Chongqing Medical University, Ministry of Education Key Laboratory of Child Development and Disorders, China International Science and Technology Cooperation base of Child Development and Critical Disorders, Chongqing Key Laboratory of Child Health and Nutrition, Chongqing* 400014, *China*)

新型冠状病毒肺炎疫情在全国迅速蔓延,给人们的生产、生活甚至生命造成了极大的影响和危害。新型冠状病毒肺炎发生突然,传播快速,除了躯体上的传播之外,疫情对不同人群的心理均可能造成不同程度的影响。无论是新型冠状病毒肺炎确诊患者、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员以及参加疫情应对的后方救援者,如现场指挥、组织管理人员、志愿者等,还是居家隔离的轻症患者(密切接触者、疑似患者)以及受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众都可能出现心理健康问题。2020 年 1 月 27 日,国家卫生健康委员会发布《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》[1],对防疫期间可能存在的心理问题提出了干预指导原则。因此,本文旨在探讨新型冠状病毒肺炎疫情对不同人群的心理影响以及提出相关心理干预的建议,以期减轻疫情所致的心理伤害。

1　不同人群的心理健康问题

1.1　新型冠状病毒肺炎确诊患者

新型冠状病毒肺炎确诊患者在隔离治疗期间,不能与家人接触,对疾病和家人的担忧,还要经受发热、呼吸困难或者其他躯体症状的折磨,这些均可能对心理造成一定的影响。主要表现为悲伤、易流泪、抱怨、过分焦虑、恐惧,持续地希望得到他人的帮助或关注,坐立不安。老年患者常出现心慌、头晕、食欲下降、失眠等躯体症状。心理问题严重者可能出现乱掷、撕毁或破坏财物,用物件伤害自己或他人,甚至试图自杀等严重的行为心理问题。

1.2　疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员

疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员不仅承担了高强度的工作,还要面临被感染的风险,同时可能不被患者及其家属所理解,同时也有对自身和家人感染疾病的担忧,压力非常大。过度疲劳和紧张会导致焦虑、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑等情绪。在面对患者死亡时会出现过度的挫败或自责感。部分一线工作人员因过度繁忙,无法合理地休息,不能很好地保证自己的身体和心理健康。

1.3　受疫情防控措施影响的疫区其他相关人群、易感人群和普通公众

由于新型冠状病毒肺炎的传播及治疗手段目前尚未完全明确,这一状况易引发公众的焦虑和恐慌。受疫情防控措施影响

作者简介:魏华(1980.06-),女(苗族),博士,主治医师,主要从事儿童心理行为及发育障碍性疾病研究, E-mail: weihua6280@163.com。
通讯作者:李廷玉(1956.01-),女,硕士,主任医师,主要从事儿童营养与脑发育研究, E-mail: tyli@vip.sina.com。

的疫区其他相关人群、易感人群和普通公众由于工作和生活受到不同程度的影响,通常会有恐慌、过度焦虑、烦躁等心理反应。部分人群会出现对身体过分地关注,反复在网络上查看关于疫情的信息,过度洗手和防护甚至出现惊恐发作的现象。情绪应激反应在生理上表现为头晕、头痛、消化不良、失眠等不适症状。大多数人随着疫情的控制心理应激反应会逐步缓解,但如果反应过度或持续存在,常会导致不理智的行为。

1.4 受疫情防控措施影响的疫区的儿童和青少年

儿童和青少年由于生活常规的改变和对疫情认知的受限可能出现不同程度的心理问题。学龄前儿童的心理问题更多的表现为生理和行为的改变。受疫情影响长时间不能出门玩耍,同时感觉到成人的焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪,儿童可能出现烦躁、进食差、过度哭闹、过分依恋父母和带养人、睡眠问题等反应。学龄期儿童可能出现反复询问疫情相关的信息,过分紧张、害怕。和同龄儿童的互动减少,觉得无聊或沉迷于电子产品。青少年最常出现的是焦虑、对学业的担忧、情绪低落、愤怒等情绪,部分青少年会沉迷于电子产品、网络游戏,也有可能会出现攻击或冒险性行为。

2 相关心理干预的建议

新型冠状病毒肺炎为突发重大公共卫生事件,可能导致重大心理危机。心理危机表现为对威胁人的身体和/或心理健康情况的反应,人们可能表现出由危机引起的情绪状态和需要心理援助及照顾的临床症状,焦虑和抑郁是最常见的情绪反应[2]。心理危机常会导致一个人崩溃,产生被遗弃、绝望、丧失能力和精疲力竭的感觉,甚至出现自杀的风险。因此,如果能及时向各种人群及时提供相关心理干预信息,将使他们受益匪浅。

2.1 心理危机干预方式

根据具体情况制定心理危机干预方式。在抗击病毒的工作中,因工作区内必须穿戴一级防护服而难以与患者或医护工作者进行面对面的语言和情感交流,因此对常规心理干预方式提出了挑战。治疗师可以使用互联网或电话为更多的人提供心理支持,并确保接受治疗者坚持自我管理策略。在线心理治疗包括一系列干预措施,如使用网络工具、心理热线电话或视频会议进行心理治疗或团体辅导。在线干预可以提供即时、有效和低成本的治疗,不限于工作时间。但是在线干预并非旨在取代面对面的治疗,而是提供适应不同需求的替代方案,既作为早期战略,也作为补充办法[2]。可以采用的心理干预技术包括认知行为疗法(cognitive behavioral therapy, CBT)、支持性心理治疗、认知治疗、放松训练等。需要专业人员开展工作。

2.2 不同人群的心理干预建议

面对疫情不同人群均会出现不同程度的焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、挫败、无助等情绪,甚至出现冲动激惹行为[3]。建议结合日常生活如膳食、睡眠、运动和参与家务劳动几方面分散注意力,调整心态,释放压力。原则上不要轻易打乱生物钟,膳食参照中国营养学会中国居民膳食指南安排[4],全家人齐动手做各种菜式,其乐融融,如果新鲜蔬菜和水果不足的话,可以适当补充维生素 C、E、A 或多种维生素,此外,还可因地制宜在家中开展互动的游戏和运动。

对非疫区人员普通居民,由于新型冠状病毒肺炎疫情突发使生活和工作状态发生变化,多数人员从工作状态转到在家休息或者值班状态,注意力几乎全部集中到疫情的恐怖氛围中,应加强科普教育,通过官方网站等正确途径,普及新型冠状病毒肺炎和心理健康相关知识,减少大家的焦虑、恐慌和挫败感。大多数人可以通过合理安排生活、学习、工作缓解各种不良的情绪。一是尽可能保持力所能及的工作和学习,使自己保持向上状态。二是保持生活规律、按时睡眠、营养饮食。三是充分利用家人聚集一起的难得机会,加强交流,共同完成一些家务劳动和娱乐活动。四是保持每天有足够的运动量,运动量不够会吃不好睡不好,可以根据自己情况锻炼身体,如创造锻炼体型的套餐运动如眼睛保健操、扣齿、按摩腹部、仰卧起坐等等,这些活动可以分散注意力,减少焦虑情绪。五是可以与家人一起回看以前没有时间看的故事片等。六是特殊情况可以通过心理热线、网络平台等手段开展针对新型冠状病毒肺炎疫情相关的心理问题的心理干预。

抗疫前线大量的医护人员及隔离患者聚集,情绪上易互相影响,及时的心理干预和疏导有助于情绪的稳定。因此需心理救援队伍参与进行心理干预,在专业人员的指导下进行心理疏导,调整负面情绪。对于患者以支持、安慰为主。宽容对待患者,稳定患者情绪,及早评估自杀、自伤、攻击风险。医护人员参与救援前需进行心理危机干预培训,了解应激反应,学习应对应激、调控情绪的方法,合理安排工作和休息时间。在工作之余一定要利用各种方式如微信、短信、电话等倾诉,不要过分压抑自己的情绪,甚至大哭一场宣泄一下均可。如焦虑、抑郁、失眠、冲动等症状严重必要时可以尝试药物治疗。

疫情发生期间,父母与孩子宅在家对任何年龄的孩子都是很大挑战,因地制宜的创造一些父母与孩子在家共同参与的运动十分重要,不同年龄孩子在家玩耍的需求可能不一样,但是保持生活规律、营养膳食、参与家务、增加运动均同样重要。学龄前儿童受父母影响巨大,更为敏感。父母焦虑不安的情绪可以直接传递给孩子。因此作为父母,保持情绪稳定是最重要的。父母可以多陪伴孩子,和孩子建立稳定良好的依恋关系。以游戏或读绘本的方式告知孩子发生的事情,应该怎么做。学龄期的儿童和青少年尽可能的保持正常、规律、健康的生活作息,保持生活、学习状态的稳定性。鼓励孩子与朋友和同学保持联系,建立常规作息学习时间表,引导帮助孩子了解科学的、权威发布的信息,同时合理的控制接触电子产品的时间,尽量避免独自长时间玩游戏和看电视。

综上所述,在突发重大公共卫生事件应急反应的救援策略和预案中,应纳入人文关怀、心理干预等措施,针对不同人群的不同心理问题,针对性进行心理危机干预,以减少疫情带来的心理损害和后续的心理社会问题。

参考文献:

[1] 国家卫生健康委. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则[S/OL]. (2020-1-26)[2020-1-27]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-01/27/content_5472433.htm.

[2] DA SILVA J A M, SIEGMUND G, BREDEMEIER J. Crisis interventions in online psychological counseling [J]. Trends psychiatry psychother, 2015, 37(4): 171-182.

[3] 新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2020.

[4] 中国营养学会. 中国居民膳食指南[M]. 第三版. 北京: 人民卫生出版社, 2016.

(编辑:邓境)
(收稿日期:2020-02-25)