

单项心理稳定化技术对抗疫护士焦虑情绪影响的临床研究

吴亚庆 姜杨 钱静仙 何丽英

突发公共卫生事件严重威胁人类的生命安全,护士作为应对突发公共卫生事件应对体系的核心主体之一,其健康的身心状态是打赢防疫战的重要保障^[1]。自2019年12月新冠肺炎病毒 COVID-19 在全球范围内爆发,至今仍出现零星散发和局部爆发疫情,面对传播速度快、传播能力强的病毒,这就意味着新冠疫情防控工作将是医护人员日常工作中的重要部分。既往研究显示,在不同的疫情期间,医务人员的心理健康状况、影响因素和干预措施并不完全相同,均有各自的特点^[2]。焦虑、抑郁是抗疫护士常见的症状,为了及时缓解抗疫护士焦虑情绪,本次研究采用单项心理稳定化技术在抗疫护士产生焦虑的第一时间窗进行干预,取得了一定的成效。现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选择2020年6月至2020年8月在浙江省某地区参与疫情防控的义乌市某镇街72名护士,均填写知情同意书,获得其知情同意后开展调查研究。本次研究获医院伦理委员会批准。72名护士干预1周后共收回调查表64份,回收率为88.89%(64/72)。64名护士中男性6名、女性58名;年龄23~48岁,平均年龄(26.26±4.80)岁;本科学历17名、大专学历47名;初级职称48名、中级职称16名;婚姻状况:已婚25名、未婚39名。

1.2 方法 由本次研究负责资料数据收集的护士

在21:30前通过微信给抗疫护士推送心理稳定化技术蝴蝶拍操作视频进行减压放松干预:抗疫护士自由选择拍打放松时间段,要求每天至少完成时长为4 min的蝴蝶拍操作视频练习1次,练习上线次数不作要求;在拍打过程中可以自由联想或跟着视频上的提示完成。微信推送的视频上显示三种拍打姿势即站位、坐靠背椅、席地而坐,抗疫护士可以自由选择拍打时的站姿体位,让自己处于完全舒适的状态下完成蝴蝶拍。双手交替轻拍一次为1轮,4~12轮为1组,4 min的蝴蝶拍操作中至少要拍3组。提示抗疫护士在做拍打动作时候冥想着是最牵挂的亲人在给自己拍打,在舒适放松状态下让其感受到亲人对其无微不至的牵挂场景。

1.3 评价指标 干预前及干预1周后完成焦虑症状评定,采用7项广泛性焦虑量表(generalized anxiety disorder-7, GAD-7)自评量表^[3]。完成自评量表后,在48 h内进行电话或微信语音交流的回访,了解抗疫护士蝴蝶拍干预后的感受,交流时间控制在5~10 min。

1.4 统计学方法 采用SPSS 17.0统计学软件进行数据分析。计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示。组间计量资料比较采用 t 检验,等级资料比较采用 Z 检验。设 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 抗疫护士干预前后 GAD-7 评分比较 抗疫护士干预前 GAD-7 评分为(9.01±1.98)分,单项心理稳定化技术干预后 GAD-7 评分为(8.03±1.18)分,干预前后比较,差异有统计学意义($t=3.46, P < 0.05$)。

2.2 抗疫护士干预前后焦虑状况比较 干预前,72名护士中轻度焦虑50名(69.44%),中度焦虑22名(30.56%)。干预后,64名抗疫护士轻度焦虑57名(89.06%),中度焦虑7名(10.94%)。干预前后

DOI: 10.13558/j.cnki.issn1672-3686.2023.006.026

基金项目:浙江省中医药科技计划基金项目(2016ZA212);嘉善县科协重点课题项目(2020-19-38)

作者单位:322000 浙江义乌,义乌市精神卫生中心护理部(吴亚庆、何丽英);浙江省立同德医院精神科(姜杨);嘉善县第三人民医院护理部(钱静仙)

通讯作者:姜杨, Email: jiangyang6639@163.com

比较,差异有统计学意义($Z=3.61, P<0.05$)。

3 讨论

在面对重大突发公共卫生事件时,医护人员的心理健康状况已经成为一个不可忽视的问题,由于医护人员在出现心理问题时,更倾向于选择自我调节而不是寻求专业帮助,针对该问题及时施行干预措施至关重要^[4]。抗疫一线人员常见的心理问题以焦虑、抑郁、恐惧等症状为主体的压力^[4-6],本次研究在护士进入抗疫工作应用单项心理稳定化技术进行干预,通过一周7次蝴蝶拍干预后,抗疫护士GAD-7评分从干预前(9.01 ± 1.98)分降到干预后(8.03 ± 1.18)分,差异有统计学意义($P<0.05$),说明单项稳定化技术在抗疫护士产生焦虑的第一时间窗进行干预,可以较好地缓解抗疫护士的焦虑症状,这个结果与刘向欣等^[7]研究结果呈一致性。

当个体遭遇体内或体外应激源时,就会产生警觉反应期,由此而引起一系列防御反应,如果应激源不及时解除,就会进入应激的抵抗期,机体内会出现各种更加复杂的神经生理变化,容易引发病理性的焦虑症,早期的干预和疏导都是很重要的防范手段^[8,9]。新冠疫情防控风险高产生应激反应的概率大,对焦虑情绪明显的抗疫护士如何给予支持性的心理干预,根据心理问题时间窗的差异^[10],本次研究在抗疫护士应激警觉反应期应用蝴蝶拍进行干预,对抗疫护士焦虑情绪的缓解具有积极的作用。蝴蝶拍是稳定化技术中简单便捷的减压放松技术,通过一次3组的拍打让抗疫护士感到来自于自我及最牵挂人支持的积极感受。本次研究在干预一周后回访中与抗疫护士交流中,60%的护士提到了在双手轻拍过程中冥想是最牵挂的人在给自己拍打,一种来自于家人朋友支持的安全感油然而生,在不知不觉中就连续完成了3次蝴蝶拍,让自己烦闷的情绪慢慢平静了。本次研究中采用单项心理稳定化技术蝴蝶拍,让抗疫护士自由选择练习蝴蝶拍的时间地点,拍打过程中自由冥想或按照视频提示进行,体现了灵活自主的训练方式,符合心理治疗个体化原则。从本次研究结果说明了单项心理稳定化技术对心理应激早期干预的可行性。

综上所述,抗疫护士早期焦虑情绪明显,在应

激状态初期采用单项心理稳定化技术能有效地缓解高标准防护环境下参与疫情防控护士的焦虑情绪,为新冠疫情常态化防控期间出现散发、小范围爆发的抗疫人员心理状态的调适时间窗的进一步研究提供了思路。本次研究存在的不足是样本量少且比较局限,研究结果只体现了第一周的干预状况,后续的影响因素会很多,有待进一步探索单项心理稳定化技术对心理应激初期到抵抗期个体化干预的效果。

参考文献

- 1 申一帆,张琼,宋瑜,等.突发公共卫生事件期间护士心理调适的研究进展[J].中华护理杂志,2020,55(4):834-835.
- 2 赵丽爽,黄慧,田凤美,等.突发公共卫生事件期间不同人群风险感知相关研究进展[J].中华现代护理杂志,2021,27(29):4045-4050.
- 3 郭忠伟,王燕,祝睿晨,等.130名抗新型冠状病毒肺炎一线救援医务人员焦虑抑郁状况调查及影响因素分析[J].中华精神科杂志,2020,53(3):198-203.
- 4 张丽君,冯苹,张玲,等.新型冠状病毒肺炎疫情期间援鄂医务人员不适现状调查及影响因素分析[J].中华损伤与康复杂志(电子版),2021,16(4):326-332.
- 5 郑春美,沈妃,田国强,等.新型冠状病毒肺炎疫情影响下医务人员压力水平及抑郁情绪调查[J].浙江医学,2020,42(4):406-408.
- 6 邵灿,杜粉静,崔珍逖,等.新型冠状病毒肺炎流行期间一线医护人员心理调查[J].山西医科大学学报,2020,51(5):499-453.
- 7 刘向欣,尹平,何夏君,等.应用正念减压技术对武汉新冠肺炎疫情一线医务人员的心理干预1例案例分析[J].广东医学,2020,41(21):2161-2163.
- 8 李丽华.护理心理学[M].北京:人民卫生出版社,2017:105.
- 9 吕晔,马肖容,张欢,等.医学人文关怀新方案在抗击新型冠状病毒肺炎疫情中的应用[J].中国医学伦理学,2020,33(12):1551-1555.
- 10 盛睿方,周娜.远航对临时登舰人员心理状态的影响及对策[J].海军医学杂志,2017,38(2):101-103.

(收稿日期 2022-09-30)

(本文编辑 高金莲)