

Analysis and Coping Strategies of Medical Students' Psychological Situation under Public Health Events

Huijun Li

Department of Clinical Medicine, Anqing Medical College, Anqing, Anhui, 246000, China

Abstract

In 2019, the new type of coronavirus pneumonia caused by the new type of coronavirus began to appear and spread rapidly. Under the new crown epidemic, all walks of life are facing greater pressure. Medical students, as the main force of medical workers, have greater psychological pressure to deal with public health incidents under the premise of insufficient experience. The paper starts with a brief analysis of the psychological status of medical students under the new coronavirus pneumonia epidemic, analyzes the reasons for the psychological problems of medical students, proposes coping strategies, and provides a new perspective of epidemic prevention and control research for the mental health of college students.

Keywords

public health events; medical students; psychology; anxiety; panic

公共卫生事件下医学生心理状况分析和应对策略

李慧君

安庆医药高等专科学校临床医学系, 中国·安徽 安庆 246000

摘要

2019年由新型冠状病毒引起的新型冠状病毒肺炎开始出现并迅速蔓延。此次新冠疫情下各行各业面对较大压力, 医学生作为医务工作者的主力军, 在经验不足的前提下, 应对公共卫生事件的心理压力更大。论文从新型冠状病毒肺炎疫情下医学生心理状况简略分析入手, 剖析医学生出现心理问题的原因, 提出应对策略, 为大学生心理健康提供新的疫情防控研究视角。

关键词

公共卫生事件; 医学生; 心理; 焦虑; 恐慌

1 引言

2003年一种由SARS冠状病毒(SARS-CoV)引起的急性呼吸道传染病肆虐全球, 世界卫生组织(WHO)将其命名为重症急性呼吸综合征; 2012年一种与SARS类似的新型冠状病毒MERS病毒引起的中东呼吸综合征(MERS)

【课题项目】安庆医药高等专科学校康复治疗技术专业群(课题编号: 2020zyq49); 2020年省级质量工程——校企合作实践教育基地(课题编号: 2020sjjd076); 第一批混合课程项目《康复医学概论》(课题编号: 2019HK002)。

【作者简介】李慧君(1990-), 女, 中国安徽安庆人, 本科, 助理讲师, 从事康复医学研究。

疫情牵动万千人的心; 2014年由埃博拉病毒(Ebola virus, EBOV)所引起的一种急性出血性传染病埃博拉病毒席卷而来; 2019年由新型冠状病毒引起的新型冠状病毒肺炎(COVID-19, 以下简称“新冠肺炎”)开始出现并迅速蔓延, 病毒传播速度之快、途径之多样、致死率之高一度让人们“谈之色变”。一次次没有硝烟的战争, 一个个冲锋陷阵的医务工作者, 用专业知识拯救了千千万万的性命。此次新冠疫情下面对如大山的压力, 如潮水的患者, 如机器般运转, 医务人员心理压力倍增, 高强度的工作和连轴转更是心理平衡紊乱的导火索, 从而容易出现不同程度的心理健康问题。医学生作为医务工作者的生力军, 在应对公共卫生事件下的心理压力更大。论文针对公共卫生事件下医学生心理状况进行简略分析。

2 应该公共卫生事件时医学生出现心理问题的原因分析

2.1 普遍缺乏应对经验

突如其来的新冠疫情是医学生作为相关专业人员的首次经历。2020年1月31日,WHO宣布新冠肺炎属于“国际紧急公共卫生事件”,医学生首次亲身感受此次重大突发公共卫生事件。尤其是报道里出现的“封城”“居家隔离”“确诊”“死亡”等词汇和多地发布“公共卫生事件一级应急响应”等一系列措施的实行,医学生们缺乏应对经验,缺乏分析和决策能力,不能做出及时、有效的情绪管控和心理调整^[1]。

2.2 专业知识技能掌握不够

疫情防控期间,所涉及的医学专业术语和知识(如“飞沫传播”“接触传播”“流行病学”“传染源”等概念)与医学生过往对疾病的认知有一定的差异。2019年12月中国湖北省武汉市发现多起病毒性肺炎病例,均诊断为病毒性肺炎/肺部感染,报道中使用的词语为“不明原因肺炎”。至2020年2月10日,全国累计确诊病例数持续上升,且未出现疫情拐点。这些都容易降低医学生们对于医学的信心,动摇从事医学事业的决心。

2.3 网文谣言助长消极情绪

医学生们对公共卫生事件的发展持高度关注,该群体获得信息途径主要是网络。公共卫生事件的信息铺天盖地,网文谣言满天飞,消极的情绪在网上持续发酵,并不断被放大,导致恐慌心理持续扩散,医学生属于大学生群体,三观普遍正在建立中,情绪不够稳定,极易容易被误导,容易受暗示,消极情绪更加不利于心理健康^[2]。

2.4 防疫物资短缺造成恐慌

2020年初,防疫物资极其短缺,口罩、消毒液、体温计等防疫物资供不应求,有价无市。作为医学生,心系医务人员,对防疫物资短缺无能为力,市场千金难求的短缺物资加重了医学生应对疫情的恐慌心态。

2.5 疾病特征引起恐慌

新冠肺炎是由新型冠状病毒所引起的传染病。冠状病毒感染人后出现一系列症状,常见体征有呼吸道症状、发热、咳嗽、气促和呼吸困难等,严重病例可出现肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭,甚至死亡。但是对于新型冠状病毒所致疾病没有特异治疗方法。作为医学生,希望能有药到病除的愿望显然不现实,当愿望与现实冲突时,医学生们难以及时调整心态。同时,新冠肺炎又具有高传染性和人群普遍易感的特点,上到耄耋之年,下到呱呱婴儿,新冠病毒普遍易感。疫情暴发、迅速扩散,确诊病例、疑似病例的持续上升使得有一定医学基础的医学生过度关注自身和所接触人群的身体

状况,总是一再确定自己或周围人是否被传染。更严重的是一旦有人身体出现不适,医学生们会将各种症状与新冠肺炎的特征相对应,怀疑自己被感染^[3]。

2.6 形势严峻造成恐慌

疫情的爆发正值春节寒假期间,中华人民共和国教育部于2020年1月27日出台文件《教育部关于2020年春季学期延期开学的通知》,要求部属各高等学校适当推迟2020年春季学期开学时间。在无限延长的寒假里,不仅生活娱乐受限,而且禁止走街串门。遥遥无期的开学时间和因为疫情一再耽误的规划及人际交往的缺失,使得部分医学大学生出现无聊、焦虑、恐慌、紧张无助等不良情绪和相应的行为反应(如失眠、食欲记忆减退、头晕头痛等躯体化症状)^[4]。

3 医学生出现心理问题的应对策略

3.1 开设心理健康课程

针对公共卫生事件使医学生容易出现心理问题这一现象,医学院校可开设应对突发事件的心理健康课程。全面系统的心理健康教育可以促进医学生形成健康的心理素质,更好地适应和应对各种形势,稳定医学生面对高传染性的疾病时产生的恐惧情绪,并有效引导医学生正确认识情绪反应,进而掌握自我心理调适的技能。

3.2 积极开展评估指导

医学院校应对医学生进行及时的心理评估和指导,以期全方位了解学生的心理状况,及时查缺补漏,发现问题并及时解决问题。

对于不能进行自我心理调节的医学生,需要尽早实施心理干预措施。可以请有心理学相关资质的专业人员介入,引导和指导医学生积极面对疫情,树立战胜疫情的信心。

积极应对方式有助于改善医学生心理健康状况,利于调节自身情绪,所以在对医学生进行心理评估和指导时,要引导医学生多采取积极的应对方式^[5]。

3.3 积极宣传专业知识

因为不了解,所以更害怕;只有知己知彼,方能百战不殆。当医学生对疾病进行全面了解后,在一定程度上能克服新冠疫情带来的负面情绪,同时能利用所学知识进行专业防护和积极宣传。

医学院校可以通过开展健康教育、专题讲座、防控模拟、防护知识宣传等活动来让医学生更深入地了解应对公共卫生事件的相关知识,从而提高自我防护意识和能力,从思想上引导医学生积极面对公共卫生事件所带来的心理冲击,倡导医学生实行健康的行为模式,积极自我排解、互帮互助,通过及时寻求心理帮助来改善消极的影响^[6]。

(下转第30页)

能够提高手术治疗效果,提高手术指导的安全性,促进患者集体的康复^[5]。

根据论文研究,实施舒适护理的患者,对整个护理流程的满意度优于常规护理患者,因此舒适护理的应用得到患者的认可,两组护理满意度对比具有差异。同时舒适护理的应用,还能提高患者护理后生活质量评分,改善患者预后,保障患者机体康复效果,保障患者治疗后能够恢复到正常的生活状态。因此,舒适护理在发肋骨骨折合并气胸患者中有重要的应用价值。

综上所述,为多发肋骨骨折合并气胸患者实施舒适护理干预,不仅有效提高患者护理后的自我效应评分,还能保障患者的治疗效果,改善患者对护理的满意度,促进患者机体康复。

(上接第16页)

4 结语

截至目前,疫情防控形势明显好转。疫情防控工作仍需要坚定不移地执行下去,要做到防护常态化。医学院校需要加强学生心理监测和信息管理,同时要根据医学生自身的特点,采取不同的教育措施,加强学生面对公共卫生事件时的应对能力和积极的心理调节。在这个全球参与防疫抗疫的时代背景下,多关注医学生的心理健康问题,能增强医学生面对今后医疗工作的信心和树立为人民服务、不忘初心的信念,引导医学生为祖国的医药卫生事业积极贡献自己的力量。

参考文献

[1] 王一,高俊岭,陈浩,等.2019冠状病毒病(COVID-19)疫情期

参考文献

[1] 陈美阳.舒适护理干预在多发肋骨骨折合并血气胸中的应用效果分析[J].中国伤残医学,2018,26(24):54-55.
 [2] 夏海燕,罗婷,袁蓉.舒适护理应用于多发肋骨骨折合并血气胸的护理效果观察[J].健康必读,2021(7):153-154.
 [3] 刘然臻.舒适护理在多发肋骨骨折合并气胸患者护理中的应用评价[J].养生保健指南,2021(7):208.
 [4] 郭东洋.舒适护理应用于多发肋骨骨折合并血气胸的护理效果观察[J].中国实用医药,2019,14(28):171-172.
 [5] 张雪红.舒适护理在多发肋骨骨折合并气胸患者护理中的应用评价[J].医学食疗与健康,2019(16):209.

间公众媒体暴露及其与心理健康的关系[J].复旦学报(医学版),2020,47(2):173-178.

[2] 杨秀兰,贾伟华,夏果,等.社会阶层背景对大学生抑郁、焦虑的影响分析[J].中华疾病控制杂志,2015,19(12):1269-1272.
 [3] 高文斌,陈祉妍.心理咨询热线在突发性公共卫生事件中的应用分析[J].心理科学进展,2003,11(4):400-404.
 [4] 陈伟,李媛秋.我国新型冠状病毒肺炎疫情早期围堵策略概述[J].中华预防医学杂志,2020,54(3):239-244.
 [5] 孙中青.积极心理学在大学生心理健康教育中的应用研究[J].枣庄学院学报,2019(3):131-135.
 [6] 杨金友,张巧玲,钱云柯,等.徐州市大学生焦虑状况及其影响因素研究[J].重庆医学,2017,46(33):4705-4707.