

2020

因为责任

好医生

好故事(第三季)

广东省人民医院广东省精神卫生中心心理咨询科主任尹平

手上未握快刀,医治的力量却直达“心灵”

他是特殊的逆行白衣“战士”,服务的对象,不仅有病人,也有战友;他手未握快刀,医治的力量却直达“心灵”,专攻那看不见的内心创伤。他是所有惶恐、紧张、焦虑、担心等情绪的接纳者;也是用专业素养,引领需要情绪出口的人们,走出认知困境,完成心灵自救的“医心人”。

他是尹平,广东省人民医院广东省精神卫生中心心理咨询科主任,2003年“非典”,他是全国最早进入非典病区,做心理干预的医生之一,并多次担任海内外特大灾难心理干预救援队队长。新冠疫情来袭,57岁的他,再一次担任赴鄂心理救援队队长,千里赴鄂助抗疫,和抗疫“心”战队员们一起,为患者和相关医务人员疏导心理,做好心理干预和心理康复。



他的事迹

●2003年“非典”,尹平是全国最早进入非典病区做心理干预的医生之一。荣立广东省三等功,中国科协抗击非典先进个人;

●2008年汶川地震,赴震中映秀镇做心理援救一个月,获中国心理卫生协会抗震救灾先进个人;

●2018年7月普吉岛海难,赴泰国参加心理救援工作;

●2019年4月科伦坡连环爆炸案,赴斯里兰卡参加心理救援工作;

●2020年2月参加广东省第24批援鄂医疗队(国家心理救援队),担任专家组组长,赴武汉开展心理援助工作一个月;

●2020年6月4日担任国家心理专家组组长,赴广西梧州参加小学生被砍伤事件心理救援工作。

隔离病房来了“心灵驱魔师”

“医生,再给我做个心脏检查吧!”武汉亚心总医院,一名中年男性患者每天都称胸闷、心悸、失眠,担心是新冠病毒侵害了心脏,然而多次检查心脏,都未发现异常,但怀疑和焦虑,总让他寝食不安。

这是尹平3月1日首次进入隔离病房会诊的一名患者。2月24日,他作为广东省支援湖北第24批医疗队的一员来到武汉,经过3天的培训后,带领广东省人民医院5人小分队进驻武汉亚心总医院。

通过聊天,尹平触及了这名患者的各种情绪感觉,原来,患者从事工程质量检测,平时工作就特别认真,总担心出事,几年前已开始服用抗焦虑和改善睡眠的药物,但他担心药物有副作用,总是吃吃停停,效果一直不见好。

“你现在的症状其实是焦虑的一种表现,这样过度焦虑会干扰免疫功能,反而不利于治疗。”尹平提醒他,要积极配合药物规范治疗,稳定好情绪。

这天,尹平和搭档的广东省人民医院心理精神科主治医师刘向欣一共会诊了5名患者。结束工作时,尹平突然有些天旋地转、胸闷想呕吐,穿着三级防护装备的他,出舱途中简直有掀开口罩透点气的冲动。“当时我就觉得,一线的医务人员太不容易了,裹在防护服里一直处于缺氧状态,他们还要工作。”现在说起来,他依然感慨。

后来,病区主管医生向尹平反馈,首批会诊的患者睡眠明显改善,精神也好多了。尹平告诉记者,新冠肺炎的恢复和免疫力有关。如果心情低落、精神紧张、吃饭睡觉都无法完成,势必会影响免疫力。

除了心理上的疏导,针对精神疾病症状较重的病人,尹平往往会在不影响心脏和呼

吸功能的前提下,适当开出抗忧郁药物。

“一心求死的80岁阿婆坐起来吃饭了”

次日,尹平又到了隔离病房。这次要会诊的病人在危重病区,其中一名80岁的阿婆还有轻生行为,尹平选择在她床边的一把椅子上坐下来慢慢“聊”。

在疾病长时间的消磨中,阿婆丧失了斗志,身体到处酸痛不适。“死在医院算了,反正也好不了”成为阿婆的口头禅,她甚至拒绝进食。

尹平顺着老人的话慢慢拉家常,又帮她联系上了家人。深入了解后,尹平发现情况比较复杂,很难通过一次会诊就让阿婆的心理由阴转晴,于是在给阿婆完成心理疏导后,又特意跟护士长沟通怎样理解危重病人的心理特点,用心关爱他们。当天下午,护士长兴奋地发来一条信息:阿婆自己坐起来吃饭了!

70多岁的吴婆,因心脏病住院做手术,未曾想,手术做完还没出院,又感染了新冠。吴婆因此特别悲观,严重抑郁。尹平用手机微信视频,帮她与亲人取得联系,几次努力后,这位不愿吃饭、不愿说话的患者,树立了战胜疾病的信心,积极配合治疗。

这样的故事还有不少:因为担心自己不治身亡彻夜睡不着觉的81岁阿婆,不想拖累家人而两次轻生的年长患者……尹平总是侧耳倾听,不时共情,抽丝剥茧,找到症结,制定治疗方案,最终让他们重拾活下去的希望与勇气。

支援武汉期间,尹平和其他心理医生,每天与病人进行心理疏导,并为患者诊治提供心理方面的治疗意见。“疫情面前,患者的心理普遍都会受到影响,但大多数人都能用自己方式调适,我们也只是提供一些职业领域的帮助,仍然是他们自己挽救了自己。”尹平说。

“有些一线医务人员当场哭了出来”

一项数据显示,新冠疫情中近六分之一的医务人员患有心理困扰,其中心理困扰、焦虑症状、抑郁症状的发生率分别为15.9%、16.0%、34.6%,需要寻求心理或精神科专业人士的帮助。

特别是早期抵达武汉的医务人员,往往吃惊,“想不到形势如此严峻、病人如此多、病情如此重。”出乎意料现实,对他们的心理造成了很大的冲击。另外,一线的医务人员每天面临高强度的工作,又看到太多悲伤的场景,有的队员容易产生替代性创伤。帮助他们做好自我心理“防疫”,十分重要。

“医务人员最常见的是失眠。”尹平告诉记者,睡个好觉很重要,由于在高强度、高风险环境下长期工作,精神高度紧张,一些医疗队员需要药物辅助睡眠,部分医务人员产生联想共情,晚上会哭醒或从噩梦中惊醒……

尹平和心理队队员们到达武汉时,也给一线医务人员带去了帮助睡眠的药物,去到之后,通过团队活动、集体减压的方法,为医疗队员进行精神和心理辅导。医疗队员们会坐在一起,轮流发言讲述自己的经历,把自己的感受讲出来,抒发出来,再由心理医生做讲解,并分享情绪疏导的方法。“有些队员当场哭了出来,释放了压力,轻松很多。”此外,通过线上心理讲座正面鼓励和安慰,辅于心理放松、呼吸引导入眠等心理安抚内容,配上特定的疗愈系音乐,综合运用这些心理疏导方式,收到了良好的效果。当然,有些医务人员在疫情期间产生的心理问题,不是一次治疗能解决。尹平透露,目前还是有个别医务人员需要持续干预。

尹平表示,面对新冠肺炎疫情,我们心里要永远充满希望,保持规律生活,适当运动、合理饮食、健康心态。



人物档案

尹平

广东省人民医院广东省精神卫生中心心理咨询科主任,2月参加广东省第24批援鄂医疗队(国家心理救援队),担任专家组组长,赴武汉开展心理援助工作一个月。