

10月10日是“世界精神卫生日”

# 三成人因新冠疫情有心理问题：焦虑、失眠、抑郁、急性应激反应

今年新冠疫情的暴发，给人们的心理健康带来了负面影响。调查显示，疫情期间中国人群心理健康问题的发病率高达30%。除此之外，由于缺乏关爱精神障碍患者的和谐社会氛围，有精神心理问题者讳疾忌医，不愿意寻求专业帮助，害怕被贴上“精神病”标签，我国精神障碍的治疗率较低。10月10日是第29个世界精神卫生日，今年的主题是“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”。日前，西安杨森携手北京大学第六医院、“渡过”抑郁互助康复社区和华贸中心共同发起“抑郁症患者关爱计划”，旨在提高抑郁症公众疾病认知，加大重点人群干预力度，呼吁全社会对抑郁症患者提供支持和关爱。

■新快报记者 梁瑜



■廖木兴/图

## 疫情引起焦虑、失眠、抑郁、急性应激反应

“今年2、3月份对5万余名居民的线上调查发现，新冠疫情期间，大众精神心理问题突出；31.6%的受调者有焦虑情绪，29.2%失眠，27.9%有抑郁情绪，24.4%有急性应激症状。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林教授指出，新冠疫情，对大众来说是应激事件，人们可能会出现抑郁、焦虑、恐惧、失眠等各种身心应激反应，疫情相关心理健康问题亟需关注。“疫情期间每3人中1人有抑郁表现，有的能够康复，有的可能最后演变成重度抑郁症。”

“疫情对大众、患者、丧亲家属、医务人员都有心理影响。”陆林教授称，患者不仅遭受着躯体的痛苦，同时承受了前所未有的对死亡的恐惧，极易产生不良情绪。初步研究显示，新冠肺炎患者的抑郁、焦虑、失

眠和急性应激的发生率分别为75%、71%、68%和71%。对丧亲家属来说，丧亲的成年人中延长哀伤障碍的患病率达9.8%。医务人员精神心理问题的患病率显著高于非医务人员，护士更为显著。

即使对一般公众，隔离带来的精神心理问题不容忽视。隔离可导致应激症状、困惑和愤怒，压力源包括较长时间的隔离器、感染恐惧、沮丧、厌倦、物资供应不足、信息不足、经济损失和耻感等；由于停业停课，焦虑和抑郁、药物使用和家庭暴力可能大量增加，儿童被虐待的问题也需要关注。此外，新冠疫情期间，有46.8%的人增加对网络使用依赖，16.6%的人使用网络的时间延长；重度网络成瘾的发生率从疫情前的3.5%增加到4.3%。过度使用网络可增加自伤的发生风险。

疫情对儿童青少年和老人都有很大影响。对与照顾者分开的儿童来说，被隔离的儿童患急性应激障碍、适应障碍和悲伤的风险更高，30%被隔离的儿童复合PTSD(创伤后应激障碍)的临床标准。与父母分离和丧亲的长期影响，包括祸患情绪障碍等精神疾病的风险更高，以及成年后自杀风险更高。老年人是新冠肺炎的易感人群，基础疾病多，病死率高。感染新冠肺炎带来应激、隔离措施导致的压力、缺乏支持等可能是老年人群的精神压力来源，慢性躯体疾病患者如冠心病、脑血管疾病患者等，精神心理问题的发生风险更高。

“在这个特殊时期，我们需要进一步提高公众对精神疾病的认知水平，提升精神疾病早期诊断和标准化治疗能力。”陆林教授表示。

## 全球抑郁症患者超2.64亿，已引起国家重视

9月11日，国家卫生健康委员会发布了《探索防治抑郁症特色服务工作方案》，呼吁整个社会提高公众对抑郁症的认识和理解，促进疾病筛查、评估并加强对高危人群的疾病干预。据世界卫生组织(WHO)数据显示，全球约10亿人正在遭受精神障碍困扰，其中抑郁症患者超2.64亿，每40秒就有一人因自杀而失去宝贵的生命。

我国精神障碍的治疗率较低，平均10万人仅有150人接受过重症精神障碍治疗，其中高收入国家

人群重症精神障碍的治疗率为低收入国家的17倍。究其原因，陆林教授指出，与缺乏关爱精神障碍患者的和谐社会氛围、有精神心理问题者讳疾忌医、不愿意寻求专业帮助、害怕被贴上“精神病”标签等有关。“抑郁症就是病，任何人可能得感冒，可能得高血压，就一样可能得抑郁。如果因为觉得抑郁症说出来不好听而说不治，哪天严重甚至自杀了，后悔已经来不及了。”陆林教授强调。

陆林教授还指出，大部分精神

心理问题疾病包括抑郁症都是可防可治的。首先，可通过健康的生活方式，减少抑郁症的发生。其次，抑郁症是可以治疗的，所以要有公共精神卫生体系、心理危机的体系的完善和心理健康服务队伍要扩大，需要整个社会一起努力扩大心理健康服务的队伍。

“我国在这次疫情防控中的成功，与社区志愿者的巨大作用分不开。希望每个人有时间都去做志愿者，训练有素的人还可以做心理健康志愿者，帮助有需要的人。”陆林教授称。

## 我国民营医院进入为期三年的整顿“管理年”

**新快报讯 记者梁瑜报道** 近期，国家卫健委下发《关于开展“民营医院管理年”活动的通知》(以下简称《通知》)。《通知》表示，从今年8月到2022年12月，在各级各类民营医院开展“民营医院管理年”活动，该活动包括规范民营医院执业行为、保障民营医院医疗质量和医疗安全等内容，活动范围是各级各类民营医院，重点是二级以上民营医院，活动主题是“规范促发展、质量提内涵”。

第一阶段是动员部署阶段，时间是2020年8-11月，主要是国家和省级卫生健康行政部门制定活动方案和具体实施方案，明确工作重点、组织分工、活动安排，落实各项活动内容；第二阶段是组织实施阶段，从2020年12月-2022年9月，再分为“依法执业、规范诊疗”“提升质量，保障安全”“长效管理、树立典型”三个阶段；第三阶段是总结交流阶段，从2022年10-12月，国家将对活动开展情况进行总结，组织召开活动经验交流会，宣传、推广好的做法和先进经验，进一步建立健全医疗质量、医疗安全管理的长效机制。

早在去年，国家卫生健康委同国家发展改革委等10部门联合印发的《关于促进社会办医持续健康规范发展的意见》就对促进社会办医持续健康规范发展做出了整体性部署。本次“民营医院管理年”就是进一步落实《意见》要求。

社会办医是我国医疗卫生服务体系的重要组成部分，对满足人民群众多样化多层次医疗卫生服务需求具有重大意义。据了解，我国2001年开始放开医疗市场，19年来，民营医院数量增长明显。根据国家卫健委发布的全国医疗卫生机构数显示，截至2020年6月底，全国医院数量达到3.5万个，其中公立医院1.2万个，民营医院2.3万个。与2016年同期比较，我国民营医院数量在5年时间里增长了近50%。而且，民营医院在规模和增速上均超过公立医院。

的确，在公立医院候诊排长龙、病床不够用等背景下，民营医院有其优势，但迅速发展导致民营医院存在不少“硬伤”：医资造假或无医疗资格人员从医、伪造检验报告夸大病情、变相敲诈勒索病人、诱骗接受非必要性高价治疗等。部分民营医院盲目逐利，使得民众对民营医院的信任缺失，也损害了行业的长远发展。如何让民营医院走上规范之路、改善行业生态成为了当务之急。

业内人士表示，《通知》的核心是规范，主要为了规范民营医院的执业行为，提升民营医院管理的规范化、科学化和专业化。民营医院要规范，就要在医疗质量及医院管理方面接受和公立医院同等的监管。这个时间节点已经来临。

不可否认的是，大多数民营医院都在认真做好医疗服务。2020年的疫情对于民营医院来说极为艰难，一些医院已被淘汰。业内人士认为，不规范的医院最可能被淘汰。这次疫情带来的打击是致命的，但也加剧了行业洗牌的速度。凡能活下来，而且活得比较好、比较长久的，都是做得比较规范的医疗。医院真正的核心竞争力，是抓好内涵质量建设。

行业相关人士表示，“民营医院管理年”活动要建立规范化体系，并形成长效管理机制，逐步实现常态化，将民营医院的管理提高到一个规范化、科学化、专业化管理的新阶段。