

· 综 述 ·

新型冠状病毒感染疫情期间医护人员心理问题及干预研究进展

周嘉昱^{1,2} 综述, 施剑飞² 审校

1. 浙江大学医学院附属精神卫生中心, 浙江 杭州 310013; 2. 杭州市第七人民医院精神科, 浙江 杭州 310013

摘要: 新型冠状病毒感染疫情的大流行对医护人员的心理健康产生了负面影响, 若得不到及时识别和干预, 不仅威胁医护人员的身心健康, 也会大大降低医护救援工作的质量和效率。本文通过收集国内外发表的新型冠状病毒感染疫情期间医护人员心理问题及干预方面的研究文献, 针对医护人员的心理问题发生情况、影响因素以及实施的心理干预措施进行综述, 以期为维护医护人员心理健康提供参考。

关键词: 新型冠状病毒感染; 医护人员; 心理健康; 心理干预

中图分类号: R395 文献标识码: A 文章编号: 2096-5087 (2023) 04-0307-04

Research progress on psychological problems and interventions among healthcare workers during the COVID-19 pandemic

ZHOU Jiayu^{1,2}, SHI Jianfei²

1. Affiliated Mental Health Center, Zhejiang University School of Medicine, Hangzhou, Zhejiang 310013, China;

2. Department of Psychiatry, Hangzhou Seventh People's Hospital, Hangzhou, Zhejiang 310013, China

Abstract: The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic poses negative impacts on psychological health among healthcare workers. If timely diagnosis and interventions are not given, the pandemic not only threatens physical and psychological health among healthcare workers, and greatly reduces the quality and efficiency of medical treatment. Based on review of national and international publications pertaining to psychological problems and interventions among healthcare workers during the COVID-19 pandemic, this article describes the prevalence of psychological problems among healthcare workers, influencing factors and psychological interventions, so as to provide insights into the protection of psychological health among healthcare workers.

Keywords: COVID-19; healthcare worker; mental health; psychological intervention

2019 年 12 月起, 新型冠状病毒感染 (新冠病毒) 在全球范围内传播流行, 其传染性强, 病毒变异快, 且具有一定死亡率, 给人类身心健康造成较大的损害。截至 2023 年 2 月 8 日, 全球已报告 7.54 亿例确诊病例和 680 万例死亡病例^[1]。医护人员在抗击新冠感染疫情中作出了重大贡献。然而大量研究表明, 新冠感染疫情导致医护人员的心理波动较大, 易出现焦虑、抑郁和孤立等多种精神心理问题, 甚至产生严重的心理应激反应和创伤后应激障碍 (post-traumatic stress disorder, PTSD)^[2-3], 若得不到及时识别和干预, 不仅威胁医护人员的身心健康,

也会大大降低医护救援工作的质量和效率, 削弱医疗人力资源。本文检索 Pubmed、Scopus、Embase、Medline、Web of Science 和中国知网等数据库, 收集 2020 年 1 月—2022 年 10 月发表的相关文献, 就新冠感染疫情期间医护人员的精神心理问题、影响因素及干预措施作一综述, 为维护和促进医护人员心理健康提供参考。

1 新冠感染疫情期间医护人员精神心理问题

大量研究调查了新冠感染疫情期间医护人员焦虑、抑郁和失眠等精神心理问题的发生情况。我国《2020 年医务工作者心理健康状况调查》指出, 有 27.7% 的医务工作者 (医生、护士、管理人员) 存在抑郁倾向, 有 19.8% 的医务工作者存在焦虑倾向^[4]。

DOI: 10.19485/j.cnki.issn2096-5087.2023.04.008

作者简介: 周嘉昱, 硕士, 主要从事精神障碍研究工作

通信作者: 施剑飞, E-mail: shijf659293@126.com

一项纳入了 71 项横断面研究、98 533 名研究对象的 Meta 分析显示新冠感染疫情期间我国医护人员抑郁状态患病率为 29%，焦虑状态为 27%，失眠为 40%^[5]。一项 Meta 分析纳入了 70 项横断面研究，包括 101 017 名研究对象，研究地区主要为中国、印度、土耳其和美国，结果显示新冠感染疫情期间医护人员抑郁症状患病率为 31%，焦虑症状患病率为 23%，PTSD 患病率为 22%^[6]。目前对于新冠感染疫情发生前后医护人员精神心理问题的纵向研究极少，而已有研究没有发现新冠感染疫情前后医护人员的心理健康状况存在明显差异^[7]。

有研究显示，新冠感染疫情期间医护人员焦虑、抑郁和失眠的患病率与一般人群接近。一项纳入了 206 项研究（83 项针对医护人员，134 项针对公众，11 项涉及这两类人群）的 Meta 分析发现，医护人员焦虑症状和抑郁症状患病率分别为 21.9% 和 23.4%，一般人群分别为 22.4% 和 22.6%^[8]。另一项 Meta 分析纳入 17 个国家的 62 项研究，结果显示医护人员焦虑症状和抑郁症状患病率分别为 26% 和 25%，一般人群分别为 32% 和 27%^[9]。然而也有研究表明医护人员的焦虑和抑郁患病率比一般人群更高，该研究纳入 283 项研究（102 项针对公众，87 项针对医护人员）进行 Meta 分析，结果显示医护人员焦虑症状和抑郁症状患病率分别为 35.9% 和 37.7%，一般人群分别为 35.1% 和 34.9%^[10]。研究结果的差异可能与研究时间处于新冠感染疫情的不同阶段有关。随着疫情发展，医护人员、一般人群的抑郁和焦虑患病率可能逐渐增加，而医护人员因职业特点而承担了较大的压力，更容易产生心理问题。

医护人员心理问题的发生与所在地区的经济文化、医疗保健系统、疫情严重程度及自身应对能力有关^[11]，不同研究间的异质性也会影响 Meta 分析的结果^[5-7, 12-13]。此外，为便于全球同类研究之间的横向对比，大多数研究采用经过验证的自评症状量表（如焦虑自评量表、贝克抑郁自评量表、事件冲击量表等）评估医护人员心理状况，仅少数研究采用由临床医生评定的量表或临床诊断（如汉密尔顿焦虑量表、汉密尔顿抑郁量表）^[12-14]。不难发现，各项研究对精神心理疾病的估计患病率差异较大，究其原因是对疾病的筛查完全依赖于受试者的自我报告，降低了估计的准确性。

2 医护人员心理健康的影响因素

2.1 年龄 医护人员精神心理问题的发生与年龄有关。我国一项研究发现，新冠感染疫情期间 35~44

岁医护人员由于家庭负担加重，出现心理问题的风险更高，而<35 岁医护人员的风险较低^[15]。另一些研究认为年龄越小的医护人员越容易出现精神心理问题，与该年龄段人群的工作经验较少有关^[12, 14]。年龄较大（>44 岁）的医护人员在新冠感染疫情期间较少遭受心理挫折^[10, 15]。

2.2 性别 多项研究表明，新冠感染疫情期间女性医护人员的精神疾病发病率较高^[12, 16-17]。一方面，女性在生理上更易受情绪影响，产生更多的心理应激反应；另一方面，她们在照顾病患、与病毒作斗争的同时可能会对家人疏于照顾，受社会传统观念影响而承担较大的压力。

2.3 基础疾病 研究发现，医护人员患有基础疾病是抑郁、焦虑、失眠、躯体化和强迫症状的危险因素，并且患有精神心理问题的医护人员反而较少获得心理支持^[18]。新冠感染流行时期负荷的工作量对医护人员的体力和脑力提出了更高的要求，患有躯体或精神疾病使医护人员更容易受到心理干扰^[14, 19]。

2.4 家庭因素 医护人员的心理状态与家人和朋友的健康、照顾状况显著相关。医护人员由于工作原因对患有基础疾病的家属疏于照料，无法陪伴子女，如果缺少有效沟通和充分理解，易导致心理问题^[14, 19]。

2.5 工作环境 就医院特点而言，综合医院和定点医院的医护人员患多种心理健康问题的风险较高，这些医院通常具有更好的医疗水平，因此承担了更多的治疗任务。新冠感染疫情期间医疗资源相对紧张，尤其早期存在防护措施缺乏、岗前知识与心理健康培训缺失等情况；而且抗疫人员来自不同科室，存在凝聚力不足、排班不合理、工作中沟通和心理支持不良等问题，容易引起精神心理问题^[12-13]。此外，由于不同地区的经济水平、医疗条件和防控政策存在差异，医护人员产生的心理问题也会有所不同^[10]。

2.6 新冠感染疫情 新冠感染疫情是医护人员产生心理问题的独立危险因素。医护人员担心自己和家人被感染，同时还要进行持续、高强度的救治工作，影响其休息和睡眠，加重焦虑、抑郁等心理问题^[14, 17, 19]。

2.7 污名化 新冠感染疫情早期，公众对病毒的过度恐惧导致医护人员遭受歧视、排斥甚至攻击。有研究指出，污名化是新冠感染疫情期间影响医护人员心理状态的一个重要因素^[12, 17]。

3 医护人员心理干预措施

世界卫生组织强调了医护人员新冠感染疫情期

间的负荷工作,并呼吁采取行动维护医护人员身心健康^[20]。

3.1 提供基本支持 有力的领导和充足的物资保障可起到稳定人心、消除恐慌心理的作用,缓解医护人员的紧张和担忧^[21]。实际支持包括通过财政支持和激励措施进行补偿,在重新部署医护人员时保证防护用品、休息时间,免费停车以减少对公共交通的依赖,做好子女、父母等近亲属的服务保障工作等^[22]。

3.2 提供心理支持 上岗前全面的心理健康知识培训有助于改善医护人员心理状态,提高抗疫信心^[14]。应以职业适应为目标,使医护人员经过学习与培训,掌握识别心理问题症状和应对的方法,提高自我心理调节能力。已有研究采用线下、线上心理治疗或咨询课程,针对特定人员的危机热线等措施^[20, 23-24],干预后多项心理量表分数降低,表明心理干预能够改善医护人员心理健康状况。

但受新冠疫情影响,线下心理干预较难开展,基于互联网的数字心理干预可为医护人员提供灵活、便利的心理服务。数字心理干预能够破除医疗服务时空壁垒,提升诊疗效率,凸显个性化和智能化,在促进医护人员心理健康中发挥重要作用^[25-26]。近期一项随机对照试验结果提示实施数字心理干预的医护人员抑郁、焦虑水平有所下降。

3.3 开展远期心理干预 从长远来看,医护人员可能经历更严重和持续的精神心理疾病。例如 LEE 等^[27]在严重急性呼吸综合征(severe acute respiratory syndrome, SARS)暴发1年后发现,与非医护人员相比,医护人员的创伤后压力、抑郁和焦虑水平更高,需要更多的关注与干预。一项涉及15项研究、7 393名医护人员的Meta分析发现,经历SARS的医护人员PTSD患病率在9.6%~51%之间^[28]。一项研究调查了经历新冠感染疫情后重返工作岗位的673名医护人员的即时心理状态,发现有10.8%的医护人员符合PTSD的诊断标准^[9]。另一项研究通过互联网形式对医护人员进行了30天的心理干预,干预后医护人员的创伤后应激症状、抑郁症状明显改善,但缺乏较长时间(6~12个月)的随访结果^[29]。以上研究提示,医护人员在疫情期间出现心理问题,在疫情结束后极有可能发生远期PTSD,应及时随访,由专业的心理医生进行心理康复指导,改善医护人员心理健康状况。

4 小 结

新冠感染疫情给全球医疗保健系统带来了巨大挑

战,对医护人员的心理健康造成了负面影响^[16],应重视并采取有效的干预措施保障医护人员心理健康。值得注意的是,有精神疾病史的医护人员较少获得心理干预,今后研究需要针对特定亚人群(有精神疾病史)心理问题进行高质量、有代表性的调查,进一步研究保护因素,帮助设计预防和干预措施。更重要的是,心理健康服务不应只是针对当前精神心理问题的短期“修复”,还应提供长期支持,因此,需制定长期的政策和应对方案,维护医护人员心理健康。

目前关于疫情期间医护人员精神心理问题的研究结果在全球范围内具有重要的临床和公共卫生意义,但仍有一定的局限性。首先,大部分为横断面研究,缺少前瞻性和纵向队列研究进一步探索新冠感染疫情与医护人员精神疾病高患病率之间的因果关联。这些研究使用了不同的心理健康测量工具,极少使用标准化临床访谈进行疾病诊断,因此不能明确研究对象是否患有精神心理疾病。其次,关于心理干预措施效果评价的研究数量有限,这可能与医护人员工作强度大、参与度不高有关。尽管有证据表明心理干预的有效性,但许多研究样本量少、准确性低,今后的研究应注重高质量设计,使研究结果更具有可靠性和推广价值。

参考文献

- [1] World Health Organisation. Weekly epidemiological update on COVID-19-8 February 2023 [EB/OL]. [2023-02-22]. <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update-on-covid-19---8-february-2023>.
- [2] LIN L Y, WANG J, OUYANG X Y, et al. The immediate impact of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak on subjective sleep status [J]. *Sleep Med*, 2021, 77: 348-354.
- [3] 沈强, 张月琴, 江圣洁, 等. 新冠肺炎疫情期间医务人员焦虑状况的Meta分析[J]. *预防医学*, 2022, 34(7): 720-726.
- [4] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2019—2020) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 61-82.
- [5] HU N, DENG H, YANG H, et al. The pooled prevalence of the mental problems of Chinese medical staff during the COVID-19 outbreak: a meta-analysis [J]. *J Affect Disord*, 2022, 303: 323-330.
- [6] MARVALDI M, MALLETT J, DUBERTRET C, et al. Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis [J]. *Neurosci Biobehav Rev*, 2021, 126: 252-264.
- [7] KUNZLER A M, RÖTHKE N, GÜNTHER L, et al. Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS-CoV-2 pandemic: systematic review and meta-analyses [J/OL]. *Global Health*, 2021, 17(1) 291 [2023-02-22]. <https://>

- doi.org/10.1186/s12992-021-00670-y.
- [8] PHIRI P, RAMAKRISHNAN R, RATHOD S, et al. An evaluation of the mental health impact of SARS-CoV-2 on patients, general public and healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis [J/OL]. *EClinicalMedicine*, 2021, 34 [2023-02-22]. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100806>.
 - [9] LUO M, GUO L, YU M, et al. The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public: a systematic review and meta-analysis [J/OL]. *Psychiatry Res*, 2020, 291 [2023-02-22]. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190>.
 - [10] YUAN K, ZHENG Y B, WANG Y J, et al. A systematic review and meta-analysis on prevalence of and risk factors associated with depression, anxiety and insomnia in infectious diseases, including COVID-19: a call to action [J]. *Mol Psychiatry*, 2022, 27 (8): 3214-3222.
 - [11] KUNZLER A M, HELMREICH I, CHMITORZ A, et al. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals [J/OL]. *Cochrane Database Syst Rev*, 2020, 7 (7) [2023-02-22]. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>.
 - [12] SERRANO-RIPOLL M J, MENESES-ECHAVEZ J F, RICCI-CABELLO I, et al. Impact of viral epidemic outbreaks on mental health of healthcare workers: a rapid systematic review and meta-analysis [J]. *J Affect Disord*, 2020, 277: 347-357.
 - [13] SMALLWOOD N, PASCOE A, KARIMI L, et al. Occupational disruptions during the COVID-19 pandemic and their association with healthcare workers' mental health [J/OL]. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18 (17) [2023-02-22]. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179263>.
 - [14] SMALLWOOD N, KARIMI L, BISMARCK M, et al. High levels of psychosocial distress among Australian frontline healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey [J/OL]. *Gen Psychiatr*, 2021, 34 (5) [2023-02-22]. <http://dx.doi.org/10.1136/gpsych-2021-100577>.
 - [15] LIU Z, HAN B, JIANG R, et al. Mental health status of doctors and nurses during COVID-19 epidemic in China [J/OL]. *Soc Sci Electron Publ* [2023-02-22]. <https://europepmc.org/article/PPR/PPR385504>. DOI: 10.2139/ssrn.3551329.
 - [16] DAGNE H, ATNAFU A, ALEMU K, et al. Anxiety and associated factors among Ethiopian health professionals at early stage of COVID-19 pandemic in Ethiopia [J/OL]. *PLoS One*, 2021, 16 (6) [2023-02-22]. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252664>.
 - [17] KIRK A H P, CHONG S L, KAM K Q, et al. Psychosocial impact of the COVID-19 pandemic on paediatric healthcare workers [J]. *Ann Acad Med Singap*, 2021, 50 (3): 203-211.
 - [18] ZHANG W R, WANG K, YIN L, et al. Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China [J]. *Psychother Psychosom*, 2020, 89 (4): 242-250.
 - [19] KIBRET S, TESHOME D, FENTA E, et al. Prevalence of anxiety towards COVID-19 and its associated factors among healthcare workers in a hospital of Ethiopia [J/OL]. *PLoS One*, 2020, 15 (12) [2023-02-22]. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252664>.
 - [20] MULLER A E, HAFSTAD E V, HIMMELS J P W, et al. The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: a rapid systematic review [J/OL]. *Psychiatry Res*, 2020, 293 [2023-02-22]. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113441>.
 - [21] KAMARA S, WALDER A, DUNCAN J, et al. Mental health care during the Ebola virus disease outbreak in Sierra Leone [J]. *Bull World Health Organ*, 2017, 95 (12): 842-847.
 - [22] RIPP J, PECCORALO L, CHARNEY D. Attending to the emotional well-being of the health care workforce in a New York City health system during the COVID-19 pandemic [J]. *Acad Med*, 2020, 95 (8): 1136-1139.
 - [23] 马程程, 何艳芳, 吴清翠. 个性化心理干预对参与新型冠状病毒肺炎救治工作医护人员的影响 [J]. *当代护士 (中旬刊)*, 2021, 28 (12): 74-76.
 - [24] 司晓云, 侯艳平, 张姝, 等. COVID-19 期间对一线医护人员心理调查及进行针对性干预效果分析 [J]. *心理月刊*, 2020, 15 (17): 83-85.
 - [25] RAUSCHENBERG C, SCHICK A, HIRJAK D, et al. Evidence synthesis of digital interventions to mitigate the negative impact of the COVID-19 pandemic on public mental health: rapid meta-review [J/OL]. *J Med Internet Res*, 2021, 23 (3) [2023-02-22]. <https://preprints.jmir.org/preprint/23365>.
 - [26] DE KOCK J H, LATHAM H A, COWDEN R G, et al. Brief digital interventions to support the psychological well-being of NHS staff during the COVID-19 pandemic: 3-arm pilot randomized controlled trial [J/OL]. *JMIR Ment Health*, 2022, 9 (4) [2023-02-22]. <https://preprints.jmir.org/preprint/34002>.
 - [27] LEE A M, WONG J G, MCALONAN G M, et al. Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak [J]. *Can J Psychiatry*, 2007, 52 (4): 233-240.
 - [28] GALLI F, POZZI G, RUGGIERO F, et al. A systematic review and provisional metanalysis on psychopathologic burden on health care workers of Coronavirus outbreaks [J/OL]. *Front Psychiatry*, 2020, 11 [2023-02-22]. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568664>.
 - [29] PROCACCIA R, SEGRE G, TAMANZA G, et al. Benefits of expressive writing on healthcare workers' psychological adjustment during the COVID-19 Pandemic [J/OL]. *Front Psychol*, 2021, 12 [2023-02-22]. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624176>.

收稿日期: 2022-11-21 修回日期: 2023-02-22 本文编辑: 徐文璐