防非典专栏

“非典”时期的心理调适

王晓虹　林　春①　解放军 304 医院　北京　100037

关键词: 非典型肺炎; 心理调适; 应激, 心理学

中图分类号: R563. 1　　文献标识码: B

文章编号: 1009-0878(2003) 03-0169-03

传染性非典型肺炎, 简称“非典”, 世界卫生组织(WHO) 将其命名为重度急性呼吸道综合征(severe acute respiratory syndrome, SARS)。“非典”作为 21 世纪人类面临的第一个未知流行病, 正迅速在全国和全球蔓延, 它让我们的社会猝不及防, 让很多人的生活不再正常, 成为当前危害人类健康的重大灾难。

“非典”影响之大, 对人类健康和社会秩序的破坏性之强, 为近百年来所罕见。“非典”所到之处, 人们是闻“典”色变, 不敢上街, 不敢坐公共汽车。有些媒体上互相矛盾的信息, 又让人们不知就里, 无所适从。根据 WHO 的统计[1], 截止到 5 月 10 日, 全球有 33 个国家发生疫情, 共有“非典”病人和疑似病人 7 296 例, 其中死亡 526 例, 痊愈 3 087 例。而这天距首例报告病例已经过去了差不多半年。从疫情发展速度和总的规模, 特别是从病死率来看, 这次的疫情远不比横行 3 个世纪之久、夺取欧洲 6 200 万人性命的黑热病, 近不如上世纪初在美国暴发、导致全球 2 千万人死亡的流行性感冒(流感)。但这次疫情给人的冲击、给社会造成的恐慌, 却达到了从未有过的程度, 故有必要就恐慌情绪的心理机制及心理调适方法做一介绍。

1　恐慌情绪的心理机制及其后果

1. 1　恐慌情绪的心理机制　在长期的进化过程中, 为了有效适应社会环境, 人类发展了一种基本的心理需求, 这就是对周围的环境有基本的把握, 对所接触的人和事物有明确的知识。如果缺乏这种知识, 人们就会觉得不安全, 感到存在风险。有了风险的感受, 人就会自觉不自觉地寻找相关的知识, 减少情境的不确定性。由于受制于各种复杂的因素, 情境的不确定性不能很快的降低, 这时候, 就会出现恐慌的情绪[2]。因此, 从心理学角度来说, 目前“非典”造成的恐慌情绪是正常的。作为一种新型传染病, 虽然 WHO 已经宣布分离出了一种变异的冠状病毒, 但目前, 这种病毒的传播机制、作用方式、潜伏期的长短以及它的来源都还是未知数。人类对这种病毒知识的极端缺乏, 是造成恐慌的根本原因, 而缺乏有效的治疗手段, 疾病传播的突发性和不确定性, 则决定了这次恐慌的强度。

如短期内不能有效消除事件和情境的不确定性, 恐慌将遵循一种正反馈的放大规律。恐慌会彼此感染, 随着人与人之间的交往, 自己的恐慌情绪会由于别人也同样的恐慌而得到验证。验证就是强化, 反复验证就会使每个人的恐慌情绪都放大。我们注意到, “非典”时期谣言非常流行, 其实关于谣言有一种很奇特的情况, 就是除了互相验证之外, 还往往出现自我验证。张三传谣言说某地“非典”死了 1 000 人, 传来传去, 经过一大圈, 传回到张三这里, 说某地死了 5 000 人, 这样, 张三就会想: “哦, 看来某地是真的死了不少人”, 他传播的谣言反过来验证了他自己的话。现在的通讯技术, 特别是网络和无线通信技术(比如手机短信), 使谣言比历史上任何时期放大得都快, 影响都要大。

1. 2　恐慌情绪的不良后果　恐慌具有社会适应的意义, 由于恐慌, 人们会对危险产生警觉, 这样会增加对危险的应对速度和能力。尤其在对抗“非典”的早期, 必要的恐慌可以让群体处于一种唤起状态, 让社会机制保持临战状态并充满活力, 这对人们应对危机是有好处的。所以, 恐慌是有某种积极意义的, 但不能过度, 过度的恐慌却是破坏性的, 有时是灾难性的。

1. 2. 1　恐慌情绪会破坏机体的内环境。不可预料性和不可控制性的生活事件往往会引起人们的恐慌和负性情绪, 破坏人体内环境的稳定, 进而对健康产生不良影响, 这种影响甚至可以起到掩藏个体差异的作用, 以致于经历过此类事件的个体全部患病或产生病感[3]。侯永梅[4]研究证明, 长期的负性情绪与心身疾病的生理基础密切相关, 它可直接影响大脑皮质对下丘脑内分泌系统及植物神经系统的作用, 使体液、激素和酶等产生异常, 导致内环境的不稳定, 影响机体生理和心理活动, 造成心身疾病或使病情加重, 而心身疾病的持久不愈又反过来加重负性情绪, 从而形成恶性循环。因此, 恐慌情绪的不良后果不容小视。

1. 2. 2　恐慌情绪会降低人的判断力。在极度恐慌状态下, 人类判断能力、思考问题的能力都会下降, 表现

① 中国科学院心理研究所　北京　100101

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

出一种“智力落后”的现象。极度恐慌会引发非理性逃避,人们会夸大危险,体验很强的心理痛苦,行为的理性程度也会降低,出现很多违反常理的行为,甚至无意中违反社会规范。比如,那些有“非典”接触史或处在疑似状态中的人,因为恐惧而否认事实,不愿就医,拒绝隔离,结果是害人害己。

1.2.3　恐慌情绪会激发心理紧张度。恐慌情绪下,人类处于一种应激状态。心理学的研究表明[2],一定程度的应激,也就是一般水平的心理紧张度,对于人们从事各种活动是必要的,但是过度惊恐、忧愁或焦虑的应激状态,将会对人体器官产生某些方面的不良影响,甚至引起疾病。一般来说,持续的应激状态可以引起许多慢性疾患,如经久的忧愁、焦虑、烦恼等不愉快的情绪会使肌肉持续紧张,导致诸如肩部或颈部的炎症性疼痛;强应激会导致血管平滑肌痉挛,使颅内血管收缩引起偏头痛;在应激状态,微细血管在皮肤表皮下收缩,会引起皮肤红肿,导致神经性皮炎;经常性应激还会引起消化不良,形成胃溃疡。此外,长期的心理应激还能使胸腺退化致使机体免疫功能下降等。

“非典”流行期间,许多人精神高度紧张。有一部分人因为单位、社区周边地区发现了疑似病例,甚至听说自己曾经到过的车站、商场、饭店出现了疑似病例,就感到精神紧张,思想压力增大。这种压力往往造成植物神经紊乱,引起偏头疼、精神萎靡、失眠等症状。中医认为,过度精神紧张会引发内脏疾病。中医曾有精神紧张伤肾的说法,而肾功能的损害可以进一步破坏人体内脏的平衡引发多种疾病。精神科专家则认为,长期的情绪抑郁、紧张焦虑会影响人的免疫力。心理学研究表明[2],人如果过度恐慌和焦虑,会造成血压升高、内分泌改变和免疫力下降,反而容易头痛、感冒,在目前,过度的紧张事实上会更容易感染“非典”。因此我们应当认识到过分恐慌比“非典”还要可怕。

2　“非典”时期的心理调适

2.1　提高自身的认知水平　心理学研究表明[5],要减少恐慌,首先应提高人们的认知能力,要通过对新事物的学习和了解加强适应社会生活的能力。恐慌的根本原因是人们缺乏对事物和环境的必要的知识,所以,应提高我们的认知水平,要了解我们的情绪反应和应激状态下的生理变化。

应激源(我们意识到的危险)和应激反应之间有一个非常重要的调节因素,那就是个人的心理素质,它主要是认知方式和应付方式。认知方式是指我们如何评价所面临的问题[5]。面对“非典”,有的人认为它对生命和健康有一定威胁,需要提高警惕加以防范;有的人认为它与己无关,完全不加防范;还有的人把它当作洪水猛兽,似乎大难临头,惶惶不可终日。不同的认知评价决定了不同的应付方式。有些人在“非典”面前比较理性,采取解决问题的应对策略,有的人只有焦虑、害怕等消极情绪,有的人就采取回避、否认的应对策略等。不同的应付方式自然导致不同的行为方式,因此面对“非典”,人们的行为表现形形色色,或既防范又有节制,或完全不防范,或过分防范甚至到了神经质的地步。恐慌则是人面对危机和不确定性的一种本能反应,是正常的,人在恐慌时候身体会出现一些应激反应,也是正常的,但过度的恐慌却有害无益。我们应注意随时收集有关信息,“非典”是新的传染病,它的研究也处在探索阶段,因此经常会有新的信息。在信息收集阶段特别要注意不听信谣言,不人云亦云,要从权威渠道获取信息,保证自己判断的正确性。同时应多掌握一些有关疾病的科学知识,要认识到,人类与有害微生物的斗争是长期的,最后一定会取得胜利。人类历经坎坷,几十万年生生不息充分地证明了这一点。现代科学技术,尤其是医学和生物学技术已经高度发达,所以必定会在不久的将来控制住“非典”的传播。

2.2　保持科学理性的头脑　要理性地评价“非典”对我们身体和心理可能造成的影响。人类和“非典”近半年来的斗争经历表明,90% 以上的“非典”病人是可以治愈的,“非典”病死率只有 4% ~ 6%;“非典”的主要传播方式是飞沫和近距离传播,还未证实有广泛的空气传播。只要保持良好的个人卫生和环境卫生,就能够比较好地预防“非典”。面对“非典”,我们不应该六神无主。理性的做法是既重视这种烈性传染病,又不把它看作洪水猛兽。要相信科学研究的结果和权威渠道的信息,不要信谣传谣,要自觉遵守政府法令,表现基本的社会道德和责任。大家齐心合力,我们内心的恐惧和孤独感就会大大减轻。要认识到病毒传播是有条件的,只要我们减少与传染源的接触,被感染的概率就会很低。如果有异常要及时就医,但不要惊慌,因为任何的焦虑和恐慌都只能是给病毒大开方便之门。一种乐观和必胜的心态,会帮助我们战胜疾患。

2.3　要和他人交流和沟通　沟通是人的基本需要,人不能离开群体而生存,身体和心理的隔离与孤立均有害于心理健康。人们的情绪是具有感染性的,人与人之间的移情和同情是缓解痛苦的重要渠道。人们在感情上的联系,互相理解与宽容,彼此关怀与扶持,其所创造的心理环境是人克服困难、进取和奉献的力量源泉[2]。在“非典”时期,要多和自己喜欢的、信赖的人交流,比如家庭成员、朋友、老师、心理咨询人员等。人是互相支持的,危难之中,这种相互支持弥足珍贵。当自己出现紧张、焦虑、恐惧情绪时,首先应该接纳这些情

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

绪, 不是去排斥它, 或者以为这种情绪是某种疾病。当自己接纳它以后, 这些情绪反而会有所减轻。不要害羞, 不要顾虑, 把自己的担忧说出来, 说完了才发现这并不奇怪, 很多人也是这样想的。如果直接的沟通不方便, 可以借助于电话、短信和互联网进行交流。

2.4　多从事有益的活动　从事有益于社会的活动能满足人的很多需要。一个人一旦被社会所承认和接受, 情绪自然会快乐, 心情会变得轻松。一般来说, 人人都有自我实现的追求, 多做些有益社会的事, 既能让我们的生活摆脱"非典"的阴影而变得充实, 又能实实在在为抗"非典"做贡献。

2.5　保持良好的行为习惯　①采取积极有效的预防措施。病毒在自然通风的空气中被稀释而减少感染概率, 所以要保持室内良好的通风环境, 在人群密集的地方要带口罩, 防止飞沫传染; ②养成文明的卫生习惯, 勤洗手, 常换衣, 不随地吐痰, 不乱倒垃圾; ③建立良好的生活秩序, 注意饮食平衡, 保证睡眠充足; ④积极锻炼身体, 提高自身抗病毒的能力; ⑤参加公益事业, 在目前抗"非典"的斗争中, 主动献计献策, 出钱出力。

2.6　维持原来的生活方式和生活节奏　学会选择性地忽视, 不要把注意力都集中在"非典"上。如果自己已经采取了合理的预防措施, 就不要每天用很多的时间来关注"非典"。不要因为"非典"而改变自己的生活轨迹, 这种改变会造成不适应, 还可能给疾病以可乘之机。我们应该对"非典"保持平常心。病毒虽未控制, 但我们的生活还要继续。人类历史上有太多的灾难都挺过来了, 这次我们也一定能战胜"非典"。在适当防护的情况下, 要尽量恢复正常的生活秩序, 如上班、交友、购物、户外活动, 不能因为"非典"使我们的生活缺少阳光和春天。

参考文献

1　WHO. Cumulative number of reported probable cases of severe acute respiratory syndrome (SARS) [EB/OL]. http://www.WHO.int/csr/sars/country/2003-05-10/en/.

2　邓惠. 情绪和情感[A]. 见: 孟昭兰, 主编. 普通心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 1994. 387-432.

3　刘东磊, 栾荣生, 罗晓辉, 等. 生活事件与人群综合健康效应关系的通径分析[J]. 中国行为医学科学, 2000, 9(3): 167-169.

4　侯永梅. 心理社会因素对心身疾病影响的研究进展[J]. 广东医学院学报, 2002, 20(3): 236.

5　CPA. Dealing with stress or anxiety about SARS[EB/OL]. http://www.cpa.ca/documents/sars-patients-el.pdf, 2003.

(收稿时间 2003-05-22)

非典型肺炎流行病学调查应注意的几个问题

黄清臻　苑　宏①　刘士敏①　北京军区联勤部军事医学研究所　石家庄　050081

关键词: 非典型肺炎; 流行病学调查

中图分类号: R563.1　　文献标识码: B

文章编号: 1009-0878(2003)03-017-02

传染性非典型肺炎(简称"非典")具有传染性强、传播速度快、传播途径复杂、没有特效药物(疫苗)防护及人群普遍易感等特点, 流行病学的调查(下称流调)和防护已成为控制"非典"传播的最主要措施之一。本文就"非典"流调应注意的几个问题概述如下。

1　"非典"流调的意义

流行病学是研究人群中疾病的分布及其影响因素, 从而提供预防措施的一门科学。而流调是流行病学最基础的工作。对于"非典"而言, 通过流调可回顾是否有明确接触史, 了解可能或潜在的传播途径, 追踪查找患者所有的接触者, 从而有针对性控制传染源, 切断传播途径, 保护易感人群, 指导三级预防工作。

目前, "非典"已成为法定传染病, 依法要求流调涉及到的任何人员积极配合流调工作, 流调人员自身也应增强法制观念, 依法行事。

2　"非典"流调的特点及对策

2.1　疫情紧急　由于"非典"传染性强、传播途径复杂、人群普遍易感, 一旦出现疫情若不及时采取措施, 很可能短时间内形成连锁传播, 危害众多人群, 导致正常工作难以开展。因此, 团级以上单位, 尤其是医疗机构, 在这一特殊时期应有专职或兼职流调人员, 在出现疫情时能迅速调查传播链, 及时采取隔离等初步防护措施, 同时及时准确填报各类报表等。

2.2　被调查人员心理压力大　怕牵涉(传染)他人而产生内疚或负罪感; 想到(被传染后)患病痛苦、担心死亡等而恐惧、无助; 怕隔离失去自由、担心受周围人歧视而焦虑、烦躁; 此外调查有时还涉及个人隐私等。出于上述种种原因, 被调查人员往往不愿配合, 因此需流调人员耐心细致地做思想工作, 一方面讲清个人在不知晓或无意的情况下造成传染与被传染不承担责任, 而且"非典"可防可治; 另一方面讲清积极配合流调是

①　北京军区联勤部卫生部　北京　100042

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net