



2020年2月10日，武汉客厅方舱医院，医护人员带领患者们跳舞。

“心理耗竭”人群的主要表现有容易情绪崩溃，烦躁易怒，对工作产生厌倦，工作效率降低，出错概率增加等。这些状况不仅会影响人们的职业功能，甚至有可能影响家庭功能。所以他们特别需要做好心理防护。我建议只要有机会，大家就要主动地转移注意力，学会放松，寻求心理安慰和团队支持。

管理部门也要从制度上保障他们的健康，比如尽可能安排轮休，保证长时间工作的人员有机会“喘息”，营造相对适宜的工作环境条件等。我看新闻里报道有人不眠不休超负荷工作，连轴转。这个不应该鼓励，这样下去会有问题的。

《新民周刊》：上海的新冠肺炎病房里，有精神科医生入驻，上海赴武汉的医疗队中也有长宁区的精神科医生，我们对重大疫情中心理介入的重视，是从什么时候开始的？

谢斌：虽然非典、汶川地震时已有心理干预介入，但上海比较明显的变化大概始于11.15火灾。这些年精神科专家团队在湖北监利沉船、外滩踩踏等重大事件中，都发挥了重要的作用。湖北监利沉船事件后，在去湖北处理善后时，因为有很多遇难者家属在那边，市领导第一时间就想到要带心理专家一起去。

社会对心理健康的重视有了巨大的进步。上海有一套重大公共事件心理危机干预机制，一旦需要，我们就可以迅速响应。

新冠肺炎疫情发生后，上海专家组组长张文宏教授提出，隔离病房需要精神科医生，我们立即就派出了专家。医院当天就有近30位中级职称以上的医生请战报名。1月26日，上海市精神卫生中心陈俊主任医师进驻市公卫中心隔离病房，给病人作心理疏导，同时也为病房的医护人员进行心理减压，效果比较理想。有的病人有冲动、失眠、过度焦虑恐慌等情绪问题，通过心理疏导以后，基本上都能够平复下来。

《新民周刊》：之前疫情重点地区发生了精神科专科医院内感染的事件，有医护人员感染新冠肺炎。上海市精卫中心针对疫情作了哪些措施？

谢斌：精神专科医院的传染病防控能力相对薄弱。所以疫情发生后，我们医院第一时间就做好了预案。我们留出了专门的病区，一些必须要住院的患者，先到这个隔离病区观察两周，没有问题才转入普通病房。这个观察病房是按照发热病房的标准来防护的。

当前，没有必要住院指征的患者尽量门诊治疗，不建议住院。对于一些身在外地的慢性患者，我们通过线上问诊，帮助解决一些有关疾病的咨询和随访，同时也建议他们在所在地配药。我们也建立了严格的体温监测、消毒、员工关爱等制度。严防院内发生感染是我们目前的头等大事。■

