

照顾好您的情绪健康：COVID-19 疫情期内 给医护人员的提示

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 大流行给人们日常生活带来了压力。所有纽约市民都在努力保护自己和亲人的安全的同时，适应失去社区成员和继续在彼此之间保持实际距离的新现实。此外，最近出现的经济压力、警察暴力执法以及社会对种族不平等现象的认识提升等事件，更进一步增加了现时期的挑战性。包括临床服务提供商、管理人员和维修人员在内的医护工作者面临着独特的压力和挑战。支持医护人员的身心健康对于减缓病毒的传播及保护我们的社区而言至关重要。了解压力是以怎样独特的方式影响着医护人员，能够帮助他们更好地应对和渡过当前的艰难时期。

医疗保健环境中的COVID-19相关压力

- **不断变化的信息**：这是一株以前从未发现人类感染的新病毒，医护工作者必须适应不断快速更新的临床指导意见。
- **人手不足**：随着医护人员自己病倒或是请假照顾孩子或生病的家人，人员配置情况也进一步吃紧。

医护人员的COVID-19相关压力

- **感染风险**：所有医疗保健工作者，包括家庭护理工作者和社区工作人员，都面临更高的感染风险。他们恐怕不得不在各种健康风险（包括维护家人安全）和潜在蒙受收入损失之间做权衡。
- **工作量**：许多医疗保健工作者都在加班加点工作，承担起自己正常职责以外的责任以及更大的工作量。医疗保健工作者在工作场所之外还承担着其他责任，而这些责任在疾病大流行期间还可能更为加剧。
- **病患数量**：不得不根据时间和资源状况做出艰难抉择，这种可能性所带来的压力可以让人感到难以承受。
- **身体压力**：医护人员可能因为长时间工作、穿着防护装备以及改变日常规程及规则而遭受身体疼痛。
- **死亡人数**：照顾重症患者并目睹死亡是艰难的，医护人员可能表现出愤怒、无助或失去控制的情绪。
- **新的环境**：医护保健人员可能要到新的环境中工作，并需要采取新的通勤路线或交通方式上下班；有些人自愿去新的环境中工作，或是本已退休，现又重新回来工作。对于许多人来说，新的环境可能再增添一层压力因素。
- **财务压力**：如果家中有一位或多位成员失去收入，则医疗保健工作者就可能难以请病假，以便自己能养家糊口。

缓解压力的方法

在诸如当前健康危机的压力情况下出现情绪反应，是可预期的。重要的是记得先要照顾好自己，然后才能继续照顾他人。尽管有很多事情您无法控制，但如果把注意力集中到自己可控制的事情上来，则有助于缓解压力和焦虑，并增强自己的抗压能力。

- **体会自己的感受。**当您感到悲伤、愤怒、沮丧和疲惫时，承认这些感受。这些感觉有时强烈得让人不知所措，是自然现象。承认自己正经历的感受，并且告诉自己那是正常现象。
- **监测自己的身心健康。**注意可能意味着身患疾病或是焦虑或抑郁加剧的变化。可以通过在线网站或应用程序 (apps) 获得可在正念和心理健康支持方面提供帮助的免费服务。NYC Well (NYC 迎向健康) 提供有多种身心健康和情感支持应用程序，可以帮助您应对当前形势。访问 nyc.gov/nycwell 上的“App Library” (应用程序库) 获取在线工具，帮助您管理自己的身体和情绪健康。也可以与您的雇主联系，查询可能为员工提供的支持服务。
- **尽可能地让自己有间歇。**即使只是一两分钟，也要让自己停下来，然后重新思考一下自己身处何处、感受如何以及接下来该做什么。感到不堪负荷时，做做深呼吸及其他正念活动，可有助于缓解焦虑并重建注意力。¹
- **抽身休息一下，不看新闻。**留出时间，在工作和 COVID-19 相关新闻以外，从事轻松有趣的的活动。
- **确保自己有规律地饮食和睡眠。**在压力很大的情况下，我们经常忘记自己最基本的需求。给自己留出足够的时间休息、健康饮食和锻炼身体。

保持联系

与亲人和自己的支持网络保持联系，这一点非常重要。

- **时常查看一下至爱亲朋的情况。**透过电邮、短信、视频聊天、电话或社群媒体，一声简洁的打招呼可以提醒您，人们感谢您的辛勤工作和付出。
- **工作中查看一下同事的情况。**与主管和同事交谈，承认每个人都承受的压力，彼此相互支持。
- **确认并使用自己的支持网络。**知道自己感到悲伤或生气或者需要休息一下时，该找谁求助。找出可以帮助自己应对特定感受的活动，并与您愿意与之分享的人进行分享，以便在需要时，您的支持网络随时能够做出响应。

建立支持性工作环境

为了适应 COVID-19 疫情应对的需求，许多标准化的政策和规程应运而生。这可能引发困惑并且使压力感上升。领导层应该提供更多的支持，以帮助减轻这类困惑和压力感。

- **清晰并且经常性地与员工进行沟通。**承认情势在不断变化，但是随着情况的发展，要提供一致且清晰的讯息。要在承认世事艰难的同时，提倡镇定和安全感。

¹呼吸：缓慢地深呼吸。用鼻子吸气，用嘴呼气；感受吸气时腹部扩张，呼气时腹部收缩。重复练习。

正念：有意识地觉察现实事物的练习。通过将自己的注意力集中到当前环境的方法，将自己锁定在当下。例如，花时间觉察自己看到的五个东西、感觉到的四个事物、听到的三件事、闻到的两个东西和尝到的一个东西。

- **承认员工的担忧。** 确保让员工感受到自己获得了倾听，并确保解决他们的问题。在保护性措施（包括个人防护装备、患者救治规程和资源分配等）的现状问题上，要讯息清晰透明。不一定每个问题都有答案，但问题至少要能被听到。
- **承认并回应黑人和拉丁裔纽约市民存在健康差异的现象：** 承认黑人和拉丁裔纽约市民中 COVID-19 感染率和相关死亡率更高的事实。通过确保黑人和拉丁裔纽约市民所关注的问题得到倾听和解决的方式，对这种不平等现象做出回应。
- **对可能造成创伤的警察暴力执法事件以及要求伸张正义的抗议活动做出承认和响应：** 重要的是，对于那些尤其给人带来创伤的警察暴力执法事件，以及针对黑人、土著人和其他有色人种群体过去和现在所经历的创伤所举行的抗议示威活动，要予以直面承认。同样重要的是必须承认，员工在担心自己和亲人的安全之外，也对于针对警察暴行、种族不公正和不平等事件的抗议活动有着情感关注。要允许员工有时间疗愈悲伤并进行自我护理。
- **提供培训和压力管理机会。** 将压力管理工具纳入标准规程。为员工提供心理健康支持渠道和资源，包括匿名参与的机会。鼓励员工常规使用这些资源来自我保健。

其他支持资源及信息

- 如需获得更多有关压力和焦虑的信息，包括应对及保持联系的技巧以及如何面对失与痛方面的信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus。
- 纽约市青年与社区发展局 (Department of Youth and Community Development) 为所有年龄段的人士提供了有关如何谈论种族歧视的资源。请访问 nyc.gov 并搜索 **“talking about racism”**（谈论种族歧视）。
- 访问 RaceForward.org 并阅读他们的 **“call to action”**（行动呼吁），为制订种族公平应急计划、解决对有色人种及社区的影响而寻求参照。
- NYC Well 提供有多款身心健康和情感支持应用程序 (apps)，可以帮助您应对当前形势。这些资源中，许多都面向医护人员提供免费的优质服务。如果您的压力症状变得难以承受，请致电 NYC Well，与受过训练、全天候接听来电的心理辅导人员联系，他们可以用 200 多种语言为您提供服务。联络方式包括：致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，或是访问 nyc.gov/nycwell 进行在线聊天。
- 纽约州也提供有 COVID-19 情感支持求助专线 (COVID-19 Emotional Support Helpline)，号码是 844-863-9314。该专线配备了受过专门训练的专业志愿者，每周七天早 8:00 至晚 10:00 随时聆听您的倾诉，为您提供支持和转诊服务。
- 员工保护热线 (Worker Protection Hotline) 可回答有关重新开放、工作场所健康安全准则等问题，或可用来举报未遵循重新开放要求的雇主。请致电 311 或 212-436-0381。
- 对于居住在纽约市以外的人士，全美灾难救助专线 (Disaster Distress Helpline) 可以为经历 COVID-19 大流行病相关困扰或其他心理健康问题的人士，提供全天候的情感支持和危机咨询。来电 (800-985-5990) 和短信（发送“TalkWithUs”至 66746）均由受过训练的辅导员应答，他们将倾听来电者的顾虑，为来电者寻求应对方法和其他可用支持，并为实现后续照护和支持而推荐社区资源。