

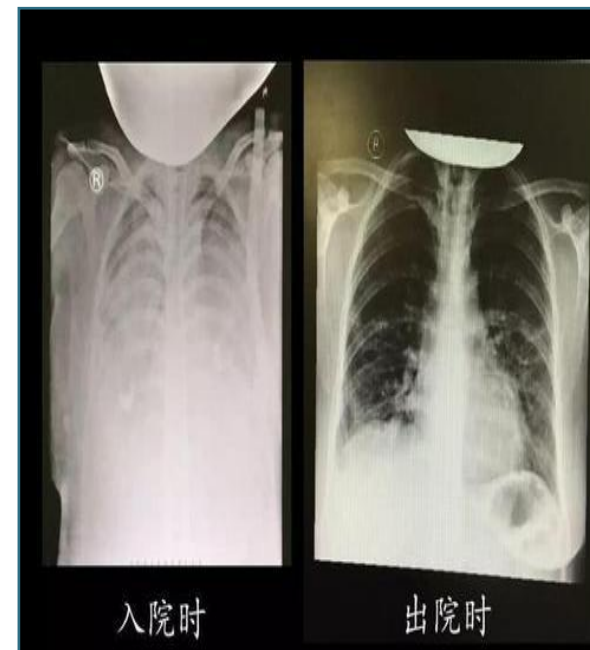
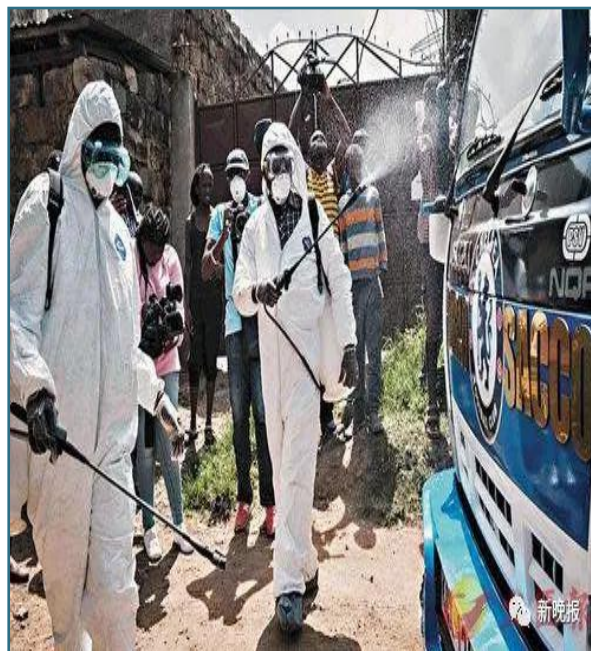


医务人员的 心理健康与疏导

李闻天

武汉市精神卫生中心（武汉市心理医院）

2020.09





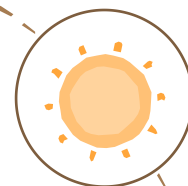


根据美国自杀预防基金会的数据，
每年有 300-400 名医生自杀，大约
每天就有一名医生自杀。

医生的自杀率超过普通人群的2倍，为
28-40/10万。



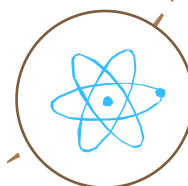
工作压力



医患关系



心理健康



家庭因素



“终于熬到下夜班，就有一种参加完一场惨烈的战斗之后幸运生还的感觉，一根紧绷的神经突然松下来，觉得自己突然间好像灵魂出窍了，甚至有时候都想仰天大哭一场——我竟然还是撑下来了”。

——知乎大V田吉顺







医生猝死的原因



1、工作强度太大

中国医师协会于2014年曾公布过一组数据：在城市大型三甲医院内，80%医生在工作时间忙得喝水不超过1杯；83%的医生不能按时吃饭。而另一项调查显示，对外科医生来说，42.4%的受访者手术日平均手术时间超过8小时。

2、工作时间过长

北京协和医学院公共卫生学院对全国136家医院进行的一项调查显示：超过40%的医生日工作时间>10小时。

3、休息时间太少

也是在北京协和医学院公共卫生学院的调查中，仅有33.6%的医护人员感到睡眠充足。更有一医学网站的调查指出，75.0%的医生没享受过“带薪年假”。

4、过劳致身体状况不理想

在北京协和的调查中，认为自己身体状况良好的医护人员仅占46.7%，儿科专业比例最低，只有39.6%。同时，职业环境加剧了过劳的负面影响。放射科医师长时间接触放射线可能致癌，超声医学科医师长期在黑屋子里工作致视力疲劳，等等。



医务人员的压力感来源



A

社会期待过高

B

行业要求过于严格

C

工作负荷过重

D

工作缺乏控制感

E

生活缺乏规律性



医务人员的压力感来源



F

过度暴
露于负
性刺激

G

助人情
结

H

替代性
创伤

I

性格问
题

J

对自我
价值的
怀疑



职业倦怠



情感衰竭



无力感或低个人成就感



去人格化



如何应对心理压力



01

允许自己有个人空间

02

面对医生自身的无能感

03

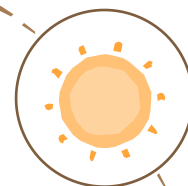
悦纳自我

04

社会支持很重要



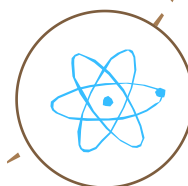
工作压力



医患关系



心理健康



家庭因素



温岭杀医事件





温岭杀医事件



2012年3月，连恩青在温岭人民医院做颌窦炎鼻部手术
几个月后自觉症状加重，失眠、易怒、精神恍惚，辞去工作
一年左右去了医院40多次，多次纠缠主治医生，并下跪请求
院方曾邀请多位院外专家会诊，均表示手术成功
院方先后又多次为其做CT，结论为“副鼻窦CT平扫未见明显异常”
患者仍怀疑，赴杭州、上海多家医院就诊，均未发现异常。
遂怀疑医生串通谋害他。

2013年10月25日，连恩青携带刀具至医院刺伤3名医生，
王云杰主任医生经抢救无效死亡



钟南山：

很多医患纠纷和医疗事故中，半数以上是因为医患之间缺乏沟通引起的，没有沟通，不会沟通，沟通不恰当都在不同程度上加剧了医患之间的紧张对立情绪。一名优秀的医生除了有责任感，具有对病人的关爱之心外，更重要的是学会与人沟通。

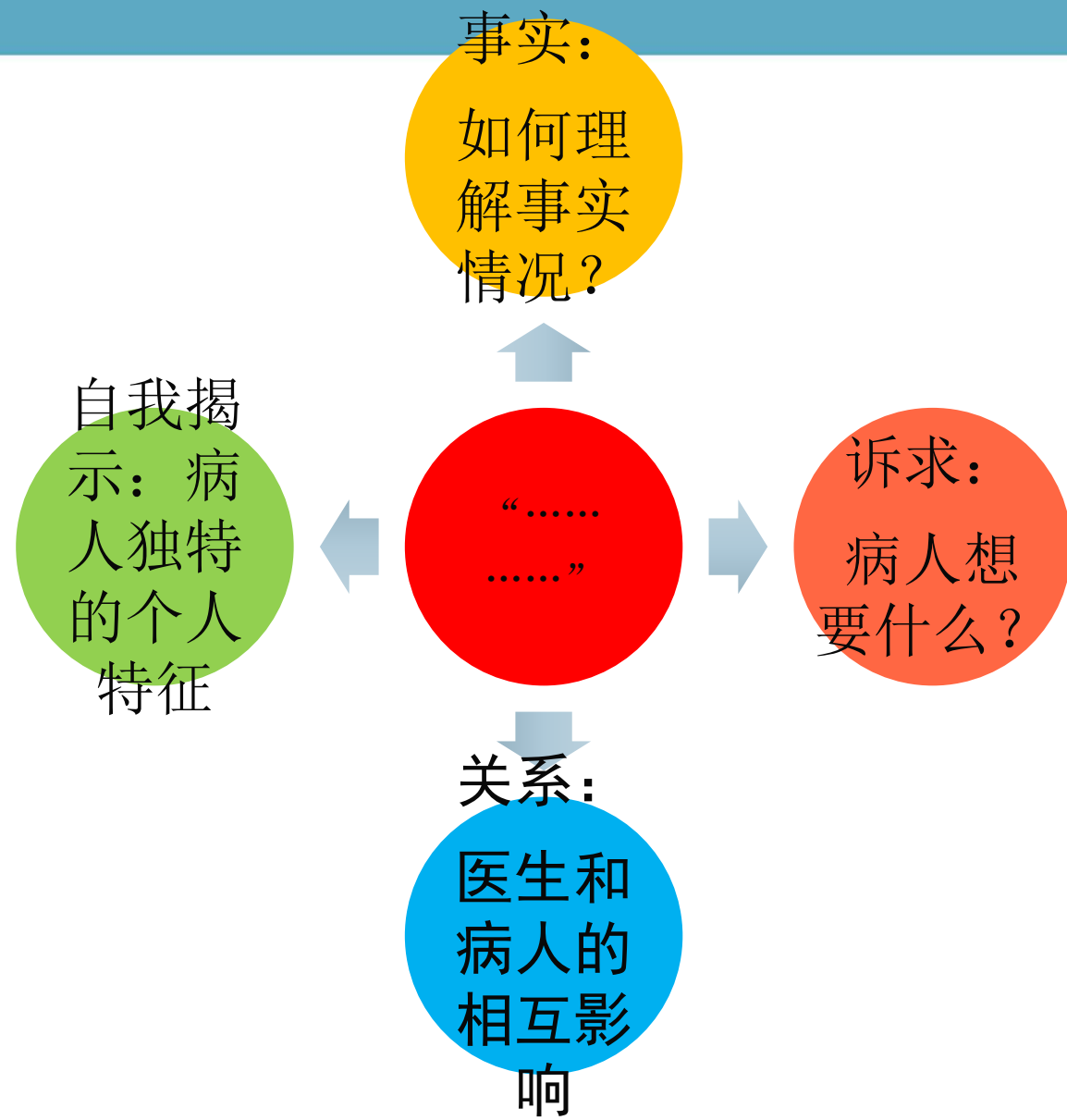




“小心，要变红灯了”



面对病人时要带上4只耳朵





“我到底什么时候做手术？”



“我到底什么时候做手术？”

事实：这个病人想知道手术时间

诉求：这个病人想知道，我是否已经做了安排，好让他能尽快地做手术

关系：这个病人认为，我可能没有给他的手术做安排，他现在想要冲我发火

自我揭示：这个病人对手术有较强的恐惧，

所以他无法等待这么长的时间才做这台可怕的手术



- 事实

❌ 你要不用抗生素，到时候可能会严重感染，那可是会要命的。

✅ 我得告知您，放弃使用抗生素是有风险的，会导致严重的、威胁生命的感染。

- 诉求

❌ 喝酒对你来说没一点儿好处

✅ 您应该戒酒了

- 关系

❌ 不愿意用抗生素？那随便你，来，签个字，出了问题自行承担。

✅ 您不用抗生素的话，我对您的病还是比较担心的，主意还是您自己拿，想好了随时可以告诉我。

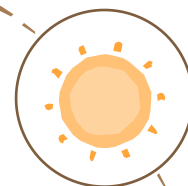
- 自我揭露

❌ 会不会出现药物副反应，没吃之前怎么可能知道。

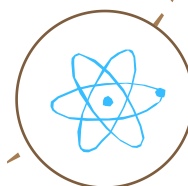
✅ 作为医生我也无法预料您吃了药会不会出现副反应，我也不愿意看到副反应会发生在您身上。



工作压力



医患关系



家庭因素

心理健康

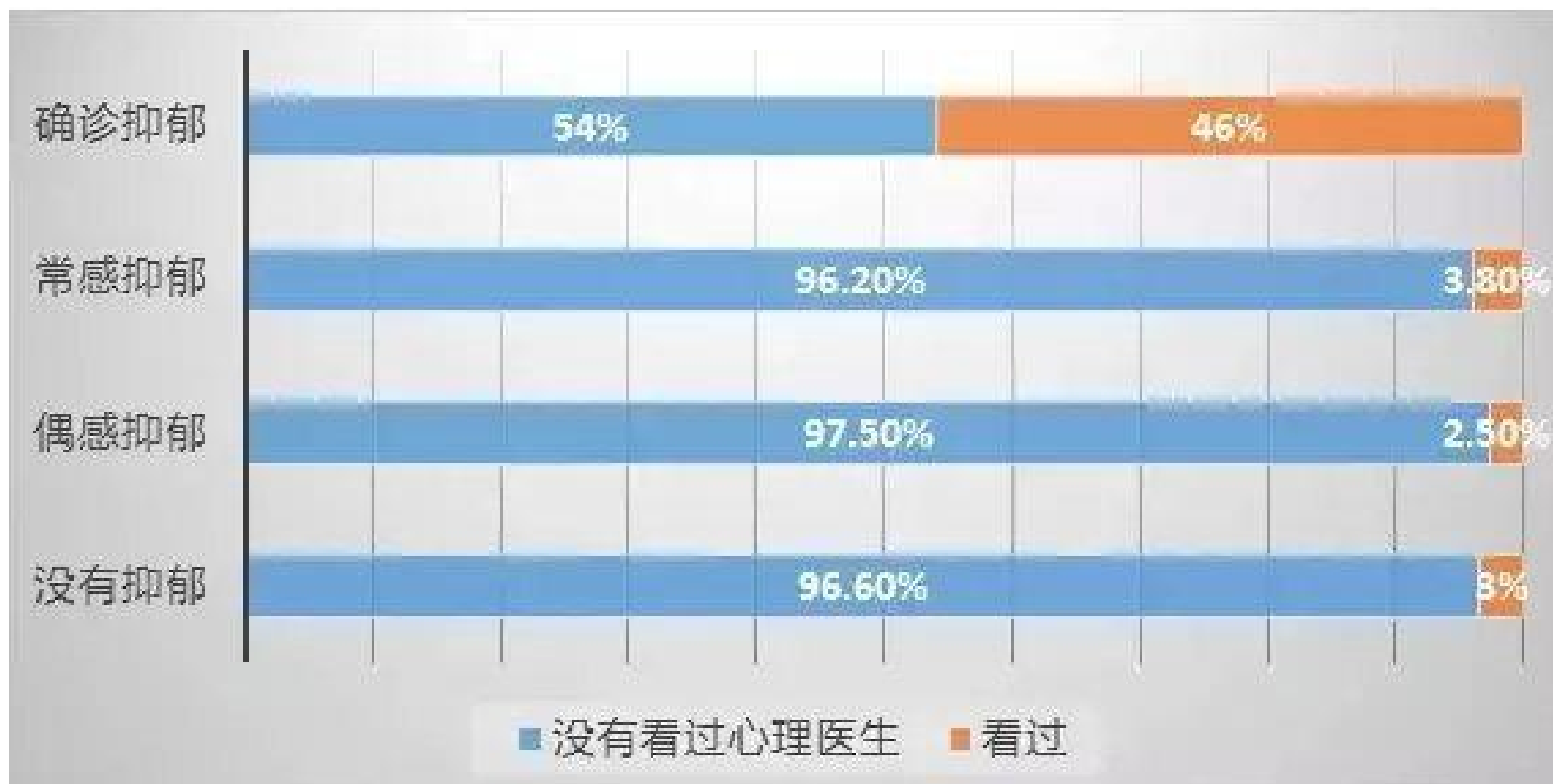


中国医务工作者的精神健康状况 (2016.08)





医务人员抑郁患者寻求心理帮助的比例









对心理问题的病耻感



先照顾自己才能照顾别人——角色期待

有心理问题并不意味着专业能力有问题

要有较好的社会支持

01



03



05



02



04

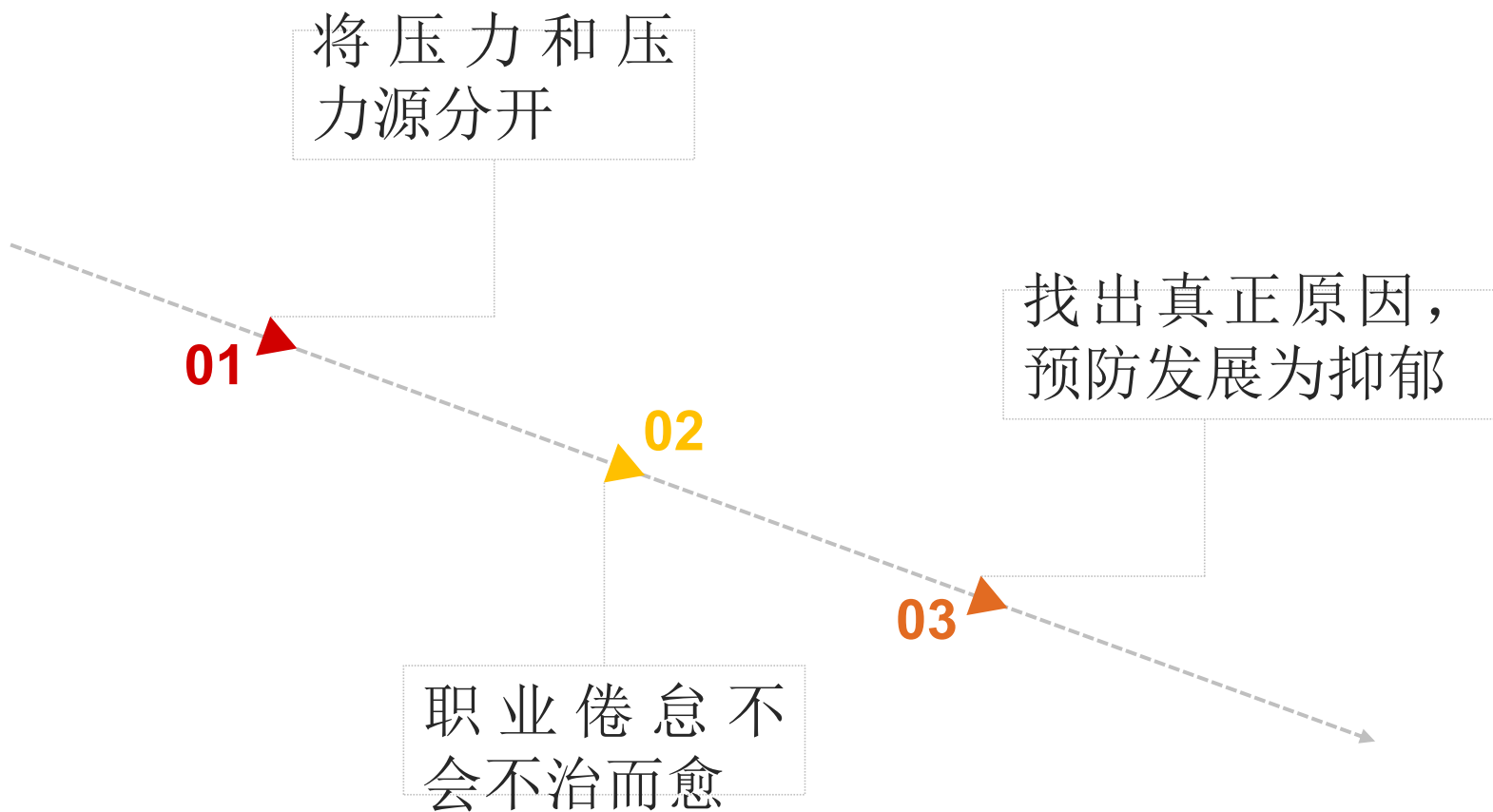


不要在乎他人的刻板印象

允许自己有脆弱的时候

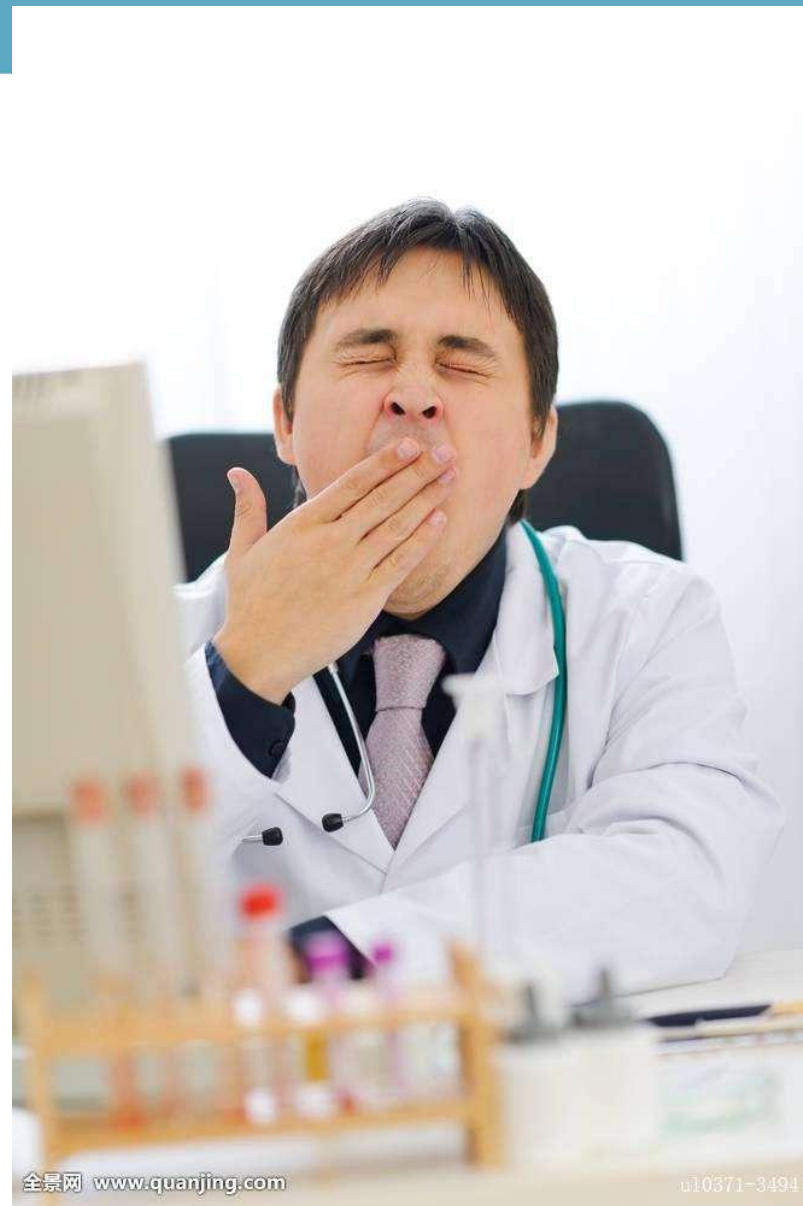


职业倦怠





在医生中，在重症监护病房，神经科医生，家庭医生，产科医师/妇科医生（内科医生）和内科医生中发现了最高的职业倦怠。整形外科医生，皮肤科医生，病理学家和眼科医生报告了最低的倦怠率。





PTSD的诊断

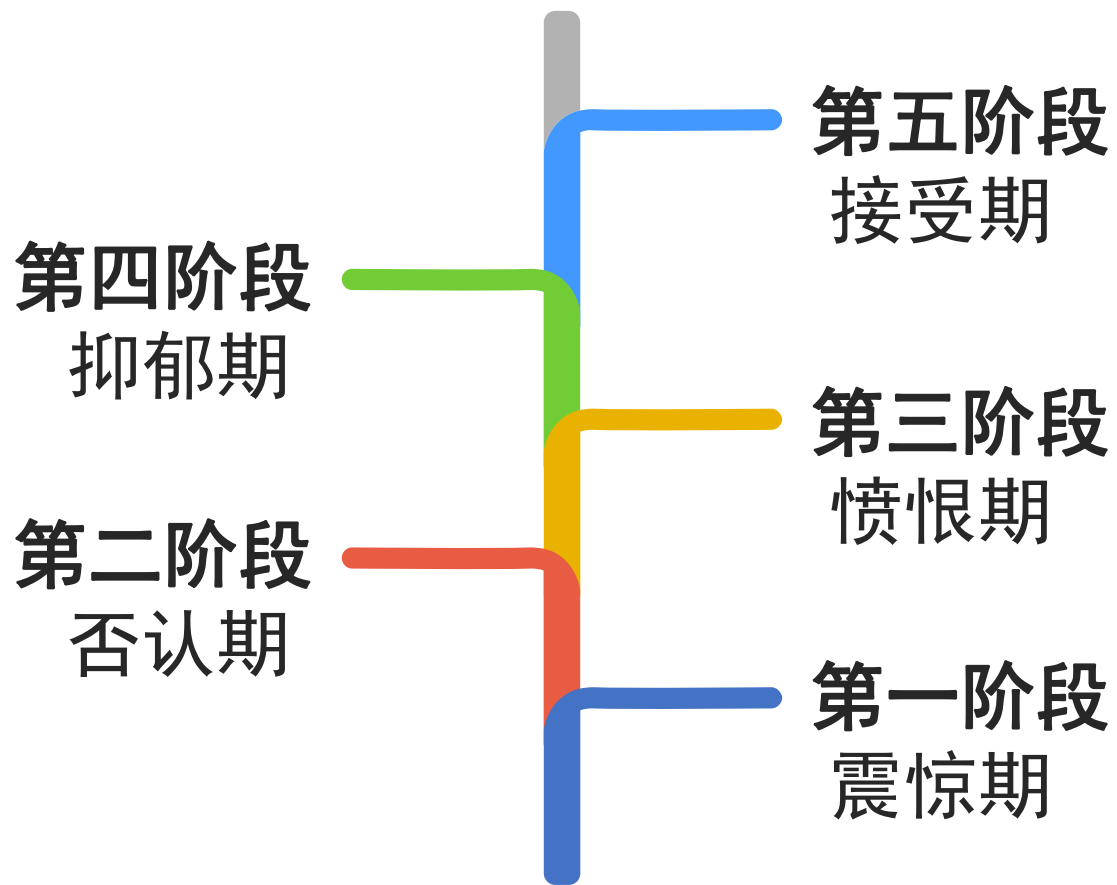


在一个月中出现以下症状

- 反复体验创伤
- 回避
- 高度警觉和过度反应
- 认知和情绪上的症状



走出创伤的5个阶段





《哀伤与抑郁》 ——弗洛伊德(1917)





躯体化障碍的辨识

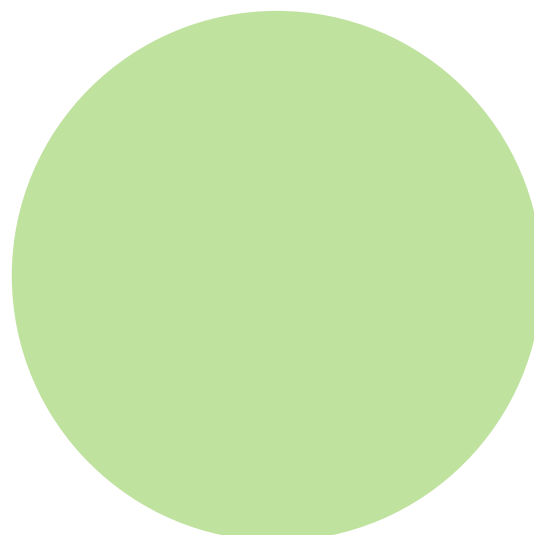


- 其症状并不符合解剖学或生理学模式
- 其症状描述含糊不清
- 病人一方面镇定地接受身体不适，另一方面又以夸张语句和不相符的情绪加以描述
- 病人会有不断抱怨、总是要求、紧抓不放的情形
- 躯体不适和检查结果不相符合
- 经常更换医生或医院
- 当前承受着某种压力，例如工作或家庭



如何应对躯体形式障碍的病人



- 
- 1 不要否定患者的症状
 - 2 不要过早地转诊到精神科
 - 3 要向患者肯定地表明检查的无异常
 - 4 探讨社会生活和症状之间的联系
 - 5 让患者有动力投入到减轻症状的活动中





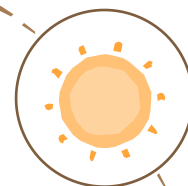








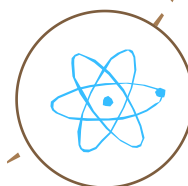
工作压力



医患关系



心理健康



家庭因素



单职工家庭



双职工家庭



家庭的心理功能

满足家庭成员归属与安全
的需要

提供家庭成员社会
支持



家庭成员相互取长
补短



医务人员容易出现的家庭问题



01

作为家庭成员长期的缺位

02

医护人员自身的情绪问题

03

沟通方式问题



什么是心理健康的家庭？

1. 一家人能团结认同，家是安全的港湾
2. 容许家庭成员有个人空间，能鼓励子女长大分离
3. 家里成员能轻易地沟通交流，并能同甘共苦且相互支持
4. 家庭的生活规律有伸缩性，能容纳各成员的需要
5. 家人遇到困难，能随机应变，采纳各成员的提议，活动性地适应困难能随家庭发展的过程作适当的调整，随发展阶段而适应



有效的家庭沟通方式



多用第一人称，
少用第二人称

02

03

认真倾听

不要动不动就
批评别人

01





谢谢聆听