

## SFBT 模式对疫情下临床医护人员心理急救的启示

符国帅 徐晓敏 裘懿琳 章春苗 潘恩安

浙大城市学院, 杭州

**摘要** | 新冠肺炎不仅是突发公共卫生事件, 也是重大心理危机事件, 临床医护人员不仅承担高强度救治病患的工作, 也面临恐惧、焦虑、躯体化、强迫等身心压力。SFBT 模式是一种以当事人为主体, 发掘其自身资源以构建问题解决之道的心理干预模式。当前疫情下, 由于隔离环境的特殊性, 充分运用焦点解决技术加强目标导向, 正确引导医护人员充分调动自身资源, 进行自我关怀, 是疫情期间医护人员心理援助工作较为可行的方法之一。

**关键词** | 新冠肺炎; SFBT; 心理急救

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2020 年 1 月 20 日国家宣布将新冠肺炎纳入乙类传染病并按甲类进行管理<sup>[1]</sup>随着疫情的发展, 新冠肺炎已经传至世界多个国家和地区, WHO 将新冠肺炎定为国际关注的突发公共卫生事件<sup>[2]</sup>。国家卫健委于 1 月 26 日和 2 月 2 日先后印发《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》和《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》, 多方举措保障抗击疫情的一线医务工作人员身心健康<sup>[3]</sup>。因身处一线, 每天收治大量病患且要面对来自个体和外部的多重压力, 常会出现严重的身心反应, 甚至心理耗竭。疫情期间对医护人员进行有效的心理援助是紧急而必要的。

### 1 疫情下临床医护人员心理应激特点

#### 1.1 叠加性

在面临应激事件时常伴随着三种危机, 境遇性危机、发展性危机和存在性危机。疫情下临床医护人

基金项目: 高校心理咨询督导工作研究 (2014MSZ017)。

通讯作者: 符国帅, 浙大城市学院心理中心专职教师, 研究方向: 医学心理学与行为医学。

文章引用: 符国帅, 徐晓敏, 裘懿琳, 等. SFBT 模式对疫情下临床医护人员心理急救的启示 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (2): 92-96.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0402012>

员在此特殊时期常表现为复合型叠加特点。例如此次新冠肺炎属个人无法预测的突发重大公共卫生事件,具有突发性、紧急性、爆发性、广泛性和不确定性<sup>[4]</sup>,不可避免地面临着境遇性危机。医护人员往往承担较大负荷的工作量,有时不得不因工作原因与家人隔离,在此阶段中,又显示出发展性危机的特点。亲临一线,直面病毒开展救治工作,有的医护人员会质疑“从医的价值”“高风险职业的意义”等,又显示出存在性危机特点。

## 1.2 播散性

由于医护人员在疫情期间长期奋战在医院,环境较为封闭,加之高强度工作后身心都很疲惫,此时若有个别医护人员发生危机而未能及时干预,其危机可能在同质化群体中迅速传播,造成不良影响。

## 1.3 复杂性

近期有关研究表明:临床医护人员在应对疫情过程中存在害怕、无助、焦虑、委屈等负性情绪<sup>[5]</sup>。就以往研究来看,部分非自愿投入一线工作的医护人员表现出更多的焦虑抑郁情绪,心理创伤水平更高<sup>[6]</sup>。该群体不仅要面对疫情本身所出现的心理反应,还要在临床一线开展救治工作,承受来自内部和外部的各种压力,呈现出复杂性、多样性特征,若不及时干预,易引起心理耗竭。

# 2 SFBT模式的适用性

心理急救与心理咨询或心理治疗不同,一般心理急救是单次的、短程的,强调利用心理学、社会学、医学等相关专业知识技能和手段帮助身处灾难或恐怖行为中的人群恢复心理平衡,具有“短、平、快”的特征。SFBT模式是一种以当事人为主体,发掘其自身资源以构建问题解决之道的心理干预模式。当下,坚守疫情工作的广大一线医护人员承受巨大压力,即便是需要心理救助也无法花费太多精力和时间。SFBT强调在运用较短的时间、开展较少咨询次数的前提下,有效地帮助医护人员解决问题,并且让医护人员产生积极的改变,这一模式比较符合现阶段对一线医护人员开展心理救助的实际情况<sup>[7]</sup>。

# 3 SFBT基本概念及常用技巧

## 3.1 SFBT基本理念

SFBT<sup>[8]</sup>是一种后现代主义流派的短程心理治疗技术,焦点解决短程治疗认为在心理治疗中假如只是单一去挖掘形成问题的原因,即便是追溯到了也很容易陷入问题本身<sup>[9]</sup>。SFBT强调“聚焦未来、目标指向”,以解决问题为中心。咨询师需要收集一线医务人员不良情绪的具体表现并充分挖掘医护人员自身在应对时的潜力和价值,而并不对医护人员已经出现的各种身心反应问题和原因进行过多追溯和探讨<sup>[10]</sup>。SFBT的过程简洁、目标明确,在有限的咨询时间里充分发挥语言在建构现实中的核心作用,以积极的语言表达方式和技巧重新构建并对医护人员进行有效的信息反馈<sup>[11]</sup>通过重构技术利用语言内容尽力搜寻当事人积极的一面并不断引导其正向知觉,梳理并调整医护人员的问题清单,科学设立应对目

标并逐步渐进式实现。

## 3.2 SFBT 常用技巧

### 3.2.1 一般化技术

将医护人员所叙述的疫情期间个体认知行为和身心反应,给予一般化的回应<sup>[12]</sup>。当咨询师在接待时,首先要认同情绪,以医护人员的参照架构为主,以同感共情的方法切入话题,首先告诉他们此时产生负面情绪是正常的心理反应。帮助医护人员将情绪和认知水平恢复为常态,从而接受下一步的心理救援。

### 3.2.2 咨询前改变

SFBT 相信任何人面对困难都不会无所作为,寻求改变和成长是人性使然。询问在预约电话寻求心理救助前所采用的应对方法,进行自我觉察,协助从之前的应对方法中寻找成功或者积极的因素。充分挖掘既存的力量和资源进行正向引导从而增强信心。比如,面对此次疫情,您一直坚持在一线,全力救治病患,并不是每个人都像你那么坚韧。你是怎么做到的?都做过哪些努力?

### 3.2.3 奇迹询问

以假设性语句探问医护人员在救治病患成功时或者疫情结束后自己可能产生的想法与行为。以积极希望式预想来协助医护人员寻找目标,尽力描绘未来可能发生的某些细节从而引出有助于解决问题的相关信息,容许医护人员无限地畅想任何可能存在的场景<sup>[13]</sup>。比如,假如明天疫情就结束了,可以告诉我您最想做的是什么呢?想象一下,当困扰你的问题都解决了,那时的你会有什么不一样的生活呢?

### 3.2.4 探讨例外

SFBT 认为事情不是一成不变和绝对的,解决问题的转机往往就蕴藏在例外的背后<sup>[14]</sup>。咨询师的责任是协助医护人员找出疫情期间的种种“正向意外”,引导他们去看困境未发生时或自己在困境中没那么严重的时候,发生了哪些积极的事情,尽可能描绘详尽的细节,以增强医护人员信心,减少被负面问题困扰的挫败感。若医护人员因失眠来咨询,可以询问:能不能和我说一说这段难熬的日子里,有没有哪一天或者哪个时间段是没有失眠的?当时又是什么导致你最后入睡了呢?

### 3.2.5 量尺技术

利用量尺技术(如:0-10),协助医护人员将此时此刻困扰自己的难题具体化,使医护人员可以清晰地觉察到自己的当下状态以及期望改变的未来状态。SFBT 的量尺技术可以使短期目标、长期目标具体化。请来医护人员对陷入困境的严重程度提供量尺化的评估。比如,您说最近很焦虑,现在给你一个尺子,0 代表你没有一点焦虑,10 代表你焦虑情况非常非常严重,请告诉我你现给自己打几分,您期望焦虑改善后自己打多少分?

### 3.2.6 赞美技术

对医护人员诉说自己在疫情期间所表现出的正向认知或正向行为时,接待救助的心理咨询师或心理治疗师要随时给予鼓励、赞许。以真诚的言语肯定并感谢医护人员为救治病患而付出的努力。比如,在我们看来,您真的是一位非常勇敢且具有责任心的人,您发挥着自己的专业优势用爱守护着温暖着我们,真的很感谢您这样做!

综上所述,SFBT 技术应用广泛,是一种蕴含后现代哲学思想的新型实用主义心理咨询与心理治疗

技术, 构建解决之道而不局限于问题本身, 综合挖掘个体积极资源, 对于疫情下临床医护人员开展心理急救具有重要意义, 也更契合人性特点。

## 参考文献

- [1] 疾病预防控制局. 中华人民共和国国家卫生健康委员会公告 [EB/OL]. [2020-1-30]. <http://www.nhc.gov.cn/>.
- [2] World Health Organization. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-12 [EB/OL]. [2021-1-31]. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2835971>.
- [3] 陈健行, 史靖宇, 赵旭东. 新冠肺炎流行期间开展有效心理援助的思考 [J/OL]. 同济大学学报 (医学版), 2020 (1): 5-8.
- [4] 符国帅, 王牧. 新冠肺炎疫情下高校心理危机干预机制的构建 [J]. 心理月刊, 2020, 15 (4): 26+28.
- [5] 符国帅, 李高鹏. 新型冠状病毒肺炎定点医院医护人员工作体验的质性研究 [J]. 全科护理, 2020, 18 (9): 1083-1085.
- [6] 吕扬, 贾燕瑞, 高凤莉. 参与救治新发急性呼吸道传染病医护人员心理健康影响因素及应对策略 [J]. 中国护理管理, 2019, 19 (1): 83-86.
- [7] 刘宣文, 何伟强. 焦点解决短期心理咨询原理与技术述评 [J]. 心理与行为研究, 2004 (2): 451-455.
- [8] 戴艳, 高翔, 郑日昌. SFBT (SFBT) 的理论述评 [J]. 心理科学, 2004 (6): 1442-1445.
- [9] 宋洪秋. SFBT 视角下的医务社工哀伤辅导效果探究 [J]. 中国社会工作, 2018 (18): 17-22.
- [10] 马建英, 闫梦阳, 柏佳昆. 对强迫症患者行焦点解决短期疗法的可行性及临床价值探究 [J]. 当代医学, 2018, 24 (34): 162-163.
- [11] 庄明科, 李瑞鹏. 高校学生心理危机干预中 SFBT 的应用 [J]. 北京教育 (德育), 2014 (Z1): 90-92.
- [12] Aminnasab A, Mohammadi S, Zareinezhad M, et al. Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) on Depression and Perceived Stress in Patients with Breast Cancer [J]. Tanaffos, 2018, 17 (4).
- [13] 许维素. 焦点解决短期心理治疗的应用 [M]. 北京: 世界图书出版公司, 2009.
- [14] 朱冬倩, 方香廷. SFBT 模式的后现代性反思 [J]. 医学与哲学, 2019, 40 (20): 53-58.

## Enlightenment of SFBT Model on Psychological First Aid of Clinical Medical Staff Under Epidemic Situation

Fu Guoshuai Xu Xiaomin Qiu Yilin Zhang Chunmiao Pan Enan

*Zhejiang University City College, Hangzhou*

**Abstract:** COVID-19 is not only a public health emergency, but also a major psychological crisis. Clinical medical staff not only undertake the work of treating patients with high intensity, but also face physical and mental pressures such as fear, anxiety, somatization and compulsion. SFBT mode is a psychological intervention mode that takes the parties as the main body and explores their own resources to construct solutions to problems. Under the current epidemic situation, due to the particularity of isolation environment, it is one of the more feasible ways to provide psychological assistance to medical staff during the epidemic to make full use of focus resolution technology to strengthen goal orientation and correctly guide medical staff to fully mobilize their own resources and carry out self-care.

**Key words:** COVID-19; SFBT; Psychological first aid