

突发公共卫生事件的心理危机干预研究

宋琳婷¹ 李秀鹏²

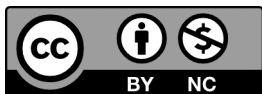
1. 呼伦贝尔学院教育学院, 呼伦贝尔;
2. 国能宝日希勒能源有限公司新闻中心, 呼伦贝尔

摘要 | 突发公共卫生事件时, 不仅对社会民众的身体健康构成威胁, 还可能引发广泛的心理健康问题, 损害民众健康和生活福祉。心理危机干预作为一种及时有效的应对措施, 在减轻心理冲击、促进心理恢复和维护社会稳定方面发挥着重要作用。本研究在梳理文献的基础上, 从心理学的视域下对突发公共卫生事件时的心理危机干预提供对策、建议和方案。

关键词 | 突发公共卫生事件; 心理危机干预; 定制化干预

Copyright © 2024 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/>



突发公共卫生事件 (public health emergency, PHE) 是指可能对公众和社会造成严重损害或负面影响的重大传染病、原因不明的群体性疾病、严重食品和职业中毒等突发事件^[1], 具有病种复杂多样、传播速度快、波及范围广、致病性强、难以控制等特点。当公共卫生事件突发时, 不仅对人类的身体健康构成威胁, 还可能引发广泛的心理健康问题, 例如, 恐慌、焦虑、抑郁等负面情绪, 甚至出现创伤后应激障碍 (PTSD) 等长期心理问题, 严重影响公共卫生、对人民健康和福祉造成严重损害。心理危机干预作为一种及时有效的应对措施, 在减轻心理冲击、促进心理恢复和维护社会稳定方面发挥着重要作用, 对于突发公共卫生事件的心理危机干预应给予广泛关注。

心理危机干预可以分为心理学、公共管理两个领域。心理学领域的心理危机干预是指通过专业的心理支持和治疗手段, 帮助民众应对灾害带来的心理创伤和困扰, 促进心理康复, 提升生活适应能力。公共管理领域的心理干预范围则扩大到政府制度的制定、组织机构的建设、社会的广泛参与等。本研究的心理危机干预主要从心理学领域进行统筹, 从全局规划部署层面也会涉及公共管理领域。

我国对于突发公共卫生事件的心理危机干预工作起步较晚, 虽然在经历新型冠状病毒 (COVID-19)

基金项目: 鄂尔多斯市社会科学课题“鄂尔多斯市突发公共卫生事件的心理危机干预研究”(2023p492); 呼伦贝尔学院第二届党的建设课题“社会心理服务在党建融合路径中的价值探索”(2021DJYB07)。

通讯作者: 宋琳婷, 呼伦贝尔学院教育学院副教授, 教育学硕士, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 宋琳婷, 李秀鹏. 突发公共卫生事件的心理危机干预研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(5): 778-786.

<https://doi.org/10.35534/pc.0605088>

疫情之后,我国心理危机干预工作得以发展,但仍有不足^[2]。一是缺乏系统的突发公共卫生事件心理危机干预体系;二是心理危机干预人员储备不足,缺乏专业力量,降低心理危机干预的效率;三是基于地区发展不平衡,心理危机干预难于满足需求和全面开展^[3]。

本研究旨在探讨突发公共卫生事件中心理危机干预的有效策略和实践经验,分析其面临的挑战,并提出相应的建议,通过为公共卫生事件中的心理危机干预工作提供理论依据和实践指导,以提高干预效果,促进社会的和谐稳定。

1 突发公共卫生事件的心理影响

传染病疫情、化学泄漏、自然灾害等公共卫生事件的突然暴发,事件的不可预测性、紧迫性和不确定性,不仅对居民的身体健康构成直接威胁,还会对心理健康产生深远的影响。有研究发现,COVID-19疫情期间,居民有震惊、恐慌和被灾难压垮的感觉,还有很多人出现“头条应激障碍”的特殊综合征,其特征是新闻媒体无休止的报道引起的压力和焦虑,导致不良的生理症状,如心悸和失眠^[4]。

基于突发公共卫生事件会带来较重的心理负担,国内学者高亚卓、陈颖等人的研究表示大多数受访者都渴望接受心理危机干预,从而尽快恢复心理平静和正常的日常生活。

受访者A:“我觉得我的情绪和观点很容易因为一些网络媒体的言论而变得不理智。这不应该成为常态。我们应该用理性的态度辩证地看待问题。”受访者K:“我每天早上醒来的第一件事就是阅读相关的新闻报道。因为担心家人可能被病毒感染,睡眠也受到影响。我希望未来能有专业人士为大众开展心理健康教育。”^[5]

综合梳理,突发公共卫生事件时,会产生以下三方面心理影响:首先,可能出现急性应激反应,表现为焦虑、恐慌、无助感和抑郁情绪;其次,长期的心理压力可能导致慢性心理健康问题,如创伤后应激障碍(PTSD)、抑郁症、焦虑症和其他相关心理疾病。最后,对个体的社会功能和生活质量也有显著影响,如工作学习能力下降、人际关系紧张和家庭矛盾加剧等。

2 心理危机干预工作的开展现状

2.1 政府层面的统一协调与规划

政府在心理危机干预中扮演着核心角色。通过制定明确的干预政策、提供必要的资源支持和协调不同机构的合作,可以确保心理危机干预工作的有序进行。例如,在COVID-19疫情期间,中国政府迅速启动了国家级心理危机干预机制,2020年1月26日,国家卫健委疾控局发布《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》,评估目标人群的心理健康状况,及时识别区分高危人群、普通人群,对高危人群开展心理危机干预,对普通人群开展心理健康教育,并组织专家制定干预指南,通过媒体向公众普及心理健康知识。

2.2 建立多元化的心理支持服务

《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》进一步明确规定:各地要依法将心理援助内容纳入地方

各级政府突发事件应急预案, 发生突发事件后及时组织开展心理援助, 包括设立心理危机干预热线、开展在线心理咨询、提供面对面的心理治疗, 以及通过社区组织提供心理教育和支持, 以满足不同人群的需求。

当前, 各地普遍开展抑郁症等常见精神障碍防治, 每个省(区、市)至少开通1条心理援助热线电话, 100%的省(区、市)、70%的市(地、州、盟)建立心理危机干预队伍; 发生突发事件时, 均能根据需要及时、科学开展心理援助工作^[6]。例如, 新冠疫情肆虐期间, “学习强国”平台与北京师范大学心理学部、教育部华中师范大学心理援助热线平台、中国心理学会、中科院心理研究所等机构, 合作推出“心理援助平台”^[7], 对公众的心理性创伤给予修复。

心理危机干预热线为很多濒临崩溃的人群打开希望的窗口, 突发公共卫生事件期间开通24小时危机干预热线十分必要。晋江新闻网曾报道, 晋江市疫情防控心理危机干预热线24小时为市民提供免费心理健康服务, 由专业的心理咨询团队负责接听, 期间面对一位孕妇怕错过产检, 保不住胎儿的心理求助, 通过专家耐心倾听, 适时分析和引导, 让孕妇缓解了焦虑的情绪。

2020年, 鄂尔多斯市开通12355排忧解难热线, 12355青少年服务平台心理专家团队, 通过信息发布的方式, 在疫情防控期间及复课复学后为广大青少年及家长提供心理疏导、压力缓解等志愿服务。2022年, 鄂尔多斯市24小时心理援助公益热线的开通, 及时为民众免费提供心理支持, 疏导和干预服务, 开展心理测评, 让来电者了解心理健康知识, 提供心理疾病专业意见。

3 常用的心理危机干预技术

3.1 正念减压疗法

在当下存在意识的觉察环节, 个体集中注意力, 觉察身体反映出的真实感受即为正念, 能够起到缓解个体身体压力的作用。在1982年, Kabat-Zinn博士在美国医疗中心, 推出正念减压疗法相关课程应用效果显著。

正念减压疗法(mindfulness-based stress reduction, MBSR)是以“正念”为基础, 通过正念冥想、正念行走、身体扫描、三分钟呼吸空间等技术对个体进行心理危机干预, 它能够在较短的时间内让干预对象身心放松, 帮助其有效缓解压力。正念减压疗法在创伤后应激障碍的人群中干预效果良好。

3.2 认知行为疗法

认知行为疗法(cognitive behavioural therapy, CBT)是通过改变个体不合理的认知消除负性情绪及行为的心理治疗方法, 包括认知技术和行为技术。认知行为疗法简便易行, 是心理危机干预中的主要技术。其中GCBT是在CBT的基础上以团体形式进行的, 并逐步应用于各类群体开展工作, 研究显示GCBT在治疗焦虑、抑郁、失眠等问题上效果显著^[8]。GCBT团体为被干预者提供了人际互动空间, 在空间背景不受限制的情况下, GCBT拥有更好的干预效果。

4 心理危机干预的工作策略

在突发公共卫生事件中, 心理危机干预是减轻个体心理创伤、促进社会稳定的重要措施。有效的心理危

机干预策略需要综合考虑事件的性质、受影响人群的特点以及可用资源等因素。在梳理国内外研究文献的基础上,结合实战经验总结,提出以下建议,旨在优化干预策略,提高干预效果,满足民众的心理健康需求。

4.1 建立和完善心理危机干预体系

应建立一个多层次、综合性的心理危机干预体系,包括政府、医疗机构、教育机构、社区组织和非政府组织的协同合作。该体系应具备快速响应能力,能够在事件发生后立即启动,并根据事件的发展和居民需求进行调整。在突发公共卫生事件时,民众产生心理恐慌等危机背后的原因存在于应急防控知识不足、信息辨识筛选能力弱、社会公共环境急剧变化等。因此,政府层面管控好新闻媒体的舆论传播,提高政府公信力,可以参考欧洲的重大事件压力管理(critical incident stress management, CISM)系统,建立重大危机事件前准备、重大重灾疫情心理危机预案、紧急事件压力转移、个体及家庭心理危机干预、心理危机干预评价追踪机制^[9],减少居民因危机事件带来的负性情绪,防止不良心理问题,降低发生创伤后应激障碍的概率^[10]。

4.2 加强专业队伍建设和培训

积极的心理干预可以帮助人们保持心理安全,避免因心理失衡而造成的自我伤害。心理危机干预工作需要专业团队的支持。因此,对于心理危机干预人员来说,拥有良好的专业素养和专业技能至关重要。目前我国从事这一领域的人才数量还远远不足,当下需要建立一项完善的专业人才培养、管理和评估系统,培养和储备一支专业的心理健康服务队伍,包括心理医生、心理咨询师、社会工作者等,提高心理干预人员队伍专业化程度,为他们提供定期的专业培训和督导,确保他们具备处理复杂心理危机的能力,以满足当下对心理干预人才的需求。相关文献也表示建立心理危机干预专业团队的必要性和重要性。

国内等人开展了一项研究,在冠状病毒病大流行期间,所有学生突然隔离的校园中,该校成立一个由精神科医生、心理学家和学生辅导员组成的专家委员会,以应对学生所经历的心理危机,提供在线和现场的心理支持,通过心理周报、学生档案和紧急情况报告,对可能发生危机事件的学生进行筛查,并评估他们的危机程度。对高危学生进行“一人一案一组”干预,结果显示该干预是成功的,无不良事件发生^[11]。上述案例表示,当心理危机干预的需求供不应求时,可以通过筛选合适的社会工作者,参加专业的心理培训,以夯实心理危机干预的团队。

另COVID-19疫期以来,我国开通300多条危机热线,在全国建立了危机干预网,为建设专业队伍,需要对相关人员开展心理危机干预培训;还可以在社会层面开展心理危机干预公益科普宣传,对普通民众进行灾害素养培训,心理弹性提升等危机训练;以便有力提升干预效率和改善干预效果。

4.3 利用人工智能开展心理服务

远程心理危机干预模式是指在心理专家的指导下,借助互联网、移动应用等科技手段,提供远程心理咨询、心理评估和心理教育服务。这不仅可以扩大服务覆盖范围,还可以为那些因为地理位置偏远或身体条件限制而难以获得面对面服务的人群提供帮助。例如,2020年1月,浙江省心理卫生协会开展远程心理危机干预,通过热线和网络平台,运用心理危机干预技术,给予公众充分的心理帮助,缓解98%民众的情绪问题。

远程心理服务需要专业人员倾注大量的精力，当心理危机需求远远大于专业人员的供需时，新的需求和挑战便应运而生。当前 AI 人工智能时代，伴随人际互动模式的探索，AI 心理咨询也将为危机民众带来希望。例如：“北小六”AI 心理服务机器人的问世，是我国心理治疗领域的创新突破，为心理健康领域注入了新希望。其具有 AI 咨询、心理评估、心理干预和科普宣教四大功能，为用户匹配咨询方案，早期识别筛查，为用户提供干预训练及学习心理学知识^[12]。

在学校心理危机的应对上，通过网络收集学生心理测评大数据，能够精确发现存在潜在心理危机的群体，以便于及时制定心理干预方案，促进心理支持资源向更有需要的群体倾斜，构建完整的心理危机干预体系，提高心理危机响应速率，应对学生潜在心理危机。

4.4 提升弱势群体的灾害素养

灾害素养是指个人理解、评估和应用灾害信息的能力，从而在日常生活中做出正确决策，执行与灾害有关的指令，从而维持或提高生活质量。公众在突发事件中通过早期预警系统、自救策略和互助确保人身安全和保护的能力，可以通过适当的规划、学习和培训干预措施得到加强^[13]。不同群体在公共卫生事件中可能面临不同的心理挑战，需要根据自身现状，心理状态和心理需求，制定个性化的干预计划。提升灾害素养，掌握心理调适方法。本部分对医护人员、学生和老年人群体提出具体建议以供参考。

4.4.1 医护人员的心理干预方法

公共卫生事件发生时，绝大多数医护人员处于超负荷工作中，难于顾及自身安危，易出现紧张烦躁，缺乏安全感，难于集中注意力，并伴随自我评价降低，愤世嫉俗等耗竭状态。此时加强情绪调节，压力管理和自我调适，对于医护人员尤为重要。

(1) 培训准备

医护人员作为公共卫生事件救援的主力军，需要在参与救援前进行心理危机干预培训，了解应激反应，学习应对应激、调控情绪的方法。

(2) 情绪调适

医护人员面对突发公共卫生事件时不仅高强度的工作，还难于顾及自身安危，出现消极情绪是正常的，可以通过音乐、冥想、倾诉等方式舒缓高压情绪。

(3) 心理干预

当医护人员出现失眠、抑郁和焦虑等症状时，不仅影响正常工作，也给自身带来严重的负性影响，需要寻求专业的心理危机干预或心理健康服务，例如，拨打心理援助热线的方式，通过正念减压训练（MBSR）帮助个体尽快调整情绪危机，提高应对压力的能力，本研究设计了医护人员心理危机干预的方案，见附录。

4.4.2 学生的心理干预方法

学生时期最主要的任务是学习，其社会圈层也从父母、家庭转变成老师、同伴，逐渐发展社会性情感，重视人际关系及友谊，发展集体荣誉感和责任感。当面对公共卫生突发事件时，可通过父母、老师、同伴及网络媒体了解进展，虽然能较为自觉地做好防护工作，但仍然会产生应激情绪和行为反应，例如：紧张不安、烦躁易怒、兴趣减退、注意力不集中、无所事事、睡眠失调甚至疼痛等生理性症状。可行的心理干预方法可从以下几方面着手。

(1) 建立合理认知

学生在学习的过程中易受输入性知识的干扰。面对公共危机铺天盖地的信息,极易产生恐慌心理,变得没有安全感,要富有辨识能力,避免受过多负面信息的干扰,查找危机事件防控的科普知识,树立战胜危机事件的信心。如果仍有紧张烦躁的情绪,可以通过放松训练技术缓解,下面提示躯体肌肉放松法的简短操作指导语。

指导语:请您选择仰面躺在床上或者舒服地坐在沙发上;握紧你的双拳,握紧,再握紧,然后慢慢放松,再放松,完全放松;握紧你的双臂,握紧,再握紧,然后慢慢放松,再放松,完全放松;双腿伸直,绷紧你的脚弓,绷紧,再绷紧,然后慢慢放松,再放松,完全放松^[14]。

(2) 培养学习习惯

危机事件会给学生带来情绪和学习上的扰乱,学生加强自律十分重要。可在家长和老师的辅助下,加强时间管理,制定合理的学习计划表,安排有序的学习生活,保持正常的学习规律。

(3) 注重休闲调适

每个学生都有自己的兴趣爱好,选择自己喜欢的方式,唱歌、跳舞、绘画、音乐、瑜伽等,做喜欢的事情是情绪的调节剂,在劳逸结合中丰富自己的内心世界,不仅调适身心,还可以提高学习效率。

4.4.3 老年人的心理干预方法

老年人在生理上处于衰退期,其能力和抵抗力相对较弱。由于老年人接收信息不畅,安全感严重缺乏,敏感多疑,更容易在公共卫生事件中出現心理危机,老年人心理防护工作非常重要,尤其对于独居老人,更应该引导他们当好自己的心理安全员。

(1) 增强认知监控

在公共卫生危机事件的影响下,老年人容易受到绝望情绪的影响,存在对健康的担忧,对生命的绝望。子女不仅要负起赡养父母的责任,更需要精神层面的关怀,根据美国心理学家埃里克森人格发展八阶段理论,对于老年阶段处于衰退而产生的绝望感,子女帮助父母整合人生,体验人生意义感。对于独居老人,也需要社区发挥作用,引导老年人通过官方渠道及时了解公共卫生事件的准确信息,对于非官方渠道的信息,不信谣不传谣,避免造成心理恐慌。

(2) 适当娱乐活动

钟南山院士常说:“锻炼就像吃饭一样,是生活的一部分,一定要坚持运动,这样才能享有好的生活质量。”曾提出练习八段锦锻炼身体,愉悦身心,增强抵抗力。老年人练习八段锦,能够加强血液循环,对神经系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统及运动器官起调节作用。

(3) 加强沟通联系

积极的社会支持对老年人有安慰和帮助意义。如果子女不能陪伴在身边,建立老年社交圈子,在居家不能外出的时候,学会运用社交媒介与亲朋好友联系,在生活中,加强与社区的联系,积极参加社区活动。

4.5 建立长期心理康复和跟踪机制

心理危机是一种心理上的暂时失衡状态,当部分民众应对能力和心理承受能力不足时,突发公共卫生事件后可能出现严重心理失衡及思维、行为混乱,对于有严重心理创伤的个体,例如创伤后应激障碍

(PTSD)人群,该人群易出现创伤重复体验、创伤刺激回避、情绪认知负性改变和警觉显著增高四大症状,如表1所示,具有病程长、易迁移、致残性特征,因此需要建立长期的康复和跟踪机制,确保能够获得持续的心理健康支持,包括定期的心理评估、个性化的心理治疗和社区支持服务。

同时各社区有计划系统地建立社区心理服务体系,为社区居民持续提供心理健康服务,帮助个体保持、恢复和重建心理功能,可与教育、医疗、社会工作等机构进行协同的合作,建立综合服务关系网,以综合提高民众对心理危机干预的认识,了解心理健康知识,建立心理保健意识,保障地方民众的心理健康^[15]。

表1 创伤性应激障碍(PTSD)核心症候群^[16]

Table 1 Traumatic stress disorder (PTSD) core syndrome

症状	解析
1. 创伤经历重复体验	在经历重大变故之后,在平时、睡梦中、遇到相似情景时,以不同的形式(错觉、闪回等)反复经历当时的场景,这种体验极端痛苦且真实
2. 创伤相关刺激回避	个体对与创伤有关的线索(天气、时间、地点、物品、感受等)以及相关的人采取极端回避的态度,甚至会发生选择性失忆
3. 情绪认知负性改变	个体冷漠、疏远,不愿意与人交流,兴趣下降,对未来感到没有希望,时常会有自杀、生不如死的念头
4. 警觉性反应性显著提高	事后出现易惊醒、动怒、惊吓,注意力难以集中的情况,常有心慌、呼吸急促的症状,甚至会出现攻击他人或自我伤害等行为

5 结语

突发公共卫生事件时对居民的心理健康构成严重威胁和挑战,心理危机干预在应对挑战中扮演着关键的角色,需要建立健全国家心理危机干预机制。研究梳理了突发公共卫生事件带来的心理影响,心理危机干预实践现状,从心理危机干预技术和实施的视角提出可操作性的策略、建议和方案,旨在为未来的干预工作提供指导和参考。在心理危机干预工作中,专业人才队伍的建设和培训、科技手段的利用、对弱势群体的关注,以及长期心理康复和跟踪机制是重要关注点,需要跨部门合作、资源整合、公众参与及持续发力,有效促进该项工作的开展。

参考文献

- [1] 王丽,任陈,燕汪.农村社区参与突发公共卫生事件防控治理研究——以安徽省两个农村社区为例[J].社会治理,2022(7):37-42.
- [2] 陈景秋.新冠疫情对心理健康的影响及应对政策建议[J].系统管理学报,2023,32(2):418-427.
- [3] 王子.公众心理危机长效干预机制的构建——基于新型冠状病毒肺炎疫情思考[J].贵阳市委党校学报,2020(5):43-48.
- [4] Talevi D, Socci V, Carai M, et al. Mental health outcomes of the COVID-19 pandemic [J]. Riv Psichiatr, 2020, 55(3):137-144.
- [5] Gao Y, Chen Y, Lin Y, et al. Urban residents' self-rescue in response to public health emergencies in China: a qualitative study [J]. BMC Public Health, 2023, 23(1):2520.

- [6] 高晓燕. 地方政府灾害心理干预工作分析——以山东省临沂市为例 [J]. 中国减灾, 2023 (23): 39-41.
- [7] 郭小平, 万晶晶. 重大突发风险事件媒介化心理援助的演进: 情感治理的视角 [J]. 新闻前哨, 2024 (1): 10-13.
- [8] 王小星. 团体认知行为疗法对急诊护士创伤后应激障碍症状的效果研究 [D]. 南昌大学, 2023.
- [9] Everly G S Jr, Flannery R B Jr, Eyer V A. Critical Incident Stress Management (CISM): a statistical review of the literature [J]. Psychiatr Q, 2002, 73 (3): 171-182.
- [10] 汤芙蓉, 李欧, 张佳佳. 重大疫情下公安民警心理危机干预体系构建——基于CISM模型 [J]. 浙江警察学院学报, 2022 (2): 103-108.
- [11] Fan Z, Yang H, Su Y, et al. Psychological crisis intervention for students during COVID - 19 lockdown in China [J]. Counselling & Psychotherapy Research, 2024, 24 (1): 286-294.
- [12] 王建影. “北小六”人工智能助力心理治疗 [N]. 健康报, 2023-12-20 (6).
- [13] Gao Y, Chen Y, Lin Y, et al. Urban residents' self-rescue in response to public health emergencies in China: a qualitative study [J]. BMC Public Health, 2023, 23 (1): 2520.
- [14] 赵晓明. 心理安全员: 危机中的心理干预和防护实操手册 [M]. 中国人民大学出版社, 2020: 6.
- [15] 吕冠霖, 高辉, 姜华升, 等. 新时代社区心理服务体系构建研究 [J]. 人生与伴侣, 2023 (41): 42-44.
- [16] 邢辰琦. 新冠疫情下公众主观恐惧与创伤后应激症状不同时间点的纵向研究 [D]. 中国人民解放军海军军医大学, 2023.

Research on Psychological Crisis Intervention in Sudden Public Health Incidents

Song Linting¹ Li Xiupeng²

1. Education College of Hulunbuir University, Hulunbuir;

2. News Center of Guoneng Baorixile Energy Co., Ltd., Hulunbuir

Abstract: When a public health emergency occurs, it not only poses a threat to the physical health of the public, but may also cause widespread mental health problems, damaging the health and well-being of the people. Psychological crisis intervention, as a timely and effective response measure, plays an important role in reducing psychological impact, promoting psychological recovery, and maintaining social stability. On the basis of reviewing literature, this study provides strategies, suggestions, and plans for psychological crisis intervention in sudden public health emergencies from a psychological perspective.

Key words: Sudden public health emergencies; Psychological crisis intervention; Customized intervention

附录：医护人员心理危机干预方案

背景：当突发公共卫生事件时，医护人员需要冲锋在医疗救护第一线，不仅无法顾及自身安危，也照顾不到家人，在心理上承受巨大的压力，极易产生焦虑、抑郁等障碍，甚至导致创伤后应急障碍（PTSD），基于该背景，研究应用正念减压疗法为医护人员制定为期八周的心理危机干预方案，核心是以缓解压力，舒缓情绪为主。

表 1 医护人员心理危机干预方案

Table 1 Psychological crisis intervention plan for medical staff

周次	训练内容	备注
第 1 周	1. 正念减压疗法的操作要点 2. 正念呼吸训练 3. 葡萄干练习 4. 分享感受 5. 家庭作业	家庭作业： 正念呼吸训练、正念进食训练
第 2 周	1. 家庭作业反馈 2. 正念观呼吸练习 3. 身体扫描练习 4. 分享感受 5. 家庭作业	家庭作业： 正念观呼吸练习、身体扫描练习 记录情绪
第 3 周	1. 分享情绪和身体感受 2. 身体扫描练习 3. 正念卧姿瑜伽 4. 交流感受。	家庭作业： 练习身体扫描、正念卧姿瑜伽 记录情绪
第 4 周	1. 分享压力反应 2. 正念冥想练习 3. 站姿瑜伽练习 4. 交流觉知	家庭作业： 正念冥想练习、站姿瑜伽练习 记录压力反应
第 5 周	1. 讨论前 4 周的感受，解答疑惑 2. 正念冥想练习 3. 正念行走练习 4. 交流感受	家庭作业： 正念冥想练习、正念行走练习 记录困难事件
第 6 周	1. 分享困难事件和感受 2. 正念冥想练习 3. 正念行走练习 4. 交流感受	家庭作业： 正念冥想练习、正念行走练习 正念应用
第 7 周	1. 集体讨论：如何应用正念调整自己 2. 无选择冥想练习 3. 站姿瑜伽练习 4. 交流感受	家庭作业： 正念冥想练习、正念瑜伽练习 记录每天的非正式练习
第 8 周	1. 身体扫描练习 2. 正念冥想练习 3. 集体分享 8 周的练习感受和变化 4. 总结	家庭作业： 自由项目练习