

COVID-19 危机期间的自我护理和压力管理：肿瘤科健康护理专业人员工具包

感谢 Mayo Clinic Cancer Center、Seattle Cancer Care Alliance、Siteman Cancer Center at Barnes- Jewish Hospital、O'Neal Comprehensive Cancer Center at UAB、Abramson Cancer Center at the University of Pennsylvania、Vanderbilt-Ingram Cancer Center 的贡献，并向顾问 Rev. George Handzo 致以特别感谢

我们正经历一场前所未有的危机。当我们在自我需求和工作需求间努力寻找平衡时，没有任何既往经验可供我们参考，帮助我们记忆并遵循不断变化的程序和准则。

当我们面临 COVID-19 及其对社区的广泛影响时，焦虑增加是一种常见现象。这种正常的自然反应在充满不确定性的时期加剧了我们的情绪反应，包括倍感压力、担心、悲伤、害怕、失望和困惑。我们越专注于无法控制的事情，就越容易感到压力和焦虑。

在我们全力帮助社区度过 COVID-19 疫情的过程中，您的健康和情绪适应能力对我们的患者至关重要。以下是在此特殊时期管理压力的相关建议。

自我护理在压力巨大的情况下变得尤为重要。随着压力不断增加，健康的生活习惯可能会随之被忽略：

- 妥善安排作息，通过短暂休息满足基本需求。
- 妥善安排作息，工作期间短暂休息。换班时休息几分钟有助于恢复平静。即使散步 5 分钟也有助于提高精力和注意力。
- 每天花点时间做些能带来快乐的事情，哪怕很短暂。
- 保持健康饮食；带饭上班。
- 尽可能保持规律的日常活动。
- 多接触阳光。
- 工作中尝试椅子瑜伽或伸展运动。
- 定期锻炼。如有可能，尝试步行或骑车上班。
- 避免或减少摄入酒精和咖啡因。
- 监控自己是否过度疲劳、易怒、注意力不集中或焦虑。
- 调整自身节奏。
- 进入工作区、病房或打卡下班前放慢呼吸节奏。尽管佩戴口罩等个人防护装备可能会造成呼吸困难，但放缓呼吸有助于保持平静，帮助身体应对压力的生理症状。如果需要定期拜访心理健康专家，可以考虑采用视频或电话的方式。
- 如果原本未计划定期拜访心理健康专家，但认为在这段时间心理咨询可能会有所帮助，现在许多心理健康提供者会为医护人员提供免费诊疗。
- 如果某项修行非常重要或曾经非常重要，则将其变为定期活动。

管理压力对认知的影响：

- 控制过度浏览新闻；这样有助于管理困难或不安。不断汲取令人恐惧的信息会产生更多压力。
- 使用可靠的信息来源，如 www.cdc.gov、www.who.int 和 www.bjc.org/coronavirus。可以考虑每天只查看一两次，每次 20 分钟。
- 专注于力所能及的事。尽管我们无法控制 COVID-19 病毒，但可以降低感染风险。经常使用肥皂和流水或含酒精的洗手液洗手；尽量与咳嗽或打喷嚏的人保持 6 英尺以上的距离，以防止细菌传播；避免接触自己的脸部。
- 重新审视会引发焦虑的表达，并将其转为能更好地反映证据的表达。这样可以减轻压力，提高应对能力。例如，将“我的家人会感染病毒并死亡”转变为“大部分感染病毒的人都会康复”。

建立社会支持网络。社交关系对情绪健康非常重要，尤其是在充满压力时：

- 与同事、家人和朋友分享问题和解决方案。与他们一起制定计划解决困难。
- 互相依靠。当同事需要帮助时，随时伸出援手，他们也会给予同样的帮助。
- 寻找虚拟的途径与朋友和家人建立联系，如社交媒体、电话或 FaceTime。与所爱的人进行有意义的互动对健康非常重要。