**《中国妇幼健康研究》杂志**

**[疫情专题研究]**

**疫情期间妊娠期女性的心理问题和心理复原力激发**罗 维1，高 洁2，韩 蓁3（1.西安科技大学，陕西 西安 710054；2.陕西省青年职业学院，陕西 西安 710000；3.西安交通大学第一附属医院，陕西 西安 710061）

**[摘 要]**新冠肺炎（NCP）事件作为一起大规模突发公共安全卫生事件，对社会公众造成了显著影响，妊娠期女性作为特殊的群体需要受到关注。社会应激因素叠加使得妊娠期女性出现强烈的身心反应。该文从认知、情绪、生理、行为、观念五方面对疫情期间妊娠期女性的心理问题进行分析，并借助心理复原力理论研究结论，从激发个体自身的稳定性，恢复适应能力，促进良好的社会支持，寻求专业的医疗和心理支持，帮助妊娠期女性增强掌控力，从而改善妊娠期的身心状况，提升母体孕育状态，为预防围产期抑郁提供支持。**[关键词]**妊娠期女性；公共安全卫生事件；心理复原力；社会应激**1大规模公共安全卫生事件对社会的影响和冲击**

2020年初，中国爆发新冠肺炎（novel coronavirus pneumonia，NCP），作为一起大规模突发公共安全卫生事件，传染性强，危害严重，影响面大，其不仅严重胁着患者的生命健康，也给社会公众造成了明显的影响，公众出现恐慌、焦虑、抑郁和疑病等负面情绪[1]。妊娠期女性作为社会公众中的一个特殊群体，需要受到关注。国家卫健委2月2日印发《关于做好儿童和孕产妇新冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》中明确指出“儿童和孕产妇是新型冠状病毒感染的肺炎的易感人群”。妊娠期女性的身心状况直接影响到胎儿的生长发育状况，所以在疫情发展期间，关注和开展妊娠期女性的心理状态，对于预防围生期不良事件，促进围生期保健具有重要的临床价值。妊娠期女性作为一个特殊群体需要被关注，并且给予专业的支持与帮助。

随着疫情的不断发展，媒体上逐渐出现了与妊娠期女性相关的报道。1月30日中新网报道，黑龙江哈尔滨一名孕妇被确诊为新冠肺炎感染病人，孕38+3周，实施了剖宫产手术，于1月31日，2月2日对新生儿采取样本进行核酸检测，结果均为阴性，状态良好。2月3日澎湃新闻报道，1月24日，天门山第一人民医院开展紧急救援，对一位重度肺炎、急性呼吸衰竭的孕妇实施抢救，顺利分娩双胞胎，孕期7个半月。2月3日乐清市人民政府门户网发布，1月31日一名怀孕36周的孕妇，高度疑新冠肺炎，顺利产下二胎，产妇2月1日确诊感染。据2月5日央广网报道，武汉儿童医院确诊2例新生儿新冠肺炎，其中1例为新冠肺炎确诊人员的密切接触者；另1例出生仅30小时被确诊，新生儿内科专家考虑可能存在母婴垂直感染传播途径。新闻事件可能提示妊娠期女性需要避免接触新冠肺炎病人，感染妈妈需要检测新生儿感染的可能。这样的事件给正处于妊娠期的妇女带来更多的恐慌。研究显示，个体对传染性疫情的心理反应强度与其和当事人社会关系的密切程度关联[2]。孕妇效应会使得同样身为妊娠期女性更关注疫情中孕产妇的身心状况。疫情期间，聚焦妊娠期女性这一特殊的重点人群开展相关研究重要且迫切。**2心理复原力的相关研究**

复原力（resilience）的研究开始于20世纪70年代，研究至今经历了不同的发展阶段。复原力是指能够从困境中恢复常态、成功应对压力并良好适应的一种能力。这些能力帮助个人遭受压力事件时发展出健康的应对策略，从而获得有益于个体未来成长的成功经验。在心理学家的实际工作中发现，处于危机环境中的个体有2/3有良好的适应能力，后现代思维更强调发觉个体正向、积极的能力和特质因素，发觉个体与环境互动的能量。研究发现，个体的差异性特质和条件帮助个体应对危机因子，包括抗压能力（stress resistant）、保护因子（protective factor）及保护机制（protective mechanism）等[2]。自我复原力（ego-resiliency）表示个体特质，包括自我、人格和认知因素；复原力则强调个体与环境互动，成功克服灾难的过程。由此可见复原力的本质是一种保护因子，保护个体在与危险因素相互作用时降低小计结果可能性。Polk（1995年）确认了16个复原力的相关要素：①性格类型，包括个体的身体和心理特征，如智力、自尊、自信和自我效能；②关系类型，包括活动社会支持的社交能力，服从社会规范；③哲学类型，包括自我价值感和目标感等；④环境类型，包括应对策略、认知策略、问题解决策略、目标管理策略[3]。

Gamezy（1984年）认为复原力因子发生作用主要通过三种机制模型：①免疫模型（immunity model），这种模型中复原力类似疫苗的预防作用，个体通过对危机事件的正向经验产生抗体，以保护不受危险影响；②战斗模型（challenge model），个体通过提高应激能力，对危险事件提高应对意识，增强能力；③报酬模型（compensation model），个体在应对危机事件时既增加了危险系数，作为回馈也提供了发展的机会。外因要通过内因起作用，综合模型中，自我信念系统不仅受到环境的影响，同样会反作用于环境。复原力是一种动态的发展过程，个体遭受挫折和困难不仅是一项灾难，也可以是一次学习和成长的机会。对复原力的研究目前多集中于青少年及其家庭群体中，尚未见到对妊娠期女性的相关研究。**3疫情对妊娠期女性的影响及常见心理问题**

心理应激对妊娠期女性及新生儿神经行为发育可产生不良影响[4]。疫情作为一件重大的社会公共安全卫生事件，可能造成妊娠期女性心理社会应激状态。**3.1认知方面**

怀孕对于妊娠期女性是一个轻度的应激源，使得个体在应对外界环境变化时出现轻度应激反应，可增强母体的注意力、记忆力和思维能力，而强烈的应激会使人出现意识范围狭小，使得注意力受损，记忆力不良，思维反应变慢，决断能力减弱等[5]。疫情期间，社会公众普遍受到影响，而对于妊娠期女性而言，应激事件叠加会影响其对问题的认知。①偏执状态：表现为过度自我关注，关注自身感受、想法、观念等内部体验，对问题难以看到外界全局，偏激，认死理。②灾难化和糟糕透顶：对于疫情的负面信息过度关注，扩大疫情的潜在危险和消极后果，出现负面认知，担心受到病毒感染，并对感染后的不良后果进行扩大，出现灾难性认知偏差。③强迫思维：脑子里反复出现与疫情有关的事情，不想继续可又停不下来，甚至无法正常工作和生活。④绝对化思维：仅能用好或者不好来思考信息，敏感多疑，选择性记忆等。**3.2情绪方面**

抑郁和焦虑是妊娠期女性最常见的负性情绪，其会严重影响母亲和子代的健康。①抑郁：情绪低落，哭泣，觉得未来没有希望，甚至后悔孕育生命，觉得给孩子无法带来好的生活。妊娠期抑郁与产后抑郁高度相关，可能会导致自伤、自杀，伤人、伤子等严重后果。②焦虑：担心胎儿成长不佳，妊娠期例行产检不愿意出门，怕在疫情期间感染病毒，又担心错失产检机会而无法监测胎儿成长发育情况，焦虑、烦躁、易怒，甚至会出现紧张、胸闷、心慌等窒息感、濒死感。③疑病：担心或觉得自己感染了新冠病毒，觉得自己出现胸闷、气短、咳嗽等症状，无法消除其疑虑。④替代性创伤[6]：在关注了疫情发展的过程中，对于新闻报道中孕产妇的负面信息过度同情和共情，导致自己出现身心困扰，甚至出现精神崩溃。**3.3生理方面**

女性在孕产期的生理激素水平与标准常模不同，这会影响个体的生理状况。①睡眠不佳：女性随着孕期的不断增加会容易感到身体的疲劳、乏力，有睡眠增多的表现，且睡眠质量不高，睡眠较浅或梦境增多，睡醒后无解乏的感受，个体会显得懒散。②食纳差：由于子宫增大，压迫膀胱和胃部，导致妊娠期女性胃口不佳，厌食。③体重增幅高：妊娠期女性在身体允许的情况下需有必要的运动。疫情期间运动受限，消化不良，容易脂肪囤积，造成胎儿长速过高现象。④身体不适感增强：恶心、呕吐、尿频、便秘现象增多。**3.4行为方面**

妊娠期女性为了缓冲应激事件带来的影响及摆脱紧张状态而出现应对行为，以适应环境的需要。①言语增多或减少：言语增多，不断说起跟疫情相关或者其他无关的事情，声音提高或语速增快，或出现言语减少，寡言少语，感觉无精打采。②动作增多或减少：动作上可能会出现增多，无法安静坐立，坐卧不安，不断测量体温，或者动作减少，表情茫然，反应迟钝。③出现冲动行为：容易出现易怒，发脾气，有冲动行为，网购下单行为增加，家里囤积大量口罩、酒精、消毒液及各种防护用品，依然觉得不安心，不断购买。④强迫行为：可能出现强迫行为，觉得疫情相关报道对自己产生不良影响，不想看，但又忍不住不看；担心病毒感染，反复洗手，每次洗手半小时以上，甚至用掉半块肥皂或者一瓶洗手液。**3.5观念方面**

在经历了疫情事件时，各种现象显现，加上微信、微博等个人言论平台的传播，可能会给妊娠期女性带来不良的心理体验，甚至会造成其世界观、价值观、人生观的变化。①怨天尤人：抱怨自己怀孕的时期不对，觉得自己运气不好，甚至对身边人产生求全责备。②对人性失望：对他人产生怨恨，觉得他人外出对自己不负责、对他人不负责，对人性失望，觉得无法信任他人。③无助感：觉得自己目前处于弱势，自己出现的问题和困难无人可以提供帮助等。**4多维度激发妊娠期女性心理复原力**

心理复原力作为一种保护性因子，可为个体在遭受不良应激的冲击时提供有效的缓冲，降低危险因素对妊娠期女性的影响，并增强其面对挫折的能力，母体的稳定也能够给胎儿提供良好的成长发育环境。4.1激发个体自身的稳定性，增强对自身心理状况的掌控能力 面对疫情，妊娠期女性觉得生命安全受到威胁，焦虑、恐慌情绪肆虐，可以回顾在过往生活中成功处理的问题，提高化解危机和面对挫折的能力，激发个体自身的能量和力量，发挥生命智慧，寻找个体的稳定性，并立足于可操作的自我照顾和监测中，如对自己的情绪反应进行监测、识别和评估，并在网络上寻找音频、视频资源帮助自己缓和情绪和心理状态，寻找医生在线问诊，把控身体发展变化。对于孕后期的妊娠期女性，疫情期间，应与主治医生保持密切联系，让医生及时了解其身体状况，并作好生产准备。**4.2分析自身性格特点，恢复适应能力**

妊娠期女性的人格特质不同，经历不同，知识素养不同，可以对自身特质进行分析，哪些特点有助于产生抗压能力，如理性思维、高自我效能感、自信心强，适时进行放大；哪些特质容易导致不良体验加重，如抑郁、焦虑、敏感多疑情绪，适当进行控制。疫情事件是生活中的黑天鹅事件，是在个体生活之外的意外事件，不过同样存在于日常生活中。这样的事件打破了妊娠期女性的认知，对于个体产生了强烈的冲击。如果不能改变，不妨寻找方法，主动适应现在的生活状况。**4.3保持和谐的心理居住环境，促进良好的社会支持**

妊娠期女性容易出现情绪上的波动，这与其身体激素水平的变化有关。疫情期间，活动受限容易造成妊娠期女性出现更多的情绪、行为等问题。妊娠期女性在孕产期需要得到他人的帮助与照顾，不妨尝试在现有的居住条件中，尽可能塑造和谐的心理氛围，促进人际关系的良性积极互动，在意识到自己的情绪状态不佳时，可以通过言语获取他人的理解与支持。同样，通过网络建立自己的社会支持，与可以交心的亲朋好友保持密切联系，及时缓解不良心境。**4.4保持放松，寻求专业的医疗和心理支持**

妊娠期女性可以回顾成长经历中的有效放松片段，通过赋能将那时的良好状态转移加持到现在的身体中[7]。作为特殊群体，静心静养，减少疫情信息的摄入，与疫情保持距离，分辨孕期的正常生理反应和不良心理特质。与内心对话，看到自己的心理需求，与无法改变的现实和谐生活，展望未来的生活细节，增强自我价值感和目标感。当意识到自己的状态不佳，且无法通过自我调节解决时，卸掉心理压力与负担，及时寻求专业的医疗信息和心理支持，以帮助调节自己的身心状况。**5研究展望**

疫情期间，社会应激事件可能会加重妊娠期女性的身心症状，影响母体及胎儿的发育，并与围产期的身心状况形成强相关，也可以造成自然流产、早产、产后抑郁等不良状况，但尚缺乏有效的量性数据支撑，需要继续进行跟踪研究，并提早进行有效的预防。**[参考文献]**[1]张人杰,姜婷婷,李娜,等.浙江省人感染H7N9禽流感疫情流行期间公众负面心理特征研究[J].中华预防医学杂志,2015,49(12):1073-1079.[2]蔡雪斌,桂守才,唐易齐,等.青少年调节聚焦对心理复原力的影响：元情绪和应对方式的链式中介[J].心理科学,2018,41(3):594-600.[3]刘夏竹.震后十年灾区中职生负性生活事件、创伤后应激障碍与生命意义感之间的关系：心理复原力、创伤后成长的中介关系[D].成都:四川师范大学,2019.[4]孟春艳,江百灵,苍爽,等.妊娠期心理压力对产前抑郁的影响[J].护理研究,2015,8(29):3016-3018. [5]Khoramroudi, Rozita.The prevalence of posttraumatic stress disorder during pregnancy and postpartum period[J].Journal of Family Medicine & Primary Care,2018,7(1):220-223. [6]Zahra Akbarian, Shahnaz Kohan, Hamid Nasiri.The Effects of Mental Health Training Program on Stress, Anxiety, and Depression during Pregnancy[J].Iranian Journal of Nursing & Midwifery Research,2018,23(2):93-97.[7]宋爱丽.突发事件情绪认知的脑心理机制仿真研究与实现[D].上海:复旦大学,2013.

**[收稿日期]**2020-02-09

**[基金项目]**陕西省社会科学基金项目（2019G002）**[作者简介]**罗 维（1984—），女，讲师，二级心理咨询师，注册心理师（X-15-029），理学硕士，主要从事系统式家庭关系及临床心理咨询与治疗的研究。**[通讯作者]**韩 蓁，主任医师/教授。