

Topic: Psychological impact and emotional support for healthcare providers and families in the COVID Era

2020年 4月14日 PM10:00

COVID関連第4回ウェブセミナーILTS

国際肝移植学会

<https://ilts.org/education/webinars/4th-covid-19-special-topics-vanguard-webinar-4-14-2020/>



INTERNATIONAL LIVER
TRANSPLANTATION SOCIETY

Today's Special Topics Webinar by Vanguard Committee & Education Committee

Title: Psychological impact and emotional support for healthcare providers and families in the COVID Era

Moderators:

Prashant Bhangui, MD, Medanta – The Medicity, Gurgaon, India

Tomohiro Tanaka, MD, University of Iowa Hospitals and Clinics and Iowa City VA Medical Center, Iowa City, USA

1. Mechanisms

Barbara Wren, C.Psychol., CSci., AFBPsS, Consultant Psychologist,

Royal Free London NHS Foundation Trust & Wren Psychology Associates, London, UK

2. Comment from the ILTS President

Claus Niemann, MD, University of California San Francisco, USA

3. Interventions

James Jackson, Psy.D., Research Professor,

Assistant Director – The ICU Recovery Center, Vanderbilt University, Nashville, USA

コロナウィルス拡大期に 医療従事者とその家族が受ける 心理的な影響と必要なサポート

バーバラ・レン

心理学者、英公認科学者、英国心理学会準会員

心理コンサルタント

ロイヤル・フリー・ロンドンNHS財団

トラスト&レン 心理学アソシエイツ

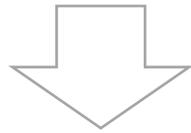
COVID-19の心理的影響を理解する

- 意味…………… 仕事が継続できるのか？役割が変わるのか？
患者を落胆させることになるのか？
- 文脈…………… 仕事、個人的な文脈
- 医療資源・ セルフケアの資源(心理的・感情的)
仕事上の資源(医療・心理的)
考える資源(COVID-19以外の医療をどうしていくか)
- 期間……………この状況がどのように、いつ終わるのか
- 予想されるアウトカム

COVID-19の急激な影響＝心的外傷

Too much happens too fast

- 急速に世の中が変化、世界的に経済的、政治的影響
- 様々なレベルで理解が追いつかない



Collective Trauma

- 集合的な心的外傷を経験している。誰もが皆、不安定な状況にいる。

移植医---自分自身も先行きに不安を感じながら心理的に患者やスタッフの不安や恐怖心を取り除き、安心させる役割

心的外傷の影響

- 疲労
- 恐怖
- 圧倒される
- 確かなものへの執着
- 生産性の低下
- 集中力・注意力の低下高い緊急性と反応性
- 無気力

心的外傷とショックに向き合うには

- リフレーミング（焦点を絞る、目標を短期達成可能なものにする）
- 休息と回復
- 自分に寛容になる（実現可能なことを正視する）
- 感情の起伏や不安定な反応は当たり前だと受け入れる
- 自分をよく知れば、同僚の状態についてよく理解できる
- 考え、感じることのできる場所を持つ

医療従事者の心理的なニーズへの段階的な対応 (イギリス心理学会)

- 目に見えるリーダーシップ
- コミュニケーション方法を確立(毎日最新情報をスタッフに送信等)
- 身の安全を守る装備(PPE)を継続的に確保し続ける
- 繋がりやチーム内の既存の協力体制(オンライン可)
- 患者や患者家族に心理的ケアを行うことがスタッフを守ることにつながる
- 心理的ストレスによる反応を当然のものだと受け入れる
- 心理的サポート(互いの信頼関係の確認)
- 外部の心理的ケアを導入(オンライン相談等)
- 自分自身の医療者、プロフェッショナルとしての価値観に立ち戻る
- 自分自身をいたわり、焦らない

心理的反応のフェーズ

準備のフェーズ

- 予期的不安・・感染爆発に十分に備えられていない不安、短時間で様々な準備や業務の停止などの混乱

アクティブフェーズ

- 解決に向けた尽力期・・協力、挑戦、連帯、疲労、無力感、不安定
- 諦めと疲労期・・心理的危機高、セルフケアの後回し、家庭内危機

回復のフェーズ

- 回復と長期の心理的影響・・振り返り、成長、罪悪感、苦悩、バーンアウト

移植医療におけるパンデミック： 移植医の心理的葛藤

- やりがいのある医療の継続困難・・・医療者としての立場を再調整する必要
- 希望と現実のバランスが取れない
- 治療困難となった患者とその家族への責任
- ハイリスク、緊急性の高い症例もCOVID-19の感染拡大により不可能
- 社会的混乱で自身も不安な中、患者を収束まで導く象徴性を求められる

心理的な影響に対処する方法

- リフレーム（見方を変えて、焦点を絞る）
- なんとかこの状況を生き抜く
- 持ちこたえる
- 喪失や恐れ、怒り、やるせなさをはっきりさせて、受け入れる
- 自分自身のことを考え、感じられる場所、話せる人を持つ
- 様々な段階の文脈に対処できるように計画しておく
- 物事（仕事、セルフケア）を進める速さに注意を払う

Q&A

- 目に見えるリーダーシップを発揮するには...

問題を自分の処理可能な範囲の短い期間で区切り、しっかり取り組んでいると自信を持てるようにすること。自分自身、又はチームメンバーとこれまでの経験を振り返り、自分なりの戦略、創造力、リソースを確かめる。

- ✓ ここまで自分自身はどのようにこの状況(COVID-19)に対処してきたか？
- ✓ 自分が心理的に最も不安を感じないのはどんな場面か？
- ✓ この状況に対する、他の人の反応や振る舞いで参考になったものは何か？

- SNSの過度の使用や誤った情報について

過度な使用は不安につながる。

誤った情報の中に非常に信頼できる医療情報もある。

SNSは重要なコミュニケーションツールになり、仲間の知識や現在の状態を知ることが出来る

COVID-19 パンデミック下のメンタルヘルス ～医療従事者のための実践的ガイド～

ジェームズ・ジャクソン

心理学博士・研究教授

テネシー州 ナッシュビル ヴァンダービルト大学医療センター

ICU回復期センター 副センター長

医療従事者の心理的苦痛の要因

- ウイルスにかかってしまうことへの恐れ、その後を想定してしまうこと
子供を孤児にしてしまわないか。両親の面倒はどうなるのか。死にたくない。
- 罪悪感
- 悲しみ
- 倫理的な苦痛
- 「日常」の出来事への不安、既存の問題の激化
経済的ストレス、家庭での子供たちの喧嘩、夫婦間の衝突

パンデミック下の患者ケア

JAMA掲載の論文

“Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019”

- 主に武漢、湖北省の医療従事者を対象とした調査。
- 看護師 764名 医師493名が回答
- 42%が最前線に従事
- アセスメントツール PHQ-9 GAD-7
 - 心理的苦痛 72%
 - うつ病 50%
 - 不安 45%
 - 不眠 34%

医療従事者が心理的苦痛を感じることは正常な反応

- 現在のような医療現場（ICU等）混乱期の患者ケアはストレスを伴う
- 心理的苦痛は、いたって普通の反応であり、自分の弱さや能力の低さを示すものではない
- サポートを求めることは能力が低いからでは決してない
むしろ「警告灯が点滅していること」を意識出来る健康な状態である

.....あなたにとっての「警告灯」は何？

レジリエンスとコーピングスキルの構築

- セルフケアの実践は最優先事項
- 自分をいたわることが出来なければ、他人をケアできない
- 境界線を引く
 - 例) SNSの利用を制限する
 - 決まった時間に就寝する
- 他の人に助けを求める
 - 精神衛生上、自分に何が必要か明確にする
 - 例) 気持ちの切り替えのために帰宅後、クールダウンの時間を設ける旨家族に理解してもらう
 - 仲のいい友人に数日おきにメールをしてもらう
- 仕事の「意義」を思い出す
- 日常的に運動する
- 緊急でない問題は「心の駐車場」を設けて仮置きする

APPLE テクニック

不安や先の見えない状況とどのようにつきあっていくべきか？

逃げ出したい、不安な気持ちを抑え込みたい衝動の中で...

- Acknowledge 不安な気持ちを認める
- Pause 立ち止まる
- Pull back 後退する
- Let go 「頭の中と現実が違う」と一旦不安を切り離してみる
- Explore 周りの状況を見て「今この瞬間、自分は安全である」と確認する

Q&A

- ・ 助けられない困難なケースが重なり、悲しみに圧倒されそうな場合どうすればいいか？

専門機関に相談する。特にまだ感染拡大の起こっていない地域では今のうちから専門家に相談し関係を築いておくとよい。

- ・ 不平等な状況や倫理的に納得のいかない場合はどのように考えるべきか？

自分の心理的苦痛について、安心して吐き出せる相手が必要。

意識的に感情を解放することが重要。

- ストレス緩和のためにはどのような話題を選ぶべきか？

自分の気持ちについて話し、仕事の細かい部分については話さない。

管理職に就いている場合、若い人の心理的苦痛を解放するためにも、進んで自分の気持ちを話し、職場に話しやすい雰囲気を作る。

- 自分の子供にはどう接すればいいか？

子供も自分と同じように困難に直面し、ストレスを抱えていることを理解する。

コロナウィルスの出現以前に元気だった子は、パンデミックを乗り越えれば、また元気になる。

できるだけ一緒にいて、できるだけ肯定的に接し、一緒に乗り越える。

今はうまくかないことがあっても仕方ないと考え、なるべく普段通りに過ごす。