

## ICN 呼籲政府採取行動停止護理師遭受攻擊，其心理健康與福祉在 COVID-19 疫情間已受到威脅

2020 年 4 月 29 日瑞士日內瓦訊：ICN 譴責所有對前線護理師的言語及人身攻擊，並呼籲政府立即採取行動保護這些重要的醫護人員。焦慮和過勞正傷害著護理師的心理健康與福祉，也增加創傷後及其他壓力相關的疾病與風險。護理師因照顧 COVID-19 患者，遭受到的公眾辱罵及攻擊必須停止，否則將加劇護理師的痛苦甚至無法繼續工作。

ICN 理事長 Annette Kennedy 表示：「目前護理師正承受前所未有的壓力，威脅著他們繼續工作的能力。政府有責任照顧他們的護理師，使護理師受到絕大多數民眾的讚賞與支持。護理師一直都是最珍貴的資源，現在亦是。ICN 呼籲政府和醫療機構現在就採取行動，保護護理師免於加劇他們痛苦的無謂攻擊。在 ICN 一系列的網路研討會中及 WHO、ICN 與 Nursing Now 共同發布的『世界護理狀況報告』中，都提出了護理師遭受暴力的問題。」

ICN 執行長 Howard Catton 表示：「護理師在救治 COVID-19 患者時，還遭受外界因無知而對護理師做出的汙名化與暴力對待等，這是完全不能接受的。ICN 呼籲相關單位應立即制定零容忍政策，因為沒有任何一名護理師，是該承受言語與人身攻擊的，現在更不應該。不管是將解除封城或是將進行隔離的國家，政府應該讓民眾多了解 COVID-19，避免民眾的無知，進而害怕護理師，傷害護理師，只因護理師是最常與患者相處的一群。護理師常在高強度心理壓力下工作，然而現在的疫情是最需要護理師的，也需要他們大量的體力和心力。我們必須立即支持他們，即時解決他們的心理健康問題，預防現在看不到但未來會出現的某些心理健康問題。」

### ICN 針對政府和醫療機構所提供的心理健康資訊

- 為了維持護理人力，請注意他們的身心靈健康。
- 支持心理健康與福祉
  - 每個人在下列狀況時都會處於精神狀態不穩定的風險邊緣，如憂鬱、過度依賴消極應對機制與消極情緒等。
  - 對於醫護人員來說，患者和同事的死亡、決策配給物資和資源、心理衝突和對就業情況的挫敗感、面臨危險時的無助及對自我和家庭安全的承諾遭到抵觸時，這些風險會更加嚴重。
  - 醫療照護提供者極有可能出現全面的應激反應綜合症、焦慮症、抑鬱症、創傷後精神壓力障礙、慢性病及過勞。

ICN 正諮詢一群來自全球的專家，以訂定新的心理健康立場聲明。ICN 清楚知道 COVID-19 的急迫性，前線護理師迫切需要更多的心理健康支持，請參閱下方針對護理師在 COVID-19 的心理健康核心指南和建議。

### **給護理師的心理健康核心指南和建議**

#### **● ICN 鼓勵護理師查看自己的心理健康和福祉，並在需要時尋求幫助。**

預防勝於治療，請在壓力出現時就尋求幫助，請不要忍到壓力太大無法應付。不管尋求任何管道的幫助，請記住不要覺得尋求幫助是件丟臉的事，因為支持自己便有能力支持他人。

#### **● ICN 意識到 COVID-19 疫情對護理師的健康、心理健康和福祉造成威脅。**

隨著時間的流逝，感染的威脅將減少，但我們知道這場危機對精神健康的影響已經存在，甚至在有些人身上會一直在。許多國家，醫護人員(多為女性)通報因 COVID-19 出現了憂鬱症狀、失眠、焦慮及沮喪的狀況，SARS 後的研究也發現類似的狀況，因此無助、絕望和自我毀滅的思想很容易重現。

#### **● 在國際護理師助產師年中，以一致的作法面對預防和減輕因疫情造成的心理健康影響，是相當重要的。**

護理師除了履行職業承諾，在處理個人壓力的能力方面也存在很大差異。對於曾經受到心理健康問題後恢復的人，經過此次疫情危機可能會破壞原先的平穩。護理師是組成醫療服務系統的一部分，為了支持護理師的心理健康和福祉，有關部門都必須有應變能力。我們必須強烈堅持來要求更多的幫助，包括工作場所的住宿及同儕支持。

#### **● ICN 呼籲全世界的護理團體齊聚一堂，共同支持國際護理師與助產師年。**

ICN 的所有國家護理協會都該聚集起來分享這訊息，因為現在是最好的時機，我們必須傾聽護理師的聲音，並呼籲護理師面對壓力時需尋求幫助。護理師必須相信他們在面臨壓力時有可信賴的管道可以幫助他們。如果能持續維持這樣的管道，在面對人力短缺的情況下，將能穩定地留住人才。

### **NNA、護理師管理者、同事與朋友如何幫助護理師預防和減輕心理健康問題：**

#### **1. 聯結護理師與社區和世界各地的資源：**

- 政府和地方機構提供創新方法來支持，如專線、網站及地方行動小組等。
- 專線和部落格提供相關訊息、個案研究及學習方式等。
- 提供能紓壓的智慧手機應用程式、廣播及與專業人士進行遠端壓力諮詢等。
- 線上同儕團體與「十二步驟的療癒力」

**2. 避免帶有標籤和污名：**不要將疾病與種族或地緣放在一起，也不要將帶有 COVID-19 的人標為「病例」或「受害者」。

**3. 讓員工和同事容易獲取有關精神相關的資訊：**早期治療可確保更健康的未來。請參閱 WHO 的心理急救指南

[https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)

**4. 支持團隊合作：**經驗豐富員工與新進員工會有不同的反應。需要評估並分配適當的工作，並確保能頻繁地獲得有關工作計劃、政策變更與資源的訊息。

**5. 為所有護理師設計一個“安全空間”。**每個人都有遭受心理困擾、過度依賴消極應對機制與消極情緒的時候，以及現有精神不穩定的狀態。多接觸關心被隔離者，以減少他們因隔離造成的心理影響。

**6. 掌握事實和可信賴的消息來源，如 NNA、專業組織、教育機構和公共衛生機構。**請參閱 CPPVID-19 爆發期間的 WHO 心理健康和社會心理指南

<https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>

**7. 使用創新的策略來監控工作量，以減少疲勞和疲憊。**請參閱 WHO 在突發公共衛生事件中的職業安全與健康 – 保護健康工作者和響應者的指南

**8. 鼓勵、授權和認可護理領導能力。**有能力的護理領導者可緩解高壓工作狀況及快速做出決策，因此建立增強個人和團隊應變能力的文化很重要。