

# 重症监护病房护士的压力源分析及应对方式

薛刚

西安培华学院, 中国·陕西 西安 718000

**【摘要】**由于重症监护室(ICU)病房的护士的工作节奏、工作量、工作时间,重症监护室护士的负担比普通病房高,大大提高了护理质量,提高了医疗纠纷的处理质量。本文主要分析重症监护室护士压力的原因,并提出措施,通过减轻重症监护室护士的工作量,为患者提供更好的服务,更好地开展医院护理工作。

**【关键词】**ICU; 护士; 压力源; 应对方式

重症监护护士的主要职责便是准备抢救危重病人,每天都要承受巨大的工作压力和心理压力。目前重症监护护士的压力源分析主要集中在疾病多样化、起病快、危重病人类型不同以及新护士对急救设备、药品和急救技能的不完全了解等方面。因此,医院应分析调查重症监护病房护士的压力,针对压力源采取有效措施。

## 1 ICU 护士的压力源分析

### 1.1 特殊的工作环境,专业技能要求高

ICU主要收治一些病情复杂和危重多变的患者,为这些患者提供高水平的医疗救治。ICU也是一个高风险的医疗场所,而且过高的要求护士的本身素质和专业技术,但大部分人还是不能理解ICU护士的辛苦,总是认为和普通病房的护士没有什么区别,所以ICU护士的付出大于回报,因此易产生消极情绪。由于ICU的病人随时可能发生生命危险,所以不管是身体的消耗还是精神上的紧张,都会导致护士身心疲惫。

### 1.2 责任重大,工作复杂

重症监护病房患者的病情变化迅速。护士要时刻注意病床上显示的各项仪器参数,尤其是夜班护士接手后随时进行基本护理,随时接诊急诊病人。有时家庭患者的成员会被要求询问有关他们病情的问题。重症监护护士每天都很忙,几乎没有时间学习新的知识和技能,只能在工作之余自学。从目前的情况看,我国重症监护室护士严重短缺,床边护士比例失衡,重症监护室护士工作量过大。而且他们不做护士,而且工作量很大,这种工作压力让很多护士很累。ICU护士不仅很忙,而且工作时间也很紧。长时间的高压以及不规律的作息造成重症监护病房护士压力倍增。

### 1.3 人际关系复杂

护理工作的合作性很强,在ICU里,单个护士是不能完成病人的护理和抢救的,需要医护人员一起配合完成,所以护士和医生要和平共处。此外,护士要懂得互换沟通技巧,ICU也有意识清醒的患者,并且ICU是不让家属陪伴患者的,所以护士与患者接触的最多,随时都有可能受到患者的刺激,因此会把脾气用在正在做护理的护士身上,导致了护士工作的积极性降低,同时也使护患关系变的复杂。

### 1.4 医疗纠纷较多,职业风险较高

随着医疗卫生相关法律法规的实施,人们的法律意识逐渐增强,与此同时对护理服务的要求也在不断提高,久而久之便造成了护士的心理压力不断加大。ICU都是特殊的病人,需要护士的特殊照顾和各种照顾,这些病人随时处于危险之中,ICU护士必须随时做好抢救的准备,如果亲人突然离开,家人会心灰意冷。在重症监护室发生医疗纠纷事件中,部分家属采取殴打、责骂医护人员等极端行为,严重威胁护士安全。久而久之,对ICU护士的身心健康产生严重的不利影响,也影响ICU护士的工作积极性。

## 2 减轻ICU护士压力的应对方式

### 2.1 保持愉悦的心境,加强技能培训和护理知识学习

要保持清醒的头脑,首先要树立正确的人生观,充分实现自己的价值观,把自己放在正确的生活中,使头脑保持在根本平衡

的状态。其次,对护士的心理需求进行分类,当护士对护士的角色作为自我实现的心理需求有强烈的认识时,护士才能更加努力地工作。最后,控制ICU护士的负面情绪,尽量避免ICU的护士将生活中的坏情绪带入到工作中。

### 2.2 合理排班,实现人性化管理

护士排班是护理工作的重要组成部分,关系到护理任务能否顺利完成。指派一名组长监督其他护士的工作。缓解工作压力,加强减压、减压训练,让ICU护士充分了解工作内容和具体工作内容,充分了解压力对自己的影响。帮助护士减轻工作量的行动。例如,给予ICU护士更多的休息和休假时间,适当组织出行和娱乐活动,帮助护士缓解压力,让护士学会自我调节。

### 2.3 团结协作,加强与患者和家属的沟通

ICU是危重病病人的集中区域,抢救危重病人是一个伟大的工程,这就需要一个团队的力量。抢救过程中需要有配药的、有取药的、有推药的、有记录的、有调节各种监护参数等,这一系列的抢救护理过程,需要成员一个眼神或一个动作就能明白彼此。另外,ICU护士需要赢得患者和家属的信任与支持,为了减轻自身的心理负担。例如:ICU护士在抢救患者时,要注意工作方式,有耐心的讲解病情,勤观察患者家属的情绪,让患者家属保持冷静,护士积极配合医护人员的抢救工作,从而赢得患者及家属的理解,避免出现医疗纠纷,导致护士产生心理压力。

### 2.4 注重医疗法规学习,加强职业防护

重症监护室压力大的工作环境给护士带来了很大的负担,容易犯错,大大增加了出错率,这就造成了护士容易产生不安情绪。ICU护士通过认真学习法律法规,总结经验教训,提高自我保护和预防意识,及时、全面、详细地创建护理状态记录和抢救记录,注意护理文件与医疗护理的一致性。医院还应组织开展相关法律意识讲座,让全体护理人员依法学习、遵纪守法、依法对待。

## 3 小结

重症监护室护士的护理对患者康复起着重要作用,医院必须营造良好的工作环境和环境。为了减轻重症监护室护士的负担,最重要的是采取积极应对重症监护室护士的方法,组织休闲活动来激励护士工作,改变班次减少护士的意识和冲动。通过合理协调,团结协作,确保ICU工作质量。

### 参考文献:

- [1] 隆海莲. 重症监护病房护士的压力源分析及应对方式[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(11): 26.
- [2] 孙娟, 张俊秀, 陈图升. 重症监护室护士压力源分析与应对方式研究[J]. 齐鲁护理杂志, 2015, 21(06): 57-59.
- [3] 重症监护病房护士的压力源分析与应对方式[A]. 河南省护理学会. 2014年河南省重症医学科护理管理新理念及新业务、新技术研讨班论文集[C].: 河南省护理学会, 2014: 8.
- [4] 李秀秀. 重症监护室病房护士的压力源及应对方式[A]. 河南省护理学会. 2013年河南省重症医学科护理管理新理念及新业务、新技术研讨班论文集[C]. 河南省护理学会: 河南省护理学会, 2013: 5.