

正念减压训练对护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感的影响

李亚琴

湖北省孝感市孝昌县第一人民医院, 湖北 孝昌 432900

摘要:目的:分析正念减压训练对护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感的影响。方法:2019年3月-2020年5月收集60例护士,随机分成对照组30例,实验组30例,对照组实施常规疏导,实验组实施常规疏导+正念减压训练。两组均干预8周,比较两组干预前和干预8周后的护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感。结果:干预前,两组护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感比较,差异无统计学意义($P>0.05$);干预8周后,实验组护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感显著优于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$)。结论:正念减压训练对护士的干预价值高,可有效减轻护士知觉压力、负性情绪,提高心理幸福感。

关键词:正念减压训练;护士知觉压力;负性情绪;心理幸福感;影响

近年来,护士工作压力逐渐增大,多存在负性情绪和知觉压力,心理幸福感低下,不利于其工作积极性的提高,也不利于护理质量的提高。本研究分析了正念减压训练对护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感的影响,如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

2019年3月-2020年5月收集60例护士,随机分成对照组30例,实验组30例。实验组年龄24~46岁,平均(36.21±12.11)岁,全部是女护士。对照组年龄22~47岁,平均(36.56±12.79)岁,全部是女护士。两组样本比较显示 $P>0.05$ 。

1.2 方法

对照组实施常规疏导,做好日常的护士鼓励工作。实验组实施常规疏导+正念减压训练。第一周介绍正念;正念葡萄干练习正念进食;正念刷牙或喝水。观察呼吸;正念伸展3分钟,观察呼吸;正念伸展10~15分钟。第二周观察呼吸;体扫;感知自动驾驶模式和存在模式;3min观察呼吸;15~20min体扫。身体扫描;正念伸展;正念如何缓解压力和3分钟的呼吸观察;身体扫描和正念交替伸展。在第三周,正念瑜伽;观察呼吸;接受,而不是判断,感知负性正念瑜伽和身体扫描交替进行。呼吸10~15分钟,觉察思想;思想不是事实;辨别杂乱无章的思想;觉察思想;观察呼吸,觉察思想。在第四周,观察呼吸,觉察思想;正念喝水,将正念融入生活实践:始终体验和保持觉知,有意识的自我护理;自我护理的身体扫描。第5周,觉察呼吸、身体、声音、思维、困难;觉察营养耗竭活动;觉察呼吸、身体、声音、思想、困难;自我营养活动10~15min。正念与困难;正念沟通练习正念与困难;进行正念沟通练习。第6周正念行走;正念瑜伽;感知美好愿望,感觉平静舒缓的正念行走,正念瑜伽和身体扫描交替进行。开放意识;增加营养活动,冥想,身体扫描,正念瑜伽,正念行走,正念交替伸展。无时无刻不把正念带入生活^[1-2]。

1.3 观察指标

两组均干预8周,比较两组干预前和干预8周后的护士知觉压力(越低越好)、负性情绪(越低越好)和心理幸福感(越高越好)。

1.4 统计学处理

SPSS22.0软件处理数据,完全随机设计的两样本均数的比较采取t检验, $P<0.05$ 表示差异有意义。

2 结果

干预前,两组护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感比较,差异无统计学意义($P>0.05$)。

干预8周后,实验组护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感显著低于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$)。其中,实验组护士知觉压力、焦虑情绪、抑郁情绪和心理幸福感分别是(22.68±1.21)分、(32.68±1.27)分、(32.12±1.56)

分、(86.63±5.14)分。对照组分别是(26.89±1.89)分、(46.78±1.91)分、(42.67±4.56)分、(78.61±5.67)分。

3 讨论

影响在职护士整体幸福感的外部因素分析护士作为连接医疗系统与患者及其家属的纽带,与患者及其家属的接触和沟通最多,而在医患关系紧张的情况下,护士更为直接,承受各种质疑和压力。尤其是儿科、急诊科、ICU等科室往往有特殊要求,其科室更具综合性、节奏快、急诊频发等特点,这使得护士的整体幸福感得分最低^[3-4]。

正念减压训练是缓解心理压力的主要干预方法之一。通过身心互动的康复作用,能有效缓解心理压力。在实施正念减压训练时,首先需要有一个能被注意到的物体(包括声音、物体、文字等),然后通过调整呼吸将注意力集中在选定的注意力对象上,以减少头脑中的分心。当其他让人分心的想法出现时,护士不需要紧张,她们只需要重新集中注意力。正念减压训练可以帮助护士更好地减轻心理压力,提高其幸福感,减轻其心理障碍。正念压力训练是一种修行的冥想方法,也就是有意识地感知和活在当下,而不是通过冥想来判断。这种压力训练旨在帮助护士缓解压力,用自己的积极因素来引导自己的思想和行为,言行上做出有益的改变,从而有益于自己的身心健康^[5-6]。

该研究显示,干预前,两组护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感比较,差异无统计学意义($P>0.05$);干预8周后,实验组护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感显著优于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$)。

综上所述,正念减压训练对护士的干预价值高,可有效减轻护士知觉压力、负性情绪,提高心理幸福感。

参考文献

- [1]莫阔,李敏,邵伊凡,徐媛媛,许辰,徐松,徐晓晓.正念减压训练对护士知觉压力、负性情绪和心理幸福感的影响[J].解放军护理杂志,2020,37(06):47-50.
- [2]范晓娜,廖云莉,梁彩珍,李惠芳.正念减压联合威廉姆斯技能训练对手术室护士职业压力与知觉压力能力的影响[J].全科护理,2020,18(14):1739-1742.
- [3]张华锋.正念减压联合威廉姆斯生活技能训练对EICU护士职业倦怠水平及自我效能的影响[J].疾病监测与控制,2019,13(06):484-486.
- [4]朱雅竹,青友芬,潘江霞.正念减压训练对ICU护士死亡焦虑和工作疲溃感的影响[J].中华现代护理杂志,2019(31):4068-4071.
- [5]吴爱红,李春梅,李翠萍,和晓美,刘仕莲.团体正念减压训练对结核科护士认知情绪调节的效果[J].中国临床护理,2018,10(04):277-281.
- [6]成凯,徐春霞,陈思,吕文佳.正念减压训练在新入职护士岗前培训中的应用[J].当代护士(下旬刊),2017(12):182-184.