

疫情防控常态化下民办高校护理学生出现的心理问题及应对措施的研究

王新宝 郭丹 李萍 孙婉琦 周漫
山东协和学院, 中国·山东 济南 250109

【摘要】2019年新型冠状病毒肺炎(简称“新冠肺炎”)首次出现在湖北武汉,并逐渐在全国蔓延。此次的新冠肺炎比2003年的SARS传播的速度更快、范围更广、传染性更强。3月,全国大部分高校陆续开学,学校按照要求积极开展预防,面对此种措施,护理学生的心理状态出现不同的变化,这种变化值得关注。基于此种背景,特做了以下研究,旨在通过此次研究能帮助当代护理学生走出疫情防控常态化下的心理负面的困境。

【关键词】疫情防控; 护理学生心理; 心理研究

[Abstract] In 2019, a new type of coronavirus pneumonia (referred to as “new coronary pneumonia”) first appeared in Wuhan, Hubei, and gradually spread throughout the country. The new coronary pneumonia spread faster, more extensively, and more infectious than SARS in 2003. In March, most colleges and universities across the country began to school one after another. Schools actively carried out prevention in accordance with the requirements. Faced with such measures, the psychological state of nursing students has undergone different changes. This change is worthy of attention. Based on this background, the following research has been made. It aims to help contemporary nursing students to get out of the psychological negative dilemma under the normalization of epidemic prevention and control through this research.

[Keywords] epidemic prevention and control; nursing student psychology; psychological research

1 心理问题的表现及原因

1.1 焦虑

疫情发生后,国家对疫情防控工作非常重视,疫情得到有效控制,各地区开始复工复产。与此相反,国外疫情状况不容乐观,确诊病例不断增加。进入秋冬季节,疫情有反弹的风险,疫情防控工作形势依然严峻,这使得护理学生再度陷入焦虑的情绪。

1.2 抑郁

在校隔离防疫期间,有些护理学生出现沮丧情绪,长期以往,生理功能会紊乱,机体免疫力下降,影响护理学生的生活、学习等方面,进而产生抑郁心理。

1.3 意识淡薄

部分护理学生对疫情防控管理漠不关心,对个人防护措施麻痹大意,对学校发布的疫情防控相关规定不理睬、不遵守。不注重个人卫生,不佩戴口罩,对宿舍及班级日常消毒工作不重视、不配合,甚至出现多起民办高校学生违规离校的案例。

1.4 盲目乐观

大学期间是护理学生心理发展的重要时期。此时期,对事物没有全面的判断能力。随着疫情不断好转,部分护理学生盲目乐观,思想逐渐懈怠,减少防护措施,外出游玩、旅行、聚餐没有做到有效的防护,这可能造成疫情反扑。

2 应对措施

2.1 学校层面

2.1.1 加强学校疫情防控管理

高校需制定完善的疫情防控管理机制。正确、完备的管理机制有四两拨千斤的效果。不仅可以预防校内疫情的发生还会缓解学生的恐慌情绪。这种良好的环境,使得学生的负面情绪减少,身心健康得到发展。

2.1.2 在相对安全条件下放宽封校举措

研究表明,封闭式管理对生活和学习会带来消极影响。因此,在不影响安全的原则下可适当放宽封校举措,不能全面隔离与社会的交流,要在安全状况下让学生走出去。有助于缓和学生内心的压抑。

2.1.3 鼓励支持社团活动

在疫情防控的管理下,学生的自由相对受限。此环境下,护理学生会更主动积极地参与社团活动,通过丰富学生日常生活、锻炼学生个人能力,来排解内心的负面情绪。

2.2 医院层面

2.2.1 加强护理实习生新冠疫情临床知识的教育

实践指导生活。在实践的过程中,护理学生会学习到疫情防

控的相关知识。从实践中认识新冠疫情的临床知识是一个可行的方案,也是此问题的最优解。

2.2.2在相对安全的情况下安排护理实习生参与新冠肺炎病人的护理工作

人类在发展中对社会需求来源于五个层次,呈现递进关系,且相互影响。安全尤为重要。医院在做好相对安全的防护措施下,安排护理实习生参与到新冠肺炎患者的护理工作中。当护理实习生真正投入到疫情防控的工作,会加强护理实习生的疫情防控观念,不会盲目乐观更不会出现意识淡薄的情况。

2.3 学生个人层面

2.3.1 正确看待疫情常态化

顺应社会变化,是当代每一个大学生都应该学会掌握的本领。疫情不是给护理学生们的打击,而是给护理学生们成长的机会。疫情常态化是一个长久的战争,离不开社会公众的贡献,护理学生亦是如此。

2.3.2 做好自身的心态调节,保持良好的心情

一个心情愉快心胸开阔的人,免疫强度要高出一般水平。调节自身心理状态是非常有必要的。大学时期,心智将从幼稚走向成熟,学生心态非常容易跟从环境的改变而产生变化。疫情防控成为常态化,全社会神经都在紧绷,长期的紧张的心态容易造成心理问题,从而影响健康。

2.3.3 参加体育锻炼,增强体质

体育锻炼不仅可以增强体质还可以提高免疫力。而在群体中,免疫力的提高也就代表着,群体抵抗力的提高以及群体得病率的降低,这也算是从正面为抗疫工作做贡献。

3 小结

疫情防控常态化与每一个人息息相关,对护理学生群体亦是如此。通过分析研究,总结并归纳了疫情防控常态化下民办高校护理学生出现的心理问题的表现原因及应对措施。在疫情防控常态化下学生会出现焦虑抑郁、意识淡薄、盲目乐观、压力的心理问题,且又通过学校、医院、学生个人三个层面阐述了应对措施及方法。望对今后护理事业发展提供帮助。

参考文献:

[1]唐蕊.疫情防控背景下高校教师“三阶段三提升”培训实践与思考——以成都师范学院为例[J].中国电化教育,2020(5):57-60.

[2]喻文、邵畅志、王侃、李墨潇.基于SEIR模型的高校新冠肺炎疫情传播风险管控研究[J].武汉理工大学学报(信息与管理工程版),2020,v.42;No.219(04):88-92.