

护士的职业压力与心理健康维护研究

李 堪

空军第九八六医院泌尿外科, 中国·陕西 西安 710000

【摘要】护士的职责是协助医生促进和维护人们的身心健康,护理工作是一项工作强度高、压力大,风险高的行业,尤其近年来医患关系日趋激烈的情况下,护理工作也面临着更大的挑战。本研究通过分析护士执业压力的来源,具体分析护士在工作和生活中的压力,针对不同的压力来源,提出护士职业压力的调节方法,进一步提出护士心理健康维护的重要性和方法。通过对护士职业压力的分析,促进护士的心理健康维护,从而为护士的全面健康发展提供借鉴和参考。

【关键词】护士; 职业压力; 心理健康; 心理维护

护理人员的压力来源于多方面,主要包括护理人员自身因素、工作中存在的安全隐患、科室人员配置不足、患者满意度评价、无规律的作息时间以及社会因素等,综合各方面因素对于医护人员形成了较大职业压力,长期处于高度紧张、充满压力的工作环境中,往往容易造成心理问题,由于护士作为一个特殊的行业,在工作和生活中难以兼顾,对于护士来说,面对职业压力又要处理好家庭与工作的关系,在心理上存在较大的压力,因此在分析出护士职业压力的因素的情况下,还要加强护士的心理健康建设和维护,进一步促进护士的身心健康,实现护士的全面健康发展具有重要意义。

1 护士职业压力分析

随着人们健康意识水平要求的提高,现代护理工作的难度也越来越大,这就要求护理人员具备更高的素质,职业压力也逐渐增加。面对高水准和高强度的工作,护理人员的职业压力来源于多方面的,除了护理工作快节奏、强度大等因素外,还有来自家庭、自身以及社会等各方面的压力,面对一些病人往往在情绪上也造成一定的影响,不仅需要妥善处理医护人员与患者之间的矛盾,还要兼顾同事之间的关系,平衡家庭与工作,多种因素的综合,往往带给护理人员较大的身体和心理压力。护理人员中多数为女性,除了以上因素,女性护理工作者还要承受生理上的不适,多重压力的情况下,护理人员还要做好患者的护理工作,这就考验护理人员的职业素养与工作方式。医护人员的工作作息也具有不规律性,常常需要上夜班或者不能按时吃饭,对于自身的身体健康也是一种损耗,在照顾患者的同时,又要考虑到自身健康的保护,尤其是在传染病多发的时段,不仅在做好患者护理工作的同时,还要做好预防感染的措施,这使护理人员长期处于精神高度紧张的状态,从而造成身上的体力透支。护理工作工作人员长期处于这样的环境当中,接触的人和事主要表现为较为悲伤和消极的,这使长期处于这样工作环境中的护理共工作人员难免造成心理上和情绪上的低落,面对复杂多变的患者病情,也要求护理人员具有随机应变的能力和职业技能的提升,具有过硬的职业技能也使对医护工作人员的必然要求。护理工作人员的压力来自多方面的,对于护理工作人员的要求也是多方面的,正是因为多方面的因素,给医护工作人员造成了更大的心理和生理压力。

2 护士职业压力的调节

2.1 正确评价

对于社会、患者来说护士职业是光荣且艰巨的,对于守护人们的生命安全具有重要的意义,再护理人员付出的同时,我们也应该正确评价医护人员存在的价值和意义,使护理人员能够感受到自身存在的价值与重要性,从正确评价医护工作人员的价值入手,更好的使护理人员感受到患者乃至社会对其工作的认可,这对于护士职业压力的调节具有重要意义。

2.2 重新调整职业角色

护理工作人员在医护工作中具有重要的作用,扮演着重要的角色,护理工作人员在医护工作中不是管理人员,而是作为医疗工作中的重要补充和患者治疗的辅助作用而存在的,医护工作人员也要充分认识到自身在护理工作中服务的角色,正确的履行自己的责任和义务,做好以患者为中心,耐心、仔细的呵护病人,促进患者恢复健康。消除医患矛盾的重要途径,诚心待患者,赢取患者的信任和理解,更好的推动护理工作的开展。

3 护士心理存在的问题及维护

3.1 护士心理存在的问题

护理人员主要存在的问题主要集中在工作与家庭的平衡、在工作中工作的认可程度、同事之间关系的处理以及与患者之间关系的处理,护理工作人员的心理问题主要就是围绕以上一些方面,认真分析护士在护理职业中存在的问题,有利于进一步完善护理人员心理健康的建设。

3.2 护心理维护

改变不良的情绪护理工作是一项工作量大、任务艰巨的工作,一部分护理人员在繁重的工作面前,会产生厌烦焦躁的情绪,所以建议护理人员在大量的工作面前,要面对现实,尽量克服厌烦、急躁的情绪,使自己的心情调整至最佳状态,在工作过程中能够做到有条不紊、按部就班,最终把工作逐项完成。采取合理方式减压当护理工作者遇到各种压力时,护理管理者应采取有效措施来减轻或消除压力,最终达到提高身心健康,提高管理效能的目的,常见措施主要包括以下几种:①利用各种媒体,提高护士的社会地位;②对护士的心理压力应有充分的认识,减轻护士的心理压力;③给护士提供深造的机会;④重视护士身心健康存在的题,提高护士的心理调适能力。

4 结语

护理是医疗工作中不可或缺的组成部分,为保障患者能够较大程度的恢复健康,护士在护理中扮演着重要的角色,为确保护理工作的质量,应该最大程度上配合护士的工作,积极营造良好的环境,减轻护士的工作压力,护士也要正确认识自己工作的职责,同时注重心理健康的维护,平衡工作和生活的压力,在良好的工作状态下实现全面发展。

参考文献:

- [1]徐慧雁,杨晶,苏毅.护士职业心理健康和生活质量的研究[J].现代经济信息,2019(20):79.
- [2]王媛媛,刘英.新入职护士岗前心理健康状况及影响因素分析[J].心理月刊,2019,14(19):58-59.
- [3]孙晶,李春莲,段秀卿.心理护士核心能力评价指标体系的构建[J].中国卫生标准管理,2019,10(18):40-43.
- [4]杨华,罗霞,徐媛,姚晓琴.护士心理健康影响因素及管理措施研究现状[J].实用医院临床杂志,2019,16(06):252-254.