

微信群在对护士心理健康管理和积极干预中的应用研究

蒋莉 陈玉萍 王玲玲

(南充市中心医院健康管理中心 四川 南充 637000)

【摘要】微信群的应用已成为当前工作单位和个人沟通与交流最便捷,有效的渠道。利用微信群来传递护士之间的工作信息,实现医院内部各部门间的协作发展及共同成长,通过微信群里发布的各类活动或公告也可以对护士的心理健康管理提供帮助,并对护士的心理健康实施有效的干预。本文从当前关于微信群内护士心理健康状况调查研究中发现存在问题入手,结合外相关理论以及护理专业特点提出完善建议,希望能为广大护理人员了解自身心理健康水平提供一些参考意见。

【关键词】微信群;护士;心理健康管理;干预

Research on the Application of WeChat Group in Psychological Health Management and Active Intervention of Nurses

Li Jiang Yuping Chen Lingling Wang

(Health Management Center of Nanchong Central Hospital, Nanchong, Sichuan, 637000)

[Abstract] The application of WeChat groups has become the most convenient and effective channel for communication and exchange between work units and individuals. Utilizing WeChat groups to transmit work information between nurses, achieving collaborative development and common growth among various departments within the hospital. Various activities or announcements published in WeChat groups can also provide assistance for nurses' mental health management and effective interventions for nurses' mental health. This article starts with the problems found in the current investigation and research on the mental health status of nurses within the WeChat group, and proposes improvement suggestions based on relevant theories and nursing professional characteristics. It is hoped to provide some reference opinions for nursing staff to understand their own mental health level.

[Key words] WeChat group; Nurses; Mental health management; Intervention

引言

护士的心理健康管理是一项非常重要且复杂的工作内容,不仅需要做好日常的思想政治教育工作,而且要加强专业知识学习,掌握心理学知识,同时还要注意自我防护能力,以防止各种伤害发生。利用微信群的功能来加强对护士的心理健康管理和积极干预是一条很有意义的途径,能够促进护士身心健康发展。但是目前我国有关微信群内护士心理健康状况的现状不容乐观,其中主要原因在于缺乏统一协调机制,而这一机制又受到护患双方的不同因素影响,因此必须建立一套科学可行的制度保障这一过程顺利进行和健康持续推进,使护理工作更加规范化、科学化、系统化和人性化,从而提高工作效率和服务质量。

1 微信群在对护士心理健康管理和积极干预中的作用和意义

1.1 及时、有效地传递信息

由于健康管理护理服务区域广泛,职位分散,护

理人员工作负荷繁重,必须协调各部门间关系以保证每一位健康体检人员均能获得安全,高效的服务。护士长不能仅凭电话,短信和召集会议就能及时向每个护士告知各项情况。但利用微信群发消息的形式,确保每班护士都能够在第一时间准确无误地获取所有消息,从而做到信息沟通迅速、准确、不漏报,避免护士在休息时间前来参加加班会议或者护士长电话、短信逐一告知,也避免信息传达不够及时导致护理差错。鉴于上级领导传达通知或文件精神要求护士长能够利用微信群将文件精神及时有效的传达给护士们,让他们对上级命令有一个全面深刻的认识与理解,减少了工作中出现不必要的误会。这不仅是加强医护人员之间协作配合的需要更是提高工作效率的重要手段,微信群内设置“健康话题+提醒”功能,方便医护人员随时关注自己所在科室的医疗活动内容以及各项规章制度执行情况,保证工作高效有序开展。

1.2 促进护理质量持续改进

通过微信群对护理缺陷及隐患进行及时告知，以唤起人们对护理缺陷的警觉，采取及时有效的办法消除护理差错，并记录在案，便于今后发现问题、解决问题；同时向其他部门和护理人员反馈这些问题，以便沟通和探讨，使护理管理能力不断提高，从而为病人提供更加优质服务。也可以实时反馈有关部门的信息，从而更好的管理。很多护士护理质量的提升除了在日常的工作中积累工作经验之外，还需要在不断的学习和培训中逐步提高自身能力，并把这种意识转化为实际行动，这就要求我们全体护理人员必须加强理论学习 and 业务技能培训，努力提高服务质量。利用微信群，能够让护士在群里面更好的交流和分享各自的护理经验与心得，在不断的交流和沟通中促进护理质量的持续改进和提升。

1.3 提高护士长管理效率

信息沟通是人力资源管理中最为基础和核心的环节。护士长通过微信群发送信息与护士们沟通，能快速统一思想、统一行动，提高护士长的管理效率。微信群内每天都有不同类型的消息推送，包括一些重要的会议通知以及活动公告等，这些均是日常需要处理的事项，只有让每一位医护人员都能够参与其中，才能发挥出最大作用。护士长充分利用好微信群的管理优势，在微信群内给科室的护理人员推送一些与健康管理相关的知识点，能够确保每一位护士都完成专业知识的学习和技能培训。同时还鼓励她们多沟通交流，共同分享经验，以达到共同进步，这样就会有效地调动每个人的积极性，激发他们的潜能。这样的工作方式，让护士长的管理效率大大提高，工作效率也得到了显着提升，这不仅提高了护士长们自身的素质，而且为整个科室起到良好的示范作用，促进科室整体管理水平的进一步提高。

1.4 营造温馨的工作氛围

建立微信群将有助于营造和谐，积极向上，乐观向上的气氛，能及时消除护士对护理工作的疑惑，释放工作压力，进而增强护士凝聚力及团队意识。微信群给护士长及护士提供信息沟通的平台，我们通过微信互相交流，答疑解惑、传递关心，让护士长及护士之间、护士和护士间形成良性互动，增强护理团队凝聚力，创造良好氛围。微信群内可以分享各类活动信息以及相关话题，也可进行聊天讨论等内容；同时还能够记录一些有意义的照片或文字，便于日后在群里发布和传播。这无疑是一种新的形式促进护理工作之间沟通交流，从而实现健康发展的理想途径。在微

信群里面也可以就某些病患问题进行讨论，真正的为护士之间营造一种良好的学习环境和协作氛围。

1.5 让护理管理更人性化，增强护士的服务热情

人性化管理有助于缓解门诊服护士职业倦怠现象。现代管理注重以人为本，倡导情感管理。医疗行业属于高风险职业，门诊护士做为一线医务人员承受着来自各方面的压力，让其身心疲惫，创建护士微信群让护理工作各方面满意度都得到了提高，自我价值得到充分地体现，再加上同事间日常的互相督促，互相启发，缓解职业倦怠现象，使自我潜能得到最大程度地挖掘，调动工作热情与积极性。微信群使信息沟通方便、快捷、准确，使护理人员之间的关系更加融洽，有利于护理工作的开展，提高护理管理效率，提高了护理服务热情和护理质量，使患者满意度提高，值得推广应用。更重要的是护理管理工作更加人性化，对护士的心理健康形成一种积极的干预，减轻护士的心理负担。

2 利用微信群对护士心理健康管理和积极干预的管理措施

2.1 组建健康管理中心护士微信群

由护士长为群主，将所有健康管理中心的护士邀请进群，在邀请科室的护士进入微信群的这个过程中，可能会遇到一些情况需要说明或调整。如有必要，还可以让其他成员参与进来进行讨论或答疑解惑。对于加入微信群中的人员必须要严格审核并记录其行为特征。在护士长建立微信群的过程中，首先需要在科室中给全科室人员召开一个专门的会议，针对微信群的优势特点和当前存在的问题对群内成员做详细的讲解与解答，然后由全体医护人员共同制定出相应措施，保证微信群的有序运行。对微信群的特点和管理需求作出具体规定，以便更好地开展各项管理工作。为保证微信群内工作人员能够正确使用微信群功能，需要对每个人都设定了权限要求，通过设置相应的权限要求来保障工作人员可以正常有效的利用微信群，可以并设立专人负责微信群的日常维护微信群内会定期进行检查并做好记录，如果发现情况及时处理。

2.2 明确规定健康管理中心护士微信群的职能

护士长应明确界定微信群的作用，嘱咐所有护理人员只能在群里发送相关通知、传达各种会议精神、交流各种专业理论以及技能操作等内容，杜绝在群里发送低级无趣、与工作无关的内容。也不能随意回复问题内容以影响其他医护人员和患者沟通为由删除相关文件资料，严禁对科室内人员发出任何不利消息，

防止利用微信群做一些非法违法活动,禁止使用未经允许擅自修改的微信聊天记录,坚决制止利用微信群进行非法组织行为。对于不能执行上述职责的人员则由科室负责人决定是否予以处罚或处理。如有违反者必须立即向领导汇报并按有关规定给予批评教育,情节严重的要对其严肃处分。同时还应当建立相应管理制度,明确岗位职责和各项操作规程,加强护理人员自身修养以及责任心和奉献精神的培养。

2.3 发布各种通知及各种临时安排

护士长应该清楚定义微信群的功能,嘱咐每个护理人员能够在群中传递专业文件、传递各类会议文件、交流各类学科理论知识和技术方面的知识,避免在群中传递低级无趣、与本职工作不相干的内容。也不得随意回复问题内容或干扰其他医务人员与病患交流为由移除有关的信息,不得对医院内工作人员发布其他负面新闻,防止利用微信群进行一些非法违法活动,不得未经同意私自更改的微信聊天记录。另外,对于一些临时事务的安排,要考虑到每个人的实际需求以及可能会发生的突发事件,不能只是一味的将临时事务安排在群里面,不考虑其他护士的心理情绪,注重在通知事务过程中使用的语气和方式尽量让护士们感到满意。

2.4 特殊情况交接

若遇到特殊情况(临时会议、上级检查、培训学习、个别专家坐诊时间临时调整等)时,护士长可及时将上述情况发到微信群里,使每位护士做到心中有数,保证护理工作有条不紊,同时护士长还可每天发送工作小结,以不记名形式发送护理工作中的问题,嘱咐护理人员引以为戒,做到警钟长鸣,促进护理质量持续改进。健康管理中心每天遇到的特殊情况及日常工作安排会在微信群中进行发布提醒与反馈,如有需要请尽快通知工作人员解决。在科室护士进行交接班过程中,总会遇到一些特殊情况,这就需要利用微信群将当天内的一些特殊情况编辑到群里面,以便群里面的其他护士在交接班的时候能够提前对当天的科室情况有一个全面清晰的了解,可以更好的保证工作效率以及服务质量。

2.5 交流知识和经验

为促进护理人员共同进步,提高其综合素质,可嘱咐护理人员将自己的学习心得、护理操作技巧等知识发送至微信群里。对于健康管理科室来说,专业理论知识和护理操作技能的学习和培训是非常重要的。医护人员之间进行学术交流、相互探讨、互相交流学

习,有利于加强沟通,增进理解,使病人获得良好服务体验效果。同时也有助于提升护理水平。在日常教学中护士应积极主动地参与到相关话题讨论中来,让大家感受到一种全新的思维方式以及更全面细致的专业知识及技能。可以在微信群里面转发一些关于健康管理的专业知识,督促护理人员进行相关知识的拓展和学习,并在护士的学习心得在群里面进行分享和展示,以此来提高全院医护人员对于健康管理方面的认知程度,从而增强对自身素质与能力的信心,进而达到更好的学习效果。

2.6 对微信群实施人性化的管理

为缓解医护人员的工作压力,可提倡医护人员多发富有正能量、正面、积极的文字、图片和信息,同时也可在微信群互相关心、祝福,如有特殊要求,亦可直接通过微信表达,同时护士长还应结合实际情况合理安排工作班次。多微信群的管理实施人性化的管理方式主要是针对护士出现的一些心理健康问题进行心理疏导的积极的干预,与护士之间进行谈心式的沟通,以帮助她们缓解内心情绪上的压力,消除抑郁症状,改善人际关系。开展多种形式的活动组织参加各类公益活动是当前医院发展的新趋势,为了进一步丰富护理部成员们的业余文化生活,满足他们日益增长的精神需求,可以举办了各种形式的趣味游戏、体育健身运动和才艺比赛。

结束语

综上所述,微信群对于护士心理健康管理和积极干预的应用是一个十分有效的措施,我们能够运用好这种方法,给护理人员带来巨大的便利。为护理人员营造一种积极健康和谐的工作氛围和乐观向上的精神风貌,不仅能促进其身心健康成长,而且还能起到很好的激励作用。因此,只有将这一思想融入到实际工作当中,才能更好的缓解健康管理中心护士的心理压力,为他们的心理健康发展创造良好的条件,保证他们有充沛的精力投入到各项工作岗位之中去。

参考文献:

- [1] 刘清燕,汪洪霞,姚芳.浅谈微信群在护理管理中的应用及效果[J].现代医学与健康研究电子杂志,2018(6):1.DOI:CNKI:SUN:XYJD.0.2018-06-074.
- [2] 林朝霞.对于微信群在神经内科临床护理教学中的应用综合研究[J].东方药膳,2020,000(016):232.
- [3] 张潇雨.微信群在护理管理中的应用研究[J].中国校医,2018,32(4):2.DOI:CNKI:SUN:XIYI.0.2018-04-041.