

“减压坊”对精神科护士心理健康状况的影响

杨 静 郑 洁

(遂宁市民康医院 四川 遂宁 629000)

【摘要】目的：分析“减压坊”对精神科护士心理健康状况的影响。方法：于2018年5月-2020年7月选择观察对象，均为阳性项目 > 30 的精神科护士，共纳入 1000 名，依照抽签法分成两组，名称为对照组、试验组，每组 500 名。对照组以常规心理支持与活动为主，试验组的心理干预运用“减压坊”减压技术进行，评比 2 组护理效果的差异。结果：试验组较对照组的 SCL-90 评分高，且较其 SSRS 评分、PSQI 评分、SAS 评分、SDS 评分低，组间具备统计学意义 ($P < 0.05$)。结论：精神科护士通过“减压坊”的减压技术有利于减轻心理压力，改善负性情绪，提高睡眠质量。

【关键词】精神科护士；“减压坊”；心理健康状况

对精神科护理人员而言，由于长期需要为大脑功能失调、语言表达力欠佳、行为异常的精神病患者，其普遍有身心耗竭的情况存在。精神病患者无法与医护人员的治疗进行有效配合，甚至在抗拒治疗的同时出现自伤、自杀、暴力等一系列危害行为，导致医护人员面临着极高的职业暴露风险。精神科护士往往表现出更加严重的焦虑、抑郁等心理健康问题，从而影响整体护理服务质量。为确保精神科护士的心理健康，积极进行科学、优质的减压干预至关重要^[1]。本文将 1000 名阳性项目 > 30 的精神科护士确定为观察对象，现作以下报道：

1 资料与方法

1.1 一般资料

于 2018 年 5 月-2020 年 7 月选择观察对象，均为阳性项目 > 30 的精神科护士，共纳入 1000 名，依照抽签法分成两组，名称为对照组、试验组，每组 500 名。对照组男占 100 名，女占 400 名；年龄 22-48 (32.6 ± 4.5) 岁；其中 128 名中专学历，255 名大专学历，107 名本科及以上学历；试验组男占 104 名，女占 396 名；年龄 21-47 (31.9 ± 4.6) 岁；其中 130 名中专学历，254 名大专学历，106 名本科及以上学历。组间加以自然资料的比较，统计学差异不明显 ($P > 0.05$)，可给予均衡对比。

1.2 方法

对照组以常规的心理支持及活动为主。试验组用“减压坊”减压技术进行心理干预，时间为周一，1h/次，共进行 6 周，首次、末次的时间均定为上午 9-10 点，其余干预时间由护士自行安排。于减压室中由护士以兴趣爱好随意活动，最后 1 次干预后需要由心理治疗师负责对分享讨论会进行主持，要求本组所有护士充分分享自身体会及感受，心理治疗师负责分析各成员的发言，再将相应心理支持提供出来。具体减压活动如下：①歌舞厅：以 KTV 场景、设备为参照加以装修，相应的音响、影视设备要安装好，歌曲目录 ≥ 2 万首，且为不同类型的舞曲与伴奏。由成员自行选择跳舞或唱歌，将内心不良情绪发泄出来；②宣泄室：提供塑胶击打人的器材，存在不满、仰慕等心理反应的护理人员可将塑胶击打人为对象，进行拥抱、棒极、倾诉或者拳打脚踢，以便对内心情绪进行释放；③放松室：提供按摩椅和相应的音响设备等器材，播放舒缓类型的音乐，仰卧在按摩椅上闭上双眼，听音乐并享受按摩，进而对不良心理进行改善；④音乐咖啡屋：提供自动咖啡机，以个人喜好选择音乐，保证柔和、温馨的环境设置，有藤椅、绿植装饰，营造与大自然接近的氛围，喝着咖啡或饮料静坐在藤椅上听音乐或同其他组员聊天、逗趣，或闭目小憩养神，放松身心；⑤互动室：提供现

代高科技设备，于计算机屏幕上模拟呼啦圈、网球比赛、瑜伽等场景，将相应动作做出，并在屏幕上透射出来，仿佛身临其境，从而改善心理状况。

1.3 观察指标

6 周后评估 2 组心理健康状况，所用工具为 SSRS (社会支持量表)、PSQI (匹兹堡睡眠指数)、SAS (焦虑自评量表)、SDS (抑郁自评量表)、SCL-90 (症状自评量表)^[2]。

1.4 统计学评析

运用版本为 SPSS22.0 软件处理得到的全部数据，($\bar{x} \pm s$) 用以描述的为计量资料，相比则用 t 检验，若 $P < 0.05$ ，则表明差异有统计学意义。

2 结果

经过比较，试验组 SSRS 评分、PSQI 评分、SAS 评分、SDS 评分低于对照组，SCL-90 评分高于对照组，各项差异显著 ($P < 0.05$)，表 1。

3 讨论

精神科护士的主要服务对象就是精神异常的病人，其不仅需要经常面对来自患者方的意外事件，还承担的较重、较大的工作负担与责任。另外，社会方面歧视精神科护士也在很大程度上增加了其心理压力，影响其心理健康^[3]。“减压坊”中设置的歌舞厅、宣泄室、放送室、音乐咖啡屋、互动室，可以让精神科护士转移注意力，保持身心放松和愉悦，缓解和减轻他们的焦虑、抑郁情绪，正确宣泄内心的不满、愤怒。愉悦、放松、快乐的情感体验有利于促进精神科护士的良好睡眠，提高睡眠质量。同时减压干预可促进科室的和谐与团结，强化社会支持^[4]。

本次研究发现，试验组相比于对照组，SSRS 评分、PSQI 评分、SAS 评分、SDS 评分均更低，SCL-90 评分更高 ($P < 0.05$)。可见精神科护士通过“减压坊”的减压技术有利于减轻心理压力，改善负性情绪，提高睡眠质量。

参考文献：

- [1] 周桦. 利用“减压坊”改善精神科护士心理健康状况的效果 [J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(24): 4476-4480.
- [2] 张伊倩. “减压坊”对精神科护士心理健康状况的影响 [J]. 健康必读, 2018, 07(4): 153-154.
- [3] 崔静怡, 邵静, 刘克林, 等. “减压坊”对精神科护士心理健康状况的影响 [J]. 中国护理管理, 2017, 17(3): 313-316.
- [4] 曹香, 张燕红, 吕文君, 等. 精神科护士工作场所暴力伤害后的心理健康状况调查分析 [J]. 护士进修杂志, 2018, 33(9): 838-840.

表 1 对比 2 组干预前后心理健康状况的差异 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	SSRS 评分	SCL-90 评分	PSQI 评分	SDS 评分	SAS 评分
对 照 组 (n=500)	39.72 ± 9.30	128.72 ± 32.55	8.12 ± 1.81	40.25 ± 10.10	43.79 ± 10.22
试 验 组 (n=500)	41.35 ± 8.70	133.42 ± 31.23	6.62 ± 3.61	33.55 ± 8.88	38.13 ± 7.44
t	2.8620	2.3298	8.3056	11.1400	10.0118
P	0.0043	0.0200	0.0000	0.0000	0.0000