

精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况研究

郑洁 杨静

(遂宁市民康医院 四川 遂宁 629000)

【摘要】目的: 研究精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况。方法: 调查70名精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况, 研究两者之间关系。结果: 本组实验得出, 睡眠质量总分(5.62±4.11)分, 存在睡眠质量问题的精神科医护人员占比52.85%(37/70), 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况正相关。结论: 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况之间关系紧密, 互为影响, 精神科医护人员睡眠质量较差。

【关键词】精神科; 医护人员; 睡眠质量; 心理健康状况

在医院中, 精神科较为特殊, 对于精神科医护人员来说, 由于职业特点, 容易被各种心理问题困扰, 存在不同程度睡眠障碍^[1]。本组选择70名精神科医护人员, 对其睡眠质量与心理健康状况进行调查, 探索干预措施。

1 资料及方法

1.1 资料

在我院2018年1月至2020年12月将70名精神科医护人员选择, 男女分别是10名、60名, 年龄21岁至49岁, 中位36.5岁。

1.2 方法

利用问卷对70名精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况进行调查, 对两者之间关系进行研究。在调查期间, 将精神科医护人员内心顾虑消除, 确保精神科医护人员回答问题时实事求是。问卷调查时间30min。

1.3 效果分析

睡眠质量与心理健康状况: 利用采用匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)、症状自评量表(SCL-90)进行数据统计。

1.4 统计学处理

应用SPSS 25.0统计学软件完成计算, 计数资料以百分率(%)表示, 做卡方检验; 计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示, 做t检验, $P < 0.05$, 有统计学意义。

2 结果

本组实验得出, 睡眠质量总分(5.62±4.11)分, 52.85%(37/70)精神科医护人员存在睡眠质量问题, 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况正相关。

表1 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况关系

相关性	睡眠质量
心理健康状况	0.311

3 讨论

失眠在临床上较为常见, 对于精神科医护人员来说, 若发生睡眠功能障碍, 会导致心理健康状况下降, 而心理健康状况下降, 会进一步加重医护人员睡眠功能障碍, 两者互相影响, 形成恶性循环。对精神科医护人员睡眠质量差原因进行分析, 具体包括以下几点: 第一, 精神科特点较为明显, 医护人员面临身心冲击程度较大, 需要密切护理精神病患者, 心身压力较大; 第二, 由于经济待遇、工作环境、社会地位等因素影响, 精神科医护人员心理压力较大^[2]; 第三, 精神科护理工作要求较高, 需要促进医护人员素质不断提升, 但是精神科学习深造并未全面开展; 第四, 工作较为繁忙, 医护人员工作责任重大, 长期翻班、值班情况下, 打乱正常生活节奏。以上因素均可对精神科医护人员心理健康状况造成影响, 下降医护人员睡眠质量。

高质量睡眠、充分休息可将人体大脑皮层兴奋性明显下降, 而过度强烈以及长期情绪因素可将相反作用发挥, 导致人体发生睡眠障碍。睡眠障碍一般伴随易激惹、敌对、紧张、焦虑、抑郁等临床症状。临床实践证明, 对于精神科医护人员来说, 睡眠质量与心理健康状况呈现为正相关关系, 因此精神科医护人员若发生睡眠障碍, 会伴随较多躯体化症状, 可对医护人员

心理健康状况造成严重影响。

针对精神科医护人员来说, 开展适当睡眠健康教育, 鼓励医护人员将良好人际关系建立, 在紧张工作中, 医护人员需要将自己心情放松^[3], 有助于提高睡眠质量, 可将自身心理健康有效促进。

为了有效改善精神科医护人员睡眠质量以及心理健康状况, 应做到以下护理干预措施: (1) 指导精神科医护人员如何练习生活正念片段, 每天醒来时, 正念呼吸, 轻轻微笑, 在闲暇时, 正念想法或者正念声音, 轻轻微笑, 专注于真实自性, 在发怒时, 正念呼吸, 意识到自己在发怒, 保持微笑, 也可以利用听音乐正念冥想练习, 将一些抒情类、轻快类音乐播放, 音量在30~40分贝, 根据自己喜好进行调整, 感觉到舒适满意, 倾听音乐过程中, 医护人员可以有节奏、平稳深呼吸, 每分钟16次到20次, 跟随自己呼吸, 平缓心情^[4]。日常生活中, 循序渐进开展正念练习, 可以采用静坐冥想练习方式, 每周需要开展3次正念冥想训练, 每次训练时间控制在1小时。对于医护人员来说, 应坚持开展正念冥想练习, 可以有效改善自身心理健康状况, 从而明显下降睡眠功能障碍。(2) 医院应关注精神科医护人员心理健康状况, 及时干预, 积极沟通, 做好医护人员排班工作, 确保医护人员休息充足。(3) 加强精神科医护人员对心理干预、睡眠障碍干预内容的了解, 促使医护人员自我调节^[5], 有效改善医护人员整体情况, 从而促使精神科护理质量显著提高, 避免不良情况发生。(4) 科室应规范相关规章制度, 避免不合理安排, 进一步促使精神科医护人员心理健康, 将医护人员职业倦怠感明显减轻, 促使医护人员内心压力明显减轻。

本组实验得出: 睡眠质量总分(5.62±4.11)分, 52.85%(37/70)精神科医护人员存在睡眠质量问题, 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况正相关。

综合以上, 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况正相关, 互为影响, 精神科医护人员心理健康状况较差, 睡眠质量较差, 应开展相关干预工作, 可以发挥积极作用。后续分析中, 可以设两组进行对比分析, 进一步分析精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况以及干预措施。

参考文献:

- [1] 王庆平. 夜班护士睡眠质量与心理健康的相关性研究[J]. 民航医学, 2019, 029(002):118-120.
- [2] 朱文如, 鲍丽萍, 李燕, 等. 精神科护士心理健康及睡眠质量相关研究[J]. 中国保健营养, 2019, 029(007):82-83.
- [3] 农秋香, 磨丽莉, 周芳珍, 等. 新型冠状病毒疫情期间精神科护士心理健康状况及睡眠质量调查分析[J]. 内科, 2020, 015(001):84-86.
- [4] 宋敏, 李荣, 赵娅君. 医务人员心理健康状况调查分析[J]. 中国保健营养 2019年29卷24期, 323页, 2019, 29(24).
- [5] 荣梓辰, 吕冰心, 宋尚谣, 姚文涛, 陶永红. 精神科医护人员心理健康状态及职业认同感调查[J]. 工业卫生与职业病, 2020, v.46(06):45-47.