

# 影响急性精神科护理人员身心健康的主要因素与对策

吕阿呷

成都市第四人民医院 610000

**【摘要】**近年来, 社会经济的不断发展, 快节奏的生活、学习和工作压力, 换精神疾病的患者数量日益增多, 再加上患者家属对医疗护理水平的要求提出了更高的要求, 这无疑增加了精神科护理的难度, 给精神科护理人员的身心造成了巨大的压力, 影响到了他们的身心健康。精神科护理人员的心情与态度, 与护理质量和精神患者疾病的康复有着直接性的关联, 因此, 改善和提高精神科护士的心理健康水平, 使其在精神科护理工作中, 保持一个健康、良好的心态, 是医院精神科室迫切需要解决的问题。

**【关键词】**急性精神科; 护理人员心理健康; 影响因素; 对策

精神科疾病患者与其他普通科室患者相比, 具有一定的特殊性, 由于患者精神意识、认知、情感等行为方面存在不同程度的障碍, 他们在疾病治疗中, 自知能力差, 部分病人可呈精神运动性兴奋或抑制, 严重者可有自伤、自杀、伤人、毁物等行为, 在护理工作中潜在着很大的危险性, 医患纠纷事件频繁发生, 从而也决定了精神科护理工作具有较高的应激危险性。因此, 对急性精神科护理工作中影响护士心理健康的各种因素展开分析与总结, 提出针对性的管理干预, 对帮助其减缓压力, 保持身心健康有着重要意义。

## 1、影响精神科护理人员心理健康的因素

### 1.1 护理服务对象的特殊性

由于精神科所收治的患者, 都是一些存在精神或者心理异常的患者, 患者多以精神活动紊乱为主要症状, 在意识、思维、情感、情绪、行为上都存在不同程度的障碍, 大多数患者是没有自知力。在治疗过程中, 无法对自己的情绪、行为进行有效的控制, 严重的存在幻觉、妄想、自伤、自杀、冲动攻击他人行为等, 对他们开展护理工作, 具有一定的危险性, 需要护理人员时刻保持警觉性, 以防止患者对自身的攻击性。同时, 长期面对着这些失去理智的特殊病人, 需要护理人员在对他们进行看护以及沟通时, 需要付出更多的精力与耐心, 甚至针对于那些存在易怒、攻击行为严重的患者, 其攻击行为难以预料, 这就需要护理人员在护理工作中始终保持着高度的紧张状态, 既要做好自身的安全防护, 还需要时刻的关注患者的人身安全, 可以说护理难度非常的大, 这就造成多数护理人员身心疲惫, 长此以往, 就会出现情绪低落、神经敏感、心理恐惧、睡眠障碍、身体疲乏、压抑、忧郁、焦虑等悲观消极心理。

### 1.2 工作环境的特殊性

由于精神科患者理智的丧失, 对自身的行为没有控制能力, 经常性的做出人身攻击行为, 存在一定的危险性, 因此, 精神科病房多采取的是封闭式或者半封闭式管理, 以避免患者与外界人群接触, 而发生危险。但是, 神经科护理人员是正常人, 他们有着正常的思维、心理需求, 他们长期处封闭环境中进行工作, 并面对着精神患者这类服务群体, 为保障患者的安全, 工作模式采取轮流倒班制, 不分昼夜的对患者尽心看护与照顾, 时刻绷紧安全的弦。此外, 在这样的封闭环境中, 护士也同样会产生一种被囚禁感, 长期以往, 护理人员在面对职业压力时会出现对工作厌恶、疲倦情绪, 甚至出现忧郁、焦虑等悲观消极心理, 将严重影响精神科护士的心理健康。

### 1.3 护理性质的特殊性

精神科护理工作与其他普通科室相比较, 护理难度比较大, 护理工作量比较重, 护理工作风险也很大, 护理工作中会消耗大量的体力、脑力和心力, 容易引发护理人员出现焦虑、抑郁、紧张等不良心理。具体

表现在以下几方面:

其一, 患者的特殊性与高危性, 需要护理人员不分白昼、不分时间段的对他们进行关注, 这就需要护理人员需要实行轮流工作制, 必须要频繁倒班, 不分昼夜的对患者进行严加看管, 并时刻保持着高度紧张的工作状态, 长期的生活规律混乱, 搅乱了人体的正常生理节律, 对护士的家庭生活和社交活动造成不良影响, 加重了护理人员的焦虑感, 不利于护理人员的身心发展。

其二, 护理人员的工作任务繁重, 风险大、责任重, 既要做好日常照顾患者的基础护理工作, 还需要关注患者的人身安全, 还要预防患者不定时的人身攻击, 精神上高度紧张、集中, 工作量上时常也处于超负荷工作状态, 长期性的生理性疲劳, 久而久之, 形成恶性循环, 容易造成护理人员出现焦虑、烦躁、失眠等心理问题。

其三, 随着人们思想认识水平的提高, 对护理工作提出了更高的要求和标准, 再加上现代医院竞争压力的日益剧增, 医院为求生存和发展, 也对护理工作提出了更高的标准要求, 以满足现代患者家属的服务标准要求。以往护理工作开展本就让护理人员负重难行, 无疑是更加加剧的精神科护理人员的工作任务量, 高标准、严要求的护理管理模式, 再加上患者自我保护意识的加强, 家属对护理工作的超期望值服务, 一旦护士工作难以满足他们的要求, 容易发生过激行为, 促使医患纠纷案件数量增多。护理人员在护理操作中, 只有更加的恪尽职守, 精心细致, 并且, 在面对患者的攻击与谩骂时, 还需要保持平和与冷静的态度, 做到打不还手, 骂不还口, 还要防止患者发生意外及保证自身安全, 从而压抑了自身的感受, 容易引发护理人员心理问题。

### 1.4 护理人员自身问题

由于精神科护理人员工作状态长期处于超负荷工作、精神高度紧张、工作压力高的状态下, 自身情绪和心理状况非常容易受到有影响, 这就需要护理人员必须要具备心理自我调节的能力以及较强的抗压力能力。然而, 在实际护理中, 部分护理人员抗压能力差、自我情绪调节能力不足, 就会造成自身不良情绪不能及时疏导, 日积月累, 不良情绪就会日益加重, 进而造成护理人员出现焦虑、抑郁等不良情绪, 影响到了护理人员的身心健康。此外, 部分护理人员也会承受医院工作的压力以及来自家庭的不理解和不和谐氛围造成的双重压力, 更加加剧了护理人员不良情绪的发展。

### 1.5 社会的价值与评价影响

精神疾病作为社会中的一种特殊类别的疾病, 社会上对精神病的歧视性比较高, 进而也影响到了精神科护理人员在社会上的价值定位, 社会对精神疾病护理人员工作的认可度不高, 护理人员的工作和地位得不到应有的尊重与理解。在医疗体系中, 精神科护理工作的任务量、工作

难度远高于其他科室,但是,其所付出的劳动成果得不到社会的尊重、得不到患者家属的理解和尊重,甚至得不到自己家人的理解和尊重。在精神患者的护理工作中,最为凸出的医患关系就是,患者与家属遇到医疗问题,首选问责和对准的矛盾矛头就是护理人员,不分青红皂白的责备护士,甚至辱骂、打击报复护士,精神科护士的辛苦工作得不到应有的承认与尊重,而这使得护理人员难以在工作中体验到自我价值及满足感和成就感,容易产生各种不良情绪,长期处于身心疲惫的心理状态,影响心理健康。

## 2、提高护士的心理健康水平的具体措施

### 2.1 为护理人员营造良好的工作环境

环境和日常工作氛围对护理人员情绪的影响是非常大的,封闭性的老式病房光线比较暗,对护理人员的情绪影响比较多,因此,医院精神科需要充分认识到护理人员工作的繁重压力和工作上的焦虑,尽量为他们营造一个干净、整洁、舒适、舒心、明亮的工作环境,创造和谐的工作氛围,管理有条不紊,减轻护士的工作压力。可以通过对病房环境重新进行装修,更换一些陈旧设备、病房内安装了立式空调、有线电视和监控录像、室外环境方面,可以设计一些供病人休息的、环境优美的花园或者相应活动场所,增设了职工活动中心和阅览室等,医院并定期组织和鼓励护理人员参与各种社交、文体活动,以帮助护理人员建立丰富的业余爱好,培养其广泛兴趣,增添其生活情趣,进而帮助护理人员疏导工作压力和紧张情绪,进而缓解护士的身心超负荷运转的状态,合理有序地安排工作。

### 2.2 强化对精神科护理人员的心理疏导

由于精神科护理人员工作状态长期处于超负荷工作、精神高度紧张、工作压力高的状态下,自身情绪和心理状况非常容易受到影响,长此以往,很容易形成不良心理情况。因此,医院精神科需要注重对护理人员的心理疏导工作。科室护士长以及领导,需要强化与护理人员的沟通交流,让护士放下工作、敞开心扉倾诉烦恼,多了解他们的心理想法、状态以及工作需求,并主动关心临床一线和年龄较大护士身体和家庭状况,为他们提供力所能及的帮助。针对于存在不良心理情绪的护理人员,需要求助专业心理学家,给予他们针对性、专业的心理疏导,使护士的心理压力有机会释放,以保持心理平衡,使护理人员逐步恢复对自身的工作信心,找到人生的价值,形成健康、积极的世界观、人生观。

### 2.3 强化政治思想和业务知识学习,全面提高自身素质

医院精神科也需要注重对护理人员的心理知识、业务知识和政治思想的培训学习,定期组织开展学习培训任务,通过让他们对心理知识的学习,进而实现自身心理素质修养的提高,同时,还可以将自身所学知识运用到对患者的护理中,可以为患者提供心理疏导服务。此外,还需要注重培养护士对挫折及困难的承受和应对能力;掌握应激处置技巧,以学会自己疏导、自我调节情绪,降低不良情绪对自身心理健康的伤害。通过对业务知识的学习,让每位护理人员掌握“精神科暴力管理技能与技巧,并强化对精神科护理相关管理制度的学习与掌握,以实现护理工作中,在遇到患者攻击时,可以采取防范措施来保护自己 and 患者,同时护理人员严格执行医院制订的工作、安全、查对等制度,是提高护理质量的重要基础前提。通过对政治思想的学习,可以帮助护理人员树立正确的思想理念和价值观念,健全护理人员的人格,促使其在护理工作中可以保持平和心境,正确处理生活和工作中的各种问题,始终保持积极、乐观的心理状态,保障护理人员身心健康,提高工作质量。

### 2.4 实施“弹性排班”,优化人力资源

为有效减轻精神科护理人员的劳动强度,保障其可以有足够的睡眠,保持旺盛的精力,以更好的精神状态投入到对患者的护理工作中,需要科室护士长依据每名护士的专业特点、家庭、性格等情况合理安排值班

时间,合理安排班次,使其拥有正常的休息时间,在工作中保持良好的心态。此外,为有效降低护理人员的工作强度,还需要完善精神科室人员配置,增加护士编制,以减少夜班次数,达到降低护士工作强度的目的。同时,还需要加强夜班护理人员配备,以减轻当班护士的体力消耗,改善超负荷的工作状态,增加安全系数,缓解内心压力。同时,还需要尽力满足护士生理及心理需求实行固定班次,合理安排护士休假、进修、学习、工作等,以确保人力的合理使用,满足护士的合理需求。

### 2.5 加强社会支持,体现劳动价值

通过多种渠道宣传精神卫生知识,尤其是对精神科室工作性质、工作强度、内容的宣传,让社会更多的了解有关精神护理知识,理解、重视精神卫生事业,尊重精神科护士,并通过建立健全社会支持系统,努力提高精神科护士的社会地位,对她们的的工作给予肯定和支持,使护士有归属感。同时,精神科室通过建立完善的激励机制,注重对精神科护理人员的精神与物质奖励,提高护士的工资、夜班待遇,在职称的晋升上,要有相应的倾斜政策,适当提高比例,增强岗位吸引力。并对优质服务、高效率工作、提出有建设性建议的护士给予奖励、表扬,从而调动护士的积极性,提高护理质量。

## 3、结语

总而言之,精神科护理工作因其护理对象的特殊性、工作环境的高风险性、护理任务的繁重性、压力性等因素,进而为护理人员的心理状态造成了一定的影响,而护理人员的心理情绪则直接关系到护理质量,因此,需要医院精神科室部门对护理人员的心理状态需要重点关注,分导致精神科护理人员心理情绪不佳的主要因素,并依据护理人员心理情绪实际,及时给予干预措施,为精神科护理人员提供一个良好的工作和生活环 境,并不断的提高护士心理素质,并为其提供心理援助和家庭、医院及社会各方面的支持,使精神科护士以最好的精神状态去服务于患者,提高护理质量,使病人满意度提高,树立医院良好形象。

### 参考文献:

- [1]王维微.精神科医务人员职业倦怠、相关情绪人格表现及影响因素分析[J].中国公共卫生管理,2022,38(02):250-253.DOI:10.19568/j.cnki.23-1318.2022.02.0028.
- [2]郑蕾蕾,纪艳菊,郑园园,马晓亮.正念疗法对精神科夜班护理人员睡眠质量的影响[J].当代护士(上旬刊),2021,28(08):163-164.DOI:10.19791/j.cnki.1006-6411.2021.22.065.
- [3]宋艳辉.心理一致感在精神科护士社会支持与睡眠质量间的中介作用探究[D].青岛大学,2021.DOI:10.27262/d.cnki.gqdau.2021.000341.
- [4]郑梅,雷玲玲,王荷芳.精神科患者长期陪护护士心理健康问题、影响因素及对策[J].国际护理学杂志,2020,39(15):2719-2721.
- [5]孙丹丹.精神科护士职业倦怠与心理资本、工作家庭冲突的关系研究[D].新乡医学院,2020.DOI:10.27434/d.cnki.gxxyc.2020.000193.
- [6]张金升.精神科临床护理风险管理研究进展[J].中国城乡企业卫生,2019,34(03):34-36.DOI:10.16286/j.1003-5052.2019.03.013.
- [7]金悦.精神科护患交往中护士心理负荷现状调查及相关因素分析[D].承德医学院,2018.
- [8]于静,齐桂花.影响精神科护士心理健康的原因分析及应对策略[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(65):282.
- [9]陈玉霞.精神科护士职业倦怠与心理健康影响因素及对策研究[J].临床医药文献电子杂志,2016,3(06):1183+1185.DOI:10.16281/j.cnki.jocml.2016.06.139.
- [10]袁焕英.精神科护理人员心理问题分析与干预方式[J].中国卫生标准管理,2016,7(04):15-16.