

精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况的关系

耿祺

(辽源市第二人民医院 精神科一病区 136200)

摘要: 目的: 分析精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况的关系。方法: 对我院精神科 2022 年 1 月-2023 年 12 月 32 例医护人员进行研究, 同期选取 32 例其他科室医护人员作为对照。对比两组睡眠质量以及心理健康评分, 并分析睡眠质量与心理健康的相关性。结果: 精神科睡眠质量评分以及心理健康评分均高于其他科室, $P < 0.05$ 。精神科医护人员睡眠质量(除入睡时间外)与各维度心理健康呈正相关性。结论: 精神科医护人员睡眠以及心理状态问题均高于其他科室, 且睡眠与心理相互影响, 形成恶性循环。因此, 需要加强对精神科医护人员心理教育, 改善心理状态, 促进睡眠质量的提高, 从而有助于提高医疗服务质量, 为患者提供更好护理。
关键词: 精神科; 医护人员; 睡眠质量; 心理健康

精神科是医学一个分支, 专注于诊断、治疗、预防各种心理健康问题、心理障碍以及行为问题, 如情感障碍、焦虑障碍、精神分裂症以及其他精神病性障碍等等^[1-2]。精神科在促进个体心理健康方面发挥着重要作用, 可以帮助患者恢复正常生活, 提高生活质量, 减少心理健康问题对个人、家庭乃至社会负面影响。但由于长期面对高压、情感负荷重工作环境, 导致精神科医护人员睡眠质量与心理健康备受关注。相关研究表明, 精神科医护人员睡眠质量普遍存在问题, 与轮班工作、夜班频繁、工作压力大等因素有关^[3]。同时精神科医护人员也存在较高比例心理问题。睡眠与心理健康之间相互影响, 不良睡眠质量可导致或加剧心理健康问题, 反之亦然, 工作压力与情绪负担可影响睡眠质量, 而长期睡眠问题又进一步恶化心理状态, 形成恶性循环, 对医护人员身心健康造成极大影响。本研究通过对 64 例医护人员进行研究, 分析睡眠质量与心理健康的相互作用, 了解其如何相互影响, 为制定有效干预措施提供理论基础, 旨在改善医护人员睡眠质量与心理健康, 减少职业倦怠以及工作相关心理问题, 提高医护人员工作效率, 提升护理质量。

1. 资料与方法

1.1 临床资料

对我院精神科 2022 年 1 月-2023 年 12 月 32 例医护人员进行研究, 同期选取 32 例其他科室医护人员作为对照。精神科医护人员男性 5 例, 女性 27 例, 年龄最小 20 岁, 最大 51 岁, 平均年龄为 (35.51 ± 2.14) 岁; 其他科室医护人员男性 4 例, 女性 28 例, 年龄最小 20 岁, 最大 50 岁, 平均年龄为 (35.45 ± 2.42) 岁。两组一般资料无统计学差异 ($P > 0.05$)。本研究经过医院伦理委员会批准。

表 2 精神科医护人员睡眠质量与心理健康相关性分析 (γ)

	睡眠时间	睡眠障碍	入睡时间	睡眠效率	日间功能障碍	安眠药物	睡眠总分
躯体化	0.285	0.192	0.151	0.260	0.314	0.151	0.288
强迫	0.349	0.295	0.195	0.295	0.351	0.241	0.335
人际关系	0.291	0.206	0.092	0.251	0.278	0.209	0.261
忧郁	0.375	0.281	0.173	0.305	0.315	0.342	0.345
焦虑	0.220	0.198	0.092	0.231	0.208	0.259	0.218
敌对	0.241	0.125	0.101	0.201	0.210	0.242	0.207

1.2 方法

采用问卷调查方式对医院人员进行调查, 在调查前告知医护人员调查的意义与目的, 提高其配合度。

1.3 观察指标

(1) 睡眠质量^[4]: 采用 PSQI 量表, 共计 23 个项目, 总分 0-21 分, 分值越高表示睡眠问题越严重。

(2) 心理状况^[5]: 采用 SCL-90 量表, 包含 90 个项目, 覆盖心理健康多个方面, 采用 5 级评分法, 分值越高表示心理问题越严重。

1.4 统计学分析

采用 SPSS27.0 软件对数据进行处理分析, 计量采用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示, 行 t 检验, 计数采用 $[n(\%)]$ 表示, 行 χ^2 检验, $P < 0.05$ 表示有统计学意义。

2. 结果

2.1 精神科与其他科室医护人员睡眠质量以及心理状况对比

精神科睡眠质量评分以及心理健康评分均高于其他科室, $P < 0.05$, 详见表 1。

表 1 精神科与其他科室医护人员睡眠质量以及心理状况对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	PSQI 评分	SCL-90 评分
精神科	32	5.49 ± 1.53	153.88 ± 15.12
其他科室	32	4.05 ± 1.02	131.08 ± 13.22
t 值		4.429	6.421
P 值		0.001	0.001

2.2 精神科医护人员睡眠质量与心理健康相关性分析

精神科医护人员睡眠质量(除入睡时间外)与各维度心理健康呈正相关性, 详见表 2。

恐怖	0.187	0.155	0.065	0.224	0.185	0.195	0.195
偏执	0.152	0.079	-0.001	0.142	0.151	0.212	0.113
精神病性	0.154	0.108	0.119	0.261	0.159	0.236	0.179
总均分	0.334	0.252	0.158	0.298	0.298	0.281	0.308

3.讨论

精神科医护人员作为医疗体系中重要组成部分，承担着对精神障碍患者诊断、治疗以及护理的重要职责。医护人员工作性质要求高水平专业技能与情感投入，使其面临巨大的工作压力。近年来，随着对医护人员工作生活质量关注增加，其睡眠质量与心理健康状况逐渐成为研究的热点，医护人员睡眠质量与心理健康不仅关系到个人，更直接影响到患者护理质量。睡眠是维持人体生理功能以及心理健康的基本需求，良好睡眠质量对恢复体力、巩固记忆、调节情绪以及提高工作效率至关重要。但医护人员尤其是精神科医护人员睡眠质量普遍不佳，主要是由于精神科医护人员常需要轮班工作，打乱生物钟，影响睡眠质量，且工作中压力也会导致其在休息时间难以放松，影响睡眠。同时精神科医护人员在面对患者痛苦时，往往需要付出大量情感劳动，从而使其易出现情绪疲劳与职业倦怠，进而影响心理健康状况，而心理问题不仅影响医护人员工作效率，降低生活质量，还会影响人际关系以及对患者的护理质量^[6-7]。

精神科医护人员工作性质与其他科室医护人员有很大不同，需要面对精神障碍患者，部分患者甚至存在自杀、自伤或攻击他人风险，医护人员需要时刻保持高度警惕，且医护人员需要进行大量情感劳动，如倾听患者痛苦、提供情感支持等，易导致情感耗竭，累积心理压力。同时需要应对高强度工作压力，尤其是在处理紧急情况、参与复杂病例等中，常加班、轮班工作。此外，精神科医护人员工作不被社会以及家庭充分理解，甚至引起家属的质疑、社会的偏见以及歧视，增加心理压力，使其更易出现职业倦怠、心理健康等问题。本研究中，精神科睡眠质量评分以及心理健康评分均高于其他科室， $P < 0.05$ 。

睡眠质量与心理健康之间存在密切的相互关系，一方面，睡眠质量下降可导致或加剧心理健康问题，如情绪障碍、记忆障碍、认知损害甚至行为紊乱；另一方面，心理健康问题也会影响睡眠质量，如焦虑、抑郁等情绪障碍易引起入睡困难、夜间醒来次数多和早醒等。两者相互影响形成恶性循环，即睡眠问题加剧心理健康问题，而心理健康问题又进一步影响睡眠质量^[8]。本研究中，精神科医护人员睡眠质量（除入睡时间外）与各维度心理健康呈正相关性。从生理角度来看，睡眠过程中，大脑神经递质会发生明显改变，如褪黑素、5-羟色胺、多巴胺等，对情绪调节、认知功能有重要影响，睡眠质量差可导致HPA轴过度激活，增加皮质醇分泌，增加应激反应，影响心理健康。良好睡眠有助于减少负面情绪影响，

提高情绪调节能力，并有助于将短期记忆转化为长期记忆，遗忘不愉快经历，对心理健康产生积极影响。情绪稳定有助于降低应激激素水平，减少对睡眠的影响，改善睡眠质量。因此，改善医护人员睡眠以及心理健康至关重要。首先需要提供专业心理咨询服务，帮助医护人员处理工作中遇到的心理问题，并组织团体辅导活动，通过集体讨论、分享，减轻职业压力。其次合理安排工作时间，避免过度加班或连续夜班，确保医护人员有足够休息时间，对于连续工作较长时间医护人员，实施强制休息。同时鼓励家庭成员给予医护人员更多的情感支持，缓解工作压力，并建立社会支持系统，为医护人员提供更全面支持。此外，开展压力管理培训，教育医护人员应对策略以及心理调适技巧，提高医护人员心理适应能力，并定期评估心理状态，及时发现心理问题，尽早干预，促进医护人员心理健康。

综上所述，精神科医护人员睡眠以及心理状态问题均高于其他科室，且睡眠与心理相互影响，形成恶性循环。因此，需要加强对精神科医护人员心理教育，改善心理状态，促进睡眠质量的提高，从而有助于提高医疗服务质量，为患者提供更好护理。

参考文献：

- [1]刘艳洁,黄赞,周玉兰.青年人睡眠与心理健康双向关系的 meta 分析[J].职业与健康,2023,39(24):3432-3442.
- [2]顾金燕,李殿江,罗兴等.重庆某三甲医院住培医师心理健康状况与工作满意度的关系及睡眠质量的中介效应分析[J].保健医学研究与实践,2023,20(10):20-24.
- [3]龙霞,陈婷.污名对感染新冠病毒医护人员心理应激的影响:心理弹性、睡眠质量及社会支持的序列中介效应[J].中国临床心理学杂志,2023,31(04):1007-1012.
- [4]龚沙.巴林特小组活动在精神科护士工作压力及自我关怀能力的应用研究[D].湖南中医药大学,2023.
- [5]邓阳阳,黄霞红,袁榕等.四川省 6 所三级甲等医院重症科护士睡眠质量、知觉压力与心理韧性的相关分析[J].职业与健康,2021,37(21):2924-2928.
- [6]李龙侗,王劫琼,詹艳等.十堰市某三甲医院临床护士睡眠质量、心理健康现状调查及影响因素分析[J].湖北医药学院学报,2020,39(04):401-404.
- [7]卢美枚,裴清华,许芳等.失眠患者睡眠质量与心理健康状况的相关性研究[J].世界中医药,2020,15(08):1210-1213.
- [8]孙璇,李静,王迎等.三级医院护士长睡眠质量与心理健康状况调查研究[J].实用预防医学,2019,26(10):1224-1227.