

精神科护士心理健康状况分析与应对

李芳 陈丽波 杨成武

云南省精神病医院老年精神科四区 650224

【摘要】目的 探讨精神科护士心理健康状况和相关应对措施,为改善精神科护士心理健康状况和应对提供参考依据。方法:本文对 100 位精神科护士采用调查方法进行测评。结果 精神科护士突出的心理健康问题是人际关系敏感、躯体化、焦虑和敌对情绪。结论 精神科护士心理压力很大,因此,心理健康状况不佳,只有采取有效的应对方式,才能够减缓工作压力,提高护理的质量,提高护士的满意度。

【关键词】精神科护士;心理健康;状况;应对

精神科护士是一个比较特殊的职业,职业性质与工作环境会影响到人的心理健康,精神科护士长期处于一种应激状态中,对身心健康产生了负面影响^[1]。本文对精神科护士心理压力和心理健康状况展开调查,并为精神科护士的心理问题提出解决对策。

1 对象与方法

1.1 对象

本次对象样本是来自于云南省精神病医院的 100 位女护士,年龄在 25 岁-50 岁之间,护理时间基本上是 1 年-20 年之间,均无严重躯体疾病和精神疾病史。

1.2 本文采取症状自评评定心理健康状况,与全国常模对比分析。SCL-90 按照 1-5 级划分,从无到严重,判断标准:总分 ≥ 160 分为阳性,阳性项目数 ≥ 43 位阳性,因子分 ≥ 2 位阳性。

项目	精神科护士 (n=100)	常模 (n=1388)	t	P
躯体化阳性	1.69 ± 0.53	1.37 ± 0.58	10.45	< 0.01
强迫阳性	1.70 ± 1.65	1.65 ± 0.43	1.32	< 0.01
人际关系敏感阳性	1.46 ± 0.68	1.62 ± 0.58	3.97	< 0.01
焦虑阳性	1.65 ± 0.51	1.23 ± 0.41	8.30	< 0.01
抑郁阳性	1.24 ± 0.48	1.29 ± 0.42	1.60	> 0.05

检测结果现实出,不同年龄段的精神科护士在躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁等得分差异显著,有着统计学意义 ($P < 0.01$),在焦虑、敌对、精神病性等因子的差异无统计学意义 ($P > 0.05$),代表着随着知识和工作经验的积累,应对方式逐渐的成熟完善。

3 讨论

3.1 工作状态超负荷

当前,精神科护士面临着激烈的竞争,生活节奏加快,精神问题逐渐的突出。我国精神病患者数量增加,从事精神科护理工作的人员还不足 10 万人^[2],在云南省某医院中,某精神科住院病人在 80 人左右,而精神科护士只有 18 人,增加了护士的压力^[3]。

3.2 医院工作环境不佳

医院是一个特殊的工作环境,也是一个很焦虑和沟通障碍的环境,这种工作环境影响到了患者和家属、医务工作者的心理健康因素^[4]。精神科护士要应对这些因素,也要应对患者和家属的愤怒、恐惧、悲伤等等心理状况,所以,护士出现心理问题的概率很大。

3.3 护士个人因素

现代社会,很多护士都是独生子女,缺乏生活的艰苦的磨练,也不会吃苦受罪。很多护士都生活在父母宠爱的家庭环境里。所以,从学校毕业之后,他们需要应对患者的挑剔、家属的责难、医院的严格管理和同事之间的竞争、医院的低报酬等等,这些都为精神科护士带来了很大的心理压力^[5]。造成了高压、高度紧张的环境中引起心理问题。

3.4 护理工作本身因素

因为护理人员在下班后因为休息时间不足、总是超负荷工作、疲惫无法得到缓解、无法释放自己的紧张情绪^[6]。再加上轮班制度造成了生活节奏严重不规律,为护理人员带来了很大的心理压力。

3.5 护患关系紧张

1.3 统计学方法

所有数据采用 SPSS10.0 统计软件处理,计量资料采用 t 检验, $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 调查结果

100 位被调查者 SCL-90 总分 ≥ 160 分的有 35 例 (35%),阳性项目数 ≥ 43 者 20 例 (20%),因子项目中躯体化阳性 15 例 (15%),强迫阳性 10 例 (10%),人际关系敏感阳性 6 例 (6%),焦虑阳性 7 例 (7%),抑郁阳性 7 例 (7%),精神病性阳性 5 例 (5%),精神科护士 SCL-90 各项因子评分与全国常模比较,如下表:

当前,随着我国医疗卫生事业的发展,人们的生活水平提高、健康意识增强,患者对医疗卫生的要求也越来越高,导致护患关系紧张。护理人员长期处于紧张状态中,年轻护士的经验不足,和患者的关系不和谐,缺乏交流,也可能引起心理焦虑或者抑郁。

4 对策探讨

4.1 减轻工作压力

首先,要提升护士的适应能力,精神科护士,因为服务对象的特殊性,对护士的心理和身体都是很大的挑战^[7]。医院可以对精神科护士进行培训,提高工作效率和质量,注重对护理人员的情商的培养,控制自我情绪,理解患者的意识。

4.2 医院领导的重视

为了提高精神科护士的心理健康水平,提高管理者的重视和支持。护理工作要经常倾听护士的心理感受和工作压力。如果遇到了患者的投诉,不能总是责备,而是要经常进行安抚、反馈和帮助,结合某一具体问题采取合理的解决措施,创造一个和谐、稳定的工作环境。

4.3 加强职业防护

医院要减少职业危害,加强护士职业防护,减少精神科的突发事件,提高应对护士的处理突发事件的能力,减少工作带来的压力。

4.4 及时舒缓不良情绪

护理人员的心理压力大的时候,要及时的缓解自己的不良兴趣,找到正确的宣泄方式。医院管理者要经常倾听护理人员的意见,定期或者不定期组织不同的活动。要让护理人员感到放松,增加彼此的了解,团结互助。

4.5 注意培养自身对挫折的承受能力

医学心理学研究证明,人在遭受挫折后,往往会引起一系列生

(下转第 105 页)

(上接第 101 页)

理,心理的变化。由于护士与患者直接接触的机会多,随时都有可能接受来自患者的许多“不适宜的刺激”。护士要避免和消除自己因受挫而产生的心理困扰,做到:(1)必须对护理工作中出现的挫折有充分的心理准备,避免发生冲突。(2)拓展自己的知识领域。丰富的知识贮备,还能使护士在挫折面前头脑清楚,应变自如,摆脱心理困扰,以更大的热情做好工作。

综上所述,护士要保持和形成健康的心理,就要从自我做起,努力追求一种对自己充满自信,对他人充满理解,对事业和生活充满信心,对社会主动适应的积极状态,实现身心的健康发展。创造良好的人际环境,才能有自然、和谐、宽松的生活、工作环境和健康的心理环境,有安全感和自信心,才能充分发挥自身的护理才能。

参考文献

- [1]抑郁症患者心理弹性、社会支持与生活质量相关性研究[J]. 李杰. 精神医学杂志. 2016(04)
- [2]心理资本在护理人员抑郁倾向与职业紧张之间的中介作用[J]. 葛佳楠,陆利娟. 护理研究. 2016(25)
- [3]放射科医护人员职业紧张与个体疲劳水平的相关性[J]. 邓建国,付侠,王瑞琼,孙钧. 职业与健康. 2015(23)
- [4]护士职业紧张状况及其与抑郁倾向关系的研究[J]. 陈娜,杨曦,郝建秀. 天津护理. 2015(05)
- [5]深圳市医护人员工作感受状况及影响因素分析[J]. 孙婷,汪文新,夏挺松. 中国护理管理. 2015(07)