

心理护理对创伤后应激障碍患者的影响

张馨予 葛兴亮

(武警北京总队执勤第十四支队卫生队 102212)

【摘要】心理治疗和心理护理已成为疾病治疗的重要组成部分。我们知道,当一个人的生命处于危险之中时,病人将会获得及时的治疗,但情况和个人经历通常会深深植根于病人的心灵。随着时间的推移,如果不解决可能会有害。这就是创伤后应激障碍。

【关键词】心理;应激障碍;影响

1、前言

在当今的生活中,女性往往比男性更容易受到心理压力的影响。应激障碍的发生与许多因素有关,如家庭因素,社会因素和生物因素。在创伤后应激障碍的情况下,主要的创伤事件通常是导致该病情发生的潜在条件,并且这些主要的创伤事件通常是不可预测的。在这方面,心理护理起着不可替代的作用。通过心理护理,我们可以有效地帮助患有压力障碍的患者,改善自身条件,并引导他们走向正确的心理方向。在性别比较方面,女性比男性更敏感,心理更脆弱。在这一点上,这些女性患者的心理护理产生了很大的影响。通过进行一些心理护理疗程,病人可以放松自身情绪,有利于加快疾病的痊愈速度,或对疾病可以更有效地控制,防止疾病的进一步恶化。

2、医疗人员要对心理护理有一定的了解

(1)如果没有系统的学习过心理学知识,或不懂心理学理论,也没有任何心理干预技巧。只是用自身的良好态度来安慰或说服别人,虽然它可以在一定程度上缓解他人的心理情绪,但这不是心理治疗。

(2)对于医务人员实施心理护理,护理程序应是基本的工作方法。有完善的计划,严格的实施和系统地解决问题。为患者提供舒适的环境,尽可能安排不同的病房,减少患者对医院环境的陌生感。平衡饮食,保持水和电解质之间的平衡,增加营养,并使用低热量,高热量的饮食。

(3)几乎每个患者的心理行为问题都有不同的心理学理论。要与患者建立了良好的关系,了解患者的病情,保护患者的隐私,并根据患者的情绪采取适当的语言交流。面对这些情况的时候,医护人员应运用针对患者而言最好的心理理论和心理技巧来缓解或消除心理负面状态,这样才能最大程度的帮助患者解决问题。

(4)在沟通过程中,认真听取患者的意见,认识患者的一些观点,并表达对患者经历的同情和理解。并对这些存在或表层的心理反应行为和心理护理方面的问题,以改善患者的心理健康程度。对类似经历的病例数据进行适当的列举将进一步帮助患者提高他们对治疗的信心。患者接受全身放松疗法以调节自主神经并降低相关精神障碍的发生率。

3、对该疾病病症有所掌握

心理障碍护理人员的表现需要明确以下几个方面:

(1)创伤后的体验症状。该病症的特征在于来自创伤事件的背景或内容的思想,记忆或梦想的无意识感观。与此同时,将有极大可能存在着特别过激的反应现象,并且可能会感到曾经的创伤事件二次发生,这加剧了患者的心理疾病严重程度。

(2)患者在创伤事件后经历长期或连续选择的回忆事件或与情况相关的创伤,并拒绝参与与之相关的创伤事件以避免与人和物体的位置存在相关联的创伤或伤害,甚至一些患者可能选择忘记无法召回的创伤事件的详细信息。这些患者正在保护他们自身。虽然他们可以平衡患者的精神状态,即使是暂时的,甚至是长时间的,但一旦患者再次遇到与创伤事件相关的事情,患者的症状将更加严重。在照顾此类患者时,护理人员应尽量避免谈论创伤事件,巧妙地为患者提供心理指导,使患者对创伤事件有正确认识,并努力面对这种情况。

(3)警觉性增强的症状。它表现为创伤事件后自我监测或休

克反应的增加。同时,患者可能伴有注意力不集中,烦躁不安和焦虑加重。当接近患者时,该患者护理人员应该温和且友好,并且尽量不要打扰患者。创伤事件发生后,这些患者更容易内心愤怒,对其他患者更不值得信任。因此,面对这样的患者,医务人员应该比其他患者更耐心。

(4)其他症状。此外,一些患者在面对心理行为,自我伤害或自杀时经常表现出攻击性行为,这是创伤后应激障碍患者的常见症状。了解这些特点后,护士将在心理护理中有更多选择性的心理护理,从而实现更有效的治疗,促进人体健康。

4、预防的措施

创伤后应激障碍通常发生在事件发生后的几天到六个月内,治疗可持续一个月,几个月或几年。由于创伤后应激障碍的时间不确定,我们必须观察创伤事件后患者的生活和心理变化,并在问题发生前采取适当措施,以减少患者的创伤后应激障碍。发展对身心产生影响。花时间定期与患者交谈。加强对认知治疗的认识,帮助患者识别压力事件,告知患者负面情绪会影响治疗效果,引导患者掌握压力治疗的认知和干预技巧,帮助患者摆脱心理负担。为了使患者脱敏,将患者暴露于低剂量环境会导致精神障碍,使患者逐渐适应并减少精神障碍的发生率。提供心理指导,指导患者纠正心理指导,预防创伤后应激障碍是一项重要措施。

重大创伤事件后,不仅会引起患者的身体损伤,同样会导致患者精神障碍,即所谓的创伤后应激障碍,而这种精神障碍又通过心理影响患者的生理,导致疾病的反复与加重;同时,在影响患者的同时,又会对患者家属造成精神压力,影响患者生活与康复的环境,间接导致患者疾病的反复与加重。所以对于创伤后应激障碍患者及其家属的心理护理极为重要,本次研究忽略了对于创伤后应激障碍患者家属的心理护理,所以希望后续的研究可以完善这一点,更全面的探讨心理护理对于创伤后应激障碍患者的重要性。

指导患者进行放松训练,针对患者恐惧、焦虑、易激惹情绪和难以入睡等症状,指导患者学习放松技术,如深呼吸放松、渐进式肌肉放松、想象放松等。让患者躺在床上,全身处于舒适状态,双臂自然下垂,调整呼吸,按照护士的指导语进行缓慢而有节奏的呼吸、逐步进行全身放松,使其达到一种内心安静平和的状态,1次/d,20~30 min/次,放松的方式可以交替使用,患者通过反复练习可以自行运用。

5、结束语

如今,创伤后应激障碍患者的数量显着增加,尤其是女性,特别是那些对创伤后事件以外的女性情感敏感的女性。心理失衡导致的障碍。因此,心理护理对创伤后应激障碍有重要影响。同时,心理护理不仅给患者带来心理上的安慰,而且还还将心理相关的理论知识应用于医学患者,指导患者,使患者发挥作用。积极的心态是获得良好的健康。其次,有必要追踪创伤事件的来源,确定创伤事件的原因,并解决减少创伤后应激障碍发展的问题。

参考文献:

[1]心理护理对创伤后应激障碍患者的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2015(5):114-117.

[2]余芳芳,吕美华,蔡惠娟,等. 心理护理对创伤后应激障碍患者的临床改善作用[J]. 河北医药, 2016, 38(15):2385-2387.