

护士心理压力源及其干预方法的研究进展

王敏 张婷婷*

上海中医药大学附属市中医医院 上海 200071

【摘要】: 作为医疗团队中至关重要的一员, 护士在工作中承担着重要的责任和压力。随着社会发展, 人们的医疗理念也发生了巨大转变, 对护理工作提出了更高的要求。但随着医疗环境的变化和工作要求的增加, 护士的心理压力也日益凸显。护士面临各方面的心理压力不能得到有效处理, 将会影响到护士个人身心健康, 一定程度上造成护理工作开展不利。因此, 对护理心理压力源进行分析, 并提出干预方法是必要的。本文将介绍护士心理压力的主要来源, 并探讨一些干预方法, 以帮助护士更好地应对工作中的压力。

【关键词】: 护士心理压力; 干预研究; 进展

前言

随着对护士心理压力问题的关注度不断提高, 对其进行干预也得到了重视。护士心理压力源是指导致护士在工作中感到心理压力的各种因素或来源^[1]。这些因素可能来自于工作本身、工作环境、病人和社会等方面。通过分析护士心理压力源, 能够了解护士各方面的压力因素, 以便提出相应的预防措施和方法, 减轻和管理护士的心理压力、减少心理压力的产生和发展。下面将对护士心理压力源及其干预方法的研究进展的进行叙述。

1 护士心理压力源

1.1 工作负荷过大

随着医疗需求的增加, 护理人员需要照顾的患者数量也相应增加。患者数量的增多会导致护理工作量增大, 进而使护理人员承受更大的工作压力。护理工作本身具有较高的强度和压力, 如需要处理大量的医嘱、执行各种治疗措施、关注患者的生命体征等。这些任务需要护理人员保持高度的专注和责任感, 从而增加了工作压力。此外, 唐雯琦^[2]等提出护理人员在完成日常工作的同时, 还需要进行病情观察、健康宣教、心理疏导等工作, 这些任务需要更多的时间和精力, 也进一步加大了工作强度。并且, 邱意浓^[3]等研究提出护理工作中常常会遇到紧急情况, 如患者突发病情变化、急救措施需要及时跟进等。这些紧急情况需要护理人员迅速作出反应, 并采取相应的处理措施。然而, 在实际工作中, 由于人力和物力资源的限制, 护理人员往往无法及时处理所有的紧急情况, 这会给他们带来巨大的心理压力。

1.2 护患关系处理

护理中的人际关系主要包括护患关系及医护关系。张宝龙^[4]等研究中提到, 由于护士面对的是饱受疾病折磨、心理状态不同、层次不同的病人, 护士必须应对病人的愤怒、恐惧和悲伤等情绪变化, 而护士由于职业的需要, 只有全身心地投入, 以维护良好的护患关系, 这无疑会增加护士的工作压力。护士在工作中需要与患者及其家属进行频繁的交流 and 互动。由于患者和家属的情绪和态度各异, 护士需要花费大量的精力和时间来处理护患关系。一旦出现沟通不畅或冲突, 护士可能面临投诉和纠纷, 进而对其心理状态造成负面影响。此外, 如果护士在工作中出现差错事故,

会威胁到病人的身心健康, 护士必须为此承担相应的责任, 这种风险性给护士带来很大的心理压力。由于护理工作需要对患者的生死存亡和病痛折磨, 这会对护理人员的心理产生一定的影响。

1.3 职业发展压力

在医疗行业中, 护士的职业晋升路径相对有限。晋升到高级职位, 如护士长或护理主管, 通常需要具备丰富的工作经验和专业技能, 同时还需要通过相应的考试和评估。这种晋升困难可能给护士带来职业发展的压力。闵敏等^[5]研究提到某些医疗机构可能存在职业发展机会有限的情况, 护士可能感到缺乏成长和提升的机会。缺乏职业发展机会可能导致护士感到不满和压力。护士的职业发展也需要丰富的工作经验和专业技能的积累。同时, 社会对护士的期望和要求也可能增加护士的心理压力。虽然护理人员的社会地位在逐渐提升, 但仍然有很多人认为护士只是打针输液的, 处于医院的最低端, 是医生的附属品。这些误解和偏见可能会对护士的心理状态产生负面影响。

1.4 倒班制生活规律扰乱

护士的工作时间经常变化, 包括日班、中班、夜班, 这使得他们的生物钟容易被打乱, 影响睡眠质量和日常生活节奏。夜班通常是在晚上或凌晨, 护士需要保持高度警觉和精力集中, 以应对可能出现的紧急情况。这种工作压力和睡眠不足可能导致护士身心疲惫, 影响其工作效率和健康状况。柏雅瑾等^[6]研究指出, 由于倒班制的工作性质, 护士无法保证规律的休息时间。这使得他们无法合理安排自己的时间, 可能导致生活规律紊乱, 影响身心健康。其工作时间也不固定, 护士可能无法与朋友和家人保持正常的社交联系。这可能导致社交孤独感和心理压力增加。

1.5 工作环境

曾丽等^[7]研究中提到, 护士在工作中可能会接触到许多有毒的致病因子, 如细菌和病毒、核放射的威胁、拥挤的工作空间以及令人不愉快的气味等。护士工作需要与医生、其他护士和医疗团队成员紧密合作。良好的人际关系和团队合作是保证工作顺利进行的重要因素, 但也可能存在人际冲突、沟通困难等问题, 给护士带来工作环境压力。

2 护士心理压力干预方法

2.1 建立支持系统

建立良好的支持系统可以帮助护士减轻心理压力。医院可以建立心理咨询室,为护士提供心理辅导和咨询服务;同时,鼓励护士与同事之间建立积极的合作和支持关系。可以通过定期举行团队会议、分享经验和困惑、互相支持和鼓励等方式来增进同事之间的联系和支持。鼓励同事之间进行交流和支 持,共同应对工作压力。此外,医院还可以组织定期的团队活动,加强团队凝聚力和合作精神。面对新入职的护士,可以提供导师制度,由有经验的护士担任导师,帮助新人适应工作环境,解答问题,提供指导和支持。

2.2 提升应对策略

提高护士的应对能力可以有效减轻其心理压力。医院可以提供相关的培训课程和讲座,帮助护士掌握应对压力的技巧和方法;同时,鼓励护士学会合理分配时间和精力,提高工作效率,以减轻工作负担。此外,引导护士保持积极乐观的态度,面对困难时能够灵活应对。

2.3 增强心理素质

加强心理素质的培养可以提高护士应对压力的能力。通过开展心理健康教育和辅导,帮助护士了解心理压力的来源和应对策略。培训内容可以包括压力管理、情绪调节、自我关怀等方面,以提高护士的心理健康水平。帮助护士建立正确的价值观和心态;同时,鼓励护士积极参与自我调节和放松活动,如瑜伽、冥想等,以缓解身心压力。此外,加强护士的自我认知和自我管理能力的提升,从而更好地适应工作环境和应对工作压力。同时提供专业的心理咨询和支持服务,为护士提供机会倾诉和寻求帮助。可以设立专门的心理健康咨询热线或安排心理咨询师定期到医院提供咨询服务。

2.4 合理排班制度

实施合理的排班制度可以减轻护士的工作负担和心理压力。医院可以根据工作量和科室特点制定合理的排班计划,确保护士能够得到充分的休息和睡眠时间;同时,引入轮岗制度,避免单一岗位带来的疲劳和压力。此外,提供弹性的工作时间和假期安排,让护士有更多的自主权和控制权。通过合理安排护士的工作任务和时间,降低他们的工作强度,提高工作效率。例如,采用轮班制、定期休息等措施来保证护士的身心健康。

2.5 提供职业发展支持

医院和管理者可以提供职业发展支持,包括培训机会、晋升机会、学习资源等,帮助护士规划和实现职业目标,增强职业满意度和发展动力。医院可以定期为护士提供培训机会,提高他们的专业技能和处理突发事件的能力。这有助于增强护士的自信心和工作安全感。

2.6 定期评估和反馈

定期评估护士的工作情况和心理健康状况,及时提供反馈和支持。通过定期沟通和评估,可以及早发现护士的心理压力问题,并采取相应的干预措施。

3 结论

综上所述,护理压力中工作负荷过大的原因主要包括患者数量多、工作强度大、紧急情况多、心理压力大、职业暴露风险高以及缺乏支持与沟通等。为了缓解护理人员的压力和提高工作效率,医院应采取相应的措施,如合理分配人力资源、提供必要的培训和资源支持、建立良好的沟通机制等。同时,护理人员自身也需要积极寻求应对压力的方法和策略,以保持良好的心理健康和工作状态。

参考文献:

- [1] 郝燕萍,周英,徐恩. 护士的安宁疗护体验与认知[J]. 中国当代医药,2023,30(01):167-171.
- [2] 唐雯琦,马俊,冯笑等. 心理弹性在ICU护士报警疲劳与职业压力的中介效应研究[J]. 中国医药导报,2022,19(36):78-81.
- [3] 邱意浓,王佳琳,曾丽等. 遭受工作场所暴力护士创伤后成长现状及影响因素研究[J]. 卫生职业教育,2023,41(20):107-110.
- [4] 张龙宝,谢安慰,王春娟等. 儿科低年资护士经历护理不良事件期间体验的现象学研究[J]. 全科护理,2023,21(28):3976-3979.
- [5] 闵敏,郑娜. 1930名临床护士工作沉浸感现状及影响因素分析[J]. 全科护理,2023,21(28):3996-3999.
- [6] 柏雅瑾,赵国军. 护士自我控制与心理幸福感的关系研究[J]. 全科护理,2023,21(28):4010-4015.
- [7] 曾丽,王佳琳,彭一航等. 中国护士专业生活品质与心理弹性相关性的meta分析[J]. 现代临床医学,2023,49(05):365-369.