

重症监护室护理人员心理压力分析及减压措施

刘青青 杜莉娜

江苏省盐城市人民医院神经外科, 江苏 盐城 224000

摘要:目的:分析重症监护室护理人员心理压力源以及它的影响因素,寻找改善重症室护理人员心理健康的方法。方法:利用抽样调查的途径,针对100名监护室护理员进行访问调查。结果:护理人员的心理压力源主要来自于:工作环境、重症监护人员的情况、工作负担重,待遇差,地位低等等。结论:影响重症监护室护理人员心理健康的主要因素是工作压力大,希望管理者针对他们的心理健康情况而及时采取有效的治疗方法。

关键词:护理人员;压力源;影响因素;应对措施

1 资料和方法

1.1 一般资料

本次医学研究活动所选择的对象为我院2013年01月份至2014年01月份期间,在本院及其他医院进行重症监护室护理人员心理压力的调查,以其原始调查资料为本次分析的基础依据。利用分析法针对100名监护室护理员进行访问调查并分析减压措施。

1.2 一般方法

利用抽样调查的途径,针对100名监护室护理员进行访问调查。

2 调查内容

2.1 护理人员工作环境的特殊而导致的压力源

2.2 来自周边环境的压力

2.3 调查结果及探讨

3.1 护理人员工作模式

护理人员工作模式的变更,他们的工作模式变为单对单的模式,也就是增加了服务的责任性和整体性。经调查显示这种护理人员的工作模式是体现人性化先进服务模式的代表,国内的这种单对单服务指的是,患者住院期间的一切需要都由一名经验丰富的护理人员全权负责,护理人员会用充沛的精力和充足的时间去照顾观察患者,包括平常的心理护理、生活照顾、健康教育等等,同时也会与患者家属保持一定的联系,在疾病发展的过程中,尤其是那些慢性疾病、危重病,对医学不了解的患者自然也接受不了疾病,家属的不支持,就会觉得护理人员不称职,严重的对护理人员进行人格侮辱、威胁等等。种种因素都成为压力源,使护理人员的心理压力不断增加,尤其是心理准备不充足的年轻护理员,更觉得不好适应。

3.2 劳动力度

劳动力度大,调查结果表明近80%的护理人员觉得工作量大,护理人员不但要记录对患者的日常护理工作,而且还要维护病房的环境良好,对病房进行及时的打扫并做好对病人的心里安抚,最为关键的是掌握患者的病况,及时把相关问题反映给医生,并告知家属。患者病况变化迅速,急诊患者络绎不绝,突发状况时有发生,以至于护理人员加班加点,压力山大。

3.3 工作风险

工作风险大高。现如今,几乎每一个来医院会诊的患者对护理服务不论在态度还是质量方面都要求甚高,所以护理人员经常会为不小心说错话引起矛盾而担心,还会担心在护理的过程中,用药或者其他方面出现差错而使患者病情恶化或延误,所造成医疗事故,因此护理人员一直处于心思缜密状态。因为上述情况以致于使护理人员经常受委屈,把自己的情感压抑,在精神上做出妥协,因大多说护理人员未接受过正规的心理健康只是的训练。所以很容易使心里受损产生焦虑、自闭等等情绪。

3.4 来自周边环境的压力

现如今医学方面的一大难题是血源性、传播性疾病所引起的感染。尤其是病毒性血源性的感染,因护理人员的工作是避免不了与患者的血液等接触,而感染的主要途径是护理人员在工作时不慎被枕头刺伤或是对一些不确定的感染急诊患者的接触等都会对护理人员造成身心健康的威胁。

3.4.1 来自外周围的压力

护理人员希望自己是人民心中的“白衣天使”,但护理人员在外界中却被认为是高薪聘请的“全能保姆”。社会档次低,升职及深造的机会甚少,外国护理专家觉得要提高一个护理人员对工作的自尊心和自豪感物质与精神的奖励起着不可比拟的作用。护理人员大多数都是中专出身,虽然通过自学达到了大专的水平或少数人达到了本科的水平,但付出并没有得到肯定,这不得不让护理人员产生失望、自卑等心理。而这种不良情绪对护理人员的心理健康直接产生影响。

3.4.2 来自自身的压力

护理人员的工作特殊,所以经常处于注意力高度集中,精神紧张的状态,而且生活时间不固定,周夜班颠倒造成生物钟凌乱。因与生物钟相关联的的激素分泌需要相对的时间才能复原,所以造成体力不足,睡眠质量严重下降等情况。这种情况会随着年龄的不断增大而越发地频繁,生活规律不稳定造成的用餐时间不确定,消化酶规律遭到破坏,而使食欲下降,随着肠胃病等症状的频繁出现,也在成了容貌的不良变化,又因为女性特有的经期和对她的孩子家庭的照顾,使得护理人员超负荷生活,很容易对他们的身心造成伤害。

3.5 采取措施

医学领域相关人员应对现社会的实况进行合理的人力资源调配,对护理人员的人数做出适当的调整,以减轻他们工作力度的压力,合理地安排工作时间,使护理人员得到充分的休息以便于更好地服务患者。医学领域相关人员应实施相应的政策以调动护理人员的情绪高涨,合理地调整护理人员的工作量与作息时间,以创造愉快、和谐的工作氛围,从而使护理人员的心理压力得到减轻,使得其心理得到健康的发展。

医院应定期对护理人员的心理健康知识进行训练,让他们学会应对压力的方法,与此同时也要对他们的职业道德进行良好的培养,用实际行动获取人们的认同与尊重。

护理相关人员也要积极地为护理人员争取学习的机会,让护理人员在人们心中成为一个健康代言与教育的美好形象。医学领域利用请进来、走出去的方法,创造有关的职业教育等项目,吸收其他先进的相关技术与管理标准,争取让他们的职业教育知识处于不断升级状态,在实际的工作过程中,对操作过程中的种种细节严格遵守,仔细认真对待各种制度,时刻掌握患者的病况并能针对病况做出相应的应对措施,如此一来不但能避免不必要的医疗事故的发生,而且能利用法律保护切身的利益。

总结 综上所述,护理人员这类工作是在现如今社会发展的过程中占有极其重要的地位。护理人员工作的压力大,其生活规律及身心健康不可省略,他们的身心健康状况不光影响自身的健康,还严重影响着神圣的护理工作的性质。为他们创造合理休息时间,营造良好的生活环境不容小视。

参考文献

[1]冯兴旺.重症监护室夜班护士的压力与对策探讨[J].全科护理,2010(26):56-58.

[2]孙鸿燕.重症监护室护理人员心理压力分析[J].泸州医学报,2015(5):101-102.