

关于精神科护士心理压力原因分析及解决策略探讨

陈雪艺 管玲玲 宋结玲

联勤保障部队第九二三医院贵港医疗区 广西贵港 537100

摘要:目的:分析精神科护士心理压力原因,并确定科学的解决策略。方法:选择本院精神科护士65名为观察组,选择工作年限区间相同的其他科护士45名为对照组,对受试者进行调查。结果:观察组睡眠质量比对照组差, $P<0.05$ 。患者自残自杀等事件发生、工作环境特殊、缺乏家庭支持、护理难度大等均是造成精神科护士心理压力较大的原因。结论:受到多种原因影响,精神科护士心理压力相对较大,对此需要采取有效的解决策略,帮助减轻精神科护士的心理压力,改善其工作状况及环境,这也有助于实现护理质量的提升。

关键词:精神科护士;心理压力;原因分析;解决策略

在临床上,精神科收入患者主要为精神类疾病患者,此类患者在行为、心理活动等方面都存在紊乱的情况,属于一种神经系统疾病。患者患病后,其正常的生活往往难以维持,患者缺少必要的生活能力,也不具备正常的认知能力,通常要借助护理人员的帮助才可以开展相应的行动,或完成相关事情。精神科护士日常工作中主要负责对精神病患者的生活进行干预,做好患者的日常照顾,并完成相关的护理服务^[1]。因为精神科护士服务对象较为特殊,同时此类患者通常具有较高的暴力倾向,不可预测性较强,所以实际护理工作进行过程中,精神科护士容易受到影响,所以这也需要精神科护士本身有较强的专业能力,且需要心理素质较好。同时,因为工作的特殊性,精神科护士往往会面临更多的精神负担,心理压力也容易增加,所以精神科护士出现心理问题的概率相对更高,而这不只会影响到护理服务的质量,也会导致精神科护士本身出现一定的问题,负面影响十分明显^[2]。基于此,本文重点分析精神科护士心理压力原因,并确定科学的解决策略,具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择本院精神科护士65名为观察组,选择工作年限区间相同的其他科护士45名为对照组。观察组:年龄24-46(27.15±5.64)岁,工作年限2-14(3.17±3.63)年。对照组:年龄21-44(27.62±6.05)岁,工作年限2-14(3.51±4.42)年。比较两组资料,差异不显著, $P>0.05$ 。

1.2 方法

汇总两组基本信息、评估睡眠质量、统计心理压力产生原因,对研究对象进行问卷调查。

1.3 观察指标

①睡眠质量:以匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)进行评估,计为0-21分,研究对象得分越高则其睡眠质量越差。②心理压力:以本院自制量表统计,研究对象对调查量表进行填写,不记名,需独立填写,要求在规定时间内完成填写。

1.4 统计学方法

应用SPSS 26.0统计分析数据,计数数据、计量数据记为[n(%)]、(),行检验、t检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组睡眠质量评分比较

见表1。

表1 两组睡眠质量评分比较()

组别	例数	PSQI 评分
观察组	65	13.24 ± 3.32
对照组	45	7.65 ± 3.18
t		8.876
P		0.001

2.2 精神科护士心理压力原因统计

见表2。

表 2 精神科护士心理压力原因统计 [n (%)]

心理压力原因	例数
患者自残自杀等事件发生	53 (81.54)
工作环境特殊	43 (66.15)
缺乏家庭支持	37 (56.92)
护理难度大	35 (53.85)
社会偏见	30 (46.15)
护理人员自身安全难以保障	26 (40.00)
家属投诉多	24 (36.92)
个人收入低	19 (29.23)

3 讨论

3.1 心理压力原因

研究结果显示,患者自残自杀等事件发生、工作环境特殊、缺乏家庭支持、护理难度大等均是造成精神科护士心理压力较大的原因,由此应当对原因进行分析,确定合理的解决策略,以此改善精神科护士的心理状态。

3.2 心理压力解决策略

(1) 完善精神科护士职业培训

为了更为有效地降低精神科护士的心理压力,建议强化精神科护士的专业培训,丰富其知识储备,同时也提升其自我保护能力。此外,加强法律法规的宣传教育力度,提升精神科护士的法律意识。通过培训的开展,可以有效提高精神科护士的专业操作水平,这也可以使其在实际工作中更为有条不紊,提升工作的质量和效率。除此之外,精神科护士需要掌握一定的自我保护技能,对于可能发生的意外事件和危险事件,要清楚正确的应对方式。精神科护士也要强化抗压培训,使其可以有更强的抗挫折能力,提高心理防线,降低心理压力的产生^[3]。职业培训的开展可以促使精神科护士获得更好的发展,同时也可以实现其专业水平的进步,实际的工作效果可以得到保障,并且也可以帮助精神科护士获得更高的职业地位及信心。

(2) 强化社会支持

对于多数精神科护士而言,因为社会的偏见和家庭缺少支持的情况,容易出现不同程度的心理压力。为此,在社会层面要积极进行宣传,引导民众可以对于精神疾病有正确的认识,也可以对于精神科医护人员给予更多的理解和支持。通过宣传,让民众认识到精神卫生工作开展的必要性,以此促使其社会地位提高,进而实现社会支持的提升。另外,

医院也要对精神科护士的家庭情况有所了解,若有应激事件出现,则可以根据实际更好地为其提供支持及帮助^[4]。此外,可以完善支持系统的建立,精神科护士可以借助系统进行经验的分享,在遇到问题时也可以相互鼓励,由此帮助降低心理压力,并且也能实现职业认同感的提高。此外,在薪资待遇方面,要保证精神科护士可以获得公平公正的对待,保证其在医疗团队当中有合理的位置,其认同感也可以得到保障。

(3) 优化工作环境

精神科护士长时间开展精神科的护理服务,其工作的内容及环境都相对特殊,情绪对于精神科护士的影响较为明显。所以,可以根据实际情况为精神科护士安排休息室,并且使其在休息的时候不会被外界影响^[5]。在房间中可以安放部分电器,比如热水器、电磁炉等,从而便利精神科护士。如果条件允许,可以在医院中开放活动区域,为医护人员提供健身、阅读等场所,这也可以使其内心得到放松,可以帮助精神科护士降低心理压力。对于精神科护士的排班要保证科学设计,坚持人性化、合理化原则,对于资源配置进行优化,吸纳更多的专业人才,防止精神科护士工作时间过长或夜班过多而产生心理压力。

(4) 加强心理疏导

对于精神科护士出现的心理问题,一旦发现就必须采取恰当的方式进行应对,若情况严重,可安排院内心理咨询师开展针对性的心理疏导。通过心理疏导的开展,精神科护士可以形成科学的应对机制,由此可以降低情感疲劳的发生风险,也能使职业倦怠的可能性得到降低。此外,部分精神科护士心理压力的产生和患者关系密切,为此,要注意双方的边界,在提供帮助及护理服务时要保证情感层面有恰当的距离^[6]。精神科护士在和患者进行交流的时候,把握好相应的技巧,防止过分亲近的情况出现。另外,可以完成支持网络的构建,精神科护士的沟通渠道增加,同事间能对自身的想法进行交流,这也可以帮助改善其心理状况。另外,对于精神科护士产生的心理需要,在合理的范围内需要加以满足,并且需要及时对其工作表示认可。还可以定期组织开展心理评估,系统把握精神科护士的情绪状态及可能存在的心理问题,及时发现,及时处理,根据实际对其工作做好安排及调整,也需要对其提供必要的支持^[7],从而可以更好地保障其心理处于较为健康的状态。

综上,受到多种原因影响,精神科护士心理压力相对较大,对此需要采取有效的解决策略,帮助减轻精神科护士的心理压力,改善其工作状况及环境,这也有助于实现护理质量的提升。

参考文献:

[1] 张宏.精神科护理人员心理压力分析及干预措施探讨[J].心理月刊,2021,16(14):45-46.

[2] 李洪英.精神科护理人员心理压力分析与干预措施探讨[J].中国实用医药,2019,14(13):156-157.

[3] 许玉琳,戚凤仙,杨莉莉.关于精神科护士心理压力原因调查及策略[J].饮食保健,2020,7(6):286.

[4] 唐媛飞.精神科开放式病房规范化培训护士的心理压力及对策分析[J].医药前沿,2019(9):200.

[5] 王淑艳.精神科护理人员心理压力分析与干预措施研究[J].科学养生,2021,24(17):283.

[6] 向锋,肖雁,廖君兰.精神科急性病房护士心理压力情况调查及应对策略分析[J].世界最新医学信息文摘,2021,21(95):312-313.

[7] 潘丽妹,陆仁凤,李梁,等.精神压力对精神科护士参与患者医疗安全意愿的影响[J].贵州医药,2018,42(12):1527-1528.