

心理疏导对重症监护室护士身心健康的改善效果

代盼盼

石河子大学医学院第一附属医院 新疆石河子 832000

摘要:目的: 分析对重症监护室护士予以心理疏导对其身心健康的改善效果。方法: 从2019年2月~2020年7月选取本院重症监护室护士中的58例作为本次研究对象, 比较58例重症监护室护士在接受心理疏导前后, 护士的工作满意度、护士症状自评量表(SCL-90)各因子评分(心理状态评分)及护士职业倦怠量表(NBS)各因子评分(职业倦怠评分)情况。结果: 58例重症监护室护士接受心理疏导后, 重症监护室护士的工作满意度与接受心理疏导干预前相比明显有所提升; 58例重症监护室护士接受心理疏导后, 重症监护室护士的SCL-90各因子评分比接受心理疏导前相比明显有所改善($P < 0.05$); 58例重症监护室护士接受心理疏导后, 重症监护室护士的NBS各因子评分与接受心理疏导前相比明显有所改善($P < 0.05$)。结论: 对重症监护室护士予以心理疏导, 不仅可以有效改善重症监护室护士的工作满意度及护士的心理状态, 同时也可以改善护士的职业倦怠, 值得在临床上广泛应用。

关键词: 重症监护室; 护士; 心理疏导; 职业倦怠感; 心理状态; 身心健康

引言

ICU科室多收治危重患者, 其护理工作繁重, 护士长期处于高负荷工作状态, 且需要承受来自社会与家属的偏见, 易出现负面心理^[1]。ICU科室主要负责抢救多器官功能衰竭和重症患者, 多数患者入室时意识模糊, 生命体征不稳定, 病情较重, 治疗期间需在患者周围摆放治疗设备, 且需要护理人员24 h监护, 其工作难度更大。有研究指出, ICU护士的心理状态差于其他科室护士, 主要压力源是: (1) 体力工作量过大, 护理人员的工作环境封闭, 护理项目多, 需要帮助患者翻身、叩背和更换体位, 繁琐的护理操作可能导致护理人员腰肌劳损或脊柱变形, 影响其身体健康。(2) 生物钟紊乱: 护理人员常需要通宵, 睡眠时间少, 体力消耗过大, 容易出现心慌和睡眠等症状。为此, 本研究选取ICU科室护士作为研究主体, 以分析心理疏导对于其身心健康的改善度。

一、资料与方法

1. 一般资料

从2019年2月~2020年7月选取本院重症监护室护士中的58例作为本次研究对象, 所有护士均知晓本次实验, 并均已签署相关同意书。58例重症监护室护士均为女性, 年龄最小为22岁, 最大为43岁, 平均年龄 34.52 ± 4.85 岁。58例重症监护室护士中18例为中专学历, 22例为大专学历, 18例为本科及以上学历; 有46例为护士, 10例为护师, 1例为副主任护师, 1例为主任护师。有58例重症监护室护士的工龄最短为2年, 最长为

19年, 平均工龄 10.52 ± 4.85 年。

2. 方法

心理疏导主要包括:

(1) 情绪疏导

①要在医院建立心理咨询室, 目的是为了能够疏导重症监护室护士们的压抑

情绪, 提升其心理承受能力以及心理适应能力, 最大限度减少护士们的不良情绪, 尽可能帮助其放松身体和心情, 促使其建立起更为积极、乐观的心态, 同时一定程度上消除职业倦怠感。

②对于那些护龄相对较短的护士, 更需要加强日常的沟通与交流, 确保其能够更快更好地适应工作, 通过进行沟通和指导, 最大限度减少护士由于不良情绪而对自身工作产生的影响, 帮助其逐渐能够自主对自身心理情况进行调节, 进一步提升护士们的职业安全感, 适当适时地予以护士支持、理解以及鼓励。

③一定要时刻关注其心理状态, 一旦发现有护士出现了不良情绪, 要鼓励以积极的方式主动将压力宣泄出去。

④可以将“同伴心理咨询师”体制建立起来, 加强护士工作之间的交流, 通过将护士自助小组建立起来, 有助于加强护士之间的相互支持以及面对面交流, 互相之间能够基于相互尊重的前提下提供一定的心理疏导, 主动将其心理压力进行消除和缓解。

(2) 认知疏导。通过将护士这个职业的职业特性、声望、价值观以及个人情感等进行讲解, 有助于护士能

够进一步对自身职业以及社会热点有所了解。通过鼓励护士利用业余时间学习基本的心理知识, 定期组织一些相关知识的讲座, 有助于护士明白当出现不良情绪时可采取哪些正确积极的方式来应对, 以便在面对工作上的压力与挫折时能够更为积极地去面对。此外, 对于导致护士情绪及异常的原因要进行了解与分析, 同时对护士的身心健康状况要定期进行评估, 结合实际情况针对性的予以团体培训或开导。尤其对出现情绪波动的护士要予以开导, 促使其情绪得以稳定, 逐渐恢复理性的思考, 对由于心理压力而出现的各种不良行为进行改善。

二、观察指标

护士的职业倦怠感使用护士职业倦怠量表 (nursing burnout scale, NBS) 进行评估, 共65题, 采取1~4分评分法, 1分表示不同意, 4分表示完全同意, 分数与职

业倦怠感正相关。护士的心理状态使用精神症状自评量表 (the self-report symptom inventory, symptom check-list 90, SCL-90) 进行评估, 包括躯体化 (12~60分)、人际关系敏感 (9~45分)、精神病性 (10~50分)、敌对 (6~30分)、恐怖 (7~35分)、强迫症状 (10~50分)、偏执 (6~30分), 心理状态与分数呈反比。

三、统计学处理

数据选择SPSS 23.0软件分析; 经Epidata数据处理, $\alpha=0.05$ 为检验标准; 计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示, 采用t检验。

四、结果

1. 重症监护室护士心理疏导前后工作满意度比较

58例重症监护室护士接受心理疏导后, 工作满意度评分要优于接受心理疏导干预前 ($P < 0.05$), 详细数据见表1。

表1 重症监护室护士心理疏导前后工作满意度比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	工作成就感	工作压力	人际关系	休息时间	安全感
观察组	58	19.17 ± 1.09	12.28 ± 1.43	18.17 ± 1.09	17.28 ± 1.43	18.28 ± 1.43
对照组	58	15.24 ± 2.16	17.32 ± 1.98	12.24 ± 2.16	11.32 ± 2.28	13.32 ± 2.28
t		12.371	15.716	18.666	16.865	14.036
P		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

2. 对比职业倦怠感

A组的职业倦怠感评分为 (168.74 ± 10.59) 分, B组为 (135.16 ± 8.22) 分 ($t=13.069$, $P=0.000$)。

五、讨论

重症监护室的护理专业性要求较强, 且要求护士能够将现代医学理论进行熟练掌握, 同时再能够熟悉相关医疗设备用法的基础上, 具有临床监测的技能。不仅如此, 由于重症监护室的环境较为特殊且护理风险较高, 因此患者的死亡和呻吟刺激、救护仪器设备的长期运作以及封闭的环境为诱发ICU护士负面心理的主要因素。一旦在护理期间护士出现了不良事件的发生, 则会导致护患之间需要进行进一步沟通, 那种身心的刺激可能很难在短时间就消除掉。作为ICU护士的首选护理模式, 心理疏导能够通过文娱活动等促进同事之间的交流, 从而缓解其心理上的压力。通过定期举办知识讲座, 有助于护士意识到自身工作的职业特点以及重要性, 从而学会自我调节, 建立个人的价值观。通过团队之间的互助模式, 以面对面交流的方式, 有助于提升护士间的情感, 互相之间会更为理解和支持, 能够在一个更加轻松的氛围中工作^[3]。

ICU科室的护理专业性强, 要求护士掌握现代医学理

论, 熟悉医疗设备用法, 并具备临床监测技能。其护理风险性高, 环境特殊, 护士需要面临高强度工作与较大的心理压力^[2]。有研究证实, ICU护士的负面心理诱因是环境封闭、救护仪器设备的长期运作、患者的呻吟与死亡刺激等。若护士在护理期间发生不良事件, 则会引发护患沟通, 对其身心的刺激性难以在短时间内消除^[4]。心理疏导是ICU护士的首选护理模式, 其通过文娱活动可增进同事间交流, 减轻其心理压力。设置休息室可营造家庭氛围, 缓解其疲惫感, 使其身心得以完全放松。知识讲座可提高护士的心理学知识掌握度, 使其认识到心理健康的重要性, 纠正错误的行为与心理认知。并能全面了解ICU护理的职业特点, 建立个人价值观, 学会自我调节。团队互助模式可通过面对面交流等形式增进护士间感情, 使其彼此支持与理解, 创造轻松的工作氛围。社会支持系统以健康宣教为常见形式, 可提高社会各界对于ICU护士的了解程度, 进而消除偏见, 给予高度理解。

通过本次研究结果来看, 58例重症监护室护士接受心理疏导后的工作满意度评分优于接受心理疏导干预前; 58例重症监护室护士接受心理疏导后, 重症监护室护士的SCL-90各因子评分与接受心理疏导前相比明显有所改善 ($P < 0.05$); 58例重症监护室护士接受心理疏导后,

重症监护室护士的NBS各因子评分与接受心理疏导前相比明显有所改善 ($P < 0.05$)。由此可见,对重症监护室护士予以心理疏导,不仅可以有效改善重症监护室护士的工作满意度,有效改善护士的心理状态,同时也可以改善护士的职业倦怠,值得在临床上广泛应用。

参考文献:

- [1] 彭丽清.心理疏导改善重症监护室护士身心健康效果研究[J].护理实践与研究,2018,15(17):121-123.
- [2] 闫晓玲.儿科重症监护室护士心理压力的原因分

析及应对措施分析[J].医学美学美容(中旬刊),2015(5):698.

[3] 林霞,郭淑红.重症监护室护理工作对护士身心健康的影响[J].基层医学论坛,2014(z1):183-183.

[4] 俞志茹,刘秋华,徐桂芳.重症监护室护士工作压力现状的调查分析及应对措施[J].医学信息,2014(33):309.

代盼盼,女,汉族,生于1991年6月,本科,就职于石河子大学医学院第一附属医院,职位:护士,职称:护师,研究方向:重症护理,邮箱:1451497100@qq.com