维普资讯 http://www.cqvip.com

局解手术学杂志 2007年第16卷第4期
J Regional Anat & Operative Surg,2007,Vol.16,No.4

外科ICU护士心理压力的产生原因及对策

米 娜,李洪艳 (第三军医大学附属新桥医院肝胆科,重庆 400037)

[关键词] 心理压力;重症监护室;对策
[中图分类号] R471 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2007)04-0284-01

重症监护室(ICU)护士处于抢救病人的第一线,工作压力大,精神高度紧张,使ICU护士成为心理压力的高发人群。一旦心理调节失衡,便容易出现工作上的疏漏,甚至导致事故的发生。因而必须关注ICU护士的心理压力问题。

1 ICU护士心理压力的表现

护士的心理压力是工作环境的要求与护士的反应能力之间的一种不平衡知觉所致,多数人在面对心理压力时会出现身心的紧张性反应,如不及时调整身心状态,会出现对工作的厌恶疲倦感,表现为工作效率低,对服务对象漠不关心,情绪低落,个人无工作成就感等[1]。研究表明,ICU护士在症状自评量表(SCL-90)测试中比病房护士表现出更强的躯体化、强迫等特征。最常见的表现有:头痛、疲劳感、睡眠障碍等[2]。

2 ICU护士心理压力产生的因素

2.1 工作强度高

ICU是集中收治复杂、危重病人的临床科室,突发事件多。护理人员注意力必须高度集中,对瞬间病情变化能及时反馈处理,不允许有丝毫的疏忽,易致身体疲劳和加重心理负担。ICU护理人员编制少,非护理性的工作较多,在重病人多或护士休假时矛盾尤为突出,也导致护士在工作量上的超负荷[3]。患者的死亡作为一种刺激源也使护士产生抑郁心理。

2.2 缺乏心理卫生知识

多数护士未受过心理健康方面的专业教育和训练,心理卫生知识缺乏。监护室护士的年龄较轻,社会生活经历欠缺,一旦在工作生活中受挫,则不能灵活运用心理学知识,科学地进行自我心理的平衡调节和完善,容易引起护患冲突,医护关系紧张,造成心理失衡。护士面对不同层次的患者,有时很难满足整个病区患者多方面的需求,导致护理服务与患者的期望值有一定的差距,容易造成护患纠纷,导致护士心理失衡。

2.3 自身素质参差不齐

目前大多数护士学历偏低,知识面狭窄,很难适应现代社会发展的压力,往往存在对自身的不满足及过高的期望,由此逐步产生忧虑心理,加重心理压力。新毕业护士在业务还不够熟练的情况下面临值班、倒班,易出现护理工作应对不良或护理差错。独自当班时普遍存在紧张、时刻担心工作中出现差错、害怕应付不了突发事件,而紧张、焦虑的心理状态又容易导致出错误。

3 应对措施

3.1 调动工作积极性

定期召开座谈会,促进护士与其他医务工作者间的了解,发现矛盾,协商解决,形成合作友好的气氛。改善福利待遇,稳定思想,使护理队伍健康发展。对工作成绩突出的,给予一定的奖励。提供护士必须的防护措施,同时建立护理人员支持系统,如休闲中心、心理咨询中心等。

3.2 提升心理素质及专业素质

加强心理健康知识教育,指导护士正确认识职业压力并掌握自我心理调节技巧。培养健康的性格和信念,乐观地看待工作生活中的影响和干扰,减轻或消除压力带来的不利影响。定期进行业务能力的培训,举办讲座,提高技术水平,丰富专业知识,使其全面掌握抢救工作程序、各种抢救仪器的使用,提高应急能力。

3.3 调整工作量及人际关系

实行"弹性排班",在工作繁忙时,临时调整人员加班,减轻护士的体力消耗,缓解心理压力;患者少时安排休息,调节神经的弛张度,以保证护士足够的休息和睡眠。创造良好的工作环境、环境,正确处理同事之间、护患之间的关系,工作时保持最佳的身心状态;而和睦的家庭能使护士在工作期间保持平和的心态。

医学的不断发展将给ICU护士带来新的挑战,ICU护士应该树立正确的人生观、世界观、价值观,加强自身素质培养,提高业务水平,同时掌握缓解职业压力的方法,才能更好的为患者服务。

[参考文献]

[1] 李小妹,刘彦君. 护士工作压力源及工作疲惫感的调查研究[J]. 中华护理杂志,2000,35(11):645.
[2] 任泽娟,李 林,胡娅丽. 青年护士工作压力与心理健康相关性研究[J]. 护理研究,2003,17(10):1120~1122.
[3] 覃丽锦. 以人为本的管理理念在ICU工作中的应用[J]. 局解手术学杂志,2005,14(4):222.

(编辑:朱志立)

[收稿日期] 2007-03-29 [修回日期] 2007-05-18