维普资讯 http://www.cqvip.com

局解手术学杂志 2003年第12卷第5期
J Regional Anat & Operative Surg, 2003, Vol. 12, No. 5

浅谈护士的心理压力及对策

黄开秀
(重庆医科大学应用技术学院附属医院,重庆 400050)

[关键词]:护士; 心理压力;对策
[中图分类号]R395.1 [文献标识码]B [文章编号] 1672-5042(2003)05-封三-01

护士以其纯洁、善良、博爱而为人们所称道,誉为"白衣天使"。但随着社会的发展,人们对护理工作也提出了新的更高要求,护士作为一个社会人,也面临着越来越大的工作、生活压力,对其从事的护理事业也日益产生影响。本文拟就对护士的心理压力及其对策谈一管之见。

1 护士常见的几种心理压力

1.1 工作压力

随着卫生事业迅速发展,医院的建设无论是设施、设备,还是医疗技术,都有了质的飞跃。因此,各地医院仍然是人满为患,而护理队伍由于受到编制等的限制,并没有大的增长,导致护士的工作量猛增,长期处于超负荷工作状态,又时时担心工作出现差错,压力非常大。同时,护士长期与病人及病人家属接触,处在特殊的工作环境(紧张气氛、难闻气味等),面对形形色色的病人和错综复杂的病情,工作难度非常大。此外,护士还将面对无数被病魔夺去的生命,既影响护士的情绪,又会产生怀疑自身价值的失落感。

1.2 护理制度改革的压力

护理学作为一门独立学科,技术发展较快。近年来,随着医学模式由生物医学模式向生物、心理、社会医学模式转变,护理也从以疾病为中心,以工作任务为基础的功能制护理转变到以人为中心、以护理程序为基础的系统化整体护理。护理制度的改革,对护士的素质要求进一步提高。有的医院刚由责任制护理取代功能制护理,现在又要大力推行整体护理,让护士感到难以适从。

1.3 知识更新的压力

科技日新月异,特别是随着电子技术的飞速发展,计算机远程诊断、服务功能的运用,对医务工作者提出了更高要求。目前,护士普遍学历不高,特别是一些年龄较大的中年护士,大都是中专毕业,有的通过电大、职大、高教自学等取得大专以上文凭,但更多的由于工作太繁忙,抽不出时间"充电"。而国家要求从事护理工作必须取得护士执业资格证书,医院隔三岔五地考试、考核。如要评职称还要具备相应的学历、参加全国护理专业知识、计算机、外语考试,让护士感到喘不过气来,危机感很强。

1.4 竞争及绩效评价的压力

近年来,各医院加大了事业单位改革的力度,实行定岗、定员,竞争上岗,以致人人自危,担心有一天自己会面临下岗的境地。

护士每天从事的工作既崇高又琐碎,单调重复,难以量化,缺乏一套科学、完整的评价体系,多数依靠患者的评价。而患者由于个人知识、履历、工作、期望值等差异,对护士的评价也各不相同,难以对其工作进行充分的肯定,有的甚至产生负面影响。同时,各级领导、管理层普遍"重医轻护",护士的工作得不到应有的肯定,难有成就感,既"劳力"又"劳心",可谓身心疲惫。

1.5 家庭的压力

目前在岗护士半数以上肩负着工作与家庭的双重压力,工作上要保持完美的仪表,展示优质服务,把微笑送给病人,用自己超负荷的劳动换取病人的健康,还得时时担心工作出现差错。长期的夜班、紧张的工作、难以保证的睡眠,回到家,又要照顾爱人、孩子、父母等,让护士应接不暇。既消耗护士的精力,又造成新的压力。

2 心理压力对护士的影响

2.1 正面影响

正面影响也就是积极的心理反应,这种反应有利于机体对传入信息的正确认知评价,能够产生激励作用,促使护士加强理论修养,强化业务知识的学习,不断提高自身素质,更好地工作。

2.2 负面影响

也即消极的心理反应,这类反应妨碍个体正确地评价现实情绪,会对护士的生理、心理、行为造成多方面的影响,造成护士精神不振,意志消沉,责任心不强,工作效果差,有的甚至发生毁物、自伤、自杀行为。

3 减轻心理压力的措施

3.1 增强服务意识

作为人们心目中的白衣天使,应具备"慈母的心、织女的手、教师的口"。为此,护士应热爱专业,爱岗敬业,处处为病人着想,具备顽强的事业心与科学求实的态度,树立全心全意为人民服务的献身精神,保持良好的性格与稳定的情绪,具有敏锐的观察力,拥有强烈的情绪感染力和恰当的语言与表达能力,善于建立良好的人际关系,保质保量完成工作任务。

3.2 建立科学的激励机制

各医院要针对护士工作的特殊性,研究制定科学的考核办法,建立一套激励机制,对成绩突出者,在晋升工资、评定职称等方面予以优先,充分发挥广大护理工作者的聪明才智。

3.3 努力提高业务素质

护理学是一门涉及多种学科的科学,必须具有广博的理论知识和熟练的专业技能,才能充分应用于实践并得到进一步提高。因此,护士要适应开展整体护理的新形势,保持与时俱进的学风,切实加强业务知识的学习,及时掌握新的医疗护理技术,不断提高自己的业务素质,推进护理事业的蓬勃发展。

[收稿日期] 2003-09-18 [修回日期] 2003-11-17
(编辑:蒋登金)