



# 军队疗养院护士压力源分析及干预对策

王娜娜

海军青岛第二疗养院 山东青岛 266071

**【摘要】目的** 军队疗养院的护士既是军人，又是护士。作为军人，她们有保家卫国的责任；作为护士，她们有救死扶伤的义务。双重的身份及责任，对护士综合素质提出了更高要求，造就了军队疗养护理工作的专业性和特殊性，加之护士所承受的超负荷的工作量、人际关系冲突以及内心期望与现实差距所造成的职业压力，使护士在心理上造成很大的压力。如果压力持续存在而不能得到及时排解，可能会导致职业性疲溃<sup>[1]</sup>。疲溃是一个与职业有关的综合征，是个体在感觉、态度、动机与期望等内在心理的负性经验和感受。职业疲溃不仅影响护士自身的健康，而且还会影响护士队伍的整体素质和护理队伍的稳定，所以不论护士本身还是疗养院都应重视护士职业性疲溃的预防，减轻护士的压力。因此正确的认识工作压力源，采用良好的应对方式可以有效地减轻护士的压力，提高护士心理健康水平，从而提高护士的工作效率及护理质量。

**【关键词】** 军队；疗养院护士；对策；压力源

**【中图分类号】** R82 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-9561 (2017) 05-204-01

## 1 压力源分析

1.1 工作性质，来我院疗养的疗养员，大部分是在部队各级领导岗位上工作几十年，经历过战争年代出生入死，和平时期殚精竭虑，属于人到老年的特殊群体。护士必须了解掌握疗养员所需，并迅速作出反应，满足疗养员各种需要，这些都会使护士产生工作压力。另外护理工作既是一项脑力劳动，也是一项体力劳动，疗养旺季，由于疗养员来疗养的时间比较集中且人员颇多，护士工作时间较长，劳动强度大，工作比较琐碎，使护理人员长期处于超负荷工作状态。

1.2 人际关系复杂，在疗养院护士面对不同生活习惯、文化层次、心理状态和不同需要的疗养员，由于职业的需要，护士只有全身心的投入，创造良好的环境，以维护良好的护患关系，这无疑增加了护士的压力<sup>[2]</sup>与上下级关系、同事间关系也是压力源之一，其间难免出现冲突。

1.3 自我期望值过高，好胜心强的护士由于自我期望值过高，害怕暴露自己的弱点与缺陷，而较易受压力影响。

1.4 护士短缺问题，也就是说很少的人干较多的活。近几年由于部队裁军，护士选择转业的较多，护理人员不能及时补充，加上病假、事假、产假、公休等，实际在岗人数减少，倒夜班过勤，使护理人员睡眠不足，生物节律紊乱，长期下去极易发生疲劳，对人的神经行为影响也是很严重的。长期的护理人员短缺，一方面影响了医疗工作的正常开展，另一方面加重了在职护士的工作负担，降低了护理工作的质量。

1.5 现代护理工作范围的扩大和护士角色的延伸加大了护理的工作量新业务、新技术的不断开展，为护理学增添了新的内容；随着人类对疾病健康认识的改变，要求保持身心完善状态，要求人们有自我保健的知识，给护理提出了新的任务。随着医学模式从生物—医学模式向生物—心理—社会医学模式发展，要求护理人员在更大范围内开展工作，实施整体护理<sup>[3]</sup>。由于以上几个方面的影响，使得护理的工作范围不断扩大，护士角色增多，护理工作量加大。

## 2 应对方式

2.1 给予人力资源的倾斜，适当增加科内护士人员编制，减轻其工作负担；同时改善工作环境，解工作压力。护士长应做好护士的宏观调配，合理排班。在工作中尽力做好“以人为本”的管理，护士是“关怀者”，同时也是“被关怀者”。

2.2 发挥护理管理者的积极引导作用，首先护士长应成为护士的良师益友，关心理解护士。在科室创造乐观向上、和谐文明的氛围，增进同事的交流及相互理解。

2.3 护理管理者应有计划地对护士进行专科方面的培训，支持鼓励护士接受继续教育，并给予宽松的学习环境。通过

学习丰富护士的专业知识，提高理论及技术水平。同时要提高相关知识水平如人际关系学、心理学等知识。使其能积极主动地应对人事、医疗制度改革等带来的挑战，减轻她们智能上的压力，从而提高护士的地位。

2.4 减少身体对压力的反应，提高自我保健意识。①规律的运动。每周至少有2~3次规律运动，每次至少30min。规律的运动不但可以增强肌肉的张力，还可以减轻压力和促进肌肉放松。②保证充足的营养。人体如能维持适当的营养，在遇到压力时，才有潜力应付各种压力。③适当休息。合理的休息能使肌肉松弛，血液循环减慢，精神也可以得到放松。每个人如果都能建立一套适合自己的休息方式，积极采取放松技巧，培养一些个人的兴趣与爱好，也是一种很有效的压力释放法。如看书、听音乐、画画等。给自己创造一个轻松的工作氛围，有利身心健康提高工作效率。

2.5 加强心理素质训练，提高心理素质及心理耐受力。①护士应学会从容面对压力，正确对待问题。识别压力的来源，并针对问题及时处理，而不要否认问题的存在，这对个体维持身心健康是非常重要的。解决问题时要考虑可能出现的困难，并预先考虑好应对的方法。如遇到的困难是自己无法改变的现实时，可尝试改变自己，避免紧张或其它不良情绪出现，增强自己抵御压力的能力。②正确对待负性情绪。人们遇到压力时常产生焦虑、沮丧、生气等情绪。应对方法是首先承认这些负性情绪，然后进行合理的分析、排解，并采用恰当的方法处理好自己的情绪。如：当感到激动、愤怒、思维混乱时，可采取暂时避开压力环境，做短时的休息，尝试让自己冷静下来，反问自己面对这些问题时是否值得如此不快或激动。也可采取其它方法宣泄内心的情绪，如做运动，深呼吸，甚至大叫几声宣泄一下内心的闷气。③建立良好的支持网络。家庭和社会的支持对缓解压力的不良影响起着重要的作用。当自己面对压力时，可向家人、亲友或同事敞开心扉倾诉并接纳他们对自己的帮助和支持。④增强自信心。当自己的权益被侵犯时能充分表达自己的意愿，不侵犯他人的权益，尊重他人的信仰，其内心是平和、无焦虑的状态，自信可增加个体对压力的抵抗力。

## 参考文献：

- [1] 赵然, 方晓义. 护士工作压力、应对方式与心理健康水平的关系. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(9):607-610
- [2] 胡显灵. 临床护士压力源分析及对策. 护理研究, 2003, 17(4B):441.
- [3] 何贵蓉, 李小妹, 顾炜, 等. 护理工作压力源及压力程度现状[J]. 护理学杂志, 2001, 16(11):700-701