浅谈心理护理的社会价值

On the social value of nursing psychology in sudden epidemic disease

桂人庆

Renqing Gui

安徽医科大学临床医学院 中国·安徽 合肥 230012

Clinic Medical College of Anhui Medical University, Hefei, Anhui, 230012, China

摘要:公元2020年初,一场异常罕见的重大疫情(新冠肺炎)牵动亿万中国人民的心,疫情蔓延之迅速、牵涉地域之广,给生命健康救治和应急防控管理带来严峻考验和挑战,面对突发疫情,药物与疫苗的研发需要周期性,心理治疗再一次被众人所重视。该方法是护理工作中,护士通过运用言语和非言语的方式影响患者或求助者(包括应用心理学和正常的医疗),积极引导病人的心理活动,从而实现护理目标的心理治疗方法,以达到促进患者康复的目的。

Abstract: at the beginning of 2020, an unusually rare major epidemic (Xinguan pneumonia) affected the hearts of hundreds of millions of Chinese people. The epidemic spread rapidly and involved a wide range of regions, which brought severe tests and challenges to the management of life and health care and emergency prevention and control. In the face of sudden outbreaks, drug and vaccine research and development needs to be periodic, and psychotherapy was once again taken seriously. This method is the nursing work, the nurse through the use of verbal and non-verbal ways to influence the patient or help seekers (including applied psychology and normal medical treatment), actively guide the patient's psychological activities, so as to achieve nursing goals of psychological therapy, in order to achieve the purpose of promoting the recovery of patients

关键词:突发流行病;心理治疗;护理

Keywords: Sudden epidemic; psychotherapy; nursing

DOI:10.36012/pmr.v2i5.2761

随着现代医学模式的转变,心理护理的作用日益受到重视。一个健康的人进而成为患者角色后,及生活环境的陌生,人际关系的改变,致使病人一时难以适应,而出现一系列的心理活动的问题。心理护理的应用就是在病人病痛过程中产生的心理活动针对性的对病人采用交往、启迪等一系列心理护理措施,积极的影响患者的身心状态。使病人在自身条件下获得适宜舒服的状态。从而帮助患者创造有益于治

疗和康复的最佳心理状态、使其早日康复。

俗话说:“三分治疗、七分护理”,患者在病痛期间会出现一系列异常的心理活动,以致病情无法得到控制而加重,这就需要发挥心理护理的作用。心理护理不但有利于病人康复,还能贯穿于对病人实施的整体护理中,提高护理效果。也有利于提高临床治疗效果。也就是说治愈疾病与心理护理不可分割,诸如严重心脑血管疾病、晚期恶性肿瘤,永久性

【作者简介】桂人庆(2000~),汉,安徽六安人,本科,从事护理研究。

瘫痪及一些流行传染病,当前的新冠肺炎更是对心理治疗依赖性大。许多资料证明:上述这些疾病的发生原因,除了与生长、形态、发育等生物因素有关,还与内因情绪和外因体征导致的心理因素密切相关。医护人员的语言、表情、行为等心理护理措施,以听之以心,治愈转化等目的改变患者的心理状态和行为可作为心因性疾病的重要手段和躯体疾病的辅助治疗手段,因此,心理护理是医学领域中不可缺少的。

1 首先建立良好的护患关系

患者日常在接受护理治疗时,护士与患者之间便产生了一种工作性、专业性、服务性的人际关联,而患者对护理人员有良好印象,为建立良好的护患关系提供很好的保障。因此,良好的护理措施可以成为患者对医护以及医院联系的沟通的桥梁和坚实的纽带,护士应经常从细节上与患者进行交流,了解他们现阶段的需要及诉求,以患者为中心,从病情、环境、心理与健康教育等方面出发对其进行干预,减少病情加重的风险。通过积极、正确的护患沟通,减轻患者的心理负担。

入院前心理干预:患者在医院接受基本药物治疗和疾病基础护理外,在治疗的过程中更需要了解一系列基本情况,能够对病人有更好的了解:

1.1 入院评估:

在患者次入院时全面了解患者的最基本的生命体征指数、情绪状况、家庭成员情况及经济水平、患者对病情的认识程度、患者及家属对疾病的认知情况等。

1.2 健康教育:

因为现今医药水平有限,一些疾病还没有很快速的治疗策略,所以一些患者治疗周期较长,因此需要告知患者医院基本情况,及日常的一些基础治疗活动,如:护理方案,如何能够配合治疗,治疗前后所需要注意事项,治疗过程中所面临的一些诱发疼痛反应,并向患者介绍治愈成功的案例,以增强患者战胜疾病的自信心,以及对医护人员的认同感及依赖感,建立持续的情感支持与联动机制,消除患者在住院隔离治疗中所带来的孤独感和获得相应的爱与归属感,主动地接受治疗,树立早日康复的信念。

1.3 分散和转移患者注意力:

根据患者爱好与患者进行交流,分散和转移患者对自身疾病和治疗所带来的不良反应,改善不良情绪。

1.4 潜移默化的心理干预措施:

护理工作者在日常工作中受到患者提问时,需要表现出愿意接受患者倾诉的耐心,并对患者的问题一一解答。根据患者自身的状况,采取多种途径的互动互助措施,帮助患者改正错误的思想观念,树立积极地生活目标。

2 情绪对病情的影响

情绪作为心理活动的外在表现,体现在高级神经组织作出的复杂反应,不同情绪变化则说明不同的心理活动。曾一度被认为是身体内部胆固醇过高,导致冠状动脉粥样硬化,而触发的冠心病,究其原因也跟心理因素脱不开干系。冠状动脉粥样硬化性心脏病是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病,常常被称为"冠心病"。临床中常常分为稳定性冠心病和急性冠状动脉综合征。通过调查发现,在这一类型的冠心病患者中,不同程度的情绪障碍发病率超过半数,同时这些不良情绪对患者病情的影响表现也不同。

单纯焦虑、单纯抑郁以及焦虑合并抑郁的患病率,则分别为7.9%、28.3%、14.3%,共计50.5%。虽然女性患者人数所占比重较小,但焦虑、抑郁的症状的患病率明显高于男性;老年(大于65岁)患者焦虑症状的患病率明显高于非老年患者。经过专家细致分析,女性、老年人、长期工作地噪音、合并慢性疾病、睡眠质量差与各类情绪障碍的发病有显著相关性。冠心病患者切不可有焦虑、抑郁、暴躁等不良情绪,否则对于冠心病的治疗非常不利,尤其是老年人,在治疗过程中,更需要保持一个良好的心态。因此,注意观察患者情绪,及早发现患者心理变化,护理工作才能有的放矢,才能找到相应的措施和对策。

通过系统性划分,可将情绪分为肯定性和否定性(或积极和消极)两大类。喜悦、满意等肯定情绪,兴奋、进取等积极情绪,对机体功能活动起良好作用,有益于疾病朝好的方向发展,能促进恢复健康。一些否定消极情绪如愤怒、焦虑、悲伤、痛苦等消极情绪,可使人体正常生理活动失去平衡性,导致机体神经活动失调、内分泌紊乱及免疫功能低下,易对机体病变产生不良影响,不利于健康的恢复,甚至会促使病情加重或恶化。故病人情绪会出现以下几种表现:

2.1 紧张恐惧型表现:

患者在初次入院时,其心理反应必然会出现强烈的反应

及波动,认为需接受住院治疗的病情都比较严重且治疗的时间太长,怀疑自己的疾病在这段时期是否会出现恶化。担忧所在医院的设备条件及医护人员的治疗水平能否应对自身疾病治疗的需要以及担心自己病情不断变化而造成严重的后果。因而,这一类患者往往会产生现猜测、惶恐不安的紧张情绪。

2.2 急躁、易怒型表现:

正如突然出现的新冠病毒,医学上没有药物来应对这突如其来的挑战,只能采取保守治疗。但当病情持续恶化时,患者会表现出极大地疼痛感,出现肺实质,会影响到呼吸,常会出现呼吸困难、呼吸衰竭、休克等表现,需要及时进行治疗,比如面罩吸氧,必要时还需要借助呼吸机维持。患者便会担心自己所患的疾病何时能够好转和得到治愈;担心长期住院治疗产生的高额费用会给家人带来严重的经济负担;担心长时间让亲朋产生麻烦,进而造成的不必要的负担,故这类患者情绪易于激动,遇事易怒。

2.3 悲观、低迷型表现:

这种情绪易产生于重症和对疾病认识不充足的的患者身上。根据调查发现,如今肆虐的新冠肺炎对年龄较大的人群影响较大,由于长期受疾病的折磨及影响,患者身心都遭受到严重的折磨,逐渐丧失了生存的信念,抑或是由于家庭经济状况堪忧,这一类型患者极易出现厌世的情绪。主要体现在意志消沉、沉默寡言、心情郁结、长期性失眠,甚至出现拒绝治疗或绝食,情绪消极、低落,对周围的一切事物漠不关心,然后采用自我封闭式的态度来掩饰复杂的内心变化。

3 护士良好的心理素质产生积极治疗作用

要想成为为一名优秀的护理工作者,必须具备很强的同情心和责任意识,将患者视作亲人,并为他们提供良好的服务态度,而这些举措必然会给护理工作带来便利。

心理暗示:如果是不良的暗示,可使病人体感性疼痛感加重;而采用良好的暗示,可引导病人感觉疼痛减轻甚至机体感受不到疼痛带来的感觉。像严重的疼痛,如术后疼痛和癌性疼痛,临床上常采用一些止痛剂。为防止产生依赖,有时可使用安慰剂(一般是非止痛物质)像葡萄糖溶液、生理盐水等代替吗啡或其他止痛药物,许多病人在给安慰剂之后有显著效

果。正如新型冠状病毒肺炎的典型临床表现是以发热、干咳、乏力为主。一般是上呼吸道感染的典型症状如咽炎、喉炎。如果患者之前有过基础的心脏病或肺病,一旦得了新型冠状病毒肺炎,可以出现这种表现。这种重症新型冠状病毒肺炎,其原因是肺部受了很大的损伤,从而产生呼吸困难、胸闷症状。超过一定量的疼痛感对病人睡眠质量产生影响,需要一些辅助性药物帮助睡眠,但是过度依赖于止痛药剂,会产生成瘾风险,损伤肾功能,引起头痛,对患者身心健康更加不利,故临床护士常常会根据病人身体状况,谨慎使用并采取其他途径一般认为安慰剂效应就是暗示作用,使用中必须伴随足够的暗示,一定要使病人相信在使用了所谓的镇痛剂(实际上安慰剂)之后,体内就会有镇痛过程在进行,这样才能有效。从病人角度来说:心理治疗护理最重要的条件是对医护人员的信任,这样才能有效的发挥医护人员言语的指导作用,在实施心理治疗和护理时,应始终把病人看作是社会中的一员,要尊重和关心病人,以朋友的姿态帮助病人与疾病作斗争。

4 综上所述

随着基础医学模式向生物、心理、社会医学模式的转变,护理学也因此得到发展,由传统观念"以疾病为中心"向"以病人为中心"转变。这一转变充分表明了个人健康受到心理及社会因素影响因素较大,而患者出现的异常的心理活动,更加需要得到护理工作者的重视。因此,密切关注患者的心理状态,及早的采取有效的心理护理方案,调节病人的情绪状态,强化内外联动一体化的治疗措施,帮助患者实现健康的最大化。究其本质,是护理工作的又一次重大的提升计划,通过帮助患者改善心理状况,实现心理护理疗法的最大实用价值。

参考文献

- [1] 李君,李映兰,谢咏湘.恶性肿瘤患者抑郁焦虑状态临床调查分析[J]中国医师杂志,2009,11(7):1003-1005.
- [2] 韩俊林,郑连雪,王清望.心理护理干预改善住院癌症患者情绪状况的临床研究[J]护理研究,2009,23(5):1354-1355
- [3] 张里义.临床心理学[M]北京:人民卫生出版社,2004:347-355.