

“安全岛技术”在新冠肺炎重灾区护理人员心理干预中的应用

李晓艳

山西白求恩医院, 山西太原 030032

【摘要】目的: 探讨“安全岛技术”在新冠肺炎重灾区护理人员心理干预中的应用效果。**方法:** 将我院援鄂的护理人员作为研究对象, 通过【安全岛技术】对护理人员进行心理干预, 干预前后采用心理健康自评问卷【SRQ-20】和工作压力反应量表进行评价。**结果:** 采用“安全岛技术”后护士压力感知总分、心理反应、生理反应及行为反应得分低于干预前($P<0.01$)。**结论:** 对援鄂护士实施“安全岛技术”疗法干预, 可以有效维护护士的身心健康。

【关键词】 安全岛技术; 重灾区护士; 心理干预

Novel Coronavirus Pneumonia in Psychological Intervention of Nursing Staff in the Heavily Affected Area of New Crown Pneumonia

LI Xiao-yan

Shanxi Bethune hospital, Taiyuan Shanxi 030032, China

【Abstract】Objective: To explore the application effect of “safety island technique” in psychological intervention of nursing staff in the worst-hit areas of COVID-19. **Methods:** The nursing staff of our hospital in Hubei province were taken as the research object. Psychological intervention was carried out on the nursing staff through the safety island technique. Before and after the intervention, self-assessment mental health questionnaire[SRQ-20] and work stress response scale were used to evaluate the nursing staff. **Results:** The scores of stress perception, psychological response, physiological response and behavioral response were lower than those before the intervention($P<0.01$). **Conclusion:** “Safety island technique” can effectively maintain the physical and mental health of nurses in hubei province.

【Key words】 Safety Island Technology; Nurses in the Worst-hit Areas; Psychological Intervention

新冠肺炎疫情, 是我国成立以来发生的传播速度最快, 感染范围最广, 防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件, 而护士是一线灾害救援队伍中最大的一支救援力量, 他们在救援方面发挥着巨大的作用^[1-2]。新冠肺炎的突发性和疫情防控的紧迫性, 使得一线医护人员面临着常人无法想象的挑战, 需要忍耐对家人的担心而专注于救治病患, 身心俱疲的同时耐心安慰和开导患者及家属, 护理人员严重缺乏睡眠, 也很难获取充足的饮食营养。长时间处于应激状态, 使这些护理人员都承受着很大的情绪和心理压力, 进而产生一系列生理及心理问题, 如焦虑、恐惧、躯体化等。安全岛技术是稳定化技术中的一种, 在心理援助中发挥了很大的作用, 它是在内心深处找到一个让自己感到绝对舒适和惬意的地方, 可以帮助护士稳定情绪, 能在一定程度上缓解焦虑、恐惧、压抑等心理反应。

1 对象和方法

1.1 研究对象

选取山西省某三级甲等综合医院援鄂的所有护理人员为研究对象, 纳入标准: ①具有护士执业资

格证书; ②知情同意。排除标准: ①调查期间因个人因素中断的援鄂人员。一般资料: 年龄: ≤ 30 岁 20名; 31—40岁 120名; >41 岁 15名。学历: 大专 28名; ; 本科及以上 127名。职称: 护士 24名; 护师 36名; 主管护师 82名; 副主任护师及以上 13名

1.2 研究方法

1.2.1 干预方法 实施前2天, 通过心理健康自评问卷【SRQ-20】, 评估所有护理人员的健康状态。

实施阶段: (1) 干预时间: 护士在安静休息时, 每周选择一天的17:00~18:00时间段进行1次干预, 研究对象根据自己的时间选择。(2) 干预方式: 选择安静的休息区, 先进性10-15分钟的肌肉放松训练, 首先坐在舒适的椅子上, 两脚分开, 双肩自然下垂, 缓慢闭上双目, 颈直, 头正, 让身体逐渐放松。其次, 进行腹式呼吸, 慢慢吸气, 慢慢呼气, 让身心更加放松, 循环几次, 进入极度放松状态。

在内心寻找一个使自己感到绝对舒适和惬意的地方, 它可以是在地球上的某个地方, 也可以是在一个陌生的星球上。如果可能的话, 它应该存在于想象的、并非现实世界里真实存在的某个地方。这

个地方只有你一个人可以进入，也可以找一些有用的、友好的物件带着陪伴你。感觉自己的感受，例如，担心自己或家人会得新冠肺炎，手里有一个魔法棒，轻轻一挥，就会回到以前家人在一起的健康快乐场景，发挥自己的想象，是自己感到舒服。如果在这个地方你感觉到安全，想象一个你认为舒适的姿势做好。收回这个姿势，平静一下，慢慢睁开眼睛，回到现实生活，多次练习，当达到理想效果时，做某个姿势或动作时，就可以进入你的内在安全岛，从而获得愉悦平静。

1.2.2 效果评价 分别于实施前1天及实施后2周后通过问卷调查方式收集数据。

1.3 评价工具

1.3.1 心理健康自评问卷【SRQ-20】 该量表是世界卫生组织发布的简易快速筛查工具，被翻译为十多种语言在全球相应地区使用。该问卷共20题，“是”计1分，“否”计0分，回答时不要和任何人讨论，总分超过7分，表明存在情感痛苦。

1.3.2 工作压力反应量表 该表由石林^[3]参照House和Rizzo的工作压力量表修订，用于评价工作压力。包括生理反应、心理反应和行为反应3个维度，共17个条目。5分以下表示没有压力，5—10分有轻微的压力，11—20分有中度的压力，21—25分有重度压力，25分以上压力极为严重。

1.4 统计学方法

应用SPSS 13.0统计软件包，计数资料用人数、百分比描述。计量资料用均数、标准差描述，组间比较采用*t*检验。

2 结果

2.1 新冠肺炎重灾区护理人员心理健康状态(见表1)

表1 新冠肺炎重灾区护理人员心理健康自评问卷比较

项目	比例 (%)
担心自己和家人被感染	46
没有接受过心理健康相关培训	56
需要心理援助	10
不确定”是否需要心理援助	15

2.2 新冠肺炎重灾区护理人员工作压力反应情况(见表2)

表2 安全岛技术干预前后护士工作压力反应得分比较

项目	实施前	实施后	<i>P</i> 值
心理反应	11.55+0.52	8.24+5.20	<0.01
生理反应	7.58+4.21	5.00+3.24	<0.01
行为反应	3.14+1.51	2.01+1.04	<0.01

3 讨论

面对如此突发的疫情，作为一线工作者，保持良好的心理健康水平是非常重要且必要的。2007年在北京召开的“自然灾害及应急管理国际研讨会”上，来自全球20多个国家的专家、学者和官员对护士在自然灾害救援与应急管理中的作用给予了充分的肯定^[4]，因此给医护人员舒缓心理压力、做好心理防护、保持战斗力，是目前必须亟需解决的问题。安全岛技术，主要是通过想象，在内心深处找到一个舒适惬意的小岛，而且用自己的身体设计一个特定的姿势或动作，通过做这个姿势或动作，可以随时回到这个安全岛，多次练习，固化这个安全岛模式，通过这个姿势或动作，可以随时进入安全岛，从而缓解焦虑，抑郁，获得愉悦的心情。有效处理干扰刺激，高效的完成工作；对情绪调节能力的培养则有利于护士在面对众多抱怨、指责、痛苦时保持平和乐观的心态^[5]。

Mahmoud等^[6]对23名灾害救援护士进行访谈后发现，他们在应对救援任务时首先需要的是心理/精神支持，他们需要保持良好的心理状态，否则无法为受灾人员提供照料。疫情重灾区护理工作繁琐，劳动强度大，精神极度紧张，护士责任重大，怕出现护理差错。通过本文研究表明，护士通过想象训练，能够以平静的心态觉察各种内在体验，在很大程度上帮助其避免陷入心理困扰，从根本上改善其对应激事件的态度，从而有效调节护士的工作压力反应，通过安全岛技术干预后，护士的压力感知、心理、生理和行为反应均下降($P<0.01$)。

综上，护士在灾害救援中扮演着十分重要的角色，不仅需要具备相关的知识与技能，同时还需要具备有良好的心理状态，安全岛技术，可以有效的帮助护士进行自我心理调适，从而降低护士的工作压力。

参考文献

- [1] 赵承, 陈芳, 张旭东. 灾难中实现历史进步——2010年中国自然灾害警示录. 国土资源, 2010(8): 58-59. Zhao C, Chen F, Zhang XD. Advancement of knowledge in disaster: warnings from natural disasters in 2010, China. Land&Resource, 2010(8): 58-59.
- [2] 姚红梅, 陈贵芹. 我国灾难护理教育现状综述. 中国临床护理, 2014, 6(1): 72-74. Yao HM, Chen GQ. A summary of the present situation of disaster nursing education in China. Chin Clin Nurs, 2014, 6(1): 72-74.
- [3] 吴菲, 叶茂, 代颖, 等. 不同教育程度护士核心能力现状调查分析[J]. 护理研究, 2010, 24(3C): 761-763.
- [4] 管晓萍. 2007年“自然灾害及应急管理国际研讨会”纪要. 中华护理教育, 2007, 4(6): 273-273.

(上接第 182 页)

- [5] 庞娇艳, 柏涌海, 唐晓晨, 等. 正念减压疗法在护士职业倦怠干预中的应用 [J]. 心理科学进展, 2010, 18(10): 1529-1533.
- [6] Mahmoud NM, Sara S, Narges K, et al. Nurses' requirements for relief and casualty support in disasters: a qualitative study. NursMidwifery Stud, 2014, 3(1): e9939.

收稿日期: 2021年1月28日

出刊日期: 2021年5月25日

引用本文: 李晓艳. “安全岛技术”在新冠肺炎重灾区护理人员心理干预中的应用 [J]. 当代介入医学, 2021, 1(10): 181-182, 196. DOI: 10.12208/j.jcim.2021.10.079

Copyright: © 2021 by author(s) and Open Access Journal Research Center.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS