



5·12国际护士节专题报道

生命之重 护士身心考验之问

肿瘤护士需积极自我照护

▲北京大学肿瘤医院护理部主任 陆宇晗



陆宇晗 主任护师

在临床中,面对不同的疾病,护理工作不尽相同。在此过程中,他们不仅遭受身体的挑战,而且因工作性质,发生心理障碍的几率更大,如焦虑、烦躁、沮丧等一系列心理问题。由于肿瘤科的特殊性,护士不仅需要具备专业能力,还需兼顾对患者的人文情怀和心理的疏导。

在临床中,护士以照护的角色陪伴和帮助患者,这段时间护士和患者之间最容易成为彼此最信任的人。在患者就诊过程中,护士们通过精湛的专业技术、娴熟的沟通技巧、真诚热切的人文情怀,成为患者

许多人之所以想成为一名护士,是因为在他们心里有一份想去帮助别人的内驱力。是这份力量,驱使着他们帮助身处困境中的患者。

坚定而温暖的支持者和守护者,使患者的痛苦症状得到缓解、急症者度过危机、临终者得以释怀。

当患者轻轻地道一声谢谢时,当他们曾经痛苦的脸上露出微笑,作为一名护士的获得感和荣誉感油然而生,这就是护理工作的魅力所在。然而,照护患者给护士自己带来的身体、情感和精神上的压力,以及引发的伦理困境、职业倦怠和同情疲劳也成为困扰护士心理健康的常见问题,所以为了促进护士的身体、心理和情绪健康,需要积极采取的自我照护。

我们建议,每天应该

护士是天使亦是凡人,作为临床工作的主力军,每天的工作不仅要在高压下完成繁重的护理工作,还需面对患者因疾病产生的各种心理问题。尤其是在疫情之下,工作变得尤为复杂和艰难。重压之下,他们的身心备受考验,我们需要多角度去关注护士的身心健康,帮助他们渡过难关。

对生活和工作中的事件进行思考,同时学会保持职业弹性,这两部分是自我照护的重要组成部分。

护士唯有不断地自我觉察,意识到自己也是普通人,才会对患者的痛苦、死亡及家属的悲伤做出情感反应;护士还需要直面自己所面对的挫折、失落和悲伤,并敢于与他人分享,才是最勇敢的人。承认医护人员并非无所不知,无所不能,才有助于自己从经验中获取意义和成长。做护理工作就是一段自我疗愈和成长的过程。

肿瘤心理护理 温暖生命之路

▲天津医科大学肿瘤医院护理部主任 强万敏



强万敏 主任护师

据全球癌症统计报告数据显示,2020年我国癌症新发病例数约为457万例,相当于每分钟有8人被确诊为癌症。癌症的诊断及治疗不仅给患者带来生理上的痛苦,更给患者及其家庭带来沉重的精神和心理负担。调查显示,约20%~61%的癌症患者存在显著的心理问题,包括疲乏、焦虑、抑郁等,严重影响患者治疗依从性及生活质量,甚至缩短生存期。目前,心理痛苦已经被作为第六大生命体征。

癌症护理质量标准明确规定,心理社会护理是癌症患者的基本人权。国际权威指南也推荐将心理社会问题评估及管理纳入癌症治疗护理的常规。肿瘤患者的心理社会护理需要医生、护士、心理治疗师等多学科团队的协同合作。早期评估和筛查是保障患者心理社会问题得到有效照护的前提。

肿瘤护士作为与患者密切接触的临床一线人员,在患者心理社会问题识别和筛查中发挥着重要的哨兵作用。然而,调查显示,即使有经验的肿瘤护士也表示缺乏识别和应对患者心理问题的信心。NCCN指南建议通过教育和培训提升肿瘤医护人员

心理照护的能力。此外,良好的人文关怀素养和能力可以增强护士对患者心理问题和需求的感知及洞察能力。因此,未来应更加重视对肿瘤护士心理护理和人文关怀能力的培养,增强护士识别和应对患者心理问题的能力和技巧,为肿瘤患者的身心健康保驾护航。

多维度关怀护士心理问题

▲复旦大学附属肿瘤医院护理部主任 陆箴琦

当下,一线护士肩负着高负荷护理工作及疫情防控的双重重担,会产生不同程度焦虑、抑郁、恐慌等心理应激反应。多维度加强护士心理健康建设,是护理精细化管理中重要一环。对疫情防控及临床工作开展具有极大意义。我们做了三方面探索。



陆箴琦 主任护师

第一,建立网格化关爱队伍,问需于每位护士。疫情期间,在岗护士施行闭环管理,生活需求、心理状况亟需得到关爱和掌握。设立健康管理员,定期从生活和身体两大方面问需于护,优化生活空间、妥善安排工作,切实解决他们急、难、愁、盼的问题;每个护理单元配心理联络员,及时发现护士个体心理“晴雨表”、规范干预,并用心理赋能活动,持续赋能护士心理屏障建设。

第二,扩大关爱群体触角,精准关爱直抵人心。疫情期间,多维度将关爱的触角从院内护士延伸至护士家庭。依托互联网+平台,建立与护士家庭成员的沟通机制,获得家属理解和支持;结合核酸采样队、方舱医疗队以及驻

守病区不同岗位护士工作特点,实行精准关爱,用举措暖人心、聚人心,进一步提升各护理条线的“战斗力”;充分发挥党支部坚强堡垒作用,为“逆行”护士筹措紧缺物资,用全体党员签名的画作给队员注入强大源动力;出征后的医疗队员在战疫一线获得“姐妹们”的生日祝福,团队的凝聚力、归属感在一件件的小事积累中,从小圈渐渐形成一个“同心圆”。

第三,讲好护士一线故事,提升认同感和归属感。依托医院新媒体平台和新媒体形式,讲好不同护理岗位的故事,用凡人微光,挖掘核酸采样队、方舱护理队员的动人瞬间和感人故事。每一次转发、每一条评论、每一个点赞,

都能让一线护士感受到理解 and 尊重,从而提升社会认同感和职业归属感。

在这场没有硝烟的“战疫”中,医疗战线的主力军护士团队不仅需要冲在一线,更需要社会、医院形成关爱“组合拳”,将组织的暖意洒向每个护士和他们的家庭,用点滴小爱,汇聚成整个社会尊重护士、关爱护士的人间大爱。

护士的身心健康是抗疫工作的基石

▲中山大学附属肿瘤医院护理部主任 覃惠英 刘明慧



覃惠英 主任护师

2021年5月广州疫情期间,心理疏导专项小组积极响应中心“我为群众办实事”号召,开展了为期1周的心理咨询“云义诊活动”,活动共接诊70例患者和家属。心理疏导专项小组耐心倾听,对求助者进行相关疾病知识指导的同时,也进行了放松训练和正念减压训练的指导,不仅增强了他们治疗的信心,心理疏导专项小组后续也对求助者们进行随访。

2022年4月,广州疫

疫情给肿瘤患者和家属带来较大影响,如何高效就医成了摆在肿瘤患者面前的难题。在疫情初期,中心积极组建心理疏导专项小组,为员工、患者和家属制定了疫情防控期间心理疏导计划,为有需要的人群及时提供心理纾缓。

情再次来袭,心理疏导专项小组开展了系列活动,包括线上传递安宁疗护和居家护理知识的科普讲座,线下的团体活动。患者和家属纷纷表达,在团体活动中感受到身心的放松,对自己的疾病有了更多的认识和理解,并通过病友之间的鼓励获取了更多战胜癌症的积极心理力量。

员工的身心健康是保障抗疫工作顺利进行的基石。对于封控区和管控区中接受医学隔离的员工,他们存在焦虑、紧张、恐慌不安等不良情绪。而未被封控、管控的员工们,

除了正常工作以外,可能随时接到核酸采集支援任务,比以往更容易疲劳,身心压力更大。心理疏导专项小组持续开展个体心理咨询,让有需要的员工进行扫码预约,通过现场、电话、视频等形式进行专业的心理疏导和咨询。

在满足疫情防控要求的前提下,每周进行团体减压训练,包括正念觉察呼吸训练和团体绘画等活动。在活动中学会关注原本的自我和现实的生活,并从练习中获得投入正常生活和面对挑战的能量,放松身体和精神压力。