

开放、外向的人可能主动寻找支持来疏解自身压力。封闭、内向的人,往往拒绝沟通而独自承受痛苦。隔离观察患者中一部分人能够主动打电话寻求理解和帮助,另有一些患者则比较被动,而后者是更需要心理支持的。所以,主动干预是防治 SARS 心理咨询热线工作的又一特点。把电话打到病房,主动给每一个住院患者支持鼓励,改变了被动接听电话的模式,这是非常时期的特殊有效方法。

### 3.3 解释指导、挖掘资源技术

注意挖掘患者可利用的资源,使患者看到自己的资源,增加度过难关的信心,这在热线心理咨询中比寻找患者应改善的缺点更为重要。例如,咨询中发现有患者平时娇生惯养,被隔离后,过于恐惧担心,这时咨询的重点,则是帮他分析自己年轻、身体好等对健康有利的资源,使其看到自己的优势,树立战胜疾病的信心,同时心理也得到成长。

### 3.4 心理危机干预技术

隔离观察病房有时会有情绪激越或自杀倾向的患者,常

常认定自己的状况没有希望。热线的任务是帮助想自杀的患者重构他们的思维,扩展视野和思路,提供观察问题的新方法,调配社会资源,改变患者认知,减轻痛苦和伤害,并放弃自杀念头。

在防治 SARS 隔离观察病房中运用热线心理咨询的方法,超越了时空的限制,是除医疗、护理等躯体治疗之外患者得到的精神和心理支持。这种真正全方位的医疗服务,可以更快地恢复患者的身心健康。

### 参 考 文 献

[1] 王行娟,王凤仙.电话心理咨询的理论与实践[M].北京:昆仑出版社,2000.66.

[2] 肖水源,季建林,杨洪等译.危机干预策略[M].北京:中国轻工业出版社,2000.103.

(本文编辑 裴显俊)

## 预防性心理辅导在应对突发事件中的应用

左月燃<sup>1</sup>,金宁宁<sup>1</sup>,唐泓源<sup>1</sup>,张昕<sup>1</sup>,马焯<sup>2</sup>

(1.北京军医学院,北京 100071;2.中国科学院心理研究所,北京 100101)

**摘要** 严重急性呼吸综合征的发生和流行是突发性公共卫生事件,一线工作的医护人员承受着生理和心理极限的挑战,处于较高水平的心理应激状态。针对严重急性呼吸综合征病区医护人员心理应激的主要因素,应用现场干预等方式对拟进入严重急性呼吸综合征病区工作的医护人员进行预防性心理辅导,为今后应对突发事件积累了有益的经验。

**关键词** 严重急性呼吸综合征;心理应激;预防性心理辅导

中图分类号:R749.055 文献标识码:A 文章编号:1671-315X(2003)05-0020-03

Application of preventive mental consulting to coping with an emergency/ ZUO Yue-ran, JIN Ning-ning, TANG Hong-yuan, et al // Journal of Nursing Administration, - 2003, 3(5):20.

**Abstract** The SARS outbreak and dissemination was an unexpected public health event. The health care staff worked at the first-line assumed huge physical and psychological stress and were at the high mental coping status. The mental consulting was provided to the staff through the interventions in site, which were based on the main factors related to their mental coping. It was benefit to cope effectively with the further disasters.

**Author's address** Beijing Military Medical College, Beijing 100071, China

**Key words** SARS; mental coping; preventive mental consulting

2003 年春季以来,严重急性呼吸综合征(severe acute respiratory syndrome, SARS)在我国部分地区发生和流行。由于该病的传染性强,短时间内感染人数大幅度增加,特别是疫情发生初期医护人员感染率较高,导致整个社会人群处于较高水平的心理应激状态。进入 SARS 病区工作的护理人员更是承受着生理和心理极限的挑战,面临巨大心理压力。针对上述问题,我们采用对一线医护人员实施预防性心理辅导的方法,降低应激的不良反应,取得了较好的效果。现将工作报告如下,与同行讨论。

### 1 突发事件与心理应激

SARS 疫情在我国部分地区发生属突发性公共卫生事

件。面对突如其来的疫情,事先缺乏准备的卫生系统紧急应战,进入 SARS 病区工作的医护人员经过短时培训就走上一线,直接接触和护理 SARS 患者,不仅面临被感染的风险,而且工作困难程度大大超出日常水平,特别是大批收治 SARS 患者的初期,物质条件和各项工作的衔接配合均存在较多问题。这种状况导致一线医护人员承受巨大的心理压力和工作压力,焦虑、恐惧等情况发生较普遍,处于较高水平的心理应激状态。应激是人对应激事件所出现的强烈的心理反应,对健康有很大的影响,这种情况如果持续存在,会导致人的免疫力下降,工作效率降低,影响人的判断和应对能力,使不安全风险增大。

### 2 SARS 病区医护人员心理应激的主要因素

通过调查和与一线护理人员交谈,了解到 SARS 疫情的突发性和危险性,工作环境艰苦、工作压力大、社会支持缺乏等因素,是构成一线人员心理应激的主要因素。

收稿日期:2003-06-24;修回日期:2003-07-10

作者简介:左月燃(1954-),江西人,女,副教授,研究生导师,北京军医学院解放军护理研究中心主任,本科,主要从事护理教学工作。



## 2.1 对 SARS 的恐惧

一线护理人员虽然是专业人员,但是面对 SARS 这种具有较强传染性、医护人员感染率高、自己要直接接触和护理患者的现实,产生恐惧、紧张等情绪是正常反应,也是产生心理应激的重要原因。

## 2.2 工作困难

SARS 病区高强度、超负荷的工作量导致精神紧张、体力过度疲劳;相当部分护理人员不熟悉呼吸系统传染病的护理,隔离防护技术培训时间短、要求高;工作团队成员来自多个单位,互不熟悉;工作条件和环境不能满足基本需要。这些因素是产生应激反应的主要原因。

## 2.3 对未来的疑虑

在 SARS 疫情暴发初期,整个社会系统匆忙应对,看不到疫情能够被控制的希望,进入 SARS 病区工作的护理人员对何时能够完成任务也心中无数,相当部分护士抱着一干到底到病倒为止的想法。这种未来的不确定性使人产生无望的消极情绪。

## 2.4 有关 SARS 的信息和知识缺乏

SARS 疫情发生初期,由于种种原因并未引起人们过多关注,当其突然出现在自己身边,并且造成了较大损失后,面对突发的严峻现实,易产生心理应激。特别是在 SARS 病区封闭的工作环境下,面对有较多患者住院,且病情较重的现实,使人产生难以克服的不安、多疑、无奈、无助的不良情绪反应。

## 2.5 社会支持缺乏

SARS 病区的工作和生活环境是封闭的,工作人员不仅原有的工作、生活节奏被打乱,很难迅速适应,与外界的交流也受到较大的限制。平时对紧张性生活事件具有良好缓冲作用的社会支持系统不能正常发挥作用,也是造成心理应激不可忽视的因素。

## 3 危机干预的必要性与做法

### 3.1 必要性

突发事件的发生,使人处于高度心理应激状态,表现为焦虑、抑郁、躯体化等症状。采用危机干预的方式实施预防性心理辅导,帮助一线医护人员提高心理应激适应能力,减少应激损伤,保持身心健康具有重要现实意义。

### 3.2 实施方法

对定点医院拟进入 SARS 病区工作的医护人员实施预防性干预,采用小组谈话、辅导讲座等方式。共完成 3 个定点医院 329 人次的辅导。

### 3.3 主要内容

#### 3.3.1 调整认知,接受现实

根据心理学应激理论,应激源和应激反应之间有一个非常重要的调节因素,即个体的心理素质,主要是认知方式和应付方式<sup>[1]</sup>。因此,能够正确地认识和接受现实非常重要。帮助一线护理人员调整认知主要包括以下几方面。

3.3.1.1 对可能面临的困难有充分的思想准备 辅导中要充分讲明可能出现的问题,例如:由于疫情的突发性,整个社

会系统和个人普遍准备不足,SARS 病区虽然是保障的重点,但也会发生物品供应不及时、工作超负荷、工作生活环境不适应、辅助支持系统缺失、与外界联系差等情况。对这些可能出现的问题,不能只是消极罗列,而是启发大家积极寻找对策,例如:身着多层防护服怎样与患者交流等。充分的思想准备可以帮助人减少遇到困难时的挫折感,提高人采取积极的行为克服困难或正确面对现实的可能性。

3.3.1.2 对自己可能出现的情绪状态有正确的认识 辅导时要明确告诉护理人员,人在应激状态下,有可能出现认识水平的偏差,思维狭隘、肤浅,判断力下降,易激惹。所以,平时可能不介意的事情在应激状态下就可能怒火燃烧、气愤难平,使人际冲突的可能性增加。这种反应虽属可以预见,但是如果不加控制,就有可能造成工作的障碍,也会影响自身健康。应该正确认识这些情绪反应,在有准备的前提下适当控制,尽量避免出现情绪的大起大落,并且注意理解和包容他人。

3.3.1.3 正确认识和接受现实 护理人员在职活动中一般都会形成特定环境中的行为习惯和一定的对事物的判断标准。在 SARS 病区工作,这些原有的习惯和判断标准会与现实发生冲突和不适应,因此,在辅导中要强调不同背景的护理人员应该将自己的认知调整到非常时期、突发事件、特殊环境这个大前提下,不强调“过去我们怎样”,学会尽快适应新的要求、新的环境、新的工作。

#### 3.3.2 提倡建立合作型战斗团队

根据一线护理人员“共同问题团体”<sup>[2]</sup>的特点,强调在工作中建立合作型工作团队,形成有效的支持网络。特别在人员彼此不熟悉、工作不熟悉的情况下,管理者要充分发挥主导作用,做到能说、能干、善协调;最大限度地调动每个成员的团队意识,发挥他们的主体作用,主动沟通、互相帮助,形成“同舟共济,共渡难关”的良好氛围。

#### 3.3.3 学会正确的情绪宣泄

压抑不良情绪会损害人的健康,所以,在辅导中提倡采用正确的途径和方式宣泄情绪,避免有害发泄。

3.3.3.1 注意通过有效沟通获取心理支持 良好的社会支持有益于心理健康,要引导个体学会有效利用社会支持,减轻心理压力。个体获得的支持,很大程度取决于沟通内容有多少被感知,感受到的支持比客观支持更具有促进心理健康的意义。因此,团队成员之间的有效沟通,是获得心理支持、避免不良情绪的重要途径。

3.3.3.2 学会寻求帮助 要让医护人员了解到有些情绪反应是正常的心理应激反应,并不意味着脆弱或无能,掩饰或回避会阻碍个体对社会支持的利用,不利于心理健康。在个人不能有效调整自己情绪时,寻求他人帮助对于缓解或解脱不良情绪的影响十分必要,包括倾诉、呐喊、痛哭等。由于 SARS 病区的特殊性,除团队成员互相支持外,这类帮助常常通过热线电话实现,因此,提供可获得帮助的电话号码也十分重要。

3.3.3.3 使用注意力转移的方法 包括记工作日记,适度

的体育锻炼,轻松的文娱活动等。辅导个案中有通过搜集 SARS 患者病历资料、撰写学术文章,成功地从消极情绪状态中解脱出来的事例。

### 3.4 需要注意的问题

#### 3.4.1 辅导应具有较强的针对性

辅导工作要注意避免学术报告式说教,尽量使用易被接受的语言、明确的信息和可操作性方法。

#### 3.4.2 避免追寻不良情绪的深层次原因

由于接受预防性辅导的对象是即将面对较大压力的护理人员,辅导中不宜追寻不良情绪的深层次原因。

### 4 对今后的启示

如何有效应对突发事件是人类和社会系统需要认真思考的现实问题。一些国家在出现重大灾难时,心理干预与医疗救治同时启动、同步进行。我国近年灾后心理创伤干预也受到重视,开始起步。但是,SARS 流行期间的心理干预与以往的心理危机干预有所不同,疫情从发生到控制是一个较长时间的持续过程,不是瞬间事件。一线医护人员在承受巨大

压力的情况下工作,他们的心理状况直接关系到工作效果和自身健康,危机后干预的方式明显滞后。因此,必须探讨新的干预方式。

实践证明,应对突发事件,对工作人员采用预防性心理辅导是必要而且可行的,预防性辅导工作早于问题发生,目的是防止问题的发生或扩大。减少心理应激造成的工作人员健康损害,降低因应激造成的工作效率下降和判断,应对失误造成的不安全风险。应该加强有关这方面的研究,在今后制订“突发事件应急预案”中充分考虑这方面的工作,具有重要的现实意义。

### 参 考 文 献

- [1] 陈树林,李凌江.应对非典的心理挑战[N].健康报,2003-05-12(6).
- [2] 吕建国,孟慧.职业心理学[M].大连:东北财经大学出版社,2000.252.

(本文编辑 裴显俊)

## 综述 ·

# 临床护理专家能力测评研究及发展趋势

姜晓丽,朱京慈

(第三军医大学,重庆 400038)

**摘要** 通过对临床护理专家的能力测评研究的提出背景、研究现状的综述,结合我国临床护理专家发展现状,从人力资源管理角度分析了临床护理专家能力测评趋势。

**关键词** 临床护理专家;能力;测评

**中图分类号**:C931.3 **文献标识码**:A **文章编号**:1671-315X(2003)05-0022-03

**Study and tendency of the evaluation to clinical nurse specialists' competence/ JIANG Xiao-li, ZHU Jing-ci / Journal of Nursing Administration, - 2003,3(5):22.**

**Abstract** The article narrated the background and presented the study of the evaluation to clinical nurse specialists' competence, and its development in our country, and analyzed its tendency in a point view of management to workforce.

**Author's address** Third Military Medical University, Chongqing 400038, China

**Key words** clinical nurse specialist; competence; evaluation

临床护理专家(clinical nurse specialist, CNS)是指在护理的某一专科或专病领域内,具有较高水平的理论知识和实践技能,具有丰富临床经验的高级护理人才。国外大量研究证实,CNS的出现对提高专科护理水平,促进护理学科发展做出了较大贡献<sup>[1]</sup>。CNS作为卫生系统服务人员,其能力测评问题近年来也同样引起重视。本文拟从人才学角度,对CNS职业能力测评的研究做一综述。

## 1 CNS发展现状

国外早在1910年就提出培养在某专科或专病方面具有

较高护理水平的人才,60年代则将这些专科护理人才正式命名为CNS。我国从2001年开始了对CNS的培养,还有一些在临床工作中自然形成的“护理专家”一直在护理的专业化发展中发挥着重要作用。CNS在卫生行业内的角色职能主要集中于5个方面:临床实践能手、研究者、教育者、顾问、管理者;CNS从事的专业领域有造口(伤口)护理、糖尿病护理、老年护理、家庭护理、精神病护理、急症护理、疼痛护理、损伤护理、儿科护理、肿瘤护理等几十个;CNS的工作场所不仅限于临床,已在门诊、社区广泛开展工作<sup>[2-3]</sup>;CNS工作效果表明其在合理利用资源、护理科研、临床教学、病人教育以及护理改革等方面起到了较重要的作用<sup>[1]</sup>。

## 2 国外CNS职业能力测评的背景及研究

收稿日期:2003-05-13;修回日期:2003-07-08

作者简介:姜晓丽(1973-),女,护师,本科,主要从事护理管理方面的研究。

## 护理教育

## 护理程序在护理本科生实习管理中的应用

胡正洁,王绍琼

(四川泸州医学院附属医院,四川 泸州 646000)

**摘要** 目的:探讨应用护理程序对护理本科生临床实习效果的影响。方法:应用护理程序评估护生,提出应重点加强护生专业思想教育和临床实践知识与技能的培训,制订教学实习目标和计划,落实带教措施,评价实习效果。结果:应用护理程序加强对本科护生实习管理,增强了带教老师的思想、业务素质,巩固了护生护理专业思想,刻苦学习业务技术,为培养高层次合格护理人才,调动了教学双方的积极性。

**关键词** 护理程序;护理本科实习生;实习管理

**中图分类号**:R47 **文献标识码**:A **文章编号**:1671-315X(2003)05-0033-02

**Application of nursing procedure to the administration for clinical undergraduate nurses/ HU Zheng - jie, WANG Shao - qiong/ Journal of Nursing Administration, - 2003,3(5) :33.**

**Abstract** Objective: The purpose of the study was to study the influence on the undergraduate nurse in clinical practice by applying nursing procedure. Method: The undergraduate nurses were assessed with applying the nursing procedure firstly. Based on the results of assessment, education for undergraduate nurses on setting up professional thoughts and trailing of clinical knowledge and technique was enhanced. Finally, the targets and plans of clinical practice were worked out, and the plan and evaluation on the effect of clinical practice were carried on. Results: By applying nursing procedure in the administration for undergraduate nurses, we concluded that it was good not only to improve the clinical teachers' professional thoughts and knowledge but also to strengthen the students' professional thoughts and prompt them to study hard. It was benefit to train high - level educated nurses by exciting the enthusiasm of both teachers and students.

**Author's address** Hospital Affiliated to Luzhou Medical College, Luzhou 646000, China

**Key words** nursing procedure; undergraduate nurses; internship administration

我院是一所三级甲等综合性教学医院,于2002年5月接收第一届护理专业本科学历学生62人进入临床实习。为了培养高层次护理专业合格人才,护理部不断探索临床带教工作方法和管理模式。由一名副主任专门分管临床带教工作,建立科护士长、护士长、带教组长三级管理机制,并对各科带教组长进行培训,突出层次管理,提高了实习质量。现就我院护理部应用护理程序,加强对本科护生实习管理方法作如下介绍。

## 1 应用护理程序管理本科护生实习

### 1.1 评估护生

通过学校、班主任介绍和任课教师与护生直接接触,对本届护理专业本科护生入学生源、学习态度、成绩、思想表现等的了解,认为该届本科生具有学习热情高、理论知识较巩固、理解能力较强等优点,但对专业认识模糊、专业思想不牢固、理论联系实际和临床操作技能较差。提出对该届护理本科生应重点加强护理专业思想教育和临床实践知识与技能的培训。

### 1.2 制订计划

#### 1.2.1 实习目标

为了达到培养合格的实用型护理人才的目的,我们确立的培养目标是:培养护生热爱护理专业,树立全心全意为人民服务的思想;具有严谨的工作态度,能应用护理程序分析

问题和解决问题,能正确进行健康教育;能独立完成基础护理和专科护理技术操作;具有指导中专护生实习和教学的能力;具有护理科研意识的高层次护理人才。

#### 1.2.2 岗前培训

护生进入临床实习前1周,由学校护理系同医院护理部共同组织培训。培训内容有:介绍医院护理工作概况;专业思想教育;护理工作重要性及与护士素质要求教育;医院护理管理规章制度教育;护理安全与杜绝护理差错事故教育;开展整体护理以来,护理优秀典型事例宣传教育等。通过岗前培训,激发护生参加护理工作的热情和愿望,巩固护理专业思想,增强荣誉感,加强工作责任心,以认真、严谨的工作态度投入到临床实习工作中。

#### 1.2.3 实习时间安排与计划要求

安排本届护生分布在医院20个病区进行实习,时间共计45周。分5个大组,9周大轮转1次。每月返校半天参加班团活动,其余时间全部由医院安排。毕业实习计划包括:

总的实习计划大纲:实习目标、组织领导、实习科室与时间安排、实习方法及成绩评定、组织纪律等。护理部带教管理工作计划:组织领导、带教老师审定、督促检查等。科室带教工作计划,即带教具体措施:组织教学查房、病例讨论、小讲课、指导病历书写、出科考试等的具体内容、时间、人员安排,科室还设有带教工作记录本,便于督促检查。

### 1.3 落实带教措施

#### 1.3.1 分层次管理

分别设中专、大专、本科带教组长,本科护生由专门指派的本科生带教组长逐条逐项执行实习计划,如教学查房、业

收稿日期:2003-03-18;修回日期:2003-06-30

作者简介:胡正洁(1945-),女,四川长宁人,护理部副主任,主任护师,中专,主要从事护理管理工作。