



2020

护理管理中的压力名词 解释





目录

CONTENTS

1 护理心理压力的形成

2 护理心理压力的解析

3 常见心理行为的问题

4 如何减压的方法



01

护理心理压力的形成

护理心理压力的形成



近三年来我院新护士人数日增，约占护士总人数的三分之一。他们由于紧张、忙碌和高压力的工作性质，以及要面对着各种病痛折磨和走向死亡的患者，还要面对和处理各种医患关系，其工作性质的特殊性就决定了新护士有一定的心理压力。

而新护士作为护生实习时，通过实习的过程去认知这一压力，并没有独立承受这一压力。当新护士走上工作岗位时，需要独立承受这一压力，由于处于角色的转换，因此压力由此产生。

1 护士压力管理

压力过大

2019年底安徽护士长丁艾梅过劳导致死亡

2019年9月成都儿童医院护士长张德丽含泪辞职

2019年12月，苏州市市立医院北区陈艳枝护士长跳楼自杀

2019年4月，上海梅山医院某护士从宿舍楼上自杀坠落

2019年08月，成都某著名三甲医院急诊科护士张玲，注射药物自杀身亡.....



1 护士心理现状



2019年 山西医科大学人文学院医学心理学教研室调查报告显示：

护士的心理健康水平明显低于全国成人常模，主要表现在躯体化、强迫、焦虑、精神病性等因子得分上

浙江省肿瘤医院对389名护士的抽样调查80%以上的护士工作压力大

- 50%的护士临近夜班就害怕
- 61%的护士担心工作出错
- 53%的护士经常顾不了家庭和孩子

1 护士心理现况

医护人员的“五高”

第一，离婚率高，尤其是护士行业；

第二，服用安眠药的比例高；

第三，过量抽烟的人多；

第四，患慢性病，尤其是消化性疾病的人多

第五，自杀率高。



在55种社会职业中，护士的自杀率排在第三护士、职业经理人、学校老师并称为职业压力最大的三个群体



02

护理心理压力的解析

2

心理压力知识



心理压力(stree) 又称紧张或应激，是某种事物对人的生理或心理造成的一系列紧张反应状态。

2

为什么会有压力

现实(现状)

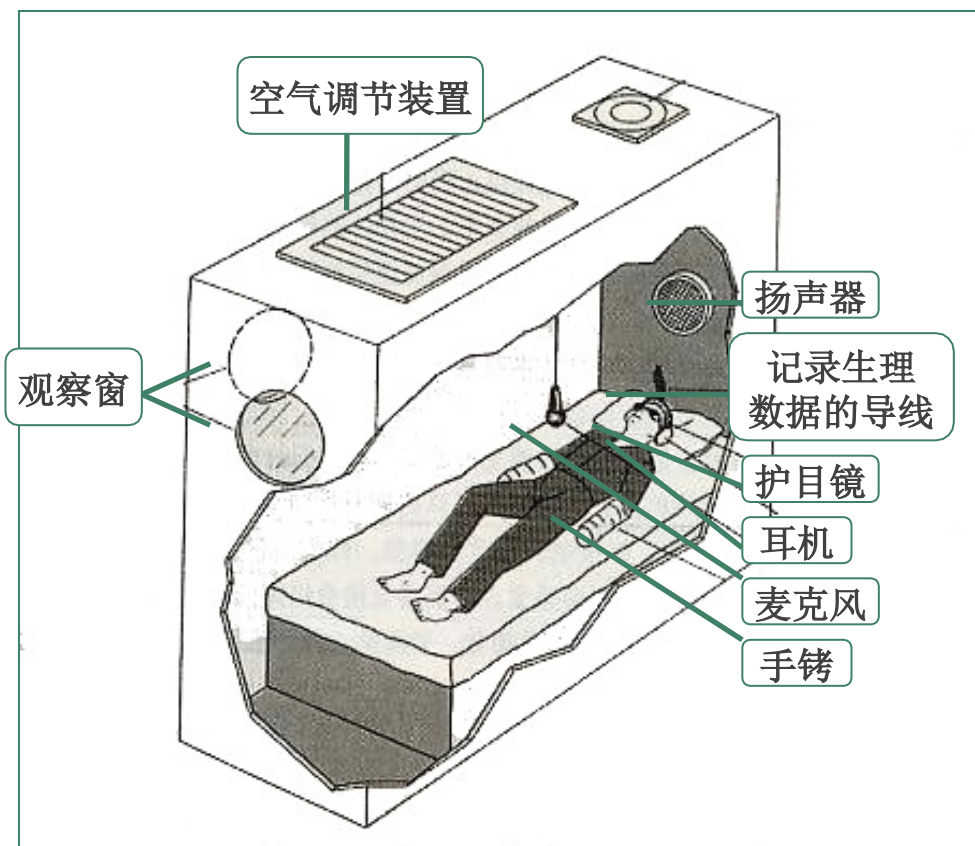


理想 (期待, 欲望, 要求)

感知到现实的不可控或与理想（要求）的不平衡，让人产生压力！

2

感觉到剥夺实验



实验表明：

为维持正常的状态，人们需要一个最低水平的刺激输入。这个试验也说明了一个人在被剥夺感觉后，会产生难以忍受的痛苦，各种心理功能将受到不同程度的损伤一点压力都没有，并不会让我们有非常幸福的感觉。

2

压力的特点

压力没有好坏之分，关键在于所引发的个体反应



2

压力与个体差异

环境事件是否构成压力，威胁有多大，存在个体很大差异。



上大学，对成绩优秀、家境良好的学生是一件喜事，而对于一个贫困的农民孩子来说，就是极大的压力事件。

2

压力的累积效应

日常生活中的小烦恼虽然不会立即产生明显的消极影响，但是日积月累，也会增加心理负担。当烦恼的压力累积到一定程度时，即使只增加一个微小的刺激，也足以使人崩溃。



2

压力的累积效应



人的生活都是一样的，在觉得自己不幸的同时别人比自己更不幸，所以要学会满足和珍惜。



03

常见心理行为的问题

3

现状的原因



职业风险

特殊工作环境

护患冲突

生活无规律

价值不对称

知识技能更新

工作与家庭矛盾

心理卫生知识缺乏

社会心理支持不足

3

常见的心理行为问题

职业快乐感缺失

心理“不堪重负”

自我认识偏差

心身耗竭状态





04

如何减压的方法

4

减压——不是护士个人的事

医院组织护士个体

关爱护士

关爱病人

我的“心境”我做主



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/385301032042011214>