

The background of the cover is composed of several overlapping geometric shapes in shades of pink, red, and orange. Scattered across these shapes are several spheres of varying sizes and colors, including white, light pink, and orange, some with soft shadows.

医护生

心理健康教育

主编 朱启华 赖地长生

YIHUSHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

江西高校出版社

医 护 生 心 理 健 康 教 育

主 编 朱启华 赖地长生
编 委 刘国珍 段金福 刘燕红
黄云英 曾昭慨 赵火根
赵 欣

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

医护生心理健康教育/朱启华,赖地长生主编. —南昌:江西高校出版社, 2007.11

ISBN 978 - 7 - 81132 - 104 - 3

I. 医... II. ①朱... ②赖... III. ①医生 - 心理卫生 - 健康教育 ②护士 - 心理卫生 - 健康教育
IV. R192

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 172207 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392, 8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	12.5
字 数	300 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81132 - 104 - 3
定 价	20.00 元

版权所有 侵权必究

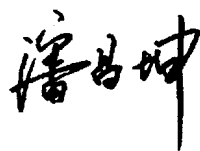
序

医护人员是生命的使者,健康的卫士,爱的化身,他们在平凡的工作中把爱心播撒到每一位患者的心田,用爱心呵护生命,用爱心铸就病人健康之路,为维护人类的健康默默的奉献。

然而,医护人员却面临着巨大的心理压力。近年来,美、日等国学者通过对医护人员的心理健康状况调查,提出了一个“心身耗竭综合征”的概念,并对此作出了下述解释:“它是一种因心理能量在长期奉献给别人的过程中被索取过多,而产生的以极度的心身疲惫和感情枯竭为主的症候群,并且表现为自卑、厌恶工作、失去同情心等。”我国也有调查结果显示,高强度的职业性应激可导致部分医护人员的身心健康失衡。有些初步和局部的调查表明,紧张忙碌、应激源强度高的职业环境,是医护人员心身疾病高发的重要原因。医护人员作为“健康维护者”,倘若自身丧失了身心健康,又怎能去帮助他人恢复或保持身心健康呢?怀着对医护人员及医护生心理健康教育的强烈

使命感,作者以丰富的心理学理论和工作实践,编写了《医护生心理健康教育》一书。此书内容丰富、语言生动,突出了实用性和可操作性,既有关于医护人员及医护生的系统的心理健康理论知识的介绍,又有大量生动的案例,寓知识性、趣味性为一体,可读性强。

《医护生心理健康教育》一书凝聚了编委同志大量的心血和汗水。书的出版可用以弥补卫生工作人员和在校医护生心理健康教育理论与实践的不备。披览之余,我认为此书能对医护人员及医护生心理健康起到引导、疏导和指导作用,是对医护人员及医护生进行健康教育的适用教材。于是略赘数语,以为之序。



2007年12月26日

目 录

第一章 关注医护人员心理健康 / 1

- 第一节 人类生命的守护者 / 1
- 第二节 医护人员心理压力 / 11
- 第三节 医护人员心理健康 / 14
- 第四节 医护生心理健康 / 20

第二章 人格与心理健康 / 26

- 第一节 人格的特征 / 26
- 第二节 护士角色人格 / 28
- 第三节 影响人格形成的因素 / 36
- 第四节 健全人格 / 39
- 第五节 不良人格 / 55
- 第六节 人格障碍 / 87

第三章 情绪与心理健康 / 123

- 第一节 情绪的含义 / 123
- 第二节 情绪的种类 / 124
- 第三节 情绪变动的因素 / 138
- 第四节 情绪与健康 / 142
- 第五节 护士情绪 / 145
- 第六节 情绪障碍 / 151
- 第七节 情绪调节 / 186

第八节 自杀心理 / 207

第四章 人际交往心理 / 225

第一节 人际关系 / 225

第二节 医患关系 / 246

第三节 医患沟通 / 251

第四节 医患冲突 / 255

第五节 人际交往的心理障碍 / 262

第五章 恋爱心理 / 275

第一节 青少年早恋现象 / 275

第二节 失恋心理 / 286

第三节 恋爱心理误区的剖析 / 294

第六章 网瘾的危害及对策 / 297

第一节 网络成瘾 / 297

第二节 网瘾临床初步诊断 / 300

第三节 网瘾的危害 / 301

第四节 消除网瘾的办法 / 311

第七章 心理咨询与心理治疗 / 314

第一节 心理咨询 / 314

第二节 心理治疗 / 319

参考文献 / 394

后 记 / 396

第一章 关注医护人员心理健康

疾病与人类生活相伴随,因而医疗活动必然也就随之而产生。从神农尝百草的传说到今天医疗事业的高度发展,医护人员为维护人类的健康做出了不可磨灭的贡献。

第一节 人类生命的守护者

人们把医护人员比作生命的使者,健康的卫士,爱的化身,就是因为他们平凡的工作中把爱心播撒到每一位患者的心田。他们想病人所想,急病人所急,做病人所需,用爱心呵护生命,用爱心铸就病人健康之路。

在这里,我们尤其想提到的是护士。

护理工作是整个医疗卫生事业的重要组成部分。俗话说:“三分治疗,七分护理。”现代医学研究也已证明,护理在疾病治疗过程中的作用是巨大的,无可替代的。护士是医疗工作的“先行官”,是医嘱的具体执行者,又是观察病情的“哨兵”。每天,与病人相处时间最多的是护士,第一个发现危重病情的也是护士,抢救过程中为病人畅通呼吸道,迅速打开静脉通路的也是护士。在整个医院工作中,从门诊病人到就诊,急症抢救,住院治疗与观察病情变化,直至病人痊愈出院,无一不是护士在担负着第一线的工作。

护理工作责任重大,他们是用爱在呵护生命。没有护士兢兢业业地工作,就没有病人的康复。多少个黑夜里他们在不眠中度过,唯有滴滴答答的钟声在耳边回响;多少个假日里他们在繁忙中度过,只能看着窗外熙熙攘攘的人群去踏青;多少次面对垂危的生命,他们要争分夺秒地与死神抗战;多少次面对不理智的病人,他们忍受着委屈和指责,为人类健康默默地奉献着自己美好的青春。

一、白衣天使,把爱留给艾滋病人

自1981年人类首次发现艾滋病(AIDS)以来,这种高病死率的传染病在全世界以惊人的速度传播和蔓延。我国艾滋病的流行近几年呈加速上升趋势。

杜美兰是某省某农垦总医院传染科的护士长,从2004年末以来,她在工作中与来自全省各地的19名艾滋病患者交上了朋友,也正是这份友情的力量,使那些不幸患上艾滋病人重新鼓起生活的勇气,对治疗有了希望。

病人张某是一名晚期艾滋病患者,入院不久就开始便血、吐血。对此,张某的姐姐因怕传染,不肯动手清理。每到此时,杜美兰就亲手给他收拾。看到这些,张某流下了热泪。

张某是杜美兰遇到的第一名艾滋病患者,从与其接触中,杜美兰感到照顾艾滋病患者最关键的是与其交心、接触,也就是要交朋友。只有病人信赖你,才能收到最好的治疗效果。

在患者中,43岁的妇女宋某,性格孤僻,一直没有家人看望。见此情景,杜美兰没事就找宋某谈心。渐渐的,宋某道出了实情,原来,宋某与丈夫结婚后,公婆、丈夫都歧视她。现在,自己已经失去了对生活的渴望。知道情况后,杜美兰与患者的丈夫电话联系,希望其能来看一看妻子。在一次长达一两个小时的通话后,宋某的丈夫终于来到医院……

在19名患者中,小亮只有5岁,他对杜美兰的称呼是“妈

妈”。而“杜妈妈”每天一有空,就来到病房里给他讲故事,教他看书识字……杜美兰还把自己孩子的玩具、图画书、VCD光碟拿给小亮。

杜美兰的记忆中还清楚地记着 19 个患者的生日,而每个生日宴会也都是由杜美兰操办。除此以外,过年过节时大家都会在一起。去年农历大年三十中午,杜美兰在饭店订了大家各自爱吃的饭菜。上班时,她向大家宣布:“大家不要订晚饭了,今天晚上我们吃年夜饭。”有患者问:“大姐,你和我们一块吃吗?”杜美兰坚决地回答:“当然。咱们 20 人才是一个集体啊。”顿时,病房里一片欢呼。

在哈尔滨市传染病医院有一支队伍——病房护理小组,其成员每天都在与艾滋病、麻疹、出血热、流行性脑炎、肝炎等特殊种类的传染病打交道。这支队伍成员的平均年龄只有 27 岁。

哈尔滨市首例艾滋病患者入院时已是病症晚期,出现多种并发症,患者肺部感染,随时咯血、便血,大量的血性、脓性分泌物使其周身散发难闻气味。家属弃之而去,一病房护理小组的护士们担负起护士和家属的双重角色,为其打水、打饭,洗洗涮涮,换药、处理伤口。直接接触患者的血性分泌物,有被感染的危险。护士们不管谁当班,一天两次换药从未间断。在患者生命的后期,他身边没有一位亲人,由于衰竭已不能说话,护士们的悉心照料给了他无限慰藉,使他最终安详离去。截至目前,该科室共接收艾滋病患者 11 例,每名患者在这里都受到了真诚的照料。

有人说,护士的胸怀像大海,能容纳千百万被病痛折磨的父老兄弟;护士的品格像红烛,燃烧了自己,照亮了别人;护士的心灵像清泉,爱得透明,不是亲人胜似亲人。

二、他们奋斗在抗“非典”的最前线

2003年的3月下旬,中国大地正被一场突如其来的黑色瘟疫——“SARS”袭击。这种寄生在动物身上的“SARS”病毒通过变种能无情地传染给人类,造成“非典型性肺炎”致呼吸衰竭而死亡,俗称“非典”。而当时全世界对“SARS”病毒的药物和疫苗的研制还是空白。医疗界对此病毒束手无策,但它却能够通过空气、飞沫无情地传染给正常人。卫生界对此也是仓促应战:唯一能控制大流行的办法就是控制传染源(确定诊断的病人、疑似病人)和密切接触者,有效切断传播途径。在这种情况下,全国开展了一场空前的隔离生活:整栋居民楼、整所学校、整所医院被封闭。人们都被关闭在自己狭小的空间,不能走动、串门,认识的不认识的都得在一起生活,而且隔离期限无从知晓。2003年4月18日,“SARS”形势越来越严峻,北京有几家医院一夜之间就被封闭了。

全国上下齐心协力防治“非典”,这是一场没有硝烟的战斗,而许多防治“非典”的定点医院就成了没有硝烟的战场。在“非典”定点医院里,在病人身边,有大量的护理工作者在病人身边紧张有序地忙碌着。他们,冒着被感染的危险,悉心护理着每一位“非典”病人。

酒仙桥医院被定为专收“非典”患者的医院后,600多名护士纷纷写了请战书。一名护士出国的签证都办下来了,还坚决要求第一批上。不愿意透露姓名的她说:“我只有完成任务后才会走得安心。”还有薛静,这个年轻的妈妈,为了上一线,给仅8个月大的孩子断了奶。李超英护士长父亲因病去世,她都没能赶回去看上一眼……

大难当头,也是考验一名护士素质的时候。医院改造过程中,不仅排班没有遇上任何抵触,不少人还主动为生病的战友替班,自觉加班加点。正是有了这些优秀护士的共同努力

力,才使得宣武医院在最短的时间里,以最好的状况迎接了“非典”病人们。

年仅23岁的小彭,是个外地到北京打工的姑娘,被确定为“非典”患者送到北京酒仙桥医院时,已经是一名高烧多天的危重病人,经过医护人员的全力抢救终于清醒过来。可她却一心想要回家:“我就是死,也要死在家里。”精神濒临崩溃的她冲向病房的玻璃,撕破了医生杨国山和护士张晓萍的防护服,自己的手也被玻璃划破,流出了鲜红的血。

张晓萍赶紧冲过去把小彭扶回病床上,全然不顾防护服已经破损,冒着可能被感染的危险,给她止血包扎。为了怕她想不开,张晓萍和另外一名护士王晓静又一直陪着她到后半夜。

此后的日子里,照顾小彭的护士们又多了一项工作:和她聊天。一遍又一遍耐心细致地说服教育终于让小彭明白了,只有彻底治好病,才能尽快与家人团聚。现在回家,只能害人又害己。她无比信任地接受所有治疗,让吃药就吃药,让打针就打针,身体逐渐走向康复。

然而谁知道在这一切的背后,让和小彭差不多大的护士们付出了多少?穿上三层厚厚的防护服,即使一动不动,浑身的汗也不住地往下流,可护士们不仅给她喂水喂饭,还要倒屎倒尿;严严实实的目镜,戴上一会儿就满是雾气,三层裹得紧紧的手套,让她们打针的动作都比以前缓慢许多,生怕一不小心让病人白挨一针;厚厚的口罩让人呼吸都觉得很困难,有关“非典”治疗方案的培训小册子上也写得很清楚:除了必要的护理和治疗,要尽量和病人少接触。可为了让小彭重新鼓起生活的信心,有时护士们呆在她的床前一聊就是半个小时……

小彭知道每一个病房护士的名字,可从心里,她更愿意

喊她们“姐姐”。是啊,这些护士们对她所做的,就是亲姐姐也不过如此啊!现在的小彭对自己以前做的傻事后悔极了,她不会说更多的话,只含着泪不停地说着:“谢谢!谢谢!”

病魔肆虐的日子并不可怕,因为还有那么多“天使”在人间。和小彭一样,全国几千名“非典”患者都在不同的地方得到同样无微不至的关照和治疗。即使是处在半昏迷状态时,紧张而忙碌的护士仍给病人留下了深刻的印象:“就像一个天使站在我的面前。”

有人曾经问过酒仙桥医院护理部主任陈淑萍:“面对这么多的‘非典’病人,你不怕吗?”

“说实话,没见到病人以前,觉得这个病特别可怕。可一到了病区,见到病人,看见他们那么虚弱,那么痛苦,就忍不住该干吗干吗了。或许,这就是护士的天职在起作用吧!”

宣武医院护理部主任杨莘说得更直接:“这些‘非典’病人,身患重症,旁边却连一个亲人也没有。许多还是年迈老人,我们再不好好照顾他们,心里怎么能过得去呢?”

“病人无医,将陷于无望;病人无护,将陷于无助。”我国首位南丁格尔奖得主王琇瑛的这番话曾激励着一个又一个护理人员勤奋工作,不让病人陷入无助的境地。

是啊,在治疗“非典”的过程中,除了正常的吃药、打针都要由护士来负责以外,日常监测病情变化中的量体温、测脉搏,观察呼吸机和监护机,定期巡视病房和大量生活照料等都要由护士来完成。他们在病房里坚守的时间最长,面临被感染的危险也最大。

在与“非典”病魔的抗争中,是护理人员一次次将自己置于死神的身边,又一次次地从死神手里夺回一条条鲜活的生命。在这个特殊的时期,他们穿着厚重的防护服,始终坚守在自己的岗位上。他们把生的希望留给患者,把死的风险留

给自己,前面的倒下去,后面的跟上来,以血肉之躯奋力征战,在患者与死神之间筑起一道坚如磐石的防护墙。他们是“非典”的克星、患者的救星、人类健康的守护神。

三、叶欣,将与伟大一同永恒

在抗击非典的战场上,接触患者最频繁、工作最琐碎、感染机会最多的是护士。面对突如其来的疫情,大家明知可能被染病,可能会死亡,但他们互相鼓励,相互安慰,一直坚守在抗击非典的最前线。他们把风险留给自己,把安全让给病人,把痛苦留给自己,把幸福让给病人。他们牺牲了许多东西,有人甚至付出自己的爱情、家庭乃至生命。

历史不会忘记,2003年的玉兰花开时节,广东省中医院二沙岛分院护士长、优秀共产党员叶欣,因抢救非典病人而不幸感染,光荣殉职。人们在送别她时看到,遗像中的叶欣依然端庄、恬静、慈祥,给人们留下了永恒的微笑。

春节前后,一种病因未明的非典型肺炎开始在广州一些地区流行。无形的病魔,看不见、摸不着,即便你全副武装,有时也防不胜防。超负荷、紧张的工作,使人们常常无暇顾及没戴紧的口罩;体力的严重透支,使病魔乘虚而入。有的护士病倒了,叶欣心急如焚。每天上班,她第一件事就是打好开水拿来预防药,亲眼看着大家吃下去。

随着“非典”患者的急剧增多,广东省中医院当机立断,紧急抽调二沙岛分院急诊科部分护士增援位于市中心的院本部。二沙岛急诊科护士力量出现了明显的不足。叶欣身先士卒,从2月8日便开始加班,忙的时候,甚至拒绝接听家人的来电。

这是一场艰难的阻击战。

在对非典型肺炎患者的救治中,叶护士长注意到,很多病情危重的患者往往同时患有其他严重的疾病。原本虚弱

的身体明显不敌新疾,多脏器衰竭随时可能发生。此时此刻,挽救生命不仅需要高度的责任心,更要有精湛的技术和医护的通力协作。原有冠心病,且处于心脏搭桥术后的患者梁先生因发热咳嗽前来急诊,短期内病情急剧恶化,呼吸困难,烦躁不安,面色绀紫,出现心力衰竭和呼吸衰竭。叶护士长迅速赶来,娴熟地将病床摇高使患者呈半坐卧位,同时给予面罩吸氧,接上床边心电图、血压血氧饱和度监测仪,静脉注射强心药、血管活性药、呼吸兴奋药,监测心率、血压、呼吸……两小时过去了,患者终于脱离了危险,叶护士长顾不上休息,拖着疲惫的身躯又投入到另一个患者的抢救中去。……就这样,高风险、高强度、高效率的工作一直伴随着叶欣。她像一台永不疲倦的机器全速运转着,把一个又一个患者从死神手中夺了回来。可谁能想到,此刻的叶欣,是强忍着自身病痛的折磨完成着一次次的抢救和护理。

为了保持患者呼吸道畅通,必须将堵塞其间的大量浓血痰排除出来,而这又是最具传染性的。一个“非典”重症患者的抢救往往伴随多名医护人员的倒下。面对肆虐的非典型肺炎,危险和死亡那么真切地走向医务人员。“这里危险,让我来吧!”叶欣和二沙岛急诊科主任张忠德默默地做出一个个真情无悔的选择——尽量包揽对急危重“非典”病人的检查、抢救、治疗、护理工作,有时甚至把同事关在门外,声色俱厉,毫无协商的可能。他们深知,也许有一天自己可能倒下,但能够不让或少让自己的同事受感染,他们心甘情愿!

2月24日,对于叶欣来说是一个紧张而又寻常的日子。前天晚上值夜班时只觉得周身酸痛,疲倦得很。自从急诊科出现“非典”患者以来,她已经没有节日或周末的概念了。近一段时期以来,她明显地感到精力不济,尤其是颈椎病、腰椎病和膝关节病似乎凑热闹般一齐袭来,可急诊科有太多的事

需要她,她放不下。她更不敢将自己的病痛告诉同事和领导,否则她又要被强迫休息了。上午,一位怀疑肠梗阻的急腹症患者前来急诊,需要紧急手术,同时患者的某些症状引起了医务人员的高度注意。随着检查结果的反馈,怀疑终于被证实:是非典型肺炎!紧接着患者的病情急转直下,一切严重的症状都出现了,这是一位“毒”性极大的重症患者!叶护士长与专家组的成员迅速展开了抢救工作:气管插管、上呼吸机。时间一分一秒过去,患者终于从死亡线上被拉了回来。可“非典”病毒就在这个时候闯进了已经在一线连续奋战了好多天的叶欣身体。

3月4日清晨,叶欣仍像往常一样早早来到科室:巡视病房,了解危重病人病情,布置隔离病房……虽然上班前她就感觉到身体疲倦不适,但还是坚持在科室里忙碌着,密切注意着每一个患者的病情。劳累了一上午,水没喝一口,饭没吃一口,只觉得周身困痛,不得不费力地爬到床上休息。中午刚过,极度疲倦的叶护士长开始出现发热症状,不得不到病房隔离观察。体温在升,补液在滴,但叶护士长记挂的还是科室里的几个危重病人。通过呼叫仪,急诊科的同事们又听到她那微弱而亲切的声音:“9床上呼吸机后,血氧饱和度上去没有?下午每隔两小时的吸痰量多不多?”“7床每两小时尿量有多少?危重病人可要按时翻身并做好皮肤、口腔护理哦!”

病魔终于没有放过她。经确诊,叶欣染上了非典型性肺炎,她不得不住进了自己为之工作了27年的省中医院总部。在她刚进呼吸科的那几天,每当医护人员前来检查和治疗,她总是再三叮嘱他们多穿一套隔离衣,多戴几层口罩。她甚至提出自己护理自己:“我是老护士长了,什么不行?”院领导前来探望,她首先讲的不是自己的疾患,而是检讨自己的不

足,责怪自己不慎染病,给医院和领导添了麻烦。她甚至询问自己科室的覃医生看看还有没有自己可以力所能及干的工作让她在病床上完成。

为了救治叶欣,医院在最短时间内成立了治疗小组,抽调一名主任负责全程治疗方案的实施。吕玉波院长要求治疗小组用最好的治疗方法、手段和药物为叶欣治疗。治疗小组还特别邀请了中山大学医学院、广东省人民医院、广州医学院的专家参与了整个治疗方案的制订,同时积极向全国寻求支援。一次专家会诊时,吕玉波院长听说天津有位医学专家对治疗多脏器衰竭有独到心得,当晚即打电话给这位远在天津的专家,专家被吕院长的急切和真情所感动,第二天上午即乘第一班飞机赶来广州。然而随着时间的推移,叶护士长的病情始终没有好转。

不知有多少人在挂念着叶护士长,不知有多少人一上班就关切地询问:“叶护士长怎么样了,好转了吗?”叶欣的病情几乎牵动了所有人的心。在叶欣转入ICU病房不久,由于戴上了面罩,她已经不方便讲话了。一天,面对前来治疗的医生,她忽然急切地示意护士递给她纸和笔,颤颤巍巍地写道:“不要靠近我,会传染。”

多少人的努力和呼唤,都没能挽留住叶欣匆匆离去的脚步!就在她最后所抢救的、也是传染给她“非典”的那位患者健康出院后不到一个星期,3月25日凌晨1:30,叶欣永远离开了她所热爱的岗位、战友和亲人!3月29日下午,广州殡仪馆青松厅,省中医院全体员工在这里为她作最后的送别。花圈如海,泪水如雨。遗像中,留给人们的是永恒的微笑。

广东省中医院二沙岛分院急诊科护士长叶欣在与非典的斗争中牺牲的事迹传开后,感动了成千上万人。自从国内专门的纪念网站——网同纪念设立了“永远的白衣战士——