

采血室护士工作中的压力与自我保护

赵丽汉

青海省格尔木市第二人民医院, 青海 格尔木 816099

[摘要]在现代医疗环境中, 护士作为提供直接护理与支持的关键角色, 面临着愈加突出的心理健康问题。随着医疗需求不断上升, 护士所承受的工作压力也随之加剧, 导致焦虑、抑郁等心理健康问题的发生率显著增加。这不仅影响护士的工作积极性, 也直接关系到患者的护理质量。探索有效的自我保护策略, 对于提升护士的心理健康水平及促进其职业发展变得尤为重要。本文对护士工作压力的来源及其影响进行深入分析, 通过对护士心理健康现状的详细探讨, 将为医疗机构在制定相关政策时提供有价值的参考, 从而创造更有利于护士工作的环境, 以提升整体护理服务质量。

[关键词]采血室护士; 工作压力; 自我保护; 心理健康; 护理质量

DOI: 10.33142/cmn.v3i1.16561

中图分类号: R47

文献标识码: A

Pressure and Self-protection in the Work of Blood Collection Room Nurses

ZHAO Lihan

Qinghai Golmud Second People's Hospital, Golmud, Qinghai, 816099, China

Abstract: In the modern medical environment, nurses, as key providers of direct care and support, are facing increasingly prominent mental health issues. With the continuous increase in medical demand, the work pressure borne by nurses has also intensified, leading to a significant increase in the incidence of mental health problems such as anxiety and depression. This not only affects the work enthusiasm of nurses, but also directly relates to the quality of patient care. Exploring effective self-protection strategies has become particularly important for improving nurses' mental health and promoting their career development. This article provides an in-depth analysis of the sources and impacts of nurses' work pressure. Through a detailed exploration of the current status of nurses' mental health, it will provide valuable references for medical institutions to formulate relevant policies, thereby creating a more favorable environment for nurses' work and improving the overall quality of nursing services.

Keywords: blood collection room nurse; working pressure; self-protection; mental health; nursing quality

引言

随着社会的不断发展与人口老龄化加剧, 医疗需求的持续增加, 使护士的工作量与复杂性也随之加大。在这样的背景下, 护士不仅需应对高强度的工作节奏, 还需处理繁重的任务量及患者及其家属的期望。这些外部压力因素常常导致护士在工作中感受到无形的压力。同时, 内部压力如时间紧迫及多重任务的负担, 进一步加重了护士的心理负担。相关研究指出, 长期的工作压力对护士的心理健康造成显著影响, 可能导致其工作表现下降, 从而影响患者的护理质量。面对各种压力, 护士需寻求有效的自我保护策略。实施心理自我调节、职业发展与培训、社会支持与团队合作等策略, 有助于缓解护士的压力, 维护其心理健康。通过这些措施, 不仅能提高护士的工作效率, 还能增强与患者及同事的互动, 从而促进良好的工作氛围与护理效果。

1 采血室护士工作特点

1.1 工作环境分析

采血室环境相对封闭, 患者流动性较大, 护士必须在规定的时间内为多名患者完成采血, 以确保操作的精准与患者的安全。现代化医疗设备的配置, 诸如血液分析仪和

消毒设备, 对采血工作的效率与质量直接产生重要影响。设备的使用与消毒流程, 需护士熟练掌握, 以防止交叉感染并确保标本的有效性。环境布局的合理性极为重要, 良好的空间设计不仅能够提升工作效率, 还能改善患者的就诊体验, 从而创造出一个安全、高效且舒适的工作氛围。患者在接受采血时常常感到紧张, 提供适当的隐私空间能够帮助他们放松, 从而提高采血的成功率及效率。与患者沟通时, 护士应保持专业的态度, 确保患者的隐私权得到尊重, 确保每个环节的透明与安全。定期维护与更新设备, 是医院的责任, 以保证采血室内医疗设施始终处于最佳状态, 从而提升护理服务的质量。

1.2 工作内容与流程

护士的职责涵盖多个方面, 耐心倾听患者的病史, 了解其健康状况及特殊需求, 使护士能够充分准备以进行采血。在确认患者身份与病史后, 采血过程要求护士具备扎实的技术与丰富的临床经验。确保针头的选择及插入角度的准确性, 是采血过程中必须重点关注的内容, 同时, 护士应观察患者的情绪反应, 以便及时安抚可能感到不适的患者。采血完成后, 标本的处理与信息的记录则由护士负责, 确保标本的准确性, 并在信息系统中及时更新数据。

整个工作流程要求护士在高强度的工作环境中保持专注与高效，兼顾操作的精准性与患者的舒适感。

随着信息技术的不断进步，采血室的工作流程正在持续优化。电子病历系统的应用，使护士在记录与查询患者信息时变得更加便捷，从而显著提高了工作效率。护士需不断适应技术变化，积极参与培训，以提升信息化水平。定期参加新技术与设备的培训，确保护士能够掌握最新的专业知识，从而更有效地完成各项任务。

1.3 护士角色与责任

在采血室，护士不仅承担技术操作的职责，同时也充当患者情绪的支持者与医疗信息的传递者。在繁忙的工作中，保持专业态度显得至关重要，护士需充分理解患者的需求，并在心理上给予支持。在采血过程中，护士负责详细解释操作步骤，以消除患者的疑虑与不安，帮助其放松。此外，护士还需向患者普及相关知识，讲解采血的目的及注意事项，以提升患者对医疗过程的认知与配合。在现代医疗环境中，密切配合医生及其他医疗人员，以确保信息的准确传递与治疗方案的顺利实施，是护士的一项重要职责。积极沟通与促进团队合作，使护士能够在工作中发挥协调作用，确保各项工作的顺利开展。职业发展应包括专业知识、技能提升与沟通能力的培养，帮助护士在多重职责中游刃有余。当患者出现不良反应或其他突发状况时，护士需迅速判断并采取有效措施，以确保患者安全^[1]。护士的职业发展应涵盖临床实践、理论学习及情感管理等多个方面，以确保在面对各种挑战时能够从容应对。

2 护士工作压力的来源

2.1 外部压力因素

在医疗环境中，高度关注采血结果，往往让护士承受着沉重的心理负担，尤其当结果与患者健康密切相关时。在执行采血操作的过程中，护士必须始终保持专业与冷静。然而，若结果未能达到预期或出现异常情况，心理压力便会显著增加。护士的职责不仅限于技术操作，任何细小的失误都有可能引发患者及家属的质疑与不满，护士不仅需要应对工作的挑战，还需处理来自患者及其家属的情绪反应，形成了巨大的心理压力。在现代医疗环境中，护士与医生及其他医疗工作人员之间的紧密合作显得极为重要。高效的信息沟通与协调，使护士必须具备卓越的沟通能力与团队合作意识。然而，团队成员之间工作节奏、沟通方式及职责划分的差异，常常令护士在协调过程中面临诸多挑战。医生在决策时的迅速反应与专业性，有时会导致护士感受到时间与能力的双重压力。在快速传递信息与确保医疗安全之间，护士需要找到适当的平衡，这无疑增加了其工作压力。

2.2 内部压力因素

随着患者数量的增加，护士的工作节奏愈加紧张。高

强度的工作要求与时间限制，使得护士在完成各项任务时不得面对巨大的压力。这种压力不仅可能影响工作效率，还会对护士的心理状态产生负面影响。在快速的工作环境中，护士需在有限的时间内完成采血、记录及标本处理等多项任务。若未能有效管理时间，工作质量则可能因此受到影响，甚至导致医疗差错的发生。在患者数量不断增加的情况下，护士的工作任务常常显得异常繁重。她们需要同时处理接待患者、进行病史询问、执行采血操作及后续记录等多项工作。如此繁重的工作负荷，容易导致身心疲惫^[2]。长时间的高强度工作，不仅消耗了护士的精力，还影响了情绪与心理健康。在持续的压力下，护士可能出现焦虑、抑郁等心理问题，从而影响工作表现与患者护理质量。如何有效管理工作负荷、提升护士的心理韧性，已成为医疗机构亟待解决的关键课题。

总之，护士工作压力的来源既复杂又多样，涵盖外部的患者期望与团队协作要求，亦有内部的时间限制与任务繁重。深入探讨这些压力来源，对于改善护士的工作环境、提升工作效率及保障患者护理质量，具有重要意义。医疗机构应当采取有效措施，以缓解护士的工作压力，为其提供必要的支持与资源，促进职业发展与心理健康。

3 护士工作压力的影响

3.1 对心理健康的影响

随着工作负担不断加重，焦虑与抑郁等心理问题频繁出现，导致护士的生活质量与工作积极性显著降低。研究显示，在高压环境中，护士维持积极情绪的能力受到严重削弱，情绪波动与疲惫感交替出现，进一步影响她们面对工作挑战的能力。当心理健康问题出现时，护士的缺勤率往往上升，这对团队的整体运作及患者护理的连续性造成影响。因此，医疗机构应重视护士的心理健康，提供必要的支持与干预措施，以帮助护士有效应对工作压力，提升其心理状态与职业满意度。

3.2 对工作表现的影响

在高压环境中，注意力、判断力及操作精度往往会下降。研究表明，护士在心理负担过重的情况下，更易在复杂护理操作中出现判断失误，从而增加医疗差错的风险。在快速的工作节奏下，注意力的分散使护士难以专注于当前任务，导致工作效率与护理服务质量的下降。操作精准度的降低，不仅危及护理服务的安全性，也提升了患者面临的风险。同时，情绪不稳定时，护士在与患者及同事互动中可能表现出易怒或不耐烦，这进一步影响团队的协作与沟通效果。因此，降低护士的工作压力，有助于提升其工作表现，这对护士本人、整个医疗团队及患者护理质量均具有重要意义。

3.3 对患者护理质量的影响

研究指出，护士在面临过大压力时，常难以保持良好

的情绪状态与沟通能力。在这种情况下,护士对患者需求的关注度降低,直接影响护理质量。有效沟通被认为是优质护理的核心,而在高压环境下,往往难以实现这一目标。此外,压力的增加使得护士的同情心与耐心减弱,导致在处理患者问题时反应迟缓,从而降低患者的满意度。在护理工作中,护士不仅需完成技术任务,更应承担提供情感支持与良好沟通的责任。因此,改善护士的心理健康与降低工作压力,将直接促进患者的护理体验与满意度。

4 自我保护策略

4.1 心理自我调节

4.1.1 情绪管理

在护士的自我保护中,及时识别并调整自身情绪,成为应对工作压力的关键。研究表明,适当的情绪管理不仅能提高护士的工作满意度,还能改善患者的护理体验。定期对情绪进行自我评估,使护士能够清楚了解当前的情绪状态,进而采取有效的应对措施。在情绪调节过程中,积极思维帮助护士从不同角度看待问题,减轻负面情绪的影响。关注解决方案而非问题本身,使护士能够更有效地应对各种挑战。情绪宣泄可以通过与信任的同事或朋友交流,或通过写日记等方式表达内心感受。心理疏导则借助专业心理咨询师的帮助,促使护士更好地理解与处理自己的情绪。适当表达情感不仅能够减轻心理负担,还能增强心理韧性。参与小组讨论或相关培训,有助于护士分享经验与感受,从而增强团队的归属感。

4.1.2 压力应对技巧

掌握有效的压力应对技巧,诸如放松训练、深呼吸及冥想等方法,在减轻工作压力中得到了广泛应用。通过定期进行放松训练,护士能够在繁忙的工作环境中获得心身放松。深呼吸作为一种简单易行的技巧,通过控制呼吸节奏,护士可使心率减缓,达到放松效果。冥想则通过引导护士集中注意力,帮助其在紧张的工作中寻找到内心的宁静。持续的压力应对训练不仅提升护士的应变能力,还使其在日常工作中更为从容地面对各种挑战。除了常规的放松技巧,有氧运动如慢跑、游泳及瑜伽等活动,能够有效减轻压力,同时增强身体素质。在工作之余,护士参与适当的健身活动,有助于提升身体健康水平,从而增强抵御心理压力的能力。

4.2 职业发展与培训

4.2.1 专业技能提升

参加各类继续教育课程,护士能够不断提升自身的专业技能,以应对日益复杂的医疗环境。现代医疗领域知识更新速度迅猛,护士必须及时获取新知识,以保持自身的专业竞争力。定期培训使护士在实际工作中更加自信,从而减少因操作不当而产生的压力。专业技能的提高通常伴随着自信心的增强,使护士在面对患者时能够更加从容,

这也有助于改善护理质量。在专业技能提升的过程中,善于利用在线学习平台与资源,为护士提供灵活的学习机会,通过获取相关证书与资格,护士不仅能提升个人价值,还能为职业发展铺平道路。

4.2.2 职业素养培养

良好的职业素养不仅包含专业知识与技能,还包括沟通能力、团队合作意识及应变能力等。通过参与职业素养培训,护士能够提升与患者及同事之间的互动质量,从而减轻工作中的紧张感。在与患者的交流中,护士应能够清晰地传达医疗信息,耐心倾听患者的需求与疑虑。在处理复杂病例或情绪激动的患者时,护士的沟通技巧直接影响患者的满意度与治疗效果。通过团队的支持与合作,可以有效分担个人压力,提升工作效率。在培训中,护士应学习如何与不同专业的同事进行有效沟通,理解各自的职责与挑战,从而增强团队的凝聚力。

4.3 社会支持与团队合作

4.3.1 同事支持

良好的同事关系不仅增强团队凝聚力,还能为护士提供情感支持。在工作压力较大的时候,互相倾诉与分享经验能够有效缓解情绪负担。团队成员之间的积极互动能够形成良好的工作氛围,促进共同成长。定期开展团队建设活动与心理辅导课程,均是加强同事支持的重要手段。这些活动不仅促进团队内部沟通,也能帮助护士在面对挑战时找到归属感^[3]。护士应积极主动参与同事间的交流与合作,通过分享成功经验与应对策略来提高整体团队的应变能力。在此过程中,互相激励与支持的氛围将为护士的职业生涯增添动力。

4.3.2 管理层支持

有效的管理能够为护士创造良好的工作条件,减少不必要的压力。管理层需关注护士的心理健康,提供必要的资源与支持,以帮助护士更好地应对工作压力。管理者可以通过建立反馈机制,倾听护士的意见与建议,从而改善工作环境。此外,提供专业心理咨询服务及开展心理健康讲座,均为提升护士心理健康的重要举措。通过关心与支持,管理层不仅能提升护士的满意度,还有助于促进整体护理质量的提高。

5 结语

护士在高压工作环境中所面临的心理健康问题已成为亟待解决的重要挑战。有效的自我保护策略对护士的职业发展具有重要意义,同时也直接影响患者的护理质量与安全。深入分析护士工作压力的来源,能够帮助医疗机构更好地理解护士的需求,从而创造出更具支持性与友好的工作环境。未来,医院管理层应更加重视护士的心理健康,必要的资源与支持应当被提供,以帮助护士有效应对工作压力。同时,护士个人也应积极参与专业培训,提升自我

保护能力,增强心理韧性。唯有在多方共同努力下,护士的职业生涯才能实现可持续发展,最终提升整体医疗服务质量。护理行业的未来,需要每位护理人员的积极参与与努力,以共同构建更为理想的工作环境与管理文化。

[参考文献]

[1]王伟群,刘婕,孟妍.采血护士血源性职业暴露分析及相关预防措施[Z].中国输血协会.中国输血协会第十届输血大会论文摘要汇编(2020.10 天津).上海市血液中心,2020:1.

[2]方敏,马海莉.血站采血护士的心理压力及护理策略[Z].中国输血协会.中国输血协会第十届输血大会论文摘要汇编(2020.10 天津).云南昆明血液中心,2020:1.

[3]袁秀珍,王雪梅,任素玲,等.人性化管理对降低采血护士心理压力和提高献血者满意度的效果评价[J].中国现代医生,2016,54(33):157-159.

作者简介:赵丽汉(1972.9—),毕业院校:青海广播电视大学,所学专业:护理学,当前就职单位名称:青海省格尔木市第二人民医院,职务:主管护师。