

开展八段锦教学缓解新护士心理压力的探讨

邵亚琼 李 征^{通讯作者} 胡玲玲

武汉市华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心 430000

【摘要】目的 探讨开展八段锦教学缓解新护士心理压力。**方法** 以新护士为教学对象,通过理论授课、视频讲解、示范模式的教学方案使其掌握八段锦的保健功法。**结果** 通过开展八段锦教学的护理培训并在临床上长期坚持有效的锻炼,减轻了新护士心理上的紧张压力,使其保持稳定的心理状态。**结论** 我们要重视和关注新护士的身心健康,通过开展八段锦教学来缓解各方面给予她们的心理压力,顺利的度过适应期,减少新护士离职率。

【关键词】八段锦教学;新护士;心理压力**【中图分类号】**R-4**【文献标识码】**B**【文章编号】**2096-0867(2020)07-164-02

1 新护士心理压力来源

1.1 自身因素

新护士刚来到病房工作,对病房工作环境和人际关系陌生,未进入角色转换,未适应工作岗位;临床上专科理论和操作内容需要时间培训学习,还未掌握专科知识;输液上患者营养差,血管条件差的情况下,穿刺难度大,新护士技术有限很难一次穿刺成功,此时患者和家属的不理解,造成护患关系紧张;遇到突发事件和大抢救,新护士工作经历少,会很茫然,在一个人值夜班的时候担心自己的工作不能胜任等等,这些都导致新护士自身心理压力大。

1.2 工作因素

在当今医疗环境中,护士普遍工作负荷重,护士人员的缺乏,长期倒夜班,睡眠紊乱,不能按时下班,导致新护士长期处于应激状态;新护士需要面对不同病人,处理各种情况发生,例如患者有心理障碍、自杀倾向、过激行为、暴力倾向等,这些都导致患者与护士的冲突更易发生,而新护士缺乏沟通技巧,护患关系更容易紧张,造成新护士的心理压力大。姜乾金^[1]有学者认为垂死和死亡现象除作为一种刺激因素造成护士的直接心理压力外,还会产生恐惧感,唯恐自己的任何差错会导致病人死亡。所以新护士在护理临终的患者会感觉身心疲惫,内心害怕和焦虑导致身体应激能力的下降,工作效率降低,有离职的意向和调换科室的意向。

2 开展理论授课和视频讲解示范的八段锦教学方法

2.1 理论授课教学法

健身气功八段锦是国家体育总局健身气功管理中心,通过多位专家学者在中国经典气功基础上,联合我们现在需求,进行了改编和整理,推出动作简单,易记易学,适合男女老少等不同人群习练的功法^[2]。在临床护理教学中,以国家体育总局健身气功管理中心为蓝本,由临床培训老师通过PPT进行授课,向新护士讲解八段锦的基本理论知识。

2.1.1 八段锦功法的特点及作用

八段锦“气功”古代称之为导引^[3],意为“导气令和,引体令柔”,即通过气功的锻炼使气息和顺,肢体柔和。八段锦的功法特点是柔和缓慢,圆活连贯;松紧结合,动静相兼;神与形合,气寓其中。通过临床培训老师的讲解,新护士了解每一式动作要领和功能,习练起来积极性高。如两手托天理三焦^[4],老师向新护士介绍何为三焦,三焦为六腑之一,其主要功能为疏通水道与主持气化。位置在胸腹之间,胸膈以上为上焦主呼吸功能,脐以上为中焦主消化功能,脐以下

为下焦主排泄功能。其作用是通过双手交叉上托,缓慢用力拉伸,可使“三焦”通畅,调和气血运行,可防治肩部疾患、预防颈椎病。如调理脾胃臂单举,通过双手上举下落松紧对拉,可刺激胸腹部相关经络,达到调理脾胃和肝脏的作用。如双手攀足固肾腰,通过双臂的前屈后伸,有助于防治泌尿生殖系统慢性病,达到固肾壮腰的作用。如背后七颠百病消,可调节脏腑功能,通畅全身脏腑气血,提高人体平衡,放松肌肉,缓解心理紧张。

2.2 视频讲解示范教学法

2.2.1 八段锦气功基本动作

采用视频讲解示范教学法,临床培训老师向新护士边做示范,边讲功法要领。八段锦气功基本动作学习包括预备式和收势总共十式^[5]。第一式预备式:需要新护士放松心情,安然舒缓,呼吸自然,沉肩垂肘。第二式两手托天理三焦:双手尽力向上拉伸,头部也随之抬高。第三式左右开弓似射雕:马步扎稳,食指与拇指经络有被拉伸的轻微疼痛。第四式调理脾胃臂单举:掌握脾胃两经脉的气感,手部尽量上下撑开。第五式五劳七伤往后瞧:手臂尽力向后翻转,颈部最大限度转动。第六式摇头摆尾去心火:想象身体如燕子滑翔掠过水面。第七式两手攀足固肾腰:反复摩擦的动作要适当用力,到地面时切记松腰沉肩,两膝挺直。第八式攒拳怒目增气力:用力瞪眼,肝开窍数目,有助于肝脏代谢,两手臂用力有助于增加肌肉力量。第九式背后七颠百病消:脚尖踮起,放松身体,身体缓慢放下,助气下行,按压脚跟安眠穴。第十式收势:体态安详,周身放松,气沉丹田,心情愉悦。新护士通过播放的八段锦口令音乐牢记每一式的口诀,要求每天习练,不断使动作标准规范,才能达到锻炼身体,促进身心健康,从而减轻心理压力的教学目的。

3 讨论

3.1 八段锦教学要注重“调身、调息、调心”的功法特点在临床教学过程中,要注重这三点学习,体会八段锦的深刻内涵。“调身”对应人的“形”,需要新护士首先调整身形,对身体姿势和动作进行调整锻炼,达到练功的要求和目的。“调息”对应人的“气”,让新护士主动自觉调整和控制呼吸,改变它的频率、节律、深度等。新护士采用鼻吸口呼的自然呼吸法^[6],能有效吸入大自然的清气,呼出体内的浊气,可以使全身气血运行,调理身体,增加抵抗力的作用。“调心”对应人的“神”,是“三调”中的核心。作用是调节心理,

(下转第166页)

见表2。

表2:自我效能感量表评分

组别	自我认知	治疗环境	病情控制感	自信心
对照组	2.25±0.85	2.15±0.81	2.35±0.88	2.20±0.89
观察组	2.95±0.76	3.00±0.92	3.00±0.79	2.85±0.88

2.3 对照组和观察组结石排出情况对比

观察组患者在结石排出率方面高于对照组,而肉眼血尿发生率低于对照组,且差异具有统计学意义, $P<0.05$,虽然观察组在体外碎石后感染的发生率方面低于对照组,然而差异无统计学意义,见表3。

表3:两组结石排出及并发症发生率

组别	排出结石(例)	感染(例)	肉眼血尿(例)
对照组	32	5	10
观察组	43	1	3

3 讨论

体外冲击波碎石术是治疗输尿管结石的重要手段,在大多数医疗机构作为门诊治疗方案提供给患者,造成治疗后相关健康教育知识的缺失或不足。大部分患者对结石疾病缺乏常识,尤其对碎石后饮水、运动促进排石的认识不足,加之起病前多数患者合并肾绞痛,诱发生理应激反应,容易使患者出现紧张、焦虑等不良情绪^[4];回馈教学法又称为“反馈式教学法”,通过对患者进行健康教育后,让其用自己的语言复述并表达对相关信息的理解,施教者评估患者理解程度,并及时纠正其记忆偏差,加强正确记忆,直至对方正确掌握和执行教育内容,有利于纠正以上不良循环。

泌尿系统结石中以草酸钙占大多数,而草酸钙结石的形成与饮食结构密切相关,例如患者需忌食或少食苋菜、菠菜、芒果、甘蓝、大黄、各种坚果、茶叶等控制高草酸尿,限制钠盐,

避免高钠食物摄入,宜多食柑橘、葡萄等富含枸橼酸盐食物。既往大多数患者未能按照结石分析报告结果改变饮水及饮食结构,且未能足量运动促进结石排出。本研究显示,通过回馈教学,让患者学习之后自我复述结石患者食谱及每日饮水量、排尿量,并强化自我认知,能够显著提升患者的饮食行为依从性($P<0.05$),同时,通过护士定期指导和督促可明显增强患者的自我效能($P<0.05$),使自我管理行为提高,饮食控制行为与患者的预期效果和自我效能成正相关。在观察组,我们看到了患者较高的结石排出率及较低的术后并发症发生率,这些良性的结果反过来可以加强患者对疾病的治疗信心,巩固饮水量、食物结构及运动量等良性行为,从而形成良性循环,远期而言,有利于避免结石的复发。

总之,回馈教学式健康教育不同于以往填压式教育,并充分考虑到不同患者的理解与接收能力不同,在患者回馈之后根据个体差异再次予以加强教育,真正做到了整体化教育之后再个体化教育,让患者参与其中,增强了医患互动,能提高患者依从性和满意度,目前在健康教育不足的门诊患者中取得了良好的效果,有必要进一步在临床不同领域推广。

参考文献:

- [1] 蔡江怡,邵绍丰.自拟固肾排石汤联合体外冲击波碎石术治疗上尿路结石的临床观察[J].中国中医急症,2018,27(10):1821-1823.
- [2] 黄丽,王晓霞,张娟.回馈教学对食管癌开胸手术患者呼吸功能锻炼依从性的研究[J].中华护理杂志,2016(01):26-28
- [3] 向美荣.回馈教学在经尿道前列腺电切术患者肛提肌膀胱功能联合训练中的应用[J].齐鲁护理杂志,2018(04):75-78
- [4] 杜海霞.护理干预在体外冲击波碎石治疗尿路结石中应用效果观察[J].中国继续医学教育,2015,7(09):125-126.

(上接第163页)

教学法,是一种新颖性教学手段。此种教学方法,生动形象,能够使护生在学习中有身临其境的感觉。通过此种教学方法,护生能够以情景模拟方式,掌握更多与ICU护理知识相关的内容,对未涉及到的相关知识加以补充,使护生能够主动对更多的ICU护理知识进行学习,并将其应用到护理案例实践中,提高实践操作技能。与传统教学方法相比,情景教学更加具有生动性,可提高护生的学习主动性、积极性^[5]。

综上所述,将情景教学法应用于ICU临床护理教学中,可丰富临床护生理论知识,提高实践操作能力,可取得较好的教学效果,值得推广。

(上接第164页)

促进身心健康,新护士习练中要求安宁、轻松、愉快的心理活动,达到思维敏捷、反应灵活、气血通畅^[7]。只要严格按照八段锦功法的动作要领和要求坚持练习,就能达到“三调合一”的境界,从而达到缓解心理压力的目的。

3.2 坚持八段锦锻炼有效缓解新护士的心理压力

在临床护理教学过程中,张英根等^[8]研究88名为期半年的习练八段锦者,结果表明坚持习练八段锦可以改善不良的心理状态,达到心情放松,释放压力。八段锦功法不但注重身体的锻炼,更注重心理的调节,有益于新护士在工作、生活、学习等各方面压力下得到调适,使其身心放松,减轻了不良心理刺激,达到了健康的心理状态^[9]。

4 小结

参考文献:

- [1] 吕林开.病案情景模拟教学法在重症监护室护理实习带教中的应用[J].养生保健指南,2018,000(021):90.
- [2] 张雅静.护理情景模拟法在ICU护士抢救能力培训中的应用价值[J].河南医学研究,2018,27(24):164-165.
- [3] 胡苏,明敏,李莉.关于临床模拟在ICU护理教学中的效果评价探讨[J].饮食保健,2018,005(001):284-285.
- [4] 吴维珠.情景模拟教学法在ICU新进护士急救能力培训中实施效果观察[J].岭南急诊医学杂志,2018,023(002):183-184.
- [5] 蒋冬芳,周翠屏.案例式情景教学法在ICU实习护生医院感染知识培训中的应用[J].当代护士(下旬刊),2018,25(08):173-175.

综上所述,我们要重视和关注新护士的身心健康,通过开展八段锦教学来缓解各方面给予她们的心理压力,使她们顺利的度过适应期,减少离职率。八段锦功法作为我国传统的健身功法,不受场地限制,简单易学,保健效果显著,在临床护理教学中值得推广。但在今后的临床应用中应该加大样本量,探讨制定更科学合理的教学方案,以缓解新护士的心理压力,这是今后的研究方向。

参考文献:

- [1] 姜乾金.医学心理学[M].北京:人民卫生出版社,2005:56-81.
- [2] 杨洪杰.高校八段锦教学中经络养生的应用[J].考试周刊,2011(1).
- [3] 张继华.八段锦教学研究[D].搏击.武术科学,2009.