

# 护士心理健康与维护





• “健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、

# 心理健康的概述

——世界卫生组织(WHO)





# 心理健康的概述

- **心理健康**是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪积极稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理良好功能状态。



• 一、1946年，第三届国际心理卫生大会曾具体地指明心理健康的标准

# 心理健康的标准

- ① 身体、智力、情绪十分调和；
- ② 适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- ③ 有幸福感；
- ④ 在工作和职业中，能充分自己的能力、过有效率的生活。



## 二、美国入本主义心理学家马斯洛和密特尔曼列出了心理健康的10条标准

- ① 充分的安全感；
- ② 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；
- ③ 生活的目标能切合实际；
- ④ 与现实环境能保持接触；
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐；
- ⑥ 具有从经验中学习的能力；
- ⑦ 能保持良好的人际关系；
- ⑧ 适度的情绪表达及控制；
- ⑨ 在不违背团体要求的情况下，能作有限的个性发挥；
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下，能适当满足个人的基本需求。



## (一) 智力方面

- 敏锐的观察力

# 护士的职业心理素质

- 良好的注意力

- 准确的记忆力

- 独立思维的能力

## (二) 情绪方面



### 良好的情绪调节与自控能力

---



### (三) 人际关系方面

出色的人际沟通能力

---





## (四) 道德行为方面



忠于职守 高度责任心 爱心

---



# (五) 适应能力方面



健全的社会适应能力

---



## (六) 人格特征方面



较适宜的气质及性格类型

---





# 职业倦怠—心身耗竭综合征

- 职业倦怠又称“心身耗竭综合征”（Burnout Syndrome, BS），即指在从事连续、紧张、大量的工作，因心理能量的长期奉献给别人的过程中被索取过多，而产生的以极度心身疲惫和感情枯竭为主的综合征，表现为自卑、厌恶工作，失去同情心等由此导致的身心耗竭状态，在公共服务职业着如护士、医生、老师等尤为突出。



心理表现:

害怕或者故意避免参与竞争，没有竞争热情；逐渐失去

生理表现:

食欲不振，失眠，注意力分散、记忆力下降、精神恍惚

## 职业倦怠的一些表现



- 1. 降低护理质量

# 护士职业倦怠的危害

- 2. 影响护士的身心健康

- 3. 护士的流失和缺失





# 护士职业紧张

- **职业紧张** 是由工作或与工作有关因素所引起的紧张，即当工作要求超过了劳动者的应变能力时，个体特征与环境之间相互作用而发生的紧张。





# 护士职业紧张的消极影响

- 生理方面

主要体现在对自主神经系统、内分泌系统和免疫系统、肌肉骨骼系统的影响。护士常见的生理应激反应异常有心血管疾病、过敏和皮肤病、呼吸系统疾病和睡眠障碍等。





## • 心理方面

在认知能力方面，表现为注意力不集中、思维能力紊乱

在情绪方面主要表现为负性状态，应激的精神效应可从



## • 行为方面

1. 个体行为：如吸烟、酗酒、滥用药物，不良饮食行为

2. 组织上的表现：如旷工、离职、工作失误增多等。

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/498051036076006130>