

冥想训练对ICU护士心理健康状况的影响

徐华 陈苏红

长期处于ICU工作环境下的护理人员,每天面对超负荷的工作强度及特殊的工作环境,身心会处于高度紧张状态,对护理人员的身心健康会产生不良影响。相比其他临床科室护士,ICU护士的心理健康状况明显较差^[1]。冥想训练就是一种有效的应对方式,能有效降低病人的焦虑症状^[2],但能否改善护士的心理健康状况的研究较少。本次研究通过冥想训练对ICU护士进行心理健康状况的干预,取得了良好的效果。现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选择2015年10月至12月湖州市中心医院综合ICU、呼吸ICU和急诊ICU工作一年以上的女性护士40例,年龄20~40岁,平均年龄(32.10±3.29)岁,平均工龄(7.27±3.58)年,职称分布:护士9例、护师25例、主管护师6例;学历分布:大专17例、本科23例;婚姻状况:未婚8例、已婚32例。均为自愿参加,无精神类疾病史,无意识障碍;同时需排除存在神经系统疾病、重大躯体疾病或人格障碍倾向者。随机分为干预组和对照组,两组护士的年龄、工龄、学历、职称及婚姻状况比较见表1。两组比较,差异均无统计学意义($P>0.05$)。

表1 两组护士一般资料比较

一般资料	干预组	对照组
年龄/岁	32.00±2.81	32.10±3.70
工龄/年	7.25±3.34	7.30±3.89
学历(大专/本科)	9/11	8/12
职称(护士/护师/主管)	5/12/3	4/13/3
婚姻(未婚/已婚)	4/16	4/16

1.2 方法 本次研究采用临床实验性研究方法。研究共分为三个阶段(约11周),第一阶段:导入阶段(约1~2周)。第一周向研究对象介绍研究的目的、意

义、内容和需要遵守的原则等。第二周采用自评问卷的调查方式,让研究对象填写焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)和抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)收集干预前资料。第二阶段:实施干预阶段(第3~10周)。干预组护士接受冥想训练;对照组护士不接受干预措施。第三阶段:结束阶段(第11周)。干预组和对对照组护士再次自评完成SAS、SDS。由医院工会组织的瑜伽班专业瑜伽老师进行冥想训练授课,地点选择一个宽敞安静温湿度适宜的活动室,每周2次,每次30分钟,共16次。冥想训练的具体方法:①由瑜伽老师播放舒缓的冥想音乐,并由瑜伽老师念诵冥想指导语。②护士采取稳定舒适的瑜伽坐姿,眼睛平视或者盯住某一点,然后随着瑜伽老师的引导,缓慢闭上双眼,从头到脚来放松身体;③呼吸指导,主要指导护士采用瑜伽中的横膈膜呼吸法,通过鼻孔缓慢呼吸,在一吸一呼之间感受身体的变化。吸气时把意识放在身体的前侧,感受腹部自然的向外扩张,呼气时肩膀放松向下沉,释放掉身心的压力和紧张;④注意聚焦,护士在瑜伽老师的引导下将注意力专注在缓慢均匀的呼吸上,感知呼吸之间气体流经鼻孔时所产生的温度变化;⑤瑜伽练习完后指导护士采用瑜伽中的挺尸式进行放松,然后再缓慢睁开眼睛。要求干预组护士除每周2次的上课,平日每天自行进行冥想训练练习,途中不能坚持者允许脱落。

1.3 检测指标 两组护士分别于干预前、后进行SAS和SDS评定。SAS评定被试者最近一周内的焦虑状态。SDS评定被试者最近一周内的抑郁状况。

1.4 统计学方法 采用SPSS 17.0统计软件包进行统计处理。计量资料采用均数±标准差($\bar{x}\pm s$)表示。两组计量资料比较采用 t 检验。设 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

两组护士干预前后SAS、SDS评分比较表2。

表2 两组ICU护士干预前后SAS和SDS评分比较/分

组别	SAS		SDS	
	干预前	干预后	干预前	干预后
干预组	42.59 ± 7.79	37.91 ± 5.34*#	47.43 ± 9.74	41.04 ± 7.37*#
对照组	42.25 ± 7.52	42.43 ± 7.54	46.59 ± 9.44	46.76 ± 9.66

注:*：与同组干预前比较， $P < 0.05$ ；#：与对照组干预后比较， $P < 0.05$ 。

由表2可见，两组护士干预前SAS、SDS评分均无统计学差异(t 分别=0.14、0.28, P 均 > 0.05)。对照组干预前后SAS、SDS评分差异均无统计学意义(t 分别=-0.07、-0.04, P 均 > 0.05)；干预组干预后SAS、SDS评分低于干预前，差异均有统计学意义(t 分别=2.21、2.34, P 均 < 0.05)。干预组干预后的SAS、SDS评分明显低于对照组干预后，差异均有统计学意义(t 分别=-2.12、-2.09, P 均 < 0.05)。

3 讨论

护士良好的心理状态和积极乐观的情绪对于护理质量的提高有重要的意义。护士心理健康的程度，将对临床护理工作质量产生直接影响。程萌芽等^[3]、陈文洁^[4]研究表明大部分ICU护士存在不同程度的焦虑和抑郁情况。冥想训练放松法能够保持脑细胞的活力，改善大脑功能，使人心情愉悦。冥想训练在国外的理论与研究相对成熟，其研究方向已经从缓解病人的心理障碍，逐步转向探讨其所产生的正面效应^[5]。冥想训练的肌肉放松训练法能对改善人的消极情绪具有积极的作用，通过放松肌肉的训练能够缓解紧张的精神状态、降低焦虑症状。本次研究中使用舒缓的瑜伽冥想音乐使护士进一步达到肌肉放松的目的，使身体和心理达到协调，消除不良情绪。有学者已证实音乐是一种比较有效的治疗方法，可以促进内啡肽分泌，发挥止痛作用，降低儿茶酚胺的水平，从而缓解紧张情绪^[6]。通过横膈膜呼吸方法增加吸氧量，兴奋并松弛副交感神经，从而使神经系统趋于平静。大部分护士经冥想训练后，能有效缓解紧张焦虑的情绪；研究中通过瑜伽老师设

计的正念冥想指导语可以集中注意力，将意念放在感受呼吸，当个体在注意力高度集中、并处于沉思状态下，会使人的精神和躯体得到深度的放松。通过短期正念冥想训练，能有效提升学生专注能力，从而提高学习成绩，还能使普通人群增加幸福感，改善免疫功能，甚至增强学习能力和职业能力。

本次研究结果显示，未采用冥想训练放松法的对照组的SAS、SDS评分无明显变化(P 均 > 0.05)，采用冥想训练放松法的干预组在干预11周后SAS、SDS评分较干预前明显降低(P 均 < 0.05)，且明显低于对照组(P 均 < 0.05)，说明冥想训练能有效改善ICU护士的心理健康状况，特别在改善ICU护士的焦虑情绪更有效果。

综上所述，冥想训练对于改善ICU护士的心理健康状况具有明显的效果，尤其在改善焦虑情绪方面。冥想训练学习方法简单，是ICU护士经过简单培训即可熟练掌握的一种自我调节的放松方式，对保持护士心理健康、应对生活及工作中出现的应激起到良好的效果。本次研究因样本量偏小，研究时间短，近期效果明显，但远期效果有待开展进一步的研究。

参考文献

- 1 王碧华,李小文,周敬华.新生儿重症监护室护士心理健康状况及影响因素分析[J].中华现代护理杂志,2012,18(14):1674-1676.
- 2 孙娜.ICU护士的心理压力及缓解对策[J].中国城乡企业卫生,2013(2):14-15.
- 3 程萌芽,庄一瑜,周丽萍,等.ICU护士的心理健康状况调查与分析[J].护理与康复,2012,5(11)413-414.
- 4 陈文洁.ICU护士的焦虑状况及相关因素分析[J].国际护理学杂志,2015,34(16):2245-2249.
- 5 陈语,赵鑫,黄俊红,等.正念冥想对情绪的调节作用:理论与神经机制[J].心理科学进展,2011,19(10):1502-1510.
- 6 熊艳艳,刘春英,陈本会.音乐疗法对混合痔外剥内扎术后疼痛的影响[J].华西医学,2014,29(3):548-550.

(收稿日期 2016-07-05)

(本文编辑 蔡华波)