

※新型冠状病毒肺炎护理专栏

叙事护理在新型冠状病毒肺炎病区护士中的干预研究

包延乔, 张文俐, 边晓璐, 刘芳嫩

(三峡大学人民医院, 湖北 宜昌 443000)

[摘要] **目的** 探讨叙事护理对改善新型冠状病毒肺炎病区一线工作的护士心理症状的效果。**方法** 选取45名在新型冠状病毒肺炎病区工作的护士,采用症状自评量表进行心理症状的评估,针对心理问题和症状,由3名接受过叙事护理培训的护理人员,通过电话或微信语音对其进行叙事护理干预,每周2次,干预2周。比较干预前后护士症状自评量表得分差异。**结果** 本组护士70%~80%存在焦虑、恐惧症状,干预2周末,本组护士的症状自评量表总分、9个因子分较干预前显著降低($P<0.001$)。**结论** 叙事护理干预可有效改善新型冠状病毒肺炎病区护士焦虑、恐惧、人际关系敏感、强迫等心理症状,使其积极地面对抗疫工作中的困难和应激症状,促进了其在抗疫时期保持一定的心理适应性和稳定性。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎; 护士; 叙事护理; SCL-90; 心理护理

[中图分类号] R563.1 **[文献标识码]** A **[DOI]** 10.16460/j.issn1008-9969.2020.06.044

Effect of Narrative Nursing on Mental Health of Nurses Fighting against COVID-19

BAO Yan-qiao, ZHANG Wen-li, BIAN Xiao-lu, LIU Fang-mei

(People's Hospital of China Three Gorges University, Yichang 443000, China)

Abstract: **Objective** To explore the effect of narrative nursing on improving mental health of nurses at the forefront of fighting against COVID-19. **Methods** Forty-five nurses at the forefront of fighting against COVID-19 were selected and investigated by using the Symptom Checklist 90 (SCL-90), then narrative nursing intervention was conducted by phone or WeChat twice a week for two weeks, and SCL-90 was reused for the investigation. The scores of SCL-90 of nurses before and after narrative nursing intervention were compared. **Results** Anxiety and fear were found in 70% to 80% of the nurses in the study. After the intervention, the total score of SCL-90 and the score of each symptom factor were significantly lower than those before the intervention ($P<0.001$). **Conclusion** Narrative nursing can effectively improve mental health of nurses at the forefront of fighting against COVID-19, and help them face the difficulties and challenges in frontline work actively, deal with the problems with a positive attitude, and improve their psychological adjustment and mental resilience.

Key words: COVID-19; nurse; narrative nursing; Symptom Checklist 90; mental health

2020年初,新型冠状病毒肺炎(COVID-19,简称新冠肺炎)的疫情是在中国乃至全球的突发公共卫生事件,该病传播迅速广泛、传染性强、且目前暂无特异性治疗。这期间,人们常会出现不同程度的心理应激反应,作为奋战在疾病救治一线的医护人员,心理压力和身体压力大、投入工作的时间紧、休息时间少,即使他们进行了适当的防范,依然承受了巨大的心理压力^[1]。武汉协和医院的徐明川等对首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查结果表明:大部分护士存在心理应激反应,这些心理反应会直接影响其在临床工作中的状态,对护士本人及患者的安全造成隐患^[2]。叙事疗法是透过故事叙说、问题外化、由薄到厚等方法,使人变得更自主、更有动力^[3]。当前叙事护理研究热点主要集中于叙事护理教育以及精神疾病患者、肿瘤患

者、老年患者、痴呆患者的护理,其他方向的叙事护理研究相对不足^[4]。笔者所在医院始建于1879年,是一所集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的国家三级甲等综合医院,在此次新型冠状病毒肺炎疫情发生后,我院作为宜昌市发热门诊医疗机构及排除疑似病例治疗观察院区参与疫情的防治。2020年1月29日以来,本医院从各病区抽调护士进入抗击新型冠状病毒肺炎一线支援,本研究将叙事护理引入到一线护士的心理干预中,减轻了其负性心理症状水平,现报道如下。

1 对象

整体选取我院2020年1月29日—2月7日在抗击新型冠状病毒肺炎一线岗位的护士45名作为研究对象。其中,男11名,女34名。年龄:25~35岁35名,36~45岁9名,46~55岁1名。学历:大专3名,本科42名。工龄:<10年26名,10~20年17名,>20年2名。职称:初级23名,中级19名,副高级3名,婚姻:未婚21名,已婚离异或丧偶24名;有子女

[收稿日期] 2020-02-22

[作者简介] 包延乔(1987-),女,湖北荆门人,本科学历,主管护师。

[通信作者] 张文俐(1979-),女,湖北宜昌人,本科学历,副主任护师。

22名,无子女23名。

2 方法

2.1 干预方法 通过一线护士工作微信群介绍调查目的和意义,征得成员同意后,线上指导完成问卷星的问卷调查。通过电话或微信语音进行叙事护理干预,每周2次。实施叙事护理干预2周。干预结束再次问卷星进行问卷调查。

2.2 调查工具 采用症状自评量表(Symptom Checklist 90, SCL-90),含90个项目,9个症状因子(躯体化、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、强迫、精神病性),采用Likert 5级评分法,从没有~严重按1~5级评分。总分90~450分,分值越高说明症状越严重,总分超过160分或阳性项目数超过43项或任一因子分超过2分筛查为阳性^[6]。此量表在本研究中的Cronbach α 为0.85。

2.3 叙事护理干预

2.3.1 叙事护理实施者 由2名副主任护理、1名主管护师组成叙事护理小组。3名成员分别为呼吸与危重症医学科护士长、病区护士长、呼吸专科护士,年资为工作20年、10年、22年,均从事护理管理工作,工作时间相对集中,方便叙事护理实施。均于2018年10月接受叙事护理专家的专业培训,进行3个月理论学习,对86例患者开展了8个月的叙事护理实践(共86例患者)。

2.3.2 时间安排 本组一线护士每天上班时间为8h,分4h为节段上班。提前了解其排班规律安排叙事护理的时间。本组护士排班班型有3种,分别是责1班8:00-12:00/20:00-24:00,责2班12:00-16:00/00:00-4:00,责3班16:00-20:00/4:00-8:00。确定责1班的干预时间为15:00-17:00,责2班干预时间为18:00-20:00,责3班干预时间为10:00-12:00。3名成员分工,根据护士的时间,以及自己的工作时间安排干预。干预频率每周2次,每次20min左右,干预周期2周(2月8-21日)。

2.3.3 评估护士心理症状 干预前,对护士进行首次SCL-90评估,根据每名护士首次SCL-90评估结果,针对较多存在的焦虑、恐怖、人际关系敏感等心理症状,作为干预切入点。见表1。

表1 干预前护士SCL-90因子分 ≥ 2 分的分布($n=45$)

因子	人数	%	排序
焦虑	37	82	1
恐怖	32	71	2
人际关系敏感	19	42	3
强迫症状	11	24	4
躯体化	9	20	5
抑郁	5	11	6
偏执	3	7	7
敌对	1	2	8
精神病性	0	0	9

2.3.4 叙事护理实施方案

2.3.4.1 干预方式 选择相对安静的办公室或者酒店,在与护士预约好的时间段(10:00-12:00,15:00-17:00,18:00-20:00)实施电话或微信语音的谈话干预。呼叫拨通后,征得对方同意,打开手机录音功能对访谈内容进行录音,访谈结束后将录音整理成文字。

2.3.4.2 干预理念 (1)时刻秉持外化的理念,人不是问题,新型冠状病毒肺炎疫情才是问题。在疫情中,面对生命安全的威胁,表现出任何情绪都可以理解,无论对方呈现任何情绪及行为,都带着外化的理念倾听。(2)充分的倾听和了解后,真诚地询问,详细了解护士的困难和痛苦,挖掘护士行为背后自己所在乎和珍惜的东西。(3)详细询问护士采取的行动和策略,提炼出行为背后的价值和能力。(4)深入探索情绪背后的价值和意义,让护士感受情绪,探寻其需求和期待,让其看到情绪背后真正所在意的东西,降低情绪对其自身的影响,进一步提出要采取的行动和具体行动。(5)进行未来生活蓝图规划,正向引导。疫情终将成为过去,护士是自身故事的选择者和主宰者,引导其认识到他们的付出与选择对自己、家人和社会的现在、未来的积极的价值和意义。例如:“在这次疫情抗战中,你觉得像你一样在奔赴一线的护士群体是个什么样的角色?”“在抗击疫情的工作中,你发现了自己什么能力是之前没有发现的?”“你的家人是如何看待在一线工作的你?”等。从护士叙事过程中找出有价值的地方给予肯定。

2.3.4.3 干预方案 干预期间,良好的社会支持(如提升一线待遇、生活上的照顾、正面宣传等)与干预实施同步存在。访谈提纲见表2。叙事访谈记录示例见表3。

表2 叙事护理访谈提纲

步骤	方式	示例
故事叙述	倾听情绪宣泄,引导提出困扰	问题1:现在你是经历了怎样的一个状态? 问题2:现在你是面临了什么样的困扰?
问题外化	提出人不等于问题,是问题影响了人,问题才是问题。 新冠肺炎疫情才是问题,人不是问题	问题1:如果让你给你的困扰命一个名字,你给取个什么名字? 问题2:你是如何认识和看待这个“它”的? 问题3:你觉得这个“它”能否被打败呢? 问题4:你做些什么有助于去打败“它”呢?

续表 2

步骤	方式	示例
由薄到厚	了解对方的痛苦和困难	问题 1:现在发生了什么样的事情,这个事情对你造成了什么样的影响? 问题 2:你是怎么被选中进入到新冠肺炎一线工作的? 问题 3:你身上有哪些品质决定了你被选中到新冠肺炎一线? 问题 4:在领导和同事的眼里你是一个什么样的人? 问题 5:你是如何在这么困难的状态下来到一线工作的?你是如何做到的? 问题 6:你是如何在这种困难里仍然在坚持的? 问题 7:你是如何在这样的状态下还去为患者尽心尽力服务的?
	深入访谈,详细询问所采取的行动和策略	问题 1:你是如何把护理操作集中完成的? 问题 2:你在一线工作中有哪些是你特别看重和珍惜的部分? 问题 3:你是如何获得你的这种能力和经验的?
	探索情绪背后的价值和意义	问题 4:在新冠肺炎一线的工作你看到了自己的哪些闪光点和价值? 问题 1:在疫情中,面对死亡的威胁,呈现出怎样的情绪都是正常的,情绪本身也是应对疫情的一种行动,你的情绪是怎样的呢? 问题 2:这种情绪是如何产生的? 问题 3:你有什么样的需求和期待呢? 问题 4:如何降低这个情绪对你的影响? 问题 5:从哪些方面着手可以逐渐满足你的需求和期待?
未来构想	询问疫情后的生活计划,通过未来生活蓝图予以激励	问题 1:疫情终将结束,你对未来的生活有什么样的计划? 问题 2:你现在经历的一切对你未来生活的计划有怎样的影响? 问题 3:你将如何去落实这些未来生活的计划? 问题 4:未来的自己会如何看待今天在疫情一线抗战的自己? 问题 5:经历了疫情一线抗战的自己和没有经历疫情一线抗战的自己最大的不同点是什么? 问题 6:这些经历对家人、孩子和其他重要的人的影响会是什么? 问题 7:在孩子的眼里看到经历疫情一线的母亲(父亲)的行为,对孩子未来面对困难的行为方式有什么样的价值和意义? 问题 8:疫情过后,你的父母和爱人(或男/女朋友)是如何看待经历疫情一线的你?

表 3 访谈记录示例

访谈记录示例

实施者:XX,你现在时间上方便吗?	护士 A:方便。
实施者:最近工作量吗?	护士 A:挺累的,休息不好。
实施者:最近发生什么事情了吗?	护士 A:几个患者情况越来越差了。
实施者:现在你的心情和状态能用一个词形容一下吗?	护士 A:烦闷。
实施者:这个“烦闷”什么时候来到你身边的,它会给你带来影响吗?	护士 A:感觉很焦虑,睡觉睡不着,也担心自己会被感染,希望这场抗疫早点结束。
实施者:这个“烦闷”给你带来的影响是好的还是坏的?	护士 A:坏的。
实施者:为什么呢?	护士 A:这种情绪让我休息不好,会造成抵抗力低下,也让我工作时精力跟不上,让我更担心工作出错或被感染。”
实施者:如果因为抵抗力降低生病了,会怎么样?	护士 A:我自己可能会被感染,不仅不能救治患者,还要隔离治疗,我的家人也会很担心。
实施者:能说说你是怎么被选中进入到新冠肺炎一线工作的吗?	护士 A:我单身一枚,家里还有弟弟可以照顾父母,我有急诊抢救室及 RICU 工作经历,还是本院院感防控小组质控员,专业防控知识较强。
实施者:在新冠肺炎一线的工作你看到了自己的哪些闪光点和价值呢?	护士 A:我工作中喜欢精益求精,对于困难总会去想办法解决,我的穿刺技术也不断提升,现在戴着起雾的护目镜,戴着双层手套,我也能隔着手套摸血管穿刺,现在大家都叫我“刘一针”了,同事碰到穿刺困难的都会找我帮忙。
实施者:哇,XX 你真的好厉害啊,必须给你点赞! 你的家人是怎么看待在疫情一线工作的你呢?	护士 A:刚开始报名到一线没有告诉父母,后来他们通过我一个好友的朋友圈知道了,他们还挺理解的,他们说有我这样的女儿感到骄傲,会每天为我祈祷。我小姨说我是最机智善良最会保护自己的姑娘,疫情发生后她就猜到我会申请去前线,而且小姨还在朋友圈为我征集男朋友呢。我相信我可以做得很好的。
实施者:是的,你很棒,相信你能做的很好。疫情结束后,你对未来的生活有什么样的计划?	护士 A:我想疫情结束后应该会有休假,我要跟我的闺蜜们一起去海边度假,一起拍美美的照片。
实施者:你觉得那个“烦闷”能被打败吗?	护士 A:一定能。
实施者:你觉得做些什么有助于你去打败这个“烦闷”呢?	

续表3

访谈记录示例

护士A:在疫情没有发生前,我都在坚持练瑜伽,到一线后就再也没有练了,我觉得瑜伽可以让人静心,以后下班后我决定每天在宾馆坚持练40 min 瑜伽,听听轻音乐,跟闺蜜们微信上聊天也很开心,这些都能帮助我去打败它。

实施者:嗯,XX加油,相信你可以打败它。非常感谢你在一线辛苦付出,国家因为有你们更安全。等你们平安凯旋!

护士A:嗯,谢谢护士长,感谢护士长对我们的关心。护士长再见。

实施者:好的,再见。

2.4 效果评价 干预前后进行SCL-90评分,比较得分差异。整理、描述、观察护士的情绪、行为、意志、生活状态、精神等方面的变化。

2.5 统计学方法 采用SPSS 21.0对数据进行 χ^2 检验及配对 t 检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

3 结果

干预前,本组护士SCL-90评估显示,大部分一线护士存在阳性因子症状,主要为焦虑、恐怖、人际关系敏感症状,人数分别是82%、71%、42%。整理访谈记录显示,本组护士对问题进行命名中,用形容情绪的词命名有23名,如焦虑、不知所措、抑郁、恐怖、恐惧、烦闷、烦躁、压抑、沉重、崩溃等;直接用到“病毒”命名有9名,如病毒、冠状病毒、该死的病毒等;用比喻命名有8名,如打不死的妖怪、黑暗之神、黑

色城堡、迷雾、大石头等;用动物类命名有5名,如老虎、恐龙、跳蚤、乱窜的怪兽等。本组护士提到最多的问题是:工作负荷较重,防护要求严格,生理心理负荷重,睡眠质量差,担心自己或家人被感染,对疫情结束时间不确定而焦虑、恐惧等。经过谈话,在结束谈话前,能逐渐感受到受访护士情绪的转变,语音语调的变化,在谈到家人或同事眼中的自己时情绪由低落转为朝气蓬勃,谈到对未来的规划时,心态转为积极,对未来恢复信心、希望和期待。

干预2周,共进行了180次访谈,每名护士每周访谈2次。干预后,本组护士SCL-90总分、因子分较干预前降低,尤其是焦虑、恐怖、人际关系敏感3个因子分在干预后显著降低,差异有统计学意义($P<0.05$ 或 $P<0.001$)。见表4。

表4 干预前后新冠肺炎病区护士SCL-90评分比较($n=45, \bar{X} \pm S$,分)

项目	总分	躯体化	强迫	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
干预前	151.34±51.54	20.01±5.42	21.06±6.58	23.85±6.72	15.32±5.34	27.63±6.47	10.86±3.69	25.36±5.64	14.22±5.48	9.42±3.35
干预后	106.69±32.22	14.26±5.87	15.45±6.23	16.74±6.36	9.35±4.19	15.33±4.54	4.55±2.27	16.98±2.85	8.75±4.19	4.18±1.76
t	5.469	3.612	2.107	3.104	3.511	3.216	5.513	2.737	4.018	5.989
P	<0.001	0.001	0.017	0.009	0.013	0.009	<0.001	0.017	0.001	<0.001

4 讨论

4.1 新冠肺炎病区工作的护士82%存在焦虑、71%存在恐惧症状 从表1的首次SCL-90评估可见,本组护士主要存在焦虑、恐惧、人际关系敏感症状,占总人数的82%、71%、42%。主要涉及工作负荷较重,防护要求严格,生理心理负荷重,担心自己或家人被感染,对疫情结束时间不确定等原因。此外,在叙事访谈中发现,一线护士心理应激反应主要是由于此次疫情感染人数较多,目前暂无特效治疗药物,部分其他医院的医护人员被感染,更加重了其焦虑、恐怖心理;加上本组大多数一线护士应对公共卫生事件经验较少,虽然排班工作时间每天8h,但由于防护严格,提前准备工作及穿脱防护用品的时间加起来远超过8h,且工作负荷大,造成了身体压力大、工作压力增大。新冠肺炎如此快的传播速度,引起了一线护士的强迫、恐怖心理反应,对公共场所、可疑人群以及疫情相关资讯产生恐惧心理,加之防护物资的缺乏和疾病的不确定性,使得医护人员更加焦虑。

4.2 叙事护理干预能有效改善新冠肺炎病区工作

的护士心理症状 本研究按照叙事疗法的故事叙述、问题外化、由薄到厚等方法,综合运用外化、解构、改写的核心技术对研究对象进行叙事护理干预,根据研究对象的情况进行适当调整,确保干预对象彻底宣泄情绪,并给予积极正向引导。实施叙事护理干预后,本组护士的焦虑、恐怖、人际关系敏感症状显著改善,因子分比干预前明显降低,SCL-90总分较干预前降低,差异有统计学意义($P<0.05$ 或 $P<0.01$),表明叙事护理干预可改善新冠肺炎病区一线护士的心理症状。叙事揭示的不仅是生理层面的痛苦,更是心理层面的困扰,如焦虑、抑郁、躯体化、强迫等。在谈话过程中,倾听者与叙述者是合作的关系,通过综合运用外化、解构、改写、外部见证人、治疗文件5个核心技术,来引导倾述者说出自己的故事,帮助其重建认知结构,发掘自身潜在力量,发现事件的衍生意义,从而自己帮助自己走出困境。大力推行叙事护理,不仅为受病痛折磨的患者提供服务,更为承受巨大压力、受心理问题困扰的护士提供帮助。通过提升护士身心健康水平,达到提高护理服务质量、促进患

※新型冠状病毒肺炎护理专栏

新型冠状病毒肺炎抗疫护士应急培训及效果

乐琼^a,张岚^a,吴丽芬^b,刘恋^a,罗黎^a,许路萍^a

(华中科技大学同济医学院附属协和医院 a.儿科;b.护理部,湖北 武汉 430000)

[摘要] **目的** 探讨新型冠状病毒肺炎抗疫护士应急培训效果。**方法** 将120名儿科护士作为研究对象,按纳入应急储备的时间分为4批,每批30名。通过成立新型冠状病毒肺炎培训管理小组,从培训教材、培训内容、培训形式、培训考核、培训督导与反馈等方面开展抗疫护士应急培训工作,通过抗疫护士的理论考核、操作考核结果及培训满意度调查评价进行效果评价。**结果** 120名抗疫护士考核合格率为100%,护士对培训工作的满意度总分(19.85±3.62)分,处于较高水平。**结论** 新型冠状病毒肺炎抗疫护士应急培训能提升护士应急能力,保障护士职业安全及患者安全,值得临床借鉴使用。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎; COVID-19; 护士; 应急护理培训

[中图分类号] G424.1 **[文献标识码]** B **[DOI]** 10.16460/j.issn1008-9969.2020.06.048

2019年12月以来,湖北省武汉市陆续发现多例新型冠状病毒肺炎患者,之后疫情逐渐蔓延^[1],截止2020年2月10日24:00,全国共确诊新型冠状病毒肺炎患者42 725例,其中武汉地区18 454例。患病人数骤增,对发热门诊及隔离病房造成了巨大的医疗压力。为防控新型冠状病毒感染流行,保证医疗安全,我院大批的护士奔赴一线,支援发热门诊及隔离病房。应急护士均从我院其他科室抽调,加入一线队伍。随着疫情的不断进展,医务人员中出现新型冠状病毒肺炎确诊病例和疑似病例。医护人员作为疫情防控的主力军,保证护士的职业安全,保障患者的医疗安全,成为各大医院的重要任务。我院护理部迅速对护士开展新型冠状病毒肺炎应急培训,取得一定的效果,现报道如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象 2020年1月10日—2月11日选取我院儿科片区120名护士为应急培训对象,承担院内新型冠状病毒肺炎抗疫支援任务,其中36名护士支援发热门诊,84名护士支援隔离病房。纳入标准:(1)自愿参与本研究;(2)临床护理工作时间≥2年;(3)身体健康,无不适应症状;(4)与新型冠状病毒肺炎感染者无密切接触史;(5)具备基本急救知识技能且有较好的身心素质。排除标准:(1)本人拒绝参与本研究;(2)中途退出研究;(3)已感染新型冠状病毒肺炎。因疫情的不断进展,我院发热门诊就医、住院隔离患者人数不断增多,对护士的需求也不断增加,本研究按人力调配的时间顺序将护士分为4批,每批次30名。截止目前,其中护士第1、第2、第3批完成培训考核后,目前已安排在相应科室进行支援任务。第4批护士完成培训及考核,等待下一步支援安排。新型冠状病毒肺炎抗疫护士基本情况见表1。

[收稿日期] 2020-02-11

[基金项目] 协和医院药护技课题(02.03.2018-191)

[作者简介] 乐琼(1983-),女,湖北武汉人,硕士,主管护师,护士长。

[通信作者] 张岚(1987-),女,湖北武汉人,本科学历,主管护师。

者早日康复的目的^[7]。

[参 考 文 献]

[1] 张立,沙莉,鲁桂兰.突发传染性公共卫生事件中护理人员心理压力的研究现状及前景展望[J].护理实践与研究,2011,8(22):103-105.DOI:10.3969/j.issn.1672-9676.2011.22.053.
[2] 徐明川,张悦.首批抗击新型冠状病毒感染肺炎的临床一线支援护士的心理状况调查[J/OL]. 护理研究, 2020:1-13 (2020-02-09).http://kns.cnki.net/kcms/detail/14.1272.R.2020.0131.1911.004.html.
[3] 贾彦会,徐沁怡.叙事护理对脑卒中后抑郁患者的影响[J].护理实践与研究,2018,15(23):33-34.DOI:10.3969/j.issn.1672-9676.2018.23.013.

[4] 张鲁敏,顾芬.叙事护理在健康教育中的应用研究进展[J].护理学报,2019,26(1):28-31.DOI:10.16460/j.issn.1008-9969.2019.01.028.
[5] 彭永芳,卢小红,杨静华,等.叙事护理在消化系统恶性肿瘤患者中的应用研究[J].齐齐哈尔医学院学报,2019,40(7):899-901.DOI:10.3969/j.issn.1002-1256.2019.07.047.
[6] 张明园.精神科评定量表手册[M].长沙:湖南科学技术出版社,2012:146-219.
[7] 高淑平,任之珺.叙事护理对改善ICU护士心理健康状态的研究[J].护理学杂志,2019,34(22):76-79.DOI:10.3870/j.issn.1001-4152.2019.22.076.

[本文编辑:陈伶俐]