

Application of Positive Psychological Indication in Nursing Care

Lin Shan

Health Management Section of Navy Qingdao Special Service Rehabilitation Center, Qingdao, Shandong, 266071, China

Abstract

Objective: To explore the role of positive psychological cues in convalescent nursing. **Methods:** By analyzing the psychological problems of various sub-health of convalescent patients, combined with the good curative effect of psychological hint therapy in modern medical treatment, this paper puts forward the wide application and practical significance of psychological hint therapy in convalescent nursing. **Results:** To better understand and develop the value of psychological cues in convalescent nursing, and to provide ideas and methods for modern physiological-psychological-social medical model. **Conclusion:** Positive psychological cues can guide patients to treat individual physical and mental diseases correctly and restore their health.

Keywords

psychological cues; recuperation; nursing

积极的心理暗示在疗养护理中的应用

山林

海军青岛特勤疗养中心健康管理科, 中国·山东 青岛 266071

摘要

目的: 探讨积极的心理暗示在疗养护理中的作用。**方法:** 通过分析疗养者多种亚健康心理问题, 结合心理暗示疗法在现代医疗中取得的良好疗效, 提出心理暗示疗法在疗养护理中的广泛应用与实践意义。**结果:** 更好地了解和发展心理暗示在疗养护理中的价值, 为现代“生理-心理-社会医学模式”提供思路和方法。**结论:** 积极的心理暗示可以引导患者正确的对待个体身心疾病, 恢复健康, 应成为疗养护理中的重要应用。

关键词

心理暗示; 疗养; 护理

1 引言

暗示是人们通过语言、手势、表情、动作和暗号等方式, 对一些人的心理和行为施加影响。这种影响往往使人盲从附会, 或者不加批判地接受一定的意见或信念^[1]。常规的心理护理措施达不到理想效果, 专业心理治疗过程较复杂, 而心理暗示疗法是一种对身心健康有正面作用的心理治疗方法。研究表明, 该方法简单易行、实际应用效果明显, 已经成为现代疾病治疗的辅助手段^[2]。在疗养护理中, 积极运用暗示法不仅可以帮助疗养者减轻疾病痛苦, 还能促使疗养者树立

正确的人生观、价值观, 以身心健康的状态服务于社会。

2 疗养者所具有的各种心理问题

2.1 自卑与孤独

有的疗养者年龄偏大, 自觉给他人添麻烦, 遭人嫌弃, 在学不会现代高科技下的一些产品和生活方式的情况下, 加重与社会的脱节, 害怕遭到他人的歧视而产生自卑、孤独的心理^[3]。

2.2 紧张、焦虑

有的疗养者生活节奏比较快, 平日工作压力大, 在疗养期间也不能放松心神, 总是多梦、惊醒, 睡眠不踏实出现紧张、焦虑等负面情绪。

2.3 悲愤、怨恨心理

这类疗养者对自己的现状表示不满, 常见于从在职状态

【作者简介】 山林 (1984-), 女, 本科学历, 中级职称, 海军青岛特勤疗养中心健康管理科主管护师, 从事健康管理、护理、疗养研究。

刚刚脱离岗位,在短时间内无法进入角色,仍留恋职务,因而对各种事情都看不惯易激惹、爱发脾气。

2.4 悲伤、抑郁

这类疗养者是因受到某些特定的刺激而产生的悲观情绪,例如刚诊断出来自己患有某种疾病,内心崩溃,情绪低落;或者自己的亲属、配偶过世,一时间无法适应,悲痛欲绝,如不能及时干预,可能出现自残、自杀等严重后果。

3 实施积极心理暗示疗法

3.1 引导疗养者自我暗示

在对疗养者进行疗养护理之前,先取得疗养者的信任,正确引导疗养者自我认知、自我积极暗示,即通过自己的认知、言语、思维等心理活动过程,调节和改变心身状态的一种心理治疗方法^[4]。目前,常用的自我暗示包括“今天心情很重要”“现在的生活很幸福”“我要多去帮助别人”“时常保持微笑”等,自我暗示在潜意识下影响了疗养者的心情以及对事物看待的角度、方法。

3.2 他人暗示

3.2.1 疗养者亲友

疗养者的亲友对疗养者的心理暗示起着至关重要的作用,亲友的言行等方式很容易影响到疗养者的心理变化。医护人员提前跟疗养者家属进行沟通,使其规范言语措辞和各种体态语言,以免诱发疗养者心理问题的出现。

3.2.2 医护人员暗示的方法和内容

(1) 言语暗示

言语暗示是心理暗示疗法最常见、最重要的治疗方式。在言语暗示过程中,暗示者是主动的、自觉的,暗示者希望被暗示者按他指引的方向行动,达到影响对方的目的^[5]。言语暗示可以是医务人员与患者的对话,也可以是医务人员之间的对话^[6]。例如,“您今天看起来格外精神”“这里的床很舒服,一定可以睡个好觉”“这里的环境很适合疗养”。通过安慰性的语言和正性的暗示语言来干预疗养者不良情绪。

(2) 环境暗示

因为一般的疗养院环境都比较幽静,很多疗养因子适合疗养者的身心健康。医护人员只要保持房间安静、整洁、气味清新,提供适宜的温湿度,注意保护好疗养者的隐私,鼓舞疗养者多到户外走动即可。

(3) 体态暗示

人的态度、情绪和思想通过脸部、身体和双手等身体姿

势变化显现出来,这就构成了人体的体态语言^[7]。医务人员表情自然,适时以微笑面对疗养者;衣着整洁、精神饱满;工作时应对自如、操作技术娴熟,给人以沉稳的感觉;多用手势、眼神交流、会意地点头等方式肯定疗养者的表现。

(4) 行为暗示

治疗性抚触是行为暗示的主要方法^[2]。在疗养者查体时轻拍一下疗养者的身体,缓解紧张情绪;上下车时主动扶一把、搀一下;在慢性疾病保健知识时,可以手把手的教授,此法可缓解疗养者恐惧、焦虑的程度。

4 结论

世界卫生组织指出,健康不仅仅是没有疾病和身体缺陷,还要有完整的生理、心理状况与良好的社会适应能力。随着健康观念和医学模式的转变,疾病的治疗模式已经转换为生理—心理—社会医学模式。当今社会,人们生活节奏加快、增大压力,许多人出现了对周围环境的不适应,于是各种心理问题甚至精神疾病接踵而来^[2]。心理暗示与行为干预是在医疗护理工作,与疗养者交往过程中,医护人员以科学的理论为指导,以良好的人际关系为基础与疗养者沟通,从而影响、改变疗养者的不良的心理状态和行为;不同病程存在不同的心理活动特点,针对性采取相应的心理暗示和行为干预措施,对指导临床治疗及心理康复有积极的作用^[8]。因此,掌握积极的心理暗示技巧,不仅可以帮助治疗疗养者的身心疾病,还可以提高疗养护理质量。

参考文献

- [1] 邹军. 积极心理暗示在传染性产妇产妇护理中的应用[J]. 河北北方学院学报, 2014(05):84-85.
- [2] 魏清风, 邢秋燕, 黎明. 心理暗示疗法在医疗护理领域的研究进展[J]. 齐鲁护理杂志, 2014(02):52-54.
- [3] 娄凤兰, 曹枫林, 张澜. 护理心理学[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2006.
- [4] 王伟. 临床心理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009.
- [5] 周威平. 言语模仿与言语暗示的心理特征[J]. 南通大学学报, 2006(03):75-79.
- [6] 常建芳, 张瑞星, 李付华. 积极心理暗示在ICU护理中的应用与分析[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2009(14):18-19.
- [7] 晏红. 善用体态暗示这把双刃剑[J]. 中华家教, 2005(01):35-36.
- [8] 黄智芬, 桂海涛, 陈强松等. 逍遥散结合心理暗示、行为干预对化疗抑郁症患者生活质量的影响[J]. 中医学报, 2015(09):1244-1246.