

## 给战于受灾地区的你

受灾地区的护理人员，面对众多的受灾者，每天都忙于救援工作吧。这当中，有些护理人员自己是受灾对象，她们把自己的事情和家庭抛到身后，仍参加救援工作。

遭遇如此突然和巨大的打击，护理人员在帮助受灾者的同时，自身感到疲劳，而且意识到自己的精神状态和平时不同，但是仍不停歇，继续忙于救援工作。

阪神·淡路大地震发生以后，作为救援人员的护理工作，一边处于紧张状态一边忙于救援工作，她们长期处于紧张忙碌的状态。

在这里我们整理了以下内容，是为了帮助受灾地区忙于救援的众多护理人员，如何既能够保持自己的身心健康，又能参与救援活动。

### 手册目录

你经历过这样的感受吗？

精神压力测验

受灾时护理人员所受到的压力

如何缓解压力

### 你经历过这样的感受吗？

受灾地区的救援工作，护理人员在不习惯的环境、条件下救援受灾者的同时，自己不知不觉也会感到巨大的压力。因压力而导致的不良反应很多。以下列举出几种常见的反应：

- 倦怠
- 易疲劳
- 没心情做事
- 忧郁
- 自责·内疚
- 焦躁
- 紧张
- 恐惧
- 失眠
- 情绪高涨、自尊心过强
- 易怒，不信任他人
- 饮食过量
- 酒精摄取过多
- 体重增加
- 便秘·腹泻

上述反应，常见于受灾地区参与救援工作的护理人员，也是遭遇特殊状况时易发生的不良反应。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：[office@coe-cn.as.jp](mailto:office@coe-cn.as.jp)

同时，在压力极大的情况下，也会引起职业倦怠综合症、PTSD 病症（创伤后应激障碍）和抑郁等心理反应。

为什么受灾地区护理人员会发生这些不良反应？主要原因归纳如下：

## 2) 受灾时看护人员所受到的压力

灾害对任何人来说具有突然性。

遭遇意想不到的惨状，护理人员和受灾者的感受是同样的。在这种情况下，护理人员照顾抱有不安全、悲伤和苦恼的受灾者，自己也感同身受。对护理人员来说，这样做需要巨大的能量。

所以，一般认为受灾的护理人员，除经历创伤之外，再加上受灾者的救援活动，则会经历“双重创伤”，这种情况下引起 PTSD 病症的可能性很大。即使护理人员自己没有因灾受伤，也要感受受灾者的心情和苦恼，这被称为“二次受灾”。

平时可以完成的工作现在总不能完成，在灾害这样特殊情况下，同事之间或与其他工作种类的同志之间很容易产生纠纷。根据状况不同，护理人员可能被给予过度的期待和要求，如果自己的努力不能被承认，护理人员也会产生无力感。

责任感强并且拼命努力的护理人员很多。在灾害这种特殊情况下，如何帮助受灾者排忧解难则成为自始至终的课题。所以，有许多护理人员是凭借自己一个人的力量孤身奋战。因此，护理人员不想考虑也不能考虑自己的生活和家庭，忙起来也察觉不到疲惫和巨大的精神压力，即使感觉到疲惫也不愿休息。这当中有不少专业人员会因自己休息、或得到别人的帮助而感到内疚。

综上所述，护理人员一边顶这种巨大的压力一边忙于救援工作，这些压力不仅包括自己的工作内容、周围的环境，还包括个人的种种因素。

## 精神压力测验

我们都知道，在受灾地区从事救援活动的护理人员有很大压力。由于个体差异，不同的人会出现不同的反应和影响。在和平常不同的情况下工作，很难客观地把握自己的精神状态。但是，如果护理人员不注意自己的身体拼命继续工作，一味地压抑自己，禁闭情感，往往会引起疲倦感、无力感、不安和悲伤等不良反应。如果这种反应逐渐严重，长期未得到缓解，则容易引起职业倦怠综合症和 PTSD 症状。所以，护理人员应该理智把握自己，明确自己身体的不良反应。在了解自己的不良反应后，护理人员需要知道是什么工作造成自己有压力，这一点很重要，是今后工作能否顺利进展的基础。

对易患 PTSD 症状的护理人员，可参考 IES-R 量表。IES-R 量表尤其对评价早期的症状有很好的灵敏性和特异性。

## 如何缓解压力

如何参考检测的结果，及保持护理人员的健康，其要点总结如下：

### 你是否自己希望参与所有的工作？

护理人员，我们也是普通人。我们不能参与全部的工作。要参考自己的检测结果，了解自己的压力，要明确认识到自己的能力是有限的。并且，在与平时工作状况不同的情况下，要认识到自己的精神压力是自然的反应。

### 你是不是总是一个人拼命地努力工作？

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

护理人员，常常因忙碌和责任感而一个人拼命地努力工作。如果总是一个人拼命努力、压抑自己的感情，就不会察觉到自己的心理状态。所以，编成小组和其他人一起工作是非常重要的。试着把眼前工作的一部分委托给其他同事。自己适当地休息，看看周围的情况，向身旁的同事们打个招呼，相信他们的工作能力。

### **你能够敞开心声吗？**

作为 PTSD 的预防方法之一，叙说自己的体验、表达自己的感情也是非常重要的。可以找团队成员以及对自己重要的人，试着向他们说出自己的想法。这样，才能解决遇到的问题，调整自己的情绪。但若是勉强说出自己问题和感受，很可能导致工作中重复同样的问题。所以就从现在开始可以讲述的话题开始吧。

### **你能够认可努力的自己吗？**

护理人员虽然拼命地努力工作，但有时面对悲惨的状况也会束手无策。这时要认可自己所作的努力，比如“自己已经努力了”“这样就可以了”。

### **你是否没日没夜地工作？**

因为自己是护理人员，有一份责任感，对“休息”感到内疚。但是也要体谅自己、让自己放松，适当地休息。无论在什么状况下，这对于每个人来说都是必要的。所以可以暂时离开工作现场，适当地休息。

### **你留给自己空余时间了吗？**

有的护理人员即使离开工作现场，但还总惦记着救援工作，仍保持着紧张的状态。这时，你可以暂时离开工作现场，呼吸一下外面的空气，试着做一做伸展运动，或听听自己喜欢的音乐。总之，想方设法让自己放松、释放压力。

### **你考虑自己的生活吗？**

护理人员由于过于忙碌，很容易把自己的饮食、睡眠和家庭抛到脑后。但这些都是支撑我们生活的重要因素。所以，要注意调节饮食和生活规律，确保自己休息的时间。同时，也别忘了在背后默默支撑你的家人，也要和他们多聊一聊。

### **你是否可以得到心理专家的指导？**

护理人员同样是人，也需要关怀。护理人员接受心理指导，绝对不是什么不好意思的事情。如果参考《创伤后应激障碍》评定量表确认自己症状严重，或长期的失眠和不安、脑子里反复想起痛苦的体验，应尽早去专业的医疗机构接受心理辅导。

### **要和同事在一起**

在工作开始和工作结束时，设置一个可以和同事叙说当天的感想和体验的场所。如果护理人员能够和同事分享自己的体验和感想，心情就容易变得轻松，遇到的问题也易得以解决，从而为今后的工作打好基础。所以，不论工作的责任和成败，要倾听同事的感想并参与其中。在这种情况下，外部的专家(CNS,即临床护理专家等)参与进来，更有助于护理人员能有效地舒缓心情和解决问题。