

心理干预对消毒供应中心工作人员心理健康和睡眠的影响

郭玲¹ 李宁龙¹ 姚婉露² 朱琳² 陈红敏³

【摘要】目的 探讨心理干预对消毒供应中心工作人员心理健康及睡眠的影响。**方法** 纳入我院消毒供应中心60名工作人员作为研究对象,掷币法将其分为两组,对照组30名接受背景音乐疗法,研究组30名在背景音乐疗法的基础上给予心理干预,干预两个月,比较两组工作人员焦虑、抑郁情绪及睡眠状态。**结果** 干预后,研究组SAS评分及SDS评分明显低于对照组($P<0.05$);研究组各个维度AIS评分低于对照组($P<0.05$)。**结论** 心理干预能够显著缓解消毒供应中心工作人员焦虑、抑郁情绪,改善工作人员睡眠。

【关键词】心理干预;消毒供应中心;工作人员;心理健康状态;睡眠状态

【中图分类号】R749.05 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-2952(2021)02-0363-03

DOI:10.13479/j.cnki.jip.2021.02.049

Effect of psychological intervention on the mental health and sleep state of staff in disinfection supply center

GUO Ling, LI Ninglong, YAO Wanlu, et al. The Second Disinfection and Supply Department of the First Affiliated Hospital of Zhengzhou University, Zhengzhou 450000, China

【Abstract】Objective To explore the effect of psychological intervention on the mental health and sleep state of the staff in the disinfection supply center. **Methods** 60 staff members of the department of disinfection and supply of our hospital were included as the subjects of this study. They were divided into two groups by tossing coins. 30 in the control group received background music therapy, and 30 in the study group received psychological intervention on the basis of background music therapy. The anxiety, depression and sleep state of the two groups of staff were compared. **Results** After the intervention, the SAS score and SDS score in the study group were significantly lower than those in the control group ($P<0.05$). The AIS score of each dimension in the study group was lower than those in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Psychological intervention can significantly alleviate the anxiety and depression of the staff in the disinfection supply center, and improve their sleep state.

【Keywords】Psychological intervention; Disinfection supply center; Staff; Mental health status; Sleep status

消毒供应中心是医院内各种无菌物品的供应单位,是医院工作不可或缺的组成部分^[1]。随着医学技术的不断发展,对消毒供应中心的工作要求愈来愈严格。消毒供应中心工作人员由于长期处于封闭、沉闷的工作环境,加上工作压力不断增加,使得工作人员容易出现情绪问题,影响其工作效率和睡眠,甚至部分工作人员选择离职^[2]。因此,如何能够缓解消毒工作人员的工作压力,舒缓其负面情绪,提高其工作兴趣及工作效率是目前亟待解决的问题。心理干预是指在心理学理论指导下有计划、有目的

的对一定对象进行的心理活动。本研究旨在观察心理干预消毒供应中心工作人员的情绪及睡眠的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入2017年5月~2019年5月我院消毒供应中心60名工作人员作为本次研究对象,掷币法将其分组,纳入标准:所有工作人员均存在不同程度焦虑、抑郁等心理问题,年龄范围25~50岁,学历均为专科或本科以上,工龄均>5年,经医院伦理委员会批准,工作人员均知情同意。排除标准:排除工作人

[基金项目]河南省科技研发专项项目(编号:152102310157)。

[作者工作单位]1. 郑州大学第一附属医院消毒供应中心(郑州,450000);2. 郑州大学第一附属医院精神医学科二病区;3. 河南省肿瘤医院郑州大学附属肿瘤医院妇科。

[第一作者简介]郭玲(1979.06-),女,河南郑州人,本科,主管护师,研究方向:消毒供应护理。

[通讯作者]郭玲(Email: ltingdka@163.com)。

员个人原因或其他非工作原因引起的焦虑、抑郁者,排除其他原因引起的睡眠障碍者,排除妊娠、哺乳期女性等。对照组 30 名,男 17 名,女 13 名;年龄 34~44 岁,平均(39.48 ± 2.31)岁;学历:专科学历 12 名,本科学历 15 名,硕士研究生学历 3 名;工龄 6~14 年,平均(10.15 ± 0.88)年。研究组 30 名,男 19 名,女 11 名;年龄 32~45 岁,平均(39.19 ± 2.05)岁;学历:专科学历 9 名,本科学历 17 名,硕士研究生学历 4 名;工龄 5~15 年,平均(10.37 ± 0.70)年。两组工作人员工龄、学历等基线资料比较无显著差异($P>0.05$),具有可比性。

1.2 方法

对照组 30 名工作人员接受背景音乐疗法,即在工作人员工作时播放优美动听的背景音乐,如渔舟唱晚,小夜曲等轻慢音乐,设置音量为 35~50 分贝,音乐声音不可超过消毒设备的报警声,每天工作时播放,背景音乐持续干预 2 个月。

研究组 30 名工作人员在对照组基础上予以心理干预,(1)组建心理干预小组:由我科护士长、3 名主管护师及两名心理医师组成,通过组织消毒供应中心的工作人员以会议的方式与其进行沟通交流,充分了解消毒工作人员的心理问题,依据其反映的问题掌握消毒工作者的心理状态。(2)定期组织消毒工作者学习心理健康相关方面的知识,使其了解心理健康的重要性,掌握心理情绪的自我调节方法,在日常工作中尽量以良好的身心状态来对待工作及事物,每周学习 2 次,每次 30 分钟。(3)心理关怀干预:在日常工作过程中,心理干预小组成员主动、积极与消毒工作者进行沟通交流,并依据消毒工作者年龄阶段及家庭背景给予不同心理干预措施,对于年龄小、工龄短、缺乏经验的工作者,交流时要注意方法及语气,言语尽量轻柔,充分尊重他们的心理感受,尽量帮助他们解决工作中的问题及心理方面的问题,减少他们负面情绪的发生,降低工作中差错。对于年龄较大、工龄较长的工作者应及时予以支持、鼓励,主动与其交流,如讨论家长里短、讨论教育子女等相关家庭话题,让其敞开心扉尽情畅谈,小组成员认真的做他们忠实的听众,聆听他们的心声,减轻他们焦虑、抑郁心理,并适当向正确的价值观、乐观心态方面引导他们。(4)设立心理咨询台:由小组成员轮流担任心理咨询台心理咨询师,以便及时解决消毒工作者遇到的心理问题,提高工作效率。

1.3 观察指标

(1)采用焦虑自评量表(SAS)及抑郁自评量表(SDS)评价干预前后消毒工作人员的心理状态,SAS 评分、SDS 评分均包括 20 条题目,采用 1~4 分 4 级评分法,0 分为没有或很少有,4 分为绝大部分或全部时间都有,总分 80 分,取得粗分乘以 1.25 后取整数部分,就得到标准分,50 分以下为正常,50 分以上得分越高提示焦虑、抑郁越严重。(2)采用阿森斯失眠量表(AIS)评价消毒工作人员睡眠状态,AIS 包括入睡时间、总睡眠时间、总睡眠质量、夜间睡眠情况、日间情绪状态、比预期早醒情况、日间思睡情况、日间功能受影响情况等,每个问题采用 0~3 分 4 级评分法,3 分为延迟严重或没有睡觉,2 分为显著延迟,1 分为轻微延迟,0 分为没问题,得分越高提示睡眠问题越严重。

1.4 统计学方法

将本研究中数据均导入 SPSS21.0 软件分析,计数资料($n, \%$)表示, χ^2 检验;计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示,采用 t 检验, $P<0.05$ 时差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 SAS 评分及 SDS 评分

两组干预前 SAS 评分及 SDS 评分比较无显著差异($P>0.05$),干预后,两组 SAS 评分及 SDS 评分明显降低,且研究组低于对照组,差异有显著意义($P<0.05$),见表 1。

表1 两组消毒工作人员干预前后SAS评分及SDS评分比较($\bar{x} \pm s$,分)

组别	n	SAS评分		SDS评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	30	66.94 \pm 13.47	52.45 \pm 9.75 [*]	68.41 \pm 12.74	50.98 \pm 9.88 [*]
研究组	30	67.18 \pm 13.20	45.16 \pm 6.37 ^{**}	68.07 \pm 13.11	44.07 \pm 5.65 ^{**}

注:^{*}:与组内干预前比较, $P<0.05$,^{**}:与对照组干预后比较, $P<0.05$ 。

2.2 AIS 评分

两组干预前各方面 AIS 评分比较无显著差异($P>0.05$),干预后,两组 AIS 评分显著降低,且研究组降低较对照组更为明显,组间比较差异有统计学意义($P<0.05$),见表 2。

3 讨论

随着医疗技术的不断发展,医疗器械越来越精细,对消毒供应中心工作提出更高的要求,使消毒供应中心工作人员的工作负荷及心理压力越来越大,加之封闭、沉闷的工作环境,使工作人员容易出现

表2 两组消毒工作人员干预前后AIS评分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	时间	入睡时间	总睡眠时间	总睡眠质量	夜间睡眠情况	日间情绪状态	比预期早醒情况	日间思睡情况	日间功能受影响情况
对照组(n=30)	干预前	2.51±0.48	2.39±0.51	2.41±0.55	2.27±0.40	2.38±0.55	2.25±0.49	2.31±0.38	2.40±0.42
	干预后	1.86±0.36 [△]	1.77±0.38 [△]	1.56±0.33 [△]	1.64±0.35 [△]	1.55±0.42 [△]	1.39±0.37 [△]	1.33±0.30 [△]	1.17±0.25 [△]
研究组(n=30)	干预前	2.44±0.53	2.47±0.42	2.29±0.63	2.18±0.51	2.31±0.60	2.19±0.52	2.27±0.40	2.51±0.33
	干预后	1.07±0.25 ^{△▲}	1.13±0.29 ^{△▲}	0.89±0.24 ^{△▲}	0.91±0.22 ^{△▲}	1.15±0.27 ^{△▲}	0.95±0.23 ^{△▲}	0.88±0.25 ^{△▲}	0.79±0.18 ^{△▲}

注: [△]:与组内干预前比较, $P < 0.05$, [▲]:与对照组干预后比较, $P < 0.05$ 。

负性情绪,影响消毒工作人员的日常生活及睡眠状态^[3]。消毒供应工作一直被认为是技术含量低、成就感弱的工作,缺乏工作成就感,致使部分工作人员产生自卑感及消极情绪,引发心理失衡^[4]。背景音乐疗法是一种没有入声,作为背景衬托的音乐模式,主要用于调节气氛的一种音乐,其与主体的意识行为并无直接关系,主要作用于掩盖噪音、调节现场气氛,营造一种轻松、自由、愉快的氛围^[5]。通过舒缓、优美的背景音乐能够愉悦工作人员的心情,为工作人员营造一种和谐、愉悦的工作氛围,提高其工作效率。心理干预是在心理学理论指导下进行有目的、有计划的心理活动,通过对患者的心理活动、心理问题及不良情绪施加影响,从而使患者不良情绪发生改变,缓解患者焦虑、抑郁心理^[6]。

本研究发现,干预后研究组 SAS 评分及 SDS 评分均低于对照组,且低于焦虑、抑郁的确诊分值,研究组 AIS 睡眠状态评分低于对照组,表明心理干预能够有效缓解消毒供应中心工作人员的焦虑、抑郁情绪,改善其负面情绪,减轻负面情绪对日常生活及睡眠的影响,改善其睡眠状态。这可能是由于心理干预通过定期组织工作人员学习心理健康知识,让工作人员学会自我调节心理情绪,学会如何才能以饱满的精神和积极的心态去面对工作及生活,减轻其消极、烦躁的工作状态^[7]。通过对不同年龄段、不同工龄的工作人员开展心理关怀干预,让每个年龄段的工作人员都能畅所欲言,畅谈心中所想。在日常工作中,年龄较小的工作人员缺乏临床工作经验及生活经验,在遇见工作或心理方面问题时不知道如何处理,小组成员要及时和他们交流、沟通,尽量帮助他们解决问题,既能减轻他们负性情绪,还能保护他们的自尊心^[8]。而对于年龄较长的工作人员,他们往往承受着烦闷、枯燥的工作及琐碎的

生活双重影响,而在于他们交流时应注意方式方法,对他们的问题进行一一解决,减轻工作及生活中的烦恼,改善其焦虑、抑郁情绪,改善其生活状态及睡眠状态^[9]。

综上所述,心理干预能够有效缓解消毒供应中心工作人员的焦虑、抑郁、烦躁情绪,减轻负面情绪对其生活、工作及睡眠状态的影响。

参考文献

1. 苏莉. 前瞻性护理管理理念对我院消毒供应中心物品消毒灭菌合格率的影响 [J]. 中国药物与临床, 2020, 20 (8): 1403-1405.
2. 刘莹莹, 马宁, 马丽, 等. 消毒供应中心护士的心理健康状况调查及防治对策 [J]. 国际精神病学杂志, 2020, 47 (1): 171-173.
3. 朱琼, 陈淑娟, 杨晓玲, 等. 消毒供应中心工作人员心理健康状态对睡眠状态与工作成就感的影响研究 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5 (12): 1550-1552.
4. 李久福, 檀秀兰, 张炼英. 消毒供应中心护理本科毕业生工作体验的质性研究 [J]. 中国卫生标准管理, 2017, 8 (18): 10-11.
5. 高爱华, 蒙丽娟. 消毒供应中心包装环境相关因素对护理缺陷的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2018, 37 (15): 2148-2150.
6. 王娟妮, 王雅俊, 梁宗辉. 基于心理干预的综合护理在肝癌患者增强 CT 检查中的应用 [J]. 中华现代护理杂志, 2019, 25 (26): 3310-3312.
7. 张春霞, 何争君, 孙晓, 等. 情感激励护理模式在消毒供应中心护理管理中的应用价值 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7 (40): 78, 117.
8. 蔡莹, 徐宇红, 陈燕, 等. 基于“南丁格尔+” SPOC 教育模式在骨科年轻护士规范化培训中的应用 [J]. 实用临床医药杂志, 2018, 22 (18): 122-124.
9. 严立群, 何敏, 胡碧霞, 等. 认知情绪调节和行为训练对提高护士心理弹性的研究 [J]. 医学新知杂志, 2016, 26 (3): 228-230, 233.

(收稿日期: 2020年9月3日)