

سلامت روانی پرستاران

مؤلفین:

نسرین صادقی

دانشیار ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

دکتر علی یزدانپناه نوذری

عضو هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران



سرشناسه : صادقی ابوخیلی، نسرین ۱۳۵۲.
 عنوان و نام پدید آور: سلامت روانی پرستاران / مولفین: نسرین صادقی ابوخیلی، علی یزدانپناه نوذری.
 مشخصات نشر : ساری: علیم نور، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۴۱ ص: جدول، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۴۱-۱۳-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیا.
 یادداشت : کتابنامه
 موضوع : پرستاران- بهداشت روانی.
 موضوع : پرستاران- فشار روانی کار
 شناسه اکرده : یزدانپناه نوذری، علی، ۱۳۴۴.
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ س ۲ ص ۸۶ RT
 رده بندی یوبی : ۶۱۰/۷۳۰۱
 شماره ثبتشناسی ملی : ۳۴۵۰۰۵

شناسنامه کتاب

- ◀ نام کتاب: سلامت روانی پرستاران.
- ◀ مؤلفین : نسرین صادقی ابوخیلی، دکتر علی یزدانپناه نوذری.
- ◀ تایپ، امور رایانه و صفحه بندی، سیدفاطمه فضل.
- ◀ طرح روی جلد: جعفر قربانی.
- ◀ ویراستار: دکتر سید ابراهیم ساداتی.
- ◀ تیراژ: ۵۰۰ نسخه.
- ◀ ناشر: انتشارات علیم نور.
- ◀ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۳
- ◀ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال.

کلیه ی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر محفوظ است. (این مطبعه با ذکر مأخذ بلامانع است)

مرکز پخش: مازندران- ساری خیابان حزب الله- نبش کوچه شهرری - انتشارات علیم نور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۴۱-۱۳-۱ ISBN 978-6007341-13-1

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹.....	پیش گفتار مولفین
۱۲.....	پیش گفتار ناشر
	بخش اول - سلامت روانی
	(تعاریف؛ دیدگاه‌ها؛ نظریه‌ها و اصول و...)
۱۷.....	مقدمه
۲۳.....	اهمیت و ضرورت
۲۶.....	اهداف پژوهش
۲۷.....	تعاریف متغیر
۳۱.....	پیشینه بحث روانی
۴۳.....	سلامت روانی؛ دیدگاه مکاتب گوناگون روان شناسی
۴۴.....	نظریه‌های روانی
۴۴.....	نظریه زیگموند فروید
۴۵.....	نظریه اریکسون
۴۷.....	نظریه کارل گوستاو یونگ
۴۸.....	نظریه آلفرد آدلر
۴۹.....	نظریه اریک فروم
۵۱.....	نظریه آبراهام مزلو
۵۲.....	نظریه هری استاک سالیوان
۵۳.....	نظریه گوردون آلپورت
۵۴.....	نظریه ویلیام گلاسر
۵۵.....	نظریه جورج کلی
۵۶.....	نظریه آلبرت ایس
۵۸.....	نظریه کارل راجرز
۶۰.....	نظریه ویکتور فرانکل
۶۲.....	نظریه اسکینر

۶۳.....	اهداف بهداشت روانی
۶۴.....	اصول بهداشت روانی
۶۶.....	نیازهای مورد توجه برای تامین سلامت روان
۷۰.....	معیارهای سلامت و بیماری روانی از دیدگاه اسلام
۷۲.....	رابطه احتیاجات جسمانی با سلامت روانی
۷۳.....	رابطه احتیاجات روانی با سلامت روانی
۷۳.....	رابطه استرس با سلامت روانی
۷۴.....	رابطه نیاز به ارزشمندی و امنیت با سلامت روانی
۷۵.....	رابطه اضطراب با سلامت روانی
۷۵.....	بهداشت روان در ایران
۷۶.....	خدمات بهداشتی اولیه (PHC) و بهداشت روان
۷۷.....	سلامت روان
۷۹.....	دوم - بررسی نیوجان

بخش دوم

تاثیر آرام‌سازی بنسین بر استرس شغلی پرستاران

۹۱.....	مقدمه
۹۲.....	بیان مسئله
۹۸.....	درمان استرس شغلی
۹۸.....	دارو درمانی
۹۹.....	درمان شناختی
۱۰۰.....	آرام سازی
۱۰۲.....	نظریه های فیزیولوژیکی آرامش
۱۰۴.....	نظریه های روان شناختی آرامش
۱۰۶.....	روش های بدنی آرامش
۱۰۷.....	تمرین آرامش رفتاری
۱۰۷.....	روش میچل
۱۰۷.....	روش الکساندر
۱۰۸.....	آرامش تفکیکی

۱۰۸.....	حرکت های کششی
۱۰۸.....	تنفس
۱۰۹.....	رویکردهای شناختی به آرامش
۱۱۰.....	روش بنسون
۱۱۲.....	عناصر کلیدی آرام سازی بنسون
۱۱۳.....	مبانی نظری آرام سازی بنسون
۱۱۳.....	فرایند آرام سازی بنسون
۱۱۴.....	روش اجرای آرام سازی بنسون
۱۱۵.....	ویژگی های روش بنسون
۱۱۶.....	شناخت و بحثی آرام سازی بنسون
۱۱۷.....	ملاحظات آرام سازی بنسون
۱۱۹.....	پیشینه
۱۲۳.....	پیشاددها
۱۲۴.....	نتیجه گیری بخش ها
۱۵۱.....	فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار مولفین

پرستاری یکی از حرفه‌های پر استرس است و استرس شغلی به چالشی برای حرفه پرستاری مبدل شده است. استرس شغلی منجر به کاهش خلاقیت، ناخشنودی شغلی، احساس بی‌کفایتی، افسردگی و کاهش کیفیت مراقبت‌های پرستاری می‌شود. سازمان جهانی بهداشت سلامتی را "رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط بیماری یا ناقص بودن" تعریف می‌کند و بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این ابعاد بر دیگری اولویت ندارد. پس می‌توان گفت که سلامت روانی نمو متعادل شخصیت و باورهای هیجانی است، که شخص را قادر می‌سازد با هماهنگی با دیگران زندگی کند. فردی با سلامت روانی از سه ویژگی عمده از جمله احساس راحتی، احساس دست‌سبب به دیگران و قدرت تأمین نیازهای زندگی برخوردار است. در قرن‌های پیش که بیشتر مردم جهان در سطح روستاها زندگی می‌کردند، بسیاری از کشورهای جهان به دلیل توجه اصلی به اولویت‌های بهداشتی همچون بیماری‌های عفونی و واگیر دار، به سلامت روان کمتر توجه داشتند. اما در سال‌های اخیر بواسطه صنعتی شدن و پدیده مهاجرت نیمی از مردم جهان در شهرها و حومه آن زندگی می‌کنند. به دنبال این تغییرات اجتماعی و اقتصادی، روز به روز بر استرس‌ها و مشکلات روانی اجتماعی جوامع افزوده شده و جهان شاهد تغییرات عمده در اپیدمیولوژی بیماری‌ها و نیازهای بهداشتی شده است. به گونه ای که بیماری‌های روانی از قبیل روان‌پریشی و افسردگی مزمن در صدر عوامل ایجاد کننده ناتوانی و مرگ‌های زودرس قرار می‌گیرند. شیوع بالای این بیماری‌ها و ناتوانی طولانی مدت و مزمن همراه آنها، باعث شده تا این مشکلات در تمامی جوامع بشری به عنوان یک اولویت بهداشتی شناخته شود.

در این رابطه نگاهی گذشته نگر به نتایج تحقیقات اخیر حاکی از شیوع بالای اختلالات روانی در ایران و جهان است. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ میلادی اعلام نمود که ظاهراً در حدود ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به یکی از اختلال‌های روانی هستند؛ از این تعداد حدود نیمی (۲۰۰ میلیون نفر) به اختلال‌های خلق و خوی، چون افسردگی و اضطراب مبتلا هستند. مرور نتایج مطالعات انجام گرفته در ایران هم نشان می‌دهد که ۲۱٪ از افراد ۱۵ سال و بالاتر در ایران از اختلالات روانی رنج می‌برند. زنان نسبت به مردان از آسیب پذیری بالاتری برخوردارند.

در کشور ما، پرستاران درصداً قابل توجهی از شاغلین سیستم بهداشت و درمان را تشکیل می‌دهند. سرپرستاران مشاغل سخت و دارای نوبت کاری است. انجمن ملی ایمنی حرفه‌ای آمریکا استنادی را در رأس ۴۰ حرفه با شیوع بالای بیماری‌های مربوط به استرس معرفی کرده و عقیده بر این است که احتمالاً حرفه پرستاری در رأس مشاغل پرسترس، در ایران قابل بهداشتی قرار دارد.

کول معتقد است که ۹۳ درصد پرستاران مرتباً تحت تأثیر عوامل استرس‌زای محیط کار قرار می‌گیرند که این درد می‌تواند سلامت جسمی و روانی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. سلامت شاغلین به عنوان مهمترین عامل تأثیرگذار بر تولید، در اثر استرس شغلی در معرض خطر قرار می‌گیرد. احتمال ابتلا به اختلالات روانی خصوصاً افسردگی در طول زندگی برای زنان تقریباً ۲۰٪ و برای مردان ۱۰٪ است یعنی شیوع این اختلالات در زنان دو برابر مردان است. راجبانی که بخش بزرگی از پرستاران را زنان تشکیل می‌دهند، بنابراین می‌توان چندین عامل را داشت که این قبیل مشکلات در بین پرستاران زن از شیوع بالایی برخوردار باشد. پرستاران تنها نقش مراقبت را ایفا نمی‌کنند بلکه اداره‌کنندگان وضعیت مراقبتی بیماران نیز می‌باشند.

آنان نقش مشاور و راهنمای افراد در موضوعات بهداشتی را ایفا می کنند و یکی از اعضا گروه بهداشتی هستند که دانش و مهارت های حرفه ای لازم را کسب کرده و در انجام وظایف بنیادی خود که همانا اعتلای سلامتی جامعه، پیشگیری از بیماری ها، تامین و حفظ سلامتی کلیه افراد خانواده ها و جامعه است فعالیت می کنند. در حرفه پرستاری، عوامل استرس زای شغلی متعددی وجود دارند که از جمله این عوامل می توان به کار در نظام نوبت کاری، بار کاری، تعارض با همکاران، تماس مکرر با رنج و مرگ بیماران، کمبود منابع حمایتی و کمبود وقت برای رسیدگی به مشکلات و نیازهای روحی و عاطفی بیماران و مسئولیت های حرفه ای اشاره کرد. به علاوه، سطح استرس و عوامل استرس زا در پرستاران بخش های مختلف، متفاوت است که تحت این تفاوت، در شرایط کاری و تکالیف محوله به پرستاران می باشد. در پژوهش نشان داده شد که پرستاران مورد بررسی در مراقبت های ویژه دارای سطوح بالاتری در استرس اضطراب در مقایسه با سایر بخش های پرستاری است به طوریکه ۷۵/۶٪ آنان دارای استرس شغلی در حد کم و متوسط بودند. با توجه به اهمیت سلامت روان پرستاران که یکی از سیستم ارائه خدمات بهداشتی هستند و ضعف پیشینه مطالعاتی در زمینه بررسی وضعیت سلامت روان پرستاران شاغل در سیستم نوبت کاری ما را بر آن داشت تا با انجام این پژوهش، اطلاعات کاربردی را در اختیار دست اندرکاران نظام سلامت قرار بدهیم. با استفاده از نتایج آن ضمن بالا بردن کارایی، از دزدگی، فرسودگی و افت عملکرد شغلی در پرستاران نوبت کار جلوگیری بعمل آورند. پرستاری حرفه ای است که استرس فراوانی دارد و استرس های طولانی مدت می تواند منجر به فرسودگی شود فرسودگی سلامت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

و باعث علایم جسمانی، غیبت از شغل و تغییر شغل شود همچنین فرسودگی، کیفیت خدمات ارائه شده به بیماران را کاهش می دهد. پرستاران به عنوان افراد حرفه ای تیم بهداشتی با ایفای نقش های آموزشی- مشاوره ای، حمایتی و مراقبتی می توانند نقش مهمی در تامین سلامت معنوی خانواده جهت بهبود کیفیت زندگی بیمار داشته باشند. لذا این کتاب با بررسی میزان استرس شغلی، فرسودگی شغلی و بهداشت روان در روان پرستاران انجام شده است. هدف اصلی این کتاب، مقایسه سلامت روانی پرستاران شاغل در بخش های روان پزشکی با پرستاران شاغل در بخش های عمومی می باشد. این کتاب قابل استفاده اساتید، معلمان، مشاوران، روان شناسان، دانشجویان دانش روان و بویژه پرستاران، همه کسانی که با رویکرد یاددهی و یادگیری سر و کار دارند مفید می باشد و از این روش به عنوان یک روش مطلوب آموزش در آموزش و یادگیری بهره گیرند. در پایان از همه خوانندگان محترم تقاضا می کنیم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی ارسال نموده و مولفان را از نظرات ارزشمند خود بهره مند سازند.

همانا تو هستی سمیع و علیم

که فرمای از ما قبول ای حکیم

monnour@yahoo.com

به بسم الله الرحمن الرحيم است

گرت فتحی زفتاح علیم است

در جهان امروز پژوهش و تحقیق، اساس و بنیاد همه پیشرفت ها و توسعه امور محسوب می شود. به طوری که «توانایی» در گرو «دانایی» است و می توان گفت بدون دانایی، توانایی جایگاهی ندارد. همان طوری که حضرت علامه ابوالفضائل حسینی زاده آملی حفظه الله فرموده است :

م آن نشنه دانش که گر دانش بود آتش

مرا اقدر دل آتش همی باشد نشیمنها

انتشارات «علیم نور» از زمان تاسیس و شروع فعالیت خود، همواره تلاش وافری در جهت بسط و توسعه علوم و امور فرهنگی داشته است. به طوری که دستاوردهای متعدد و گوناگون در خصوص نشر امور علمی از خود به جای گذاشت. کتاب حاضر منبع مناسب، مفید و ارزنده ای برای سطح رشد و توسعه در مراکز آموزشی بویژه برای پرستاران خواهد بود. مولفین که دارای سابقه تدریس طولانی در مراکز تعلیم و تربیت، می باشند. هدف اصلی این کتاب را، بررسی میزان استرس شغلی، فرسودگی شغلی و بهداشت روان در روان پرستاران می دانند (مقایسه سلامت روانی پرستاران شاغل در بخش های روان پزشکی با پرستاران شاغل در بخش های عمومی).
انتشارات «علیم نور» این افتخار را دارد که در زمینه نشر و توسعه علمی از نظرات ارزشمند مولفین محترم بهره مند گردیده و این افتخار را به کتاب های بعدی این مولفین را به چاپ برساند. امید است استادان، دانش پژوهان و صاحب نظران، جهت اصلاح بیشتر کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار، از ارائه پیشنهادات و نظرات خود به این مرکز دریغ ننمایند.



تقدیم به:

این مجموعه از دست‌نویس‌های من و یار و از روزنه‌ی سیاس به تو تقدیم می‌شود که تراوش زندگی از دست‌های من ریخته و در لب‌های خنک قدم‌هایت، امید را به رک حیات جاری می‌سازد، زمین را به عطر نامت آذین بسته ایم، معانیات را با واژه، صمیمانه‌ترین حرف، روی دفترچه‌ی این نام به نظم آمده است:

ای وسعت صبر و استقامت! ای موازشگر جان
چشمان تو چون اختر رخسند به دانه‌ی سحر یا پر از زوایای باران است:
لب‌خندان تو چون لاله شاداب بنشسته به کمر چمن صفای گل سرخی که بخندد در باغ. چون شقایق که بود جلوه گر بزم چمن:

قد و قامت همه باکی و دل انگیزی برف همچو یک‌دانه سفید یا چو یک چشمه‌ی نور:
چون گل یاس که باشیده بر آن پرتو ماد و به سیمای گل‌دل از دولت عشق! چون برندی که کند جلوه گری در مهتاب، ای به خلوت‌گه جانها که بری غم از یاس، ای پرستگه عشق! ای نفس‌های بهار! ای شمیم خوش یک خرمن یاس که دهی بوی بهشت

تقدیم به تو که میراث دار مهربانی‌های پرستار بزرگ کربلایی

مولفین