

叙事护理在工作中的应用

我们病房收治的患者中，除了躯体疾病，还有相当一部分存在焦虑、抑郁、睡眠障碍等问题，很大一部分都是多病共存的状态。因此，心理护理显得尤为重要。

75 岁的王大爷是一位性格内向、温和谦逊的患者，前些天以“胸闷、高血压”入院治疗。因为失眠、焦虑导致治疗效果不明显。所以，我决定和王大爷聊聊。

我来到王大爷的病房。他正在输液，眼睛望着窗外。我打了声招呼：“王大爷，您好！能跟您聊聊吗？”

王大爷一看见我，立马坐了起来说道：“护士长，您好，早上是最忙的时候，这么忙还来看望我。”

我：“没事儿，不用客气。昨晚又失眠了？这样的状态有多久啦？”

王大爷：“有两年多了吧。唉！人老了，毛病就多了。”说完，无奈地摇了摇头。

我：“您能用一个词形容一下现在的状态吗？”

王大爷沉思了一会儿：“应该是牵挂吧！”

我：“您觉得这个牵挂给您带来了什么样的影响？”

王大爷：“这个‘牵挂’带来的影响就是让我睡不好，每天都无精打采，心情也压抑，本来就有高血压，心脏也不好，胸闷，这不，都住院了。”

我：“听您的主管医师说，这几天血压再调整一下，等检查报告出来，没什么大问题，估计就能出院了。能跟我说说为什么牵挂吗？”

王大爷一听到出院，眼睛里闪过一点光芒，表情里浮现一丝欣喜，点了点头，打开了话匣子。他说：老伴身体也不好，腰椎间盘突出症的老毛病反复发作。

我：“平时都是您在照顾老伴，是吗？”

王大爷：“老伴生活基本能自理，家务是我多做些。孩子们在外地工作，也帮不上忙。这次住院，由我的亲戚代为照顾老伴。所以，心里比较牵挂。”

我拍了拍王大爷的手，沉默了一会儿说：“您真不容易，自己身体也不太好，还要照顾老伴，您的‘牵挂’我能够理解一点了。在跟您的交谈中，能感觉您是一位特别有责任心的人。平时，也常听护士们说，您温和谦逊，很理解我们的工

作。能和我聊聊关于您的一些故事或经历吗？”

王大爷不好意思地笑了笑：“护士长过奖了，病房的医生护士都很关心我，尊重理解你们是应该的。年轻的时候在部队待过多年，对自己还是比较严格要求的，算是个坚强、有毅力的人吧！古人说过“人有三省”，我一直有个习惯，每天睡觉前都会将一天发生的人和事像放电影一样过一遍，反省自己有何不足，或者有哪些事情做得比较好，也可能是因为这样，想得太多，让我容易焦虑和失眠。”

我：“对于您目前的状态，您是否有用这个“日有三省”好习惯，去认真地思考过呢？”

王大爷若有所思地说道：“因为照顾老伴，社交少了，心情焦虑，也想得多了，就影响到了睡眠、血压、心脏也都受到了影响，这样的状态持续下去，我连自己都照顾不好，今后想要照顾老伴，就更加力不从心了。还会给孩子们造成负担。所以，我想靠毅力去战胜这个毛病，以前也是吃过苦的人，这点困难算不上什么。”

我对王大爷赞许地点了点头：“我们虽然无法决定疾病的发生与否，但我们能选择面对疾病的态度。您可以试着调整心态，放轻松。每天睡前多想想美好的事儿，有空时做点自己喜欢的事儿，保持愉快的心情。”

在之后的几天中，王大爷的状态发生了好转，能够遵医嘱服用了抗焦虑、助眠的药物，睡眠得到了改善，血压也趋于平稳。王大爷出院的前一天，我再次来到了他的病房。

我：“王大爷，恭喜您要出院啦！”

王大爷：“谢谢护士长以及医生、护士们对我的照顾，那天跟您交谈后，对我的帮助很大。这几天，一早起来，到窗边呼吸着新鲜的空气，眺望远方，感受到大自然的美好：阳光、空气、绿色。这是我许久没有感受到的。”

我笑着对王大爷竖起了大拇指：“是的，这些美好都是大自然的馈赠，我们可不要辜负了呀！心情明朗，万物可爱。”

王大爷：“出院之后，我打算约上老战友们聚聚，喝茶聊天。平时，带老伴去附近的公园走走，在她身体允许的情况下，还可以去周边游玩一下。医生说了，我目前的焦虑是轻度的，不严重。我会配合医嘱吃药，帮助睡眠。首先要爱护自己，才有能力关爱家人。”

我：“看到您的改变，我非常高兴，我们握个手吧，一言为定！出院后，我会给您打回访电话哦，到时再聊。”

王大爷开心地笑了：“好的，一定！”

走出病房那一刻，我的心情如春天般明媚。叙事护理就像一缕春风吹进患者的心里，让我们的病房变得春意盎然！