

正念減壓訓練對醫護人員的影響

◎基隆長庚腎臟科暨長庚大學中醫系研究助理 呂依璇

◎基隆長庚腎臟科主治醫師 陳國書 校閱



● 臨床醫療人員的壓力

醫療是高度專業又繁忙的工作，講究迅速精準，醫護人員往往要同時處理多位病人的問題或抱怨，又要在很短時間迅速作出正確的判斷，工作時的壓力相當大，加上經常需要值班與超時工作、做研究、寫論文及同儕競爭等，此外，長年面對病人的痛楚與負面情緒，更讓醫護人員處在一個高壓狀態之下，所以容易產生焦慮、倦怠、憂鬱或其他相關的身心症狀。

當醫護人員因高度工作壓力，而產生倦怠，焦慮或其他身心健康症狀時，容易產生人際關係不佳、醫病互動不良、醫療錯誤增加，以及醫療照護品質的下降的後遺症，同時也會影響到醫護人員自身的健康。

越來越多的證據顯示，適當的介入措施可以減緩醫護人員職業倦怠與壓力的嚴重度，進而改善醫護人員的身心健康以及醫療照護品質。

● 改善醫療人員壓力的方法

目前許多國內外研究都在嘗試發展一些紓壓課程或活動來改善減輕醫護人員的壓力與倦怠。像是改變工作環境、舉辦休閒活動、各種心理學的減壓課程、禪修班、巴林團體及正念減壓等。其中，正念減壓是日益被重視，也是目前主流的一個自我成長與紓壓的訓練課程。事實上，在美國很多醫院都在推展正念減壓訓練，在不少醫學院中，正念減壓是必修的正規課程之一。

● 正念減壓訓練對醫護人員壓力與倦怠的影響

醫護人員的正念減壓訓練主要目標在培養正念能力，學會關心自己、照顧自己，期望能讓醫護人員減少每天面對的壓力及倦怠，並提升恢復力和幸福感。進而降低臨床疏失、提升醫病溝通、提升以病人為中心的照顧品質。在目前醫療運作系統與制度無法改變的情

形下，學會自我照顧便更形重要。

文獻報告顯示，正念訓練不僅能改善醫護人員的職業生活品質，也能提升病人的健康照護品質。醫護人員參加正念減壓活動之後，有明顯感受到壓力、焦慮、倦怠及分心的症狀減少，並較能夠放鬆、情緒穩定度增加、同理心增加，生活滿意度增加、對事物能更積極面對及處理，這些成果對於健康照護工作都能有立即有效的影響。不過，這些研究數據多來自於歐美的觀察結果，在台灣本身這方面的研究數據並不多。

● 基隆院區舉辦正念減壓訓練的經驗

為提供員工自我成長以及學習自我減壓的技巧，基隆長庚於 105 年年底舉辦了為期 8 週的標準正念減壓課程，共有近 30 醫護人員參加。在課程之後，我們進行了量性的數據統計分析發現，醫護人員參加完正念減壓課程後，在壓力與倦怠（包含個人倦怠及工作倦怠）的指數都呈現統計學有顯著的下降。而復原力則是明顯的上升，沒有接受正念減壓訓練的對照組則在壓力、倦怠與復原力都沒有任何改變。

分析發現，正念減壓不同的元素，例如身體掃描、呼吸練習、冥想、瑜珈及慈心禪，可依適合的情境做適當的運用，如在面對壓力緊張時，可藉由呼吸練習，達到調整情緒、放鬆自己的功能。在不易入睡時，做一下呼吸練習或身體掃描，往往在練習過程中因為放鬆

而自然入睡。在肩頸痠痛時，運用瑜珈來覺知並舒展筋骨，症狀經常能得到改善。而在運動跑步時，運用正念行走技巧可以讓我們能覺知且專注於自己的呼吸節奏、腳步韻律、身體的姿勢及肌肉的疲累酸緊，進而可以自我調整步伐，使自己處在最佳體能狀態，增進了運動的表現。

由這次活動的結果證明，正念減壓活動適用在台灣醫護人員身上，能夠有效地改善壓力和倦怠，改善人際關係以及個人生活品質。當醫護人員身心能處在相對良好的狀態時，才可為病人提供更好的全人照顧。

● 未來推展正念減壓課程的建議

醫護人員是醫院最大的資產，如果每一位醫護人員都能處在最理想的身心狀態，則對醫護照顧品質將會有很大的助益，所以醫院可以將正念減壓訓練納入在職教育或員工福利的一環，長期推動讓員工都能學會覺察自己的壓力，面對壓力、化解壓力。☯



▲ 正念減壓課程上課情形