

精神科病房里的“温柔守护者”

他们用爱与理解治愈“心灵裂痕”

“很多人说我们是最会受委屈的护士，但我知道，那些委屈不是患者给的，是疾病给的。”宁波大学附属康宁医院普通精神科大科护士长陈雅萍这样说。

在宁波大学附属康宁医院的精神科病房，护士们日复一日陪伴着一群特殊的患者。这些患者可能正被幻听、恐惧或者无法控制的念头困扰着，在这里，护士们面对的从来不是无端的恶意，而是一份对精神疾病深刻理解后的担当。

临近护士节，记者走进这家特殊的精神专科医院，去记录这群“白衣天使”不为人知的日常。那里有泪水，有感动，更有对生命最朴素的敬畏。



“同义嘉年华”活动。通讯员供图

1 “她是病人，我们不会跟她计较”

精神科护士的工作，需要比其她同行付出更多的耐心。因为她们面对的是疾病导致的各种状况。每一次突发状况，都在考验着他们的内心力量。

陈雅萍至今仍记得几年前的一次经历。50多岁的王女士（化名）患有精神分裂症，伴有严重的被害妄想。因为疾病，她坚信，医院的饭菜有毒，医护人员要害她。为了让患者吃上一口饭，陈雅萍把餐车推到王女士面前，让她自己挑选，甚至当着她的面吃下饭菜“试毒”。可就在她俯身喂饭的瞬间，王女士在病痛支配下，突然把这份温热的饭菜劈头盖脸地扣在了她的头上。

“我当时整个人都傻掉了。”陈雅萍回忆，“就觉得特别委屈，明明是为她好，她怎么能这样对我呢？”

2 专业能力让理解成为本能

在精神科护士的日常工作中，这样的“突发事件”并不少见。

陈雅萍记得，有一位患者，因命令性幻听而入院。那个声音告诉她：“你必须去死，才能保护家人和全人类。”因此，这个患者想尽办法让自己去死。有一次，她拼命用头撞击地面，正好被查房的冯护士撞见。为了保护患者，冯护士毫不犹豫地用手垫在患者的头下。在那个瞬间，冯护士心里只有一个念头：不能让患者伤害到自己。

患者正处于急性发病期，全身的恐惧和痛苦都化作了失控的力量，这股力量大得惊人。冯护士的手被撞得大片红肿，疼得直冒冷汗，但她还是坚持值班到夜里12点，后来去急诊一拍片，才发现骨折了。

陈雅萍说起这事，眼里满是心疼，“她才20多岁，我们问她为什么这么拼，她说，‘我当时没有想这么

多，只是想保护她，不让她受伤’。”

时隔多年，陈雅萍已经忘记当时有没有流泪，只记得自己默默擦掉了汤汁，换了一套干净衣服。平复心情后，她想到患者还饿着肚子，又重新打了一份饭，送到王女士面前。

一周后，王女士的急性期症状缓解了，她给陈雅萍写了一封道歉信，信中有一句话：“护士长对不起，我也很讨厌那样的自己。”

“看到这句话，一下子就释怀了。又或者，从来没有真正生气过。”陈雅萍说，病人在急性发病期，确实控制不了自己，那是疾病让他们变成了那个样子，不是他们的本心。等缓过神来，大部分人都会对自己的不当行为表示抱歉。看到患者一天天好转，护士们就会有一种成就感，这也让他们更加坚定自己的信念。

多，只是想保护她，不让她受伤’。”

据介绍，面对患者的突发行为，医院所有护士接受的培训都是统一的：不还手，只防御，包容，包容，再包容。医院特别强调要对患者共情，理解他们只是在疾病状态下身不由己，而不是有意为之。

娄护士是一名男护士，前不久，他正和一位患者交谈，另一名受嫉妒幻想支配的患者突然冲过来挥拳就打，嘴里喊着“让你抢我老婆”。毫无防备的娄护士脸上、腿上多处受伤，即便如此，第二天他仍想正常上班，最终被护士长强制安排休息。

陈雅萍心疼地说：“如果心态不好，干不了精神科。一般人莫名被攻击，可能就会对这个环境产生恐惧，但我们了解精神疾病，知道那不是患者的本意。我们选择一次次返回病房，不是忍耐，是理解和尊重生命。”

3 除了安全，更要帮助患者回归社会

精神科护士的工作，远不只日常检查、发药那么简单。相比综合性医院，这里的患者住院时间更长——重症病房可能一个月或更长，轻症也要十天左右。如何让漫长的住院生活不单调，让患者保持与社会的连接，是护士们面临的又一大挑战。

为此，医院精心设计了一系列康复赋能活动，比如“代币治疗”。长期住院的康复期患者，可以在医院里“工作”：去超市帮忙整理货物、协助维护门诊和特检检查的秩序……每完成一项任务，护士就会给他们一张“代币”，以此调动每一位患者的自我效能感。

这些代币可以在每月一次的“同义嘉年华游园会”活动上使用。

4 成为守护彼此的“天使”

常年面对患者的不良情绪，精神科护士也很容易产生“情感耗竭”。

杨宝琴表示，如果对护士只有“奉献”的要求，没有“滋养”的行动，人文关怀也许就是一句空话。所以，面对护理岗位的高压与不易，医院领导一直很关怀护理团队的身心状态与职业发展，从人才培养、精神关爱到激励机制多维度出台专项举措，让护士们在坚守中获得归属感与幸福感。

针对护理管理团队，医院先行开展“天使与国王”匿名守护减压试点活动，以同伴陪伴的形式，让管理者在双向守护中拥有更好的共情能力，释放一线人员的压力，强化服务引领，向下赋能的责任意识，以管理者的暖心先行，带动全员关怀氛围。

面对临床突发应激事件、患者冲动行为带来的职业压力与情绪耗竭，医院护理部将护理人员心理赋能列为年度重点工作，全面推进正念培训计划，创新打造“护心联盟”同伴支持体系，深度践行“第二受害者”人文理念，通过正念冥想、身体扫描等专业心理课程，为护理人员

患者可以购买水果、生活用品，还可以当营业员，收钱、算账、参与团队协作。所有的一切，都在模拟社会生活的真实场景，促进患者康复。

有一位40多岁的女性精神分裂症患者，因被害妄想和幻听，已在医院住了多年。在一次嘉年华活动中，她参与了多项康复活动，很有满足感。她拉着护理部主任杨宝琴的手激动地说：“我特别想告诉我的家里人，其实我也可以工作的。”

杨宝琴表示，“我是有用的人”这句话，也许诠释了精神科护士一直努力的意义，“精神患者康复期如果病情稳定，确实可以从事各种工作，我们的目的，就是让他们回归社会，融入生活。”

提供科学可落地的情绪调节工具，帮助大家在高压力场景下快速平复状态、稳住内心内核，始终守住护理职业的温度与初心，杜绝职业倦怠带来的情感耗竭。

与此同时，专门开辟专属护理人员心灵休憩站，打造封闭安静的减压空间。一线护理人员在身心疲惫时，可申请短时离岗休憩、调整状态，在忙碌的临床工作中拥有一处可以暂时卸下压力、回归自我的温柔港湾。

“允许护士适时喊停，坦然接受被照顾，既是医院的管理底气，也是我们给护理人员最直白的人文温柔。”杨宝琴表示，唯有先守护好护理人员的内心力量，才能让这份温暖与包容，更好地传递给每一位患者。

杨宝琴认为，如果说医学是“有时去治愈”，那护理人文就是“常常去帮助，总是去安慰”。“我们希望构建这样的一种生态：医院把人文关怀给护士，护士把人文关怀给患者。这种爱的传递，最终形成一个温暖的闭环。”杨宝琴说。

记者 林桦 通讯员 李湘兰