

## 护理者的生存之道

国立癌症中心癌症教育与资讯服务护士经理杨宝燕撰

你或许会得到很多意见，如何做好护理患者的工作，这些意见好意与否，大多数来自家人、朋友、邻居、专业人士或任何觉得有必要提点一些意见的人。通常这些意见都有一些相同的地方。几乎所有的人都认为你必须照顾好自己，这是很好的忠告。

作为一个护理者，意味着必须像照顾别人一样照顾好自己。在照顾患者的同时，要抽出一些私人时间参与其他的活动，让自己休息一下。安排让你照顾的患者有半天或甚至一个小时的时间与朋友聚餐，去看一场电影或去理理发。这样你就会重新有精力做好照顾患者的工作。

偶尔小息一下，当护理的工作遇上困难时，不妨伸展手脚、出去走走、打打坐、祈祷或做些松弛身心的运动。抽空舒缓一下日常护理工作所造成的紧张状态，尤其是工作压力大的时候。由紧张状态连带造成的压力，会使生产力降低。

一个人的处事态度是很重要的，能左右人们的生活方式。一旦你真正明白这一点，并接受这

是人类本质的基本，一切就在你的掌握之中，包括作为护理者和身为人的每一个决定。

处事态度反映一个

人的思想、感觉和行为。思想就有如和自己说话，指引你的感觉。如果没有思想就没有感觉。而感觉指引行为。如果你告诉自己，你照顾的人很好，你就会觉得你照顾的人也很好。你做的事会使双方都感觉良好。更好的是，你会对身为护理者感觉很好，你顺利应付护理工作的机会也会提高。

正确的态度要靠自己确立，能推动你轻松并自动自发地承担护理工作的责任，并使你对人生有务实的看法，启发你达成护理的目标。确立正确的态度，能使你面对自己负面的感受—愤怒、怨恨、恐惧，而明白为什么会感觉这般。控制自己对护理工作的态度，你就不会对这些感受有丝毫的内疚。对关心你的人倾诉自己心中的这些感受，别人会给予你支持。



与此同时，正确的态度有助加强自己的自信心和幽默感。开心地笑，以及幽默感能有效地消除沮丧的感觉，不必依赖药物。更好的是不费一毛钱！

以下几点可帮助你开始确立正确的护理态度：

- 对人对事灵活处理
- 制定并完成实际的目标
- 原谅自己的错误，并从中学习
- 接受自己或别人无法改变的事，并继续生活
- 对自己的成绩满意，并感到骄傲，不要念念不忘自己的短处

记住，尽力而为者，结果一定会比预期好。