

理解自己 處理危機

Understand Ourselves and Solve the Emotional Crisis

■ 文 | 林頌庭 臺中慈濟醫院開刀房護理師

一個人離鄉背井由高雄到臺中的慈濟醫院上班，那種緊張感到現在還記得；當初在學校的校園招募博覽會上，我試投履歷到多間醫院，也都被錄取，最後我選擇了臺中慈濟醫院，因為我想走出高雄來看看外面的世界有多美麗。我知道一旦決定了就不能反悔，因為有簽合約，上班再辛苦我都要咬牙忍過去。

檢視壓力可能破表 找護理長提離職

到職後，我選擇自我挑戰到加護病房服務，但真正上班後，我才發現每天要處理的工作非常多，尤其在護理紀錄、交班，更是我的一大罩門，非常無法勝任；總是在下班前開始焦慮，因為不會交班，導致下班後還需再延後三到四個小時，處理未完成的事務，才能下班回家。

一開始我覺得我是新人，熬過去就好，畢竟沒有人能一開始就上手，但日子一天一天過去，我發現我生活品質愈來愈差，因為一下班回家就開始查資料，查完資料才去吃飯、洗澡、睡覺，壓力大到每天都睡不好，甚至失眠。線上的學姊及護理長，都對我非常有耐心指導、不斷的給我鼓勵。但在要獨立的前夕，我硬著頭皮找護理長溝通，因為想到獨立後凡事都要自己一個人完成，這些壓力已經影響到我的情緒，甚至於影響到日常的作息，我無法承擔，想臨陣脫逃，提出離職的念頭；但在跟護理長談過後，在她的協助下，幫我安排到不同屬性的護理單位：開刀房。

換單位發現志趣 感恩前輩包容與耐心

我才發現，開刀房是我的天堂！雖然有很多事都不會，但我很努力學習，而跟我同期一起進來的另外兩個同事，在開刀房兩個月後轉調至其他單位，據我所知他們現在過得還不錯，而我是唯一一個留下來的。

其他同事總會虧說，「你真的很適合開刀房ㄟ，那麼厲害，居然留下來了，還每天過得這麼開心。」我心想，我只是比較豁達吧，但其實我每天壓力都很大，只是我不會輕易表現出來。每當我一個人在家時，我總會一直想，該如何完美的上好一臺刀，該如何輕鬆地記住每臺刀的流程。最後，在學姊引導下，我找到學習方向，在每次自己獨立上過的刀，便在下刀後寫筆記，如果忘了馬上問學長姊找答案，回家後再從頭想一遍上刀的流程，這樣才會印象深刻，永遠不會忘記。

最後我也要謝謝之前帶過我的學長和學姊，這麼用心的教導，我知道我比較笨，凡事可能要做很多遍才記得起來，但有學長、學姊的包容與耐心帶領，和主管的包容與善解下，我現在終於找到我的一片天。

到開刀房四個多月了，對於我固定的神經外科，跟刀流程已都很熟悉，至於其他科的刀也稍微了解；現在開始在學習跟骨科的刀，我也讓自己又重新歸零，以當初剛進來開刀房一樣的用心，來認真學習，總有一天能得心應手的上刀。現在我能從容的面對每臺刀，回想起半年前我剛來到慈濟醫院時的緊張和焦慮、擔憂，總會會心一笑，告訴自己這所有的一切只是一個過程，相信一年後的我，一定能脫胎換骨，成為一個令人稱讚的優秀專職護理師。

