



从一株兰草到一碗汤圆 看叙事护理如何让患者重拾生活掌控感？

近日,记者走进成都市青白江区第三人民医院心身疾病科,探访叙事护理在临床中的实践。叙事护理是一种基于故事和个人经验的护理方法,旨在帮助患者通过分享自己的故事来促进身心健康。从植物养护到节日团体活动,该院将这一方法融入日常照护,帮助心身疾病患者在照料植物、分享故事、参与民俗的过程中,逐步重建对生活的掌控感与归属感。

□华西社区报记者 胡晴琴 医院供图

一株兰草 外化焦虑重构生命叙事

60岁的张婆婆因心身疾病住院,她时常摩挲着花圃里的兰花低声叹息:“它在家没人管,活不成了……”这句叹息被医护人员敏锐捕捉——这不仅是兰草的困境,更是她对自身健康焦虑的投射。

一场以兰草为媒介的叙事治疗由此展开。护士将兰草盆栽轻放床边,引导张婆婆观察:“您看这片新叶,是不是比上周长高了? 它的生命力比想象中顽强呢。”焦点从“无人照顾的死亡危机”转向“植物自主生长的韧性”,张婆婆逐渐停止哭泣,开始观察叶片脉络,喃喃道:“它确实……自己也在努力活。”这正是叙事护理中“外化问题”技术的生动运用——将患者与问题分离,解构“缺席即毁灭”的绝对化认知,重构积极叙事。

治疗并未止步。护士递上护理记录本,邀请张婆婆每天为兰草画生长刻度,“这是它和您一起康复的日记”。她颤抖着画下第一道标记,三天后新芽萌发处被郑重贴上绿色贴纸,苗圃边响起掌声。微小仪式感赋予了她“持续参与照护”的控制权,自我效能感在细节中重建。当儿子拍来家中兰草长势良好的照片时,张婆婆第一次主动参加康复操:“原来它们没我也能好好长,那我更要快点好起来!”

“植物的根默默向下扎,才能向上茂盛。您看这次住院,不也是在扎根疗愈吗?”护士长的这句话,将兰草的生长周期类比治疗阶段,让抽象概念具象化。后来张婆婆在分享会上举着盆栽说:“它教我学会暂时放手,相信时间的力量。”此时,兰草已从“焦虑符号”蜕变为韧性象征。



叙事护理下,患者重拾生活掌控感。



护士长曾雁在手记中写下:“这株兰草揭示叙事护理的精髓——当患者将痛苦具象于某物时,正是疗愈的入口。照护的本质不是永恒在场,而是播下希望后,坦然等待生命自

发的力量。”

一碗汤圆 节日载体凝聚心灵暖流

在心身(老年)科,节日同样成为叙事护理的重要载体。今年元宵节前夕,该科“温暖叙事小站”组织了一场以节日为主题的团体心理治疗活动。

活动以手指健康操开场。简单的动作让平时沉默的张阿姨舒展了手指,嘴角扬起弧度;总是蜷着手臂的小李第一次让指尖灵活翻飞。在叙事护理理念中,每一次舒展都是与身体的对话。

医护人员以“元宵节为什么要吃汤圆”为切入点,引导患者分享各自记忆中的元宵节故事。妈妈搓的芝麻汤圆、提

着灯笼逛庙会的夜晚、离家后收到的第一盒速冻汤圆……一段段讲述背后,是患者内心深处的情感记忆。

包汤圆环节,糯米粉团在掌心揉圆,裹上馅料,病房里笑声不断。平时不愿交流的王叔叔主动帮邻床病友递温水,焦虑不安的刘姐在搓揉中呼吸逐渐平复。汤圆出锅后,大家捧着碗相视而笑。

活动结束后,一位患者说:“今天感觉像回家了一样。”

叙事护理融入日常照护 心身康复探索持续深化

兰草生长刻度记录、节日团体治疗——这些具体而微的实践,已成为青白江区第三人民医院心身疾病科日常康复活动的一部分。

据介绍,该院将在现有基础上,进一步将叙事疗法与园艺、艺术、民俗活动等更多形式相结合,持续融入日常诊疗与照护流程,帮助患者在参与中找回对生活的掌控感。同时,医院也将系统梳理已积累的个案经验,为心身疾病康复提供更多可借鉴的临床路径。