

心理护理干预创伤后应激障碍焦虑症的护理学研究

王月阳

吉林省辽源市第二人民医院 吉林辽源

【摘要】目的 研究在创伤后应激障碍焦虑症患者中开展心理护理干预的应用效果。**方法** 本次研究对象选取2023年4月至2024年4月期间我院接收的创伤后应激障碍焦虑症患者50例，将所有患者以随机数字表法分成两组开展护理研究，组别为观察组和对照组，每一组有患者25例，对照组患者治疗期间行常规护理，观察组添加心理护理干预，详细对比两种护理模式获得的临床效果。**结果** 护理后两组各项指标结果比较后显示，观察组患者的焦虑程度明显轻于对照组，患者的遵医行为与对照组相比明显提高，睡眠质量改善效果优于对照组，发生的不良事件和暴力事件发生率低于对照组，最终患者生活质量同对照组相比得到明显改善，两组结果对比有统计学意义($P < 0.05$)。**结论** 加强对创伤后应激障碍焦虑症患者的心理护理干预，可及时改善患者的焦虑情绪，增强患者的身心舒适度与配合度，改善患者的睡眠质量，减少不良事件和暴力事件发生，提高患者生活质量。

【关键词】 创伤后应激障碍；焦虑症；心理护理干预；效果分析

【收稿日期】 2024年6月11日 **【出刊日期】** 2024年7月26日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240351

Nursing study of psychological nursing intervention in post-traumatic stress disorder

Yueyang Wang

The Second People's Hospital of Liaoyuan City, Liaoyuan, Jilin

【Abstract】 Objective To study the effect of psychological nursing intervention on posttraumatic stress disorder. **Methods** the study object selected from April 2023 to April 2024 during our receiving posttraumatic stress disorder anxiety patients 50 cases, all patients are divided into two groups of nursing study, group for observation group and control group, each group has 25 patients, the control group patients routine care during treatment, observation group add psychological nursing intervention, compare the clinical effect of the two nursing mode in detail. **Results** nursing after the results of the two groups, the observation group patients anxiety significantly less than the control group, patients' compliance behavior compared with the control group is significantly improved, the effect of sleep quality is better than the control group, the incidence of adverse events and violence events is lower than the control group, the final patient quality of life compared with the control group, the two groups have statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion** Strengthening the psychological nursing intervention for patients with PTSD anxiety, enhance the physical and mental comfort and coordination, improve the sleep quality of patients, reduce the occurrence of adverse events and violent events, and improve the quality of life of patients.

【Keywords】 Post-traumatic stress disorder; Anxiety disorder; Psychological nursing intervention; Effect analysis

创伤后应激障碍焦虑症，简称创后焦虑症，是一种由创伤事件引发的心理障碍。在遭受重大创伤或严重压力后，个体可能体验到持续的焦虑情绪，超出了正常的情绪反应。创后焦虑症常伴随着过度的紧张、恐惧、回避行为等症状，影响患者的日常生活和社会功能。这种障碍常常与创伤事件的性质、频率以及个体的心理韧性有关，是一种需要及时干预和治疗的心理问题。因

此，心理护理干预对改善焦虑症患者的睡眠至关重要^[1-2]。为进一步核实心理护理干预在创伤后应激障碍焦虑症患者中的应用价值，我院将其与常规护理做了进一步对比分析，对比详情及相关叙述如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

现将2023年4月至2024年4月期间我院收治

的创伤后应激障碍焦虑症患者中抽取出 50 例实施分组护理研究, 分组采用随机数字表法, 共分成观察组 25 例和对照组 25 例, 对照组有男患者 15 例、女患者 10 例, 平均年龄为 (36.00±1.30) 岁, 观察组患者分为男 14 例、女 11 例, 年龄均值为 (35.00±1.20) 岁; 两组一般资料对比差异较小 ($P>0.05$) 具有可比性。

1.2 方法

对照组行常规护理, 护理内容包括对创伤后应激障碍 (PTSD) 患者的全面评估和监测。在这方面, 关注患者的心理症状、生理指标和行为表现至关重要。护理人员应该建立与患者的信任关系, 倾听他们的心声, 并提供情感支持。此外, 教育患者及其家人关于 PTSD 的病因、症状和治疗是至关重要的。在日常护理中, 要确保患者的安全和舒适, 并定期评估他们的情绪状态和治疗进展。鼓励患者参与支持团体或心理治疗, 以帮助他们理解和应对自己的症状。最后, 记录和汇报患者的反应和进展, 以便及时调整护理计划。

观察组添加心理护理干预:

(1) 风险评估: 需要全面评估其可能面临的各种风险, 包括但不限于自伤、自杀风险、情绪暴力倾向等。通过系统地评估, 我们可以更好地了解患者的具体情况和需求, 有针对性地制定干预计划。在进行风险评估时, 需要综合考虑患者的个人史、病史、社会支持系统以及当前的心理状态等因素, 以确保干预措施的有效性和安全性。

(2) 认知教育: 首先, 护理人员可以与患者共同探讨焦虑症状背后的不合理思维模式, 如过度担心、否定自己等。然后, 通过教育和引导, 患者可以学会识别这些不合理思维, 并逐步改变为更加积极、合理的认知。此外, 护理人员还可以教授患者应对焦虑的技巧, 例如深呼吸、放松训练和正向自我对话等, 以帮助他们应对焦虑情绪。

(3) 心理疏导: 护理人员需要倾听患者的倾诉, 理解其内心的焦虑和恐惧, 同时通过情绪支持和认知重建等方式, 引导患者逐步面对并调节情绪。此外, 心理疏导还包括教授患者应对焦虑的技巧和策略, 如深呼吸、放松训练等, 帮助他们减轻焦虑和恐惧的感受, 重建自我信心和积极情绪^[3]。

(4) 放松疗法: 内容包括深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想和正念练习等。在应激障碍和焦虑症的治疗过程中, 放松疗法可以帮助患者减轻身心压力, 提高情绪调节能力, 增强自我控制和应对能力^[4]。

(5) 家庭参与与支持: 首先, 家庭成员可以提供

情感上的支持, 通过倾听和理解患者的心理需求, 缓解其焦虑情绪。其次, 家庭成员可以协助患者建立并维持日常生活的稳定和规律, 例如合理安排作息时间、鼓励参与社交活动等, 以帮助患者逐渐恢复正常的生活节奏。此外, 家庭成员还可以提供必要的信息和教育, 帮助患者了解疾病的特点和治疗方法, 增加其对护理干预的参与度^[5]。

1.3 效果判定标准

①焦虑程度: 用汉密顿 (HAMA) 量表进行评定, 总分为 100 分, 得分越低表示焦虑越轻。②遵医行为: 运用院内自拟调查问卷表进行评价, 总分为 10 分, 得分越高则表示患者遵医行为越好。③睡眠质量: 使用匹兹堡 (PSQI) 量表评价, 总分 18 分, 得分越低表示睡眠质量越好。④将组间患者发生的不良事件以及暴力事件进行记录对比。⑤生活质量: 通过 SF-36 量表进行评价, 最高分为 100 分, 获取分值越高则表示生活质量越好。

1.4 统计学方法

用 SPSS20.0 软件处理文章数据。计数指标通过 n (%) 描述, 另实施 χ^2 检验; 计量指标用 ($\bar{x} \pm s$) 来描述, 并采取 t 检验, 最终结果对比显示 $P<0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组指标评分结果对比

护理前, 两组患者的各指标评分结果对比无差异 ($P>0.05$); 但与对照组护理后结果比较发现, 观察组患者的焦虑情绪得到显著改善, 遵医行为和睡眠质量也明显提高, 最终生活质量得到显著改善, ($P<0.05$), 如表 1。

2.2 两组护理不良事件和暴力事件发生情况

记录结果显示, 护理后观察组患者不良事件以及暴力事件发生率分别仅有 4.0%(1/25)例和 4.0%(1/25)例, 而对照组护理不良事件和暴力事件发生率达到 24.0%(6/25)例和 24.0%(6/25)例, 两组结果对比显示观察组指标占据优势 ($\chi^2=4.1528, 4.1528, P=0.0415, 0.0415$)。

3 讨论

创伤后应激障碍焦虑症是一种常见的心理疾病, 其发生与创伤事件的严重性、个体的性格特征和心理因素、社会支持系统的缺乏等因素密切相关。这种心理疾病不仅会对个体的心理健康产生负面影响, 还可能导致人际关系紧张、工作能力下降、生活质量下降等问题。

表1 组间各项评分指标对比详情 ($\bar{x} \pm s$)

分组	n	焦虑程度/分		遵医行为/分		睡眠质量/分		生活质量/分	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	25	27.6±2.7	8.6±0.9	27.6±2.7	8.6±0.9	14.6±0.8	9.5±0.4	60.7±4.8	92.3±3.5
对照组	25	27.7±2.8	12.7±1.8	27.7±2.8	12.7±1.8	14.7±0.9	11.2±0.6	60.4±4.6	87.5±2.8
t 值		0.1285	10.1865	0.1285	10.1865	0.4152	11.7873	0.2256	5.3545
P 值		0.8983	0.0000	0.8983	0.0000	0.6798	0.0000	0.8225	0.0000

因此,及早了解创伤后应激障碍焦虑症的发生因素与危害性,并进行预防和干预是非常重要的^[6-7]。为进一步提高本病治疗效果,我院对其患者实施了心理护理干预,且最终取得了较为理想的护理效果。心理护理干预在创伤后应激障碍焦虑症的护理中扮演着至关重要的角色。其作用和优势体现在多个方面^[8]。首先,心理护理干预提供了一种安全、支持性的环境,使患者能够安心表达内心的困扰和恐惧。其次,通过专业的心理护理干预,患者可以学会有效的应对策略,如深呼吸、放松技巧等,从而减轻焦虑症状的发作频率和强度。此外,心理护理干预还能够帮助患者重建积极的自我认知和情绪调节能力,增强心理韧性,更好地应对未来可能遇到的挑战和压力^[9-10]。

综上所述,心理护理干预在应对创伤后应激障碍焦虑症方面具有显著的作用和优势,可以有效减轻焦虑情绪,增强患者的遵医行为,促进睡眠质量的提高,提升患者的生活质量和心理健康水平。

参考文献

- [1] 谢小芬,许佳丽,路遥,等.基于循证理论构建治疗焦虑症的情志调理五音曲库[J].循证护理,2024,10(6):1049-1054.
- [2] 张静,杨云娟.心理护理干预创伤后应激障碍焦虑症与护理学研究[J].中国保健营养,2020,30(28):200-201.
- [3] 安莹.心理护理干预创伤后应激障碍焦虑症的临床护理

效果[J].中国保健营养,2020,30(10):200.

- [4] 王曰萍.心理护理干预创伤后应激障碍焦虑症与护理学研究[J].健康必读,2020, 16(6):152,151.
- [5] 许秀娟.创伤后应激障碍焦虑症患者行心理护理干预的临床应用效果[J].健康之友,2021, 18(4):253.
- [6] 束茜.聚焦解决模式在焦虑症患者护理中的应用效果分析[J].婚育与健康,2024, 18(2):157-159.
- [7] 鹿迎峰.焦虑症护理中放松疗法的临床观察分析[J].生命科学仪器,2022,20(1):155.
- [8] 马慧娟.共情反馈式心理护理联合脑电生物反馈疗法在焦虑症患者中的应用分析[J].中华养生保健,2024,42(8):137-140.
- [9] 陈婷婷,王玉婷,孙艳红.分析集束化护理干预对焦虑症患者睡眠质量及护理满意度的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(1):141-144.
- [10] 朱静.亲情护理干预对焦虑症患者的效果观察及对睡眠质量的影响[J].康颐,2024, 17(5):43-45.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS