

## 抑郁症应用心理治疗的进展研究

李念

遂宁市中心医院心身医学科 四川遂宁

**【摘要】**对抑郁症患者开展心理治疗是目前对此症患者重要的治疗手段之一，能够使患者的病情趋于稳定、避免反复发作，对治疗效果起到了积极的促进作用。因此，本文将对抑郁症患者心理治疗的进展进行分析，以期对相关研究人员以及临床提供更多的参考，以使临床上能够更加有效的控制此病。

**【关键词】**抑郁症；心理治疗；进展

### The progress of psychotherapy for depression

Nian Li

Department of psychosomatic medicine, Suining Central Hospital, Suining, China

**【Abstract】**Psychotherapy for patients with depression is one of the important treatment methods for patients with depression at present. It can make the patient's condition tend to be stable and avoid repeated attacks, and play a positive role in promoting the treatment effect. Therefore, this paper will analyze the progress of psychotherapy in patients with depression, in order to provide more references for relevant researchers and clinical practice, so that the disease can be controlled more effectively in clinic.

**【Keywords】**Depression; Psychotherapy; Progress

抑郁症是目前临床上最为多见的一种精神障碍，此病患者主要表现即为情绪、心境低落，严重者还会伴有不同程度的认知改变以及行为改变，重症患者多会有自残或自杀等不良行为，对患者本人、家属及社会均可造成较大的影响。此病的反复率也较高，约在 35%左右，反复发作 3 次以上且没有接受过系统性、长期性治疗的患者其复发的风险几乎可达到 100%。导致抑郁症反复发作的主要诱因与生活应激事件、无法适应社会和缺乏家庭或社会的支持等均有关系。心理治疗对于此症的治疗具有重要作用，有研究称通过心理治疗可缓解抑郁情绪、预防抑郁症反复发作、解除自残、自杀危机、提高治疗依从性等。本文将对心理治疗在抑郁症中治疗的进展进行综述。

#### 1 抑郁症患者的心理社会因素

抑郁症患者的主要表现为心因性抑郁，此病是一类外源性疾病<sup>[1]</sup>。导致此病的发生虽然多与某种事件或是某种环境有关，但是更多的还是与患者自身的心理层面相关，究其本质此病的发生即是一种心理上的疾病，也是人们通常所说的“心病”<sup>[2]</sup>。整体来讲，抑郁症的发生原因主要有四：第一，患者对周遭的环境、

事物的认知以及需求存在不协调的情况；第二，患者对周遭环境以及对生活中不良情况的适应能力低下；第三，对自己在家庭、社会中的价值自我否定，对自我存在意义感到茫然；第四，执行目的以及在执行过程中使用的手段混淆<sup>[4]</sup>。对于此病患者开展心理治疗时不仅要对其症状进行细致分析，还需要对患者心理问题进行全面分析和探讨。如果仅进行对症干预（比如药物治疗）虽然能够一时缓解其症状，但是无法达到彻底治愈的目的，且治疗后病情也易反复<sup>[5]</sup>。而且长此以往还可能出现迁移或是转化等现象，比如由抑郁症所引发的强迫症等。而通过对患者心理层面的分析以及调整能够从根本上解决患者的“心病”问题，进而缓解其外部症状。心理治疗的同时还需要结合患者自身的认知情况、精神状况以及行为能力制定出一套综合的心理治疗方案，在消除患者身体症状的同时培养患者纠正自身不良情绪，养成积极乐观、向上的生活态度。只有这样才能使患者能够正确看待不良刺激、消除抑郁情绪并避免抑郁症反复发作<sup>[6]</sup>。心理治疗的开展也可通过多种途径，对于轻症患者可利用视频沟通、电话沟通等方式进行，每周可视情况进行 1-2

次的沟通。若症状较严重时则需要先与患者开展面对面交通,待其可以回归到正常生活中后再通过电话、视频等途径进行沟通。以督促患者养成独立思考、自信、勇于面对困难的能力<sup>[7]</sup>。

## 2 对抑郁症患者开展心理治疗的具体措施

### 2.1 认知疗法的应用

认知疗法诞生于上世纪 60-70 年代,最早由美国专家提出,此疗法的基本观点是认知过程以及认知过程所导致的错误观察是引发行及情感出现异常的关键,适应不良行为以及情感与适应不良认知间具有密切关联,此疗法在治疗时多采取认知重建以及心理应付、问题解决等技术来纠正患者的不良行为<sup>[8]</sup>。具体来讲就是说认知能力在人的情感与行为方式之间发挥着重要的作用,抑郁症患者通常会对于未来的发展存在认知扭曲的现象,因此会产生严重的消极、固化心理,信念感不强,表现即为对各种事情都会存在行为消极、动力不足的情况,而且还会伴有不同程度的情感障碍、功能缺失现象。因此需要对其开展认知治疗,通过心理医师的引导与患者共同分析抑郁症带来的消极认知,对不合理的认知情况以及不正确的信念予以纠正并指导其反复进行正确认识练习以使消极认知造成的不利影响能够在最大程度上得以消除<sup>[9]</sup>。

### 2.2 认知-行为疗法的应用

此疗法于上世纪 60 年代被首次提出,此疗法的主要受益群体即为抑郁症和焦虑症患者。其主要的着眼点即在于纠正患者的不合理认知问题,通过改变患者对自己、对他人以及对事物的看法以及态度来实现改善其心理问题的目的。认知行为是基于行为学理论、认知理论、信息加工理论而形成的一套理论,此疗法应用于抑郁症患者的治疗中效果十分显著<sup>[10]</sup>。此疗法认为人的情感以及行为情感以及行为均会对人的认知过程造成影响,因此在治疗时需要改变其歪曲可是不合理的理念,同时还需改善其行为技能。此外也要对患者开展监督、评价以及指导,并对治疗过程中发现的其他问题及时予以解决。此方法可用于治疗较为轻度或中度的抑郁症患者,可改善患者的不良症状、提升患者的生活质量<sup>[11]</sup>。

### 2.3 家庭治疗的应用

家庭环境对抑郁症的发生及发展均起到了重要的作用,部分抑郁症患者的发病与家庭功能的缺失、家庭成员、家庭环境均有关系。比如家庭成员中已有抑郁症患者也会给其他家庭成员造成不良影响。因此,对此病患者进行治疗时家庭治疗是不可或缺的一部

分。在进行家庭治疗时应对家属中其他成员的症状以及家庭成员间交往中不恰当的方式进行纠正,使患者之前不健康的家庭关系得以改善,有利于促进患者病情尽快康复。目前我国主要的家庭治疗方法有结构性家庭治疗、策略性家庭治疗、系统性家庭治疗等方案<sup>[12]</sup>。在国外相关研究中表示系统性家庭治疗适用于各个国家,此方案的目的在于尊重每个家庭成员的症状,促使他们互相理解,使家庭的稳固性得以维持。此治疗方法可通过接触式交流的方法来促使家庭中每位成员均能够做出改变,以实现维护家庭和谐、促进患者病情改善的目的。

### 2.4 森田疗法的应用

此疗法由日本专家森田正马于上世纪 20 年代创立,又被称为“禅疗法”,经过了百余年的发展和推广,目前已经在全球范围内得到了普遍的认可。此治疗方法广泛用于门诊及住院治疗的患者中,也同样适用于通信治疗或是集体学习治疗。不同的治疗场所提供的指导思想以及治疗理论均有所差异,目的在于通过心理医师的引导使患者的思想矛盾减轻,确保患者对生活形成积极的体验<sup>[13]</sup>,进而增加患者的自信心。同时,通过心理医师与患者间的交流使患者的不良态度得以转变,最终实现促进病情康复的目的。

### 2.5 人际心理治疗的应用

人际心理治疗理论认为之所以会产生抑郁症,与人际关系具有密切关系,因为人际关系可导致人情绪的失落或是事物的变动。此而在人际关系中人际关系的丧失、人际角色的纷争以及转变、人际关系的缺陷中的任意一个问题均可引发抑郁症的发生。治疗的重点在于患者的社会扮演以及患者对人际关系的体验,此治疗方法不冲击个体的人格结构,而是帮助患者了解是哪一种情绪影响到了他的人际功能,同时鼓励患者发展其新的积极的情绪,澄清患者在处理人际关系时的错误信息。此治疗方法可用于重度抑郁症患者。具体治疗过程中要引导患者学会拒绝,鼓励患者多发表自己真实的意见和想法,并且鼓励患者勇于承担自己应承担的责任以及义务。相关研究表明人际心理治疗抑郁症患者时通过团体人际交往可使患者获得强大的支持感,使他们的应对能力以及人际关系均得到了较好的改善。

### 2.6 支持性心理的应用

此治疗方法主要对通过对话的形式或是会谈的形式完成,是一种较好的互动治疗方法,心理医师开始治疗时的主要工作在于倾听患者的想法,同时要

者表达出的想法予以充分的尊重<sup>[14]</sup>。然后再利用自身所学的专业知识以及技能来为患者制定某个特定的目标并在患者具体完成目标的过程给予科学的指导,以使患者症状得以改善。

### 2.7 精神动力学的应用

此治疗方案的特点在于疗程较短,一般情况下一周进行一次治疗即可,在治疗期间主要通过心理医师的专业技能来解决患者认知障碍的情况,使患者能够控制自我情感以及异常行为,同时也使患者能够更为冷静、沉着地处理某些应激事件。在具体治疗过程中,若患者主动意识较强时则可与其自由交谈,在交谈的过程中适当的穿插引入一些例子来发现患者存在的问题以及解决问题的线索<sup>[15]</sup>。

### 3 小结

当下,由于人们各方面的压力较大等原因导致的抑郁症患者越来越多,为此病患者开展心理治疗也成为各位专家学者的研究重点,在开展心理治疗时不仅要对社会因素进行分析,还需综合分析患者的心理状况并结合实际情况予以科学性的指导,以使患者病情得到有效控制、降低复发风险,也可使此病患者可更好的适应当下环境及社会。

### 参考文献

- [1] 柳学华, 黄薛冰, 栗雪琪,等. 正念疗法治疗抑郁症的研究进展[J]. 神经疾病与精神卫生, 2019, 19(2):109-112.
- [2] 周晓丽, 林燕, 郑国庆,等. 精神疾病治疗进展(二):抑郁症[J]. 医药导报, 2017, 36(10):1137-1142.
- [3] 郝银丽. 抑郁症心理干预疗法探讨[J]. 西部中医药, 2019, 32(9):154-157.
- [4] 杨璧西, 李春波. 移动应用程序在抑郁症心理治疗中的研究进展[J]. 中华精神科杂志, 2020, 53(4):4.
- [5] 王洪娟, 吴忠海. 抑郁症心理治疗研究进展[J]. 医学理论与实践, 2017, 30(10):3.
- [6] 罗和春, 钱瑞琴. 中西医结合治疗抑郁症新进展[J]. 中国中西医结合杂志, 2009, 29(3):197-198.
- [7] 吴樟, 李小平. 时间序列分析在抑郁症心理治疗中的应用[J]. 中国健康心理学杂志, 2010(9):4.
- [8] 完颜长旭. 抗抑郁药物结合心理治疗在抑郁症临床治疗中的运用探讨[J]. 医学食疗与健康, 2020.
- [9] 刘超猛, 贾立娜, 马辛. 红光/近红外光照射治疗抑郁症的研究进展[J]. 中华精神科杂志, 2021, 54(4):5.
- [10] 刘敏, 孙宁. 元认知模型在抑郁症中的应用研究[J]. 国际精神病学杂志, 2020, 47(6):4.
- [11] 陈笑, 冉福林. 抑郁症应用心理治疗的治疗进展分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020(102):2.
- [12] 尤斌, 张婷婷. 认知行为心理治疗分析系统及其在慢性抑郁症中的应用[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020(5):1.
- [13] 安新. 心理支持在抑郁症患者康复治疗中的应用研究[J]. 心理月刊, 2021(22):3.
- [14] 崔佳丽, 舒燕萍, 周曹. 人际心理疗法青少年技能培训对青少年抑郁症预防作用的研究进展[J]. 神经损伤与功能重建, 2021, 16(5):4.
- [15] 区健新. 计算精神病学:抑郁症研究和临床应用的新视角[J]. 心理科学进展, 2020, 28(1):17.

**收稿日期:** 2022年7月1日

**出刊日期:** 2022年8月15日

**引用本文:** 李念, 抑郁症应用心理治疗的进展研究[J]. 国际临床研究杂志, 2022, 6(6): 111-113.

DOI: 10.12208/j.ijcr.20220273

**检索信息:** RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明:** ©2022 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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**