

心理护理对抑郁症患者情绪的影响

陈思婕

新疆乌鲁木齐市第四人民医院 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 分析在抑郁症患者的护理中应用心理护理的效果。**方法** 抽选在2021年8月-2022年8月时段内于我院就诊治疗的抑郁患者82例为研究对象,以表格随机法分为41例对照组实施常规护理,其余41例为观察组增加心理护理,对比两组护理前后的HAMD抑郁、HAMA焦虑情绪,同时对比两组护理前后的CD-RISC心理弹性。**结果** 干预前,患者焦虑和抑郁以及心理弹性评分对比不显著, $P > 0.05$,而在干预后,观察组各项指标更优,差异显著, $P < 0.05$ 。**结论** 对抑郁患者实施心理护理,可以有效改善患者抑郁情绪,降低负性心理,增加患者的心理弹性,更好的面对疾病和外在此刺激。

【关键词】 心理护理; 抑郁症患者; 情绪; 情绪疾病; 心理疾病

【收稿日期】 2024年3月12日

【出刊日期】 2024年4月10日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240167

The influence of psychological nursing on the emotions of patients with depression

Sijie Chen

Xinjiang Urumqi Fourth People's Hospital, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】 Objective To analyze the effectiveness of applying psychological nursing in the care of patients with depression. **Methods** 82 patients with depression who received treatment at our hospital from August 2021 to August 2022 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group of 41 cases who received routine care, and the remaining 41 cases who received psychological care as the observation group. The HAMD depression and HAMA anxiety before and after nursing were compared between the two groups, and the CD-RISC psychological resilience before and after nursing was also compared between the two groups. **Results** Before intervention, there was no significant difference in anxiety, depression, and psychological resilience scores among patients ($P > 0.05$), while after intervention, the observation group had better indicators with significant differences ($P < 0.05$). **Conclusion** Implementing psychological care for depressed patients can effectively improve their depressive mood, reduce negative psychology, increase their psychological resilience, and better face diseases and external stimuli.

【Keywords】 Psychological care; Patients with depression; Emotions; Emotional disorders; Psychological disorders

抑郁症是精神疾病或是心理疾病,临床症状主要以情绪和兴趣持续性的下降、自我评价降低为主要表现,患者长期处于绝望、悲观和压抑的氛围中,严重者往往还伴随有身体各个系统器官功能的降低,如存在有头晕、头痛以及喉咙发紧和心慌气短等身体异常情况,同时还常见有消化道的不适症状,多见食欲下降、体重骤减^[1]。抑郁症对人的生活影响较大,患者情绪低落,对所有事物和人提不起兴趣,思考问题吃力无法正常的工作和生活^[2]。现目前抑郁症可以实现有效治疗。一般情况下,严重者伴随有自杀观念的,需要服药治疗,而轻度或者是中度的,可以实施心理护理进行治疗^[3]。基于此,本文提出该项研究,旨在探究在抑郁症患

者的护理中应用心理护理的效果。

1 对象和方法

1.1 对象

抽选在2021年8月-2022年8月时段内于我院就诊治疗的抑郁患者82例为研究对象,以表格随机法分为41例对照组实施常规护理,其余41例为观察组增加心理护理,对照组患者男女比例分别为16:25;年龄最大者为40岁,年龄最小者21岁,平均年龄为 30.5 ± 2.9 岁;抑郁症病史最长者3年,最短者3个月,平均病史为 2.3 ± 0.6 年;观察组患者男女比例分别为18:23;年龄最大者为42岁,年龄最小者21岁,平均年龄为 32.4 ± 2.3 岁;抑郁症病史最长者3.5年,最短者2个

月,平均病史为 2.1 ± 0.8 年;两组抑郁症患者男女比例构成、年龄、病史等基础性资料对比差异不显著, $P > 0.05$,我院伦理会知情该项以心理护理应用于抑郁症患者的治疗研究,批准开展进行。

1.2 纳入标准和排除标准

纳入标准:①符合抑郁症确诊标准,即存在有情绪低落、精力下降超过3个月、同时伴随有日常、工作和生活的障碍;②患者知情且自愿加入该项研究;③既往史没有接受过同类型的心理护理;④可实现有效的言语交流;⑤近期没有发生过严重的应激事件和创伤;

排除标准:①已经被同类型的心理护理纳为试验开展对象;②患者自身不同意加入该项研究;③聋哑、失语等无法沟通者;护理依存性很差者;

1.3 方法

对照组患者采取常规护理,即针对用药、疾病的机制等进行讲解,指导患者定时定量服药,强调长期服药对于疾病控制的优势,同时对有自杀观念的患者加强监护。

观察组增加心理护理:

①加强交流:抑郁症患者因为疾病,精力降低,主动或者被动的切断了和外在世界的沟通,长期的处于沉默寡言的地步。护理人员需要重点观察患者的心理特点,评估其心理变化,对其报以友善、温和、同情的态度进行护理,多对患者进行安抚,以文字、图片、视频等多种方式讲解抑郁症疾病的发生机制,同时强调自身情绪管理对疾病控制的好处。

②身体放松:教会患者正念冥想法以及放松意念法,给患者打造一个安静的、舒适的没有干扰的放松环境,指导患者闭目冥想,对身体进行放松。

③积极心理引导:积极心理干预主要分为5个方法,自我美好时光、感恩之旅、助人之旅,当日的3件好事、观念重建。以周为单位,每周对患者进行引导。自我的美好时光是指每日早起后引导患者用纸笔等,写下近期或者记忆中令自己感到幸福和荣耀的事情,详细的进行记录,包括事件的起源、发展结局等,尽可能的引导患者多去回味这些美好的记忆,从中获取不一样的心理感受和愉悦。感恩之旅则是向一个一直都想感谢的对象写去一封信件,详细的阐述自身获得的帮助,告知对方自己的近况。助人之旅则尽自己的所有能力,去进行帮助他人,收获他人的感谢。当日的3件好事是睡前引导患者详细的记录今天发生的3件好事,让患者尽可能的发掘生活中的美好,鼓励其向积极乐观看待。观念重建是指写下当天的发生的不好的事情,

引导患者从客观立场去分析这些不良事件对自己的影响,评估自身的反应是过当还是恰如其分,引导患者建立新的事物观,降低过分沉浸在不良情绪内情况。

④亲人或爱人情感支持:引导亲人和爱人对患者表达善意和爱意,将有矛盾的点剖析,引导解决,鼓励家属不要给患者施加压力。从某种程度来说,家人和爱人是患者的疾病的压力源之一,引导家属正确看待患者疾病,不要刺激患者,多和患者一起散步、交流,增加情感链接。

1.4 观察指标

①对比两组护理前后的HAMD抑郁、HAMA焦虑情绪,2个量表均以21分为分界点,超过21分,存在有明显焦虑和抑郁,分数越大,焦虑和抑郁越严重;

②对比两组干护理前后的CD-RISC心理弹性,包含有乐观、自强、坚韧等维度,分数越大,心理弹性越好。

1.5 统计学分析

研究获得的数据收集后立即纳入SPSS26.0软件中分析,数量数据采用 t 检验, $(\bar{x} \pm s)$ 形式表示,率以及例数据以 χ^2 检验,率(%)形式表示, $(P < 0.05)$ 为差异明显,有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组护理前后HAMD抑郁、HAMA焦虑情绪

护理前,HAMD抑郁、HAMA焦虑情绪评分对比不显著, $P > 0.05$,而在护理后,观察抑郁、焦虑评分更低,差异显著, $P < 0.05$,见表1。

2.2 对比两组干预前后的CD-RISC心理弹性

护理前,CD-RISC心理弹性评分对比不显著, $P > 0.05$,而在护理后,观察组CD-RISC心理弹性各个维度评分更高,差异显著, $P < 0.05$,见表2。

3 讨论

抑郁症是心理疾病,有生物学基础,常见躯体症状伴随,因此需要充分的药物治疗,常见的药物治疗有米氮平、帕罗西汀、氟伏沙明等,伴随有焦虑者还可加用艾司西酞普兰、文拉法辛进行治疗^[4]。而想要取得较好的治疗效果,在药物治疗的基础上,需要加用心理护理。心理护理和常规性护理有本质的区别,心理护理强调使用专业的心理干预技巧对患者进行引导,促使其心理朝积极正向发展,改善疾病,提高对人生的希望和期许^[5]。抑郁症的心理护理主要集中在改善患者抑郁情绪、引导患者向正性情绪转变,改变对视物的看法,提高自身的心理弹性^[6]。

表1 对比两组护理前后 HAMD 抑郁、HAMA 焦虑情绪 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	HAMD 抑郁 (分)		HAMA 焦虑情绪 (分)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	41	32.8±3.7	23.2±0.8	25.6±4.2	20.3±2.8
对照组	41	31.4±3.8	28.8±1.4	25.4±2.6	23.2±2.9
<i>t</i>	-	1.690	22.237	0.259	4.606
<i>P</i>	-	0.094	0.001	0.796	0.001

表2 对比两组护理前后的 CD-RISC 心理弹性 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	乐观 (分)		坚韧		自强	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	41	14.8±3.6	23.6±2.5	15.5±2.7	24.4±3.2	18.4±3.6	22.3±4.7
对照组	41	14.3±3.2	16.5±2.4	14.7±2.8	20.1±2.6	17.6±2.4	19.7±2.4
<i>t</i>	-	0.664	13.118	1.316	6.677	1.183	3.181
<i>P</i>	-	0.508	0.001	0.191	0.001	0.239	0.001

由此可见,对抑郁症患者实施心理护理,有如下优点:①可以改善抑郁患者的负性情绪,加强外界交流的来恢复抑郁症患者正常的社会交流;②有意识的改善自我的认知,较为冷静和理智的处理生活中的不良事件,接受错误,不过分苛责自身;③通过积极心理学干预,可达到较好的心理平衡,正确的进行日常生活;④可提升患者对家庭以及朋友或者爱人的关注度,从而迫使自身做出积极的改变^[7]。而在赵宁宁^[8]的研究中则补充到,心理护理还可通过放松意念法以及正向冥想法来缓解精神的疲惫,让抑郁症患者的精神得到一定的放松,再从加强外在交流、梳理自身美好回忆,剖析不良事件等客观处理事物等方法无形中促使患者脱离悲观依旧消极的状态,重拾对工作和生活的信心。故在本文的研究中,没有心理护理干预之前,两组各项心理状况评分差异不显著,而在护理后,观察组的焦虑和抑郁情绪有较好的缓解,同时心理弹性也有明显提高,充分说明了心理护理患者可从中获得益处。

综上所述,对抑郁患者实施心理护理,可以有效改善患者抑郁情绪,降低负性心理,增加患者的心理弹性,更好的面对疾病和外在刺激。

参考文献

- [1] 易文娥. 放松训练联合心理护理对老年抑郁症患者焦虑情绪及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2022,

9(9):1631-1633.

- [2] 黄瑞卿,李惠琼. 特色心理护理对抑郁症患者负性情绪及康复效果的影响[J]. 中西医结合护理(中英文),2022,8(12): 187-189.
- [3] 刘景,李南,王茜. 脑功能治疗仪联合心理护理干预对抑郁症患者焦虑情绪、自知力及神经功能的影响[J]. 医疗装备,2021,34(4):170-171.
- [4] 刘文字. 抑郁症患者进行心理护理干预对其抑郁情绪的影响分析[J]. 健康必读,2021(6):132.
- [5] 谢智华,周海英,黄秋琼. 探究心理护理对抑郁症患者情绪及自我接纳的影响[J]. 中外交流,2021,28(6):99.
- [6] 谢必霞,刘焱. 心理护理对抑郁症患者情绪及自我接纳的影响研究[J]. 中国保健营养,2021,31(31):138.
- [7] 邱利慧. 心理护理对抑郁症患者情绪及自我接纳的影响研究[J]. 临床医药文献电子杂志,2020,7(5):136.
- [8] 赵宁宁. 心理护理对抑郁症患者情绪及自我接纳的影响[J]. 临床医药文献电子杂志,2020,7(95):83,86.

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