

个性化情志护理对新型冠状病毒肺炎集宿区隔离人员的抑郁自评分析及干预

吴怡萍, 王维, 汤莹, 沈影超*

江苏省常熟市中医院(新区医院) 江苏常熟

【摘要】目的 对新型冠状病毒肺炎集宿区隔离人员开展中医情志护理干预, 观察对比前后抑郁自评量表值, 探索有效的心理护理方法。**方法** 根据中医学整体观念和辨证论治理论, 分析隔离人员的基本情况, 制定及实施包括五音及导气疗法在内的个体化中医情志护理措施, 采用 Zung 的焦虑自评量表 SAS 和抑郁自评量表 SDS 作为测量工具分析其情绪焦虑抑郁的程度。**结果** 常熟市达富集宿区新型冠状病毒隔离点 5 月 10 日-6 月 6 日 28 天共收住 2854 例。采用 Zung 的焦虑自评量表 SAS 和抑郁自评量表 SDS 作为测量工具, SAS 对患者焦虑情绪进行评估, 发现中度以上焦虑人员 22 例, 轻度焦虑 576 例; 经个体化中医情志护理一周后再次评估, 中度以上焦虑人员 11 例, 轻度焦虑 120 例, 焦虑情况得到明显好转。**讨论** 个体化中医情志护理措施可以改善集宿区新型冠状病毒隔离点人员的心理状态, 对于焦虑等情况可以得到明显好转。

【关键词】 新型冠状病毒肺炎; 集宿区; 隔离人员; 中医护理

Self-evaluation analysis and intervention of individualized emotional nursing on depression among isolated people in COVID-19 cluster areas

Yi-ping Wu, Wei Wang, Yin Tang, Ying-chao Shen*

Wang Orthopedic surgery, Changshu Hospital of TCM, Changshu, China

【Abstract】Objective To carry out TCM emotional nursing intervention for isolated people in COVID-19 cluster areas, observe and compare the values of depression self-rating scale before and after, and explore effective psychological nursing methods. **Methods** According to the holistic concept of Traditional Chinese medicine and syndrome differentiation theory, the basic situation of isolated people was analyzed, and individualized TCM emotional nursing measures including five-tone and qi guiding therapy were formulated and implemented. Zung's self-rating anxiety scale SAS and self-rating depression Scale SDS were used as measuring tools to analyze the degree of their emotional anxiety and depression. **Results** A total of 2854 novel Coronavirus cases were collected at the Novel Coronavirus isolation site in Da'an Area of Changshu city during 28 days from May 10 to June 6. Zung's self-rating anxiety Scale (SAS) and self-rating depression Scale (SDS) were used as measuring tools. SAS was used to evaluate the anxiety of patients, and 22 patients with moderate anxiety and 576 patients with mild anxiety were found. After one week of individualized TCM emotional nursing, 11 cases of moderate anxiety and 120 cases of mild anxiety were evaluated again, and the anxiety situation was significantly improved. **Conclusion** Individual TCM emotional nursing measures can improve the psychological state of the persons in the Novel Coronavirus isolation points in the containment areas, and the anxiety and other conditions can be significantly improved.

【Keywords】 COVID - 19; Set accommodation area; Quarantine personnel; The doctor of traditional Chinese medicine nursing

* 通讯作者: 沈影超

隔离观察对于新型冠状病毒肺炎患者是一种有效的防疫措施,但多数隔离人员在隔离期间会出现害怕、焦虑以及紧张等心理问题,若诱发机体应激反应,不仅加重病情恶化速度,还可影响治疗效果。由于新冠肺炎属于突发公共卫生事件,而且多地区、大范围发病,对于集宿区隔离人员内心极易出现心理问题,这对机体健康与预后均有不利影响^[1]。因此,开展有效心理治疗干预对其生命安全有着积极影响。所以,对集宿区隔离人员尽早开展中医护理干预,通过各方面实施护理服务,从而调节其心理状态,增强治疗自信心。但是,传统心理干预方法存在一定的缺陷与不足,如操作实施困难,被干预对象依从性不足等,干预效果不能达到满意效果等。本组研究采用个性化的中医情志护理方法进行护理干预,期望有效减轻焦虑抑郁情绪。现报告如下:

1 研究对象

搜集 2022 年 5 月 10 日-6 月 6 日期间在常熟市达富集宿区新型冠状病毒隔离点的人员,观察期共计 28 天。收住 2854 例。其中男性 1682 例,女性 1172 例。 ≤ 18 岁有 12 例, ≥ 70 岁有 89 例,平均年龄 56 岁。隔离期间,确诊新型冠状病毒感染 5 例属轻症,新型冠状病毒感染 10 例无症状者。

2 情志护理方法

2.1 基础护理方法

①为隔离人员提供安全、舒适的环境。建立良好的关系是进行隔离心理人员护理的基础。首先对隔离人员的家庭条件、文化水平、生活习惯、病情变化、思想情绪等有所了解,有计划的设计交谈的目的和内容,使谈话具有针对性,隔离人员乐意接受。②与隔离人员建立信任的前提下,加强沟通,鼓励并引导说出内心的想法。护理人员平时加强语言修养。③告知隔离人员可以利用电话、微信等方式与家人交流和传递信息,积极取得家人的配合和支持,消除内心的顾虑。向隔离人员发放隔离期间注意事项,使其了解隔离规则及活动范围,认识隔离的重要性和必要性。

2.2 个体化中医情志护理措施

根据中医学整体观念和辨证论治的基本特点全面掌握隔离人员的基本情况分析其情绪焦虑抑郁的程度,制定及实施个体化中医心理护理措施。①五音音乐疗法,根据中医理论的五音与五脏对应关系,多听促进气机舒展、调节肝气疏泄的音色,如《江南好》、《步步高》等每天以 30-40 分钟为宜,音量控制在 70 分贝以下^[2]。②导气疗法,指导隔离人员闭目,全身肌肉放松,先慢慢地吸足一口气,大约数 4 个

节拍,然后慢慢吐纳,用 4 个节拍,每次连续做 5-10 分钟,同时闭目静坐或静卧想象优美画面,体会安逸平静的情景,建立轻松的心境^[3]。③中医情志相胜疗法,利用调节隔离人员的情绪“思胜恐,恐胜喜,喜胜悲,悲胜怒,怒胜思”的理论^[4],按照五行相克,情志相胜的理论,有意识地采用一种情志活动去控制、消除、调节某种情志引起不良情绪的影响。采用“思胜恐”方法消除恐惧感,指导隔离人员学会结合新闻资料等进行思考与观察,能够坦然面对,克服恐惧感。采用“喜胜悲”的方法引导抒发悲伤情感,让隔离人员体会到被关注的感觉,消除孤独感,同时发挥兴趣爱好,从中感受到喜悦,缓解悲伤情绪。④八段锦运动。护理人员可以通过微信等方式发送教材视频,可以通过腾讯会议等组织远程学习八段锦,每天于下午服用中药后 1 h 组织进行八段锦锻炼^[5]。⑤口服中药护理。有些隔离人员对中药感兴趣,自觉地遵守服药规则,但也有些对中药产生恐惧的,看到中药就产生恶心感严重影响了效果。要解除这种心理状态,护理人员首先要了解中药的性能,服药前作好解释工作,尽量回答各种疑问,并正确指导服药方法。中药温水泡后服用,服药时间为餐后 1h。并密切观察用药后的反应。

3 结果

2022 年 5 月 10 日-6 月 6 日 28 天共在 2854 例人员在常熟市达富集宿区新型冠状病毒隔离点进行隔离。入住第一天和第七天分别予以 Zung 的焦虑自评量表 SAS 和抑郁自评量表 SDS 作为测量工具。

测量标准: SAS 对患者焦虑情绪进行评估。包括:没有焦虑(50 分以下)、轻度焦虑(50-59 分)、中度焦虑(60-69 分)、重度焦虑(69 分以上)。其中 28%为轻度焦虑,68%为中度焦虑,4%为重度焦虑。应用 SDS 对患者抑郁情绪进行评估,没有抑郁(53 分以下)、轻度抑郁(53-62 分)、中度抑郁(63-72 分)、重度抑郁(72 分以上)。分数越高焦虑、抑郁心理越严重。其中 35%为轻度抑郁,62%为中度抑郁,3%为重度焦虑。

第一次评估发现中度以上焦虑人员 22 例,轻度焦虑 576 例;经个体化中医情志护理一周后再次评估,中度以上焦虑人员减少至 11 例,轻度焦虑减少至 120 例,焦虑情况得到明显好转。

4 讨论

新型冠状病毒肺炎集宿区隔离人员较容易出现以下心理问题^[6-9]: ①恐惧感:由于隔离人员对新型冠状病毒肺炎缺乏足够的认知,一旦被确诊,首先

表现出恐慌、不知所措等心理体验。在隔离区域的陌生环境中,面对穿着严实防护服的医护人员,在没有亲人陪护、与外界隔绝等因素,进一步加剧了恐惧心理。过度的恐慌会影响人体的免疫功能,不利于治疗和康复。②孤独感:由于长时间独处的原因,隔离人员会产生孤独感,尤其是年老者以及对家庭牵挂较多的人员。③焦虑感:隔离期间部分人员隔离时间较长表现出焦虑不安。④悲观感:部分新型冠状病毒肺炎病例为家庭聚集性发病,担心感染,对生活充满悲观感。

传统的心理干预方法存在一定的不足^[10]。如操作实施困难,被干预对象依从性不足等,干预效果不能达到满意效果等,亟待进行改良。

本组研究根据中医学整体观念和辨证论治的基本特点制定及实施个体化中医心理护理措施可以全面掌握隔离人员的基本情况分析其情绪焦虑抑郁的程度,进行有效干预。

有研究表明音乐疗法是有效措施之一。五音音乐疗法根据中医认为的五音与五脏的对应关系,多听促进全身气机的舒展,可以肝胆疏泄。言语沟通,据《灵枢·师传》云:“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”,其它多项研究表明人文关怀与心理疏导可直接疏导隔离人员的负面情绪。

八段锦具有调形、调心、调息的作用,通过八段锦运动来调整脏腑气血,恢复代谢功能,强身健体,促进康复,这是单纯心理干预所达不到的效果。导气疗法强调闭目静坐或静卧想象优美画面,体会安逸平静的情景,建立轻松的心理状态。以此调节隔离人员的情绪“思胜恐,恐胜喜,喜胜悲,悲胜怒,怒胜思”,中医情志相胜疗法就是按照五行相克,情志相胜的理论,有意识地采用一种情志活动去控制、消除、调节某种情志引起不良情绪的影响。采用“思胜恐”方法消除恐惧感,指导隔离人员学会结合新闻资料等进行思考与观察,能够坦然面对,克服恐惧感。采用“喜胜悲”的方法引导抒发悲伤情感,让隔离人员体会到被关注的感觉,消除孤独感,同时发挥兴趣爱好,从中感受到喜悦,缓解悲伤情绪。

结果表明,个体化中医情志护理措施可以有效改善集宿区隔离患者的焦虑情绪。当然,部分患者需要在情志护理的基础上进行药物干预治疗。在隔离期间会出现多种复杂的心理问题,医护人员需要及时识别和评估心理问题,积极开展心理干预和辅

导,合理运用中医护理措施缓解心理压力,做到真正理解和体贴患者,本干预方法值得进一步推广。本组研究尚存在一定的不足,如未进行分组队列研究等,需在后续研究中进行进一步细化,排除混淆因素等。

参考文献

- [1] 易凌,王忠灿,姜志宽,等.突发公共卫生事件心理干预研究进展[J].中国公共卫生,2010,26(7):929—930.
- [2] 何裕民.中医心理学临床研究[M].北京:人民出版社,2010:149-157.
- [3] 吕晓鹏,张艳,夏琳,等.放松疗法对头痛患者的治疗效果观察[J].西南军医,2010,12(2):254-255.
- [4] 凤仙,黎红丹,兰鹏.浅谈中医情志学说与心身疾病的关系[J].湖南中医杂志,2019,35(11):108—109.
- [5] 杨志林,陈杰,杨晓清,等.武汉某方舱医院469例新型冠状病毒肺炎患者中医病机核心及证型特点分析[J].成都中医药大学学报,2021,44(3):4.
- [6] 李晓晨.基于包容性理念的新移民集宿区公共空间设计策略[D].苏州科技大学,2017.
- [7] 王莹.新型冠状病毒肺炎集中隔离观察场所护理风险防范和护理质量保障措施的探讨.基层医学论坛,2021,25(21):3071-3073.
- [8] 李敏,彭明益,龙军标.2020年新冠肺炎流行期入境集中隔离人员心理健康状况调查[J].预防医学情报杂志,2021,37(12):1626-1630.
- [9] 陈庆学,孙国锋.新冠肺炎疫情期间观察点隔离人员心理状况调查探讨[J].心理月刊,2021(24):229-230.
- [10] 阎菊光,中医心理护理之我见[J].江西中医药,2005,3(11):106-107.

收稿日期:2022年7月29日

出刊日期:2022年9月2日

引用本文:吴怡萍,王维,汤莹,沈影超.个性化情志护理对新型冠状病毒肺炎集宿区隔离人员的抑郁自评分析及干预[J].现代护理医学杂志,2022,1(4):121-123
DOI: 10.12208/j.jmm.202200238

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。

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



OPEN ACCESS