

产后抑郁患者心理护理的实施效果分析

张志娟

北京市丰台区长辛店镇社区卫生服务中心 北京

【摘要】目的 产后抑郁情况是孕妇生产过后较为常见的一种心理疾病，本文将通过实验的形式探究心理护理对于产后抑郁患者的护理干预效果。**方法** 本次将以对照实验的基本原则为基础进行本文研究。需选取100名产后抑郁患者参与本次实验，进行的时间为2020年1月到2022年1月，为两组对照实验，分组原则为随机性原则与均等性原则，组别命名分别为对照组与实验组，两组患者接受到的其他医疗条件均相同，不同之处在于护理方式，一组进行常规护理干预，实验组进行的为心理护理干预。对患者的焦虑抑郁情况进行观察，并将焦虑抑郁情况转化成评分进行对比分析。**结果** 在护理干预结束之后，对照组的患者抑郁评分为 12.7 ± 1.9 ，焦虑评分为 12.3 ± 2.3 ，实验组的患者抑郁评分为 7.6 ± 1.2 ，焦虑评分为 6.3 ± 1.5 ，且两组的两项评分对比计算得出的P值均达到小于0.05的标准。**结论** 常规护理可以起到缓解产后抑郁患者的不良情绪，但对比最终效果，心理护理对于产后抑郁患者的抑郁情绪与焦虑情绪的成效更加明显。

【关键词】 产后抑郁；心理护理；患者；效果分析

Analysis of the implementation effect of psychological nursing in patients with postpartum depression

Zhijuan Zhang

Community Health Service Center of Changxindian Town, Fengtai District, Beijing Beijing

【Abstract】 Objective Postpartum depression is a common mental disease in pregnant women after giving birth. This paper will explore the nursing intervention effect of psychological nursing on postpartum depression patients through experiments. **Methods** This study will be based on the basic principles of controlled experiments. 100 patients with postpartum depression need to be selected to participate in this experiment. The time is from January 2020 to January 2022. It is a two-group controlled experiment. The principle of grouping is the principle of randomness and equality, and the groups are named as the control group. Similar to the experimental group, the other medical conditions received by the two groups of patients are the same, the difference lies in the nursing method. The anxiety and depression of the patients were observed, and the anxiety and depression were converted into scores for comparative analysis. **Results** After the nursing intervention, the depression score of the patients in the control group was 12.7 ± 1.9 , the anxiety score was 12.3 ± 2.3 , the depression score of the patients in the experimental group was 7.6 ± 1.2 , and the anxiety score was 6.3 ± 1.5 , and the two scores of the two groups were The P values obtained by comparison and calculation all reached the standard of less than 0.05. **Conclusion** Routine nursing can relieve the negative emotions of patients with postpartum depression, but compared with the final effect, the effect of psychological nursing on depression and anxiety in patients with postpartum depression is more obvious.

【Keywords】 Postpartum depression; Psychological nursing; Patients; Effect analysis

产后抑郁是指曾经无精神类相关疾病的女性，在生产后的一个半月之内出现的抑郁状况。需要对此种心理问题进行高度关注，轻度产后抑郁会出现

悲观无助等心理特征现象，重度会出现自残等行为^[1]。近年来的临床资料表明产后抑郁情况出现频率增加，社会对于产后抑郁问题的关注度不断提升，

护理领域希望通过护理方式的改变实现缓解患者抑郁状况，因此本文进行了心理护理对于产后抑郁患者的影响探究。

1 资料与方法

1.1 一般资料

患者人数为 100，年龄均值为 27.1±1.3 岁，经诊断均为产后抑郁患者。实验进行时间为 2020 年 1 月到 2022 年 1 月。经产妇与初产妇的人数比例均等。生产的具体形式包括自然顺产、试产后剖宫产、选择性剖宫产。因考虑到产后抑郁疾病的病理特征，本次实验的进行需要充分考量产妇的意愿，在得到患者的充分肯定之后再行本次的实验工作，两组间患者资料 P>0.05 可行对比分析。

1.2 方法

对照组在进行产后访视时，对其指导护理的方式为常规护理，主要内容为检测与护理，检测范围为生命体征，护理范围涵盖生活方面与生理方面^[2,3]。

实验组在进行产后访视时，对其的护理方式为心理护理，主要包括对患者心理情绪方面的正确引导，在家属的积极配合下借助周围环境分散产妇的注意力，提高产妇周围社会环境当中的理解与支持^[4]。在产妇妊娠到生产的整个过程当中，所承受的心理压力与生理压力均较大，面对着身份的转换与作为母亲的责任，患者的情绪会较为敏感。护理人员要在此时期对患者进行心理方面的积极引导与舒缓，途径可为言语交流，目的是消除产妇负面情绪、帮助产妇树立正确的生育观念^[5]。产妇在生产过后

需要一个理想的康复环境，护理人员要营造一个舒适温暖的环境。要关注到环境中的温度、适度、光线、空气等，可以借助音乐达到缓解患者情绪的作用^[8,9]。护士可通过心理放松技术放松产妇心情，具体方式可为肌肉按摩、呼吸调节引导、倡导参加媒体活动、生理反馈、肌肉训练等^[6]。周围家属及社会的不理解也是导致产妇抑郁的重要原因，护理人员要对患者的家属进行相关知识的科普，指导家属为产妇营造良好的环境并讲解照顾产妇的注意事项，倡导家属给予产妇更多的关怀与情感物质支撑^[7]。同时面向全社会进行产后抑郁疾病的科普工作，提高社会对于产妇的理解与关怀。护理人员要成立随访小组，对患者归家后的抑郁状况进行关注，发现异常及时给予帮助。

1.3 观察指标

对两组患者进行实验前后的抑郁及焦虑情况测试评分，使用量表为 HAMA 及 HAMD 表，数值越高代表不良情绪越高^[13]。

1.4 统计学分析

统计学分析软件版本为 SPSS 12.0，t 用于实验数据的检验，P<0.05 代表具有统计学意义。

2 结果

实验数据证明两种护理方式均能达到缓解患者焦虑抑郁状况的效果，但心理护理的效果优于传统护理的效果 P<0.05。进行对照的两组当中，患者在接受护理之前的数据对比计算得出的 P 值小于 0.05，证明实验开始之前两组患者的抑郁情况与焦虑情况无明显差别，本实验的起始条件较为公正。

表 1 对照组与实验组患者护理前后的抑郁及焦虑评分比较[($\bar{x} \pm s$)]

组别	例数	抑郁情绪评分		焦虑情绪评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	50	25.2±9.1	12.7±1.9	26.5±8.3	12.3±2.3
实验组	50	24.9±9.3	7.6±1.2	26.1±8.2	6.3±1.5
t		0.76	21.5	0.98	8.23
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

产后抑郁是抑郁症的一种，轻度产后抑郁症的表现焦虑悲观等负面情绪，重度产后抑郁的负面情绪及表现行为上升为自杀行径，此种疾病的总体表现为悲观性质的厌恶世界，缺乏正能量的积极心

态。产后抑郁需要进行及时的心理干预，重视产后抑郁是维护良好的夫妻及家庭氛围、促进新生儿健康成长、治愈产妇心理抑郁情况促进产妇康复的必要举措。

产后抑郁症状属于产褥期的一种常见的精神综

合症,临床数据表明一般情况下产妇第一次出现明确产后抑郁状况的时间为生产后的六周之内。产后抑郁现象的出现是多种因素共同造成的结果,其中包括产妇自身的心理及生理状况的影响,同时家人与社会的不理解也是造成此种现象的重要原因^[8,9]。产后抑郁状况发生的生物因素原因是产妇在生产过程中所造成的内分泌变化,产妇体内的激素水平会严重影响患者的心理及精神状况。相关资料表明产后抑郁情况的发生与遗传因素相关,主要指的是精神疾病的遗传,如产妇的家族当中出现过抑郁症患者,那么产妇在生产过后出现抑郁情况的概率较高,本次实验的参与患者均已排除此项因素。同时产妇在生产过程中经历的不良感受属于诱发产后抑郁症的产科因素。

传统护理方式更加重视对患者的生理状况的关注,通过药理的方式对患者进行护理,对于患者的心态变化关注度不高,针对于产后抑郁患者的严重性心理疾病的护理程度较低,不能在护理过程当中达到十分理想的缓解此类患者的抑郁及焦虑情况的效果。心理护理干预是一种倾向于关注与解决患者心理问题的一种护理方式,在心理护理当中护理人员需要掌握心理学的相关知识,整个护理过程涉及到心理暗示等相关内容,此目的需要通过护理人员的肢体及面部表情来实现,例如面部的微笑等。心理护理是在传统护理的基础之上对于患者的心理状况进行着重的关注,在达到传统护理效果的同时,实现了借助护理手段解决心理问题的价值体现^[10]。本次实验的结果为心理护理可有效缓解患者产后抑郁状况提供了相关数据支撑,为心理护理在产后抑郁领域的进一步应用提供了重要的示范作用。

参考文献

- [1] 符菲菲. 产后抑郁患者心理护理的实施效果分析[J]. 家有孕宝,2021,3(6):9.
- [2] 孙小红. 心理护理和社区关怀对于防范产后抑郁症的效果分析[J]. 健康之友,2020,(22).172.
- [3] 廖君琼,罗美清,张海颜. 心理护理联合共情护理对产后抑郁症产妇睡眠改善情况及不良情绪的影响[J]. 我和宝贝,2020,10(12).56-57.
- [4] 强利,张欢乐. 心理护理对产后抑郁症患者康复效果的影响[J]. 家庭医药. 就医选药,2020,(11).198.
- [5] 王晓媛. 产后抑郁症患者的心理护理及实施效果研究[J]. 中国保健营养(下旬刊),2012,22(8):2760-2760.
- [6] 孟玉峰. 心理护理在产后抑郁症患者中的应用分析[J]. 心理月刊,2020,15(9):79.
- [7] 杜荣焕. 以循证为基础的心理护理在产后抑郁症患者中的应用效果[J]. 中国民康医学,2020,32(21).52-54.
- [8] 陈锐. 产科心理护理在孕产妇妊娠结局和产后抑郁中的应用效果分析[J]. 饮食保健,2019,6(1):237-238.
- [9] 丰俊华. 产后抑郁产妇应用个性化心理护理干预的效果分析[J]. 中外医疗,2021,40(1):127-129.
- [10] 黄晓. 心理护理干预在抑郁症患者中的应用价值分析[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(15):234,239.

收稿日期: 2022年3月26日

出刊日期: 2022年5月20日

引用本文: 张志娟, 产后抑郁患者心理护理的实施效果分析[J]. 当代护理, 2022, 3(3): 173-175
DOI: 10.12208/j.cn.20220111

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