

## 内观认知疗法在广泛性焦虑患者护理中的应用效果分析

朱颖爽, 谭兴艳, 黄乾坤\*

宜昌市优抚医院 湖北宜昌

**【摘要】目的** 分析广泛性焦虑的特点, 评价内观认知疗法的应用价值。**方法** 选择 60 例需要治疗的广泛性焦虑患者, 于 2023 年 2 月-2023 年 12 月我院进行临床研究, 且随机分为两组, 观察组为内观认知疗法, 对照组为常规疗法。两组比较心理状况, 包括焦虑与睡眠质量; 对比护理满意度。**结果** 经对比, 观察组焦虑状况评分更低, 差异为  $P<0.05$ 。睡眠质量两组均良好, 但观察组数据更优, 差异为  $P>0.05$ ; 经对比, 满意度情况观察组数据显著占比更高, 差异为  $P<0.05$ 。**结论** 内观认知疗法应用价值较高, 适用于广泛性焦虑患者护理当中, 提高生活质量, 改善焦虑状况, 睡眠充足, 重新塑造正确认知, 调节自我心态和感知方式, 护理效果更显著, 患者满意度较高, 具有临床进一步研究和推广意义。

**【关键词】** 内观认知疗法; 广泛性焦虑; 治疗效果

**【收稿日期】** 2024 年 6 月 11 日      **【出刊日期】** 2024 年 7 月 26 日      **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240336

### Analysis of the application effect of endoscopic cognitive therapy in the nursing of patients with generalized anxiety

Yingshuang Zhu, Xingyan Tan, Qiankun Huang\*

Yichang Special Care Hospital, Yichang, Hubei

**【Abstract】 Objective** To analyze the characteristics of generalized anxiety and evaluate the application value of Vipassana cognitive therapy. **Methods** 60 patients with generalized anxiety requiring treatment were selected for clinical study in our hospital from February 2023 to December 2023, and were randomly divided into two groups: the observation group was treated with insight cognitive therapy, and the control group was treated with conventional therapy. The two groups compared their psychological status, including anxiety and sleep quality; Compare nursing satisfaction. **Results** After comparison, the anxiety score of observation group was lower, the difference was  $P<0.05$ . The sleep quality of both groups was good, but the observation group had better data ( $P>0.05$ ). After comparison, the satisfaction data of the observation group accounted for a significantly higher proportion, and the difference was  $P<0.05$ . **Conclusion** The application value of Vipassana cognitive therapy is high, which is suitable for the care of patients with generalized anxiety. It can improve the quality of life, improve the anxiety condition, get enough sleep, reshape the correct cognition, adjust the self-mentality and perception mode, and the nursing effect is more significant, and the patient satisfaction is higher, which has the significance of further clinical research and promotion.

**【Keywords】** Vipassana cognitive therapy; Generalized anxiety; Therapeutic effect

广泛性焦虑是临床常见的一种慢性焦虑障碍疾病, 患病率女性高于男性, 约男性的 2 倍<sup>[1]</sup>。焦虑、担忧是临床主要特征, 对多种境遇的过分焦虑感及焦虑的身体表现很难控制, 其发病机制尚未明确, 可能与遗传因素有关, 患者应尽早治疗, 避免降低生活质量, 同时影响生活与工作等层面<sup>[2]</sup>。目前, 药物是此疾病治疗的常

用手段, 但单纯药物治疗效果并不十分显著, 具有一定的局限性, 而内观认知疗法是一种新型的心理治疗手段, 本文就此展开分析。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

本次选取的观察对象为 60 例广泛性焦虑的患者,

\*通讯作者: 黄乾坤

于2023年2月-2023年12月在我院进行临床研究,且随机分为两组,观察组为内观认知疗法,对照组为常规疗法。观察组男性11例,女性19例,年龄35-59岁,平均年龄(47.23±1.35)岁;对照组男性10例,女性20例,年龄36-60岁,平均年龄(48.05±2.58)岁。两组资料统计无差异性(P>0.05)。

纳入标准:纳入经诊断完全符合诊断标准、年龄均为35-60岁之间且自愿参与;排除患有器质性精神疾病者、滥用药物者。

## 1.2 方法

对照组:采用常规治疗。使用帕罗西汀药物20mg/d,口服;氯硝西洋1次0.5mg,3次/d,口服,针对实际状况进行调整,最多不可超过2mg/d。同时,了解患者实际状况,进行常规护理干预,为患者及家属讲解包括病因、临床症状、治疗方法等知识,加强疾病认知程度,促进治疗的依从性。

观察组:采用内观认知疗法。在对照组的基础上添加内观认知疗法。提供相对具有独立性的内观室,让患者隔离于1m<sup>2</sup>的屏风内,坐在椅子上或地板(铺设小垫)上,对其治疗时应关闭手机并与外界隔离,专心治疗,禁止与内观治疗师以外人群交流。

首先,内观运动会(第1天),由专业的内观督导师为患者热情讲解内观治疗疗法,可借助宣传手册、小视频的形式进行宣传,让患者进一步理解和掌握,增强患者治疗信心。其次,内观期(第2~6天),内观对象依次为患者最亲近的人,最后为最讨厌的人;引导患者持续性自省,可通过对方给的恩惠、给对方的回报及增

添的麻烦等问题,帮助患者对自己与所有内观对象的关系重新思考;及时详细掌握患者内观情况,定时与患者沟通,每次间隔1.5h,持续5min,适当给予引导。

最后,内观疗法总结会(第7天),由内观者将各自的感受进行分享,对患者自我中心主义进行识别,对非理性认知和扭曲认知进行纠正,调节负性情绪。治疗为3次/d,持续治疗7d。

## 1.3 观察指标

1.3.1 两组对比心理状况,以焦虑、睡眠质量为标准,采用焦虑自评量表和睡眠状况自评量表进行分析患者各项指标。

1.3.2 对比护理满意度,以十分满意(80分以上)、基本满意(60-80分)、不满意(60分以下)为标准,总满意度=十分满意+基本满意结果。采用自制量表分析各指标。

## 1.4 统计学方法

所有患者均实施SPSS25.0软件处理分析,采用t检验计量以( $\bar{x} \pm s$ )表示;采用 $\chi^2$ 检验计数以%表示。P<0.05,表示有差异。

## 2 结果

### 2.1 对比两组心理状况评分

经对比,观察组焦虑状况评分更低,差异为P<0.05。睡眠质量评分两组均良好,但观察组数据更优,差异为P>0.05。见表1。

### 2.2 对比两组护理满意度

经对比,满意度情况观察组数据占比更高,差异为P<0.05。见表2。

表1 对比两组心理状况评分( $\bar{x} \pm s$ ,分)

组别	例数	焦虑		睡眠质量	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	30	79.53±5.94	55.86±4.37*	76.96±5.88	49.75±3.18*
对照组	30	70.26±5.67	64.92±4.23*	76.48±5.82	50.43±3.29*
t	-	6.1831	8.1592	0.3178	0.8140
P	-	0.0000	0.0000	0.7518	0.4190

表2 对比两组护理总满意度[n(%)]

组别	例数	十分满意	基本满意	不满意	总满意
观察组	30	18(60.00)	11(36.67)	1(3.33)	29(96.67)
对照组	30	9(30.00)	14(46.67)	7(23.34)	23(76.67)
$\chi^2$	-				5.1923
P	-				0.0227

### 3 讨论

广泛性焦虑 (GAD) 是临床常见心理障碍, GAD 具有多变的特点。发病机制尚未明确, 但目前相关发现认为此疾病可能与遗传、神经生物学、自身经历以及过往相关激性琐事等因素息息相关<sup>[3]</sup>。患者常出现一系列的生理和心理症状, 比如说, 面肌扭曲、眉头紧锁、姿势紧张、坐立不安、皮肤苍白甚至颤抖等, 持续情绪不安, 自主神经功能异常兴奋而过于警惕, 严重影响患者身心健康以及生活质量, 因此, 患者应积极进行治疗, 避免病情加重<sup>[4]</sup>。目前, 常用药物进行治疗, 但单纯的药物疗效并不十分理想, 针对个别患者甚至没有效果, 同时极易复发, 延长病情<sup>[5]</sup>。同时药物具有一定依赖性和副作用, 对患者机体造成负担。临床中分析心因性方式, 观察患者个体与行为进行评估, 并对其进行相关心理指导, 让情绪释放, 神经放松, 以此降低外界刺激出现应激反应, 治疗效果较理想<sup>[6]</sup>。而内观认知疗法是一种新型的心理治疗手段, 由日本学者吉本伊信于 1953 年创建, 以人格的转变为目的, 改变精神生活内容, 是一个净化心灵的过程<sup>[7]</sup>。帮助患者深入探索自身内心想法, 对其进行识别和改变扭曲思维和行为, 改变思维才能改变患者实际感受, 从而对负面情绪进行理解和调节<sup>[8]</sup>。目前, 内观疗法在美国和欧洲等诸多国家均有创立内观疗法的专门研究机构, 应用之广泛。内观主要意义指观内, 了解自己并正确凝视心中的自我, 以提升幸福指数及实现自我精神修养或治疗精神障碍为目, 通过心理训练流程, 在严格的时间、环境及流程的实施中, 结合心理医师指导, 改变以往的关系认知, 感受被尊重和关爱, 从而体验美好的生活。本次研究表明, 经对比, 观察组焦虑状况评分更低, 差异为  $P < 0.05$ 。睡眠质量评分两组均良好, 但观察组数据更优, 差异为  $P > 0.05$ ; 经对比, 满意度情况观察组数据 96.67% 占比更高, 差异为  $P < 0.05$ 。由此证明了与以往常规治疗相比, 后者更具有针对性, 效果更显著, 让患者以全新的层面思考回忆, 改变思维认知, 调节负面情绪, 用平和心态接纳外界, 恢复社会功能。

综上所述, 广泛性焦虑患者临床采用内观认知疗法, 通过内观过程, 通过有效的心理治疗, 针对患者自身成长经历的回忆, 从多个层面进行观察、感受, 体验

诸多情感, 改变执着, 纠正患者非理性认知, 树立自信, 统一主观与客观性, 使焦虑症状得到显著改善<sup>[3]</sup>。让患者深入探索自身内心世界, 重新了解自己, 提高自信, 有助于调节焦虑情绪, 提高生活质量和睡眠质量, 具有一定的研究价值<sup>[9]</sup>。

### 参考文献

- [1] 张立霞. 广泛性焦虑症患者予以心理护理结合放松训练的疗效观察. 中国科技期刊数据库 医药, 2023(8):0173-0176.
- [2] 杨晓红, 邵凤玲, 张建明. 内观认知疗法配合康复护理对冠心病伴广泛性焦虑症患者康复效果的影响. 内科, 2017, 12(6):855-857.
- [3] 马巧英, 荆晓丽. 内观认知疗法在广泛性焦虑患者护理中的应用效果. 河南医学研究, 2021, 30(22):4204-4206.
- [4] 王栋. 认知行为干预对广泛性焦虑症患者睡眠质量及焦虑症状的影响. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(8):1309-1311.
- [5] 王鸿博. 自助式认知行为干预对广泛性焦虑症患者睡眠质量及生活质量影响评价. 医学理论与实践, 2021, 34(21):3833-3835.
- [6] 傅芬芬, 杜荣荣, 吴静娜. 认知行为护理干预对广泛性焦虑患者负性情绪的影响. 现代实用医学, 2019, 31(6):831-832.
- [7] 钟清梅, 赵晓春. 基于认知行为疗法的自助干预模式在广泛性焦虑症患者中的应用. 基层医学论坛, 2023, 27(12):123-125.
- [8] 翟莉佳, 朱芳燕, 丁晓霞. 情感交互护理结合自助式认知行为疗法在广泛性焦虑症患者中的应用. 全科医学临床与教育, 2024, 22(3):282-285.
- [9] 毕金香, 于港, 刘翠美. 广泛性焦虑障碍患者护理中团体正念认知疗法的应用评价[J]. 心理月刊, 2024, 19(02):166-168.

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