

## 心理护理联合健康教育对焦虑症患者心理康复的应用效果分析

唐 慧

重庆市精神卫生中心 重庆

**【摘要】目的** 实验将针对焦虑症患者实施康复指导,重点分析心理护理联合健康教育,优化治疗方案。**方法** 针对80例焦虑症患者为对象,样本来源于2021年6月,截止为2022年5月前来的患者,按照时间划分两个对比组,对照组为健康教育指导,观察组为心理护理联合健康教育,对比治疗成果。**结果** 从数据可见,观察组患者在生活质量改观上优于对照组,具有统计学意义( $P<0.05$ )。同时,观察组患者的心理社会适应能力各个维度得分结果较优,和对照组相比下,具有统计学意义( $P<0.05$ )。**结论** 采用心理护理联合健康教育对于焦虑症患者,有助于改善其焦虑情绪,提升生活水准,正视疾病,具有临床值得推广。

**【关键词】** 心理护理; 健康教育; 焦虑症患者; 心理康复; 森田疗法

### Analysis of psychological nursing and health education on psychological rehabilitation of anxiety patients

Hui Tang

Chongqing Mental Health Center Chongqing

**【Abstract】 Objective** The experiment will implement rehabilitation guidance for anxiety patients, focus on the analysis of psychological nursing combined health education, and optimize the treatment plan. **Methods** For 80 patients with anxiety disorders, the sample was obtained from June 2021, and as of May 2022 for patients, two comparison groups were divided according to the time, the control group was health education guidance, the observation group was psychological nursing combined health education, and the treatment results were compared. **Results** According to the data, the patients in the observation group were more significant ( $P < 0.05$ ). At the same time, the patients in the observation group were better, which was statistically significant compared with the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Using psychological nursing and combined health education can help to improve their anxiety mood, improve their living standard, and face up to the disease, which is worth promoting clinically.

**【Key words】** psychological care; health education; anxiety patients; psychological rehabilitation; Morita therapy

焦虑症患者的病情主要是持续性的焦虑以及反复发作的惊恐不安,属于神经症性障碍。同时患者还会有口干,尿频,胸闷,心悸等神经系统症状和运动性不安,从患者的紧张程度上看,其与现实处境并不相符,而焦虑的主要来源并不是实际的威胁,从具体上看可分为广泛性焦虑和惊恐障碍<sup>[1]</sup>。本文选取80名焦虑症病人(2021年6月-2022年5月),旨在分析心理护理和健康教育联合用于焦虑症的价值,如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

针对80例焦虑症患者为对象,样本来源于2021年6月,截止为2022年5月前来的患者,按照时间划分两个对比组,观察组女性14例,男性26例,年纪在31-65岁之间,平均为(44.45±3.96)岁;对照组女性17例,男性23例,年纪在31-64岁之间,平均为(45.39±3.87)岁。病人对研究知情,且非过敏体质,无其它严重心理疾病。组间基线资料可比( $P>0.05$ )。

##### 1.2 实验方法

对照组为健康教育指导,主要为患者讲解疾病的相关情况,如果产生和治疗方案加强对患者的健

康教育,同时做好与家属的联系,共同的配合医护人员工作。

观察组为心理护理联合健康教育,在心理支持上,首先焦虑症患者的情绪问题严重,需要护理人员给予热忱的接待,向其介绍医院环境,探视制度,帮助其舒缓焦虑情绪。除此之外要鼓励患者表达自己的感受,宣泄情绪,当其有讲述自身身体不适时,需要倾听,当患者表达,自己情绪上的不快时也需要给予热切的关心,取得患者的信任,要尊重患者多疑的情况,以及个人人格和隐私,以真诚的态度面对患者,当患者有坐立不安气短胸闷的时候,也需要给予解释,当患者有惊恐症状发作的时候出现异常行为,应当耐心的协助,而不是指责批评。与此同时,要加强对患者的放松训练,这将运用生物反馈疗法进行如,在治疗期间帮助患者进行肌肉放松冥想训练,音乐疗法,呼吸训练、静息评估等,每次时间为30分钟,每周7次。在具体操作中如在温馨的环境下让患者选择舒适的坐姿,并注意倾听生物板块治疗仪的声音,注意训练肌肉系统,帮助患者放松肌肉紧张感,同时在治疗后可以了解患者的自我感受。此外,可以采用改良森田疗法,指的是帮助患者通过轻作业的方式转移注意力,轻作业则为绘画、书法、读书、扫卫生等,帮助患者打破情绪的独立性。此外,还有重作业,指的是个人才艺表演、思维拓展训练、太极拳等以及与他人合作的游戏训练,能够帮助患者提升持久力吧,也能够感受到成功的喜悦,有助于患者重新恢复社会角色,

参与到社会生活中。在健康教育方面,帮助患者分析现实情况,有针对性地指出问题所在,对患者出现的认识偏差、现实问题不对应问题进行梳理,帮助患者认识的个人情况与疾病的关系,并掌握应对方式。

### 1.3 评价标准

结合 SF-36 量表,从 8 个维度进行分析,包括了社会功能,生理功能,躯体疼痛,情感只能等多个维度。得分与生活质量两者间的关系:正相关。

将评估患者的心理社会适应情况采用问卷调查形式,共划分到 5 个维度。分别涉及焦虑和抑郁状态、自尊和自我接纳、自我控制和自我效能、归属感、治疗态度。按照 1~5 分记分,得分高则说明适应能力较好,总分在 44~220 分之间,若低于 132 分,则说明适用水平较差;若处于 132~175 分之间,则为中等水平;超过 176 分,则视为适应状况较好。

### 1.4 统计学方法

数据处理经 SPSS 20.0, t 对计量资料 ( $\bar{x} \pm s$ ) 检验,  $\chi^2$  对计数资料 [n (%)] 检验。若  $P < 0.05$ , 提示差异显著。

## 2 结果

就数据中看,观察组患者在生活质量改观上优于对照组,具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。如表 1 所示。

同时,观察组患者的心理社会适应能力各个维度得分结果较优,和对照组相比下,具有统计学意义 ( $P < 0.05$ ),如 2 所示。

表 1 两组患者生活质量 SF-36 量表对比分析 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	生理职能	躯体疼痛	社会功能	生理功能	活力	情感职能	精神健康	总体健康
对照组 (n=40)	73.5±510.88	63.25±10.57	69.33±10.63	70.16±9.58	71.63±8.84	73.53±10.12	67.13±10.24	72.12±9.33
观察组 (n=40)	79.24±11.16	71.36±1.099	79.49±10.54	80.45±9.37	81.45±9.14	80.53±11.74	72.72±10.39	78.83±10.74
t	5.569	6.525	7.856	5.415	3.524	5.693	4.154	5.419
p	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 两组患者我干预后心理社会适应能力评估对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	焦虑和抑郁状态	自尊和自我接纳	自我控制和自我效能	归属感	治疗态度
对照组 (n=40)	21.36±3.62	27.63±3.35	21.50±2.56	26.55±3.24	26.36±3.57
观察组 (n=40)	24.59±3.77	30.67±4.05	23.61±2.28	28.55±3.13	29.11±3.46
t	3.575	2.415	2.368	2.241	2.229
p	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

### 3 讨论

焦虑症是在当下患者人数较多的一项心理疾病,特别是在高节奏快生活的环境下,人们的压力大,焦虑症的发生率升高,影响到人们的日常生活健康。通过心理护理和健康教育,能够帮助焦虑症患者改善情绪问题<sup>[3]</sup>。在开展心理护理下,要采用通俗易懂的语言,帮助患者提升对疾病的认知,同时要鼓励患者讲解内心焦虑产生的原因,帮助其缓解负面情绪,同时要在治疗期间给予患者肯定,帮助其获得一定的安全感,在信任的基础上,能够帮助患者更准确地讲述个人感受,也对护理人员的工作产生信任,这也是护理工作水平提升的基础<sup>[4-5]</sup>。

从调研成果上看,焦虑症的产生原因各不相同,主要与患者的个人生活成长环境有很大关系,当患者长期处于紧张状态,生活压力被无限放大时,容易引起个人紧迫、焦躁,且缺乏安全感和自控力,在受到外界刺激时,负面情绪将更为明显<sup>[6-8]</sup>。在护理服务中为患者讲解疾病相关知识,加强心理疏导,能够有效地改善预后,从治疗上看,首先采用了常规药物方式以及焦虑转移方式,帮助患者降低药物带来的不良反应,在面对持续性焦虑下,应当从原因着手<sup>[9-11]</sup>。护理人员的工作在开展中,应当坚持以患者为中心的原则,针对患者的病情情况进行详细记录,采用支持的方式帮助患者建立正确的思维、行为模式<sup>[12-13]</sup>。

综上所述,采用心理护理联合健康教育对于焦虑症患者,有助于改善其焦虑情绪,提升生活水准,正视疾病,具有临床值得推广。

### 参考文献

- [1] 谭德明,黄琼,尹丽.心理护理结合健康教育对青少年轻度焦虑症患者的影响分析[J].心理月刊,2022,17(16):156-158.
- [2] 李锦棉,农玉贤,褚丽霞,黄艳霞.心理护理联合健康教育对焦虑症患者心理康复的应用效果分析[J].大众科技,2022,24(01):93-96.
- [3] 李依丽.心理护理干预联合健康教育对女性更年期广泛性焦虑症的调控效果分析[J].黑龙江中医药,2021,50(04):314-315.

- [4] 方芸.心理护理结合健康教育对青少年轻度焦虑症患者焦虑症状的影响[J].智慧健康,2020,6(10):43-44.
- [5] 闫沙沙.心理护理结合健康教育对青少年轻度焦虑症患者焦虑症状的影响[J].内蒙古医学杂志,2018,50(06):761-763.
- [6] 刘丽榕.心理护理管理应用于焦虑症患者护理中的效果及对睡眠质量的影响分析[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(5):910-912.
- [7] 沙春柳.心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的影响[J].中外女性健康研究,2022(3):178-179.
- [8] 姚致巍.心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的影响[J].婚育与健康,2022,28(4):79-80.
- [9] 陆金莹.观察心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(1):117-119.
- [10] 柯娟 [1] 谢谨 [2] 刘莹莹 [1].心理干预联合健康教育对女性更年期焦虑症的调控效果分析[J].国际护理学杂志,2012,31(12):2357-2358
- [11] K N,TSUTSUL'KOVSKAIA.The state of the vegetative nervous system in patients with climacteric neurosis[J]. Akusherstvo i ginekologiya, 93-7
- [12] Ronald M,Rapee [1]; Maree J,Abbott [2].Mental representation of observable attributes in people with social phobia[J]. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 2006, 37(2): 113-26
- [13] S A,Shapovalenko ; L A,Podrezova ; N K,Chereškaia.Clinical aspects of premenopausal women rehabilitation[J]. Klinicheskaia meditsina. 1999, 77(7):27-30

收稿日期: 2022年8月16日

出刊日期: 2022年9月2日

引用本文: 唐慧.心理护理联合健康教育对焦虑症患者心理康复的应用效果分析[J].现代护理医学杂志,2022,1(5):177-179

DOI: 10.12208/j.jmnm.202200322

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