

## 正念减压疗法对稳定期女性精神分裂症患者的效果研究

杨 焯<sup>1,2</sup>, 王海彦<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>昆明医科大学护理学院 云南昆明

<sup>2</sup>云南省精神病医院 云南昆明

**【摘要】目的** 探讨正念减压疗法在稳定期女性精神分裂症患者中的应用效果。**方法** 纳入某精神病院 2023 年 1 月-2023 年 12 月期间 160 例稳定期女性精神分裂症患者, 按随机抽签法分为对照组和实验组各 80 人。对照组给予常规护理, 实验组在常规护理基础上应用正念减压疗法, 比较两组在正念水平、情绪和睡眠质量方面的干预效果。**结果** 实验组 FFMQ 评分高于对照组 ( $P<0.05$ ), 而 PANAS、PSQI 评分则低于对照组 ( $P<0.05$ ); 实验组经期时精神症状复发率高于对照组 ( $P<0.05$ )。**结论** 正念减压疗法能够有效提高稳定期女性精神分裂症患者的正念水平, 同时改善其情绪状态和睡眠质量, 对降低患者经期时精神症状复发风险具有积极意义。

**【关键词】** 正念减压疗法; 稳定期; 女性; 精神分裂症

**【收稿日期】** 2024 年 9 月 13 日

**【出刊日期】** 2024 年 10 月 15 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240410

### Study on the effect of mindfulness based stress reduction therapy on stable female patients with schizophrenia

Yang Yang<sup>1,2</sup>, Haiyan Wang<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>School of Nursing, Kunming Medical University, Kunming, Yunnan

<sup>2</sup>Yunnan Provincial Psychiatric Hospital, Kunming, Yunnan

**【Abstract】Objective** To explore the effect of mindfulness-based stress reduction therapy on stable female schizophrenia patients. **Methods** A total of 160 stable female schizophrenia patients admitted to a psychiatric hospital from January 2023 to December 2023 were enrolled and randomly divided into a control group and an experimental group with 80 patients in each group. The control group was given routine care, and the experimental group was given mindfulness-based stress reduction therapy on the basis of routine care. The intervention effects of the two groups in terms of mindfulness level, emotion and sleep quality were compared. **Results** The FFMQ score of the experimental group was higher than that of the control group ( $P<0.05$ ), while the PANAS and PSQI scores were lower than those of the control group ( $P<0.05$ ); the recurrence rate of psychiatric symptoms during menstruation in the experimental group was higher than that in the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Mindfulness-based stress reduction therapy can effectively improve the mindfulness level of stable female schizophrenia patients, and at the same time improve their emotional state and sleep quality, which has a positive significance in reducing the risk of recurrence of psychiatric symptoms during menstruation in patients.

**【Keywords】** MBSR; Stable period; Female; Schizophrenia

精神分裂症是一种复杂且严重的精神疾病<sup>[1]</sup>。稳定期精神分裂症患者症状相对控制, 但仍需持续治疗以防复发<sup>[2]</sup>。抗精神病药物是首选治疗方案, 但女性患者因生理、心理和社会角色差异, 更容易受到情绪波动和社会压力影响, 因此单纯药物治疗效果有限<sup>[3]</sup>。正念减压疗法 (MBSR) 通过引导患者专注当下, 有助于

减轻心理压力和提升情绪调节能力<sup>[4]</sup>。MBSR 可为女性精神分裂症患者提供有效的辅助治疗, 帮助其在稳定期管理症状。

本研究旨在探讨 MBSR 对稳定期女性精神分裂症患者的效果, 以期为提高女性精神分裂症患者治疗效果提供参考。

\*通讯作者: 王海彦

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

纳入某精神病院 2023 年 1 月-2023 年 12 月期间 160 例稳定期女性精神分裂症患者,按随机抽签法分为对照组与实验组,两组病例数相同,均为 80 例。纳入标准:(1)符合 ICD-10 或 CCMD-3 关于精神分裂症诊断标准。(2)稳定期精神分裂症患者。(3)阳性阴性量表评分 $\geq 65$ 分。排除标准:(1)有严重躯体疾病及智能障碍者。(2)已参加过或正在参加类似的研究者。(3)临床资料不全者。本研究不违反国家法律法规,符合医学伦理原则。对照组年龄 32-60 岁,平均(46.87 $\pm$ 12.28)岁;实验组年龄 30-62 岁,平均(47.76 $\pm$ 12.34)岁。2 组的基线资料进行对比  $P > 0.05$ 。

### 1.2 方法

两组患者均行常规精神病用药,对照组给予健康宣教、心理护理等常规护理措施,实验组在对照组干预措施基础上应用正念减压疗法,指定一名副主任医师或护师作为整个过程的督导。同时,由两名经验丰富的治疗师负责具体带领患者进行正念练习。整个疗法分为两个阶段,每阶段持续 4 周,总计 8 周。每周安排一次集体正念练习,时长控制在 1-1.5 h,并要求患者每天进行 45min 的正念练习,可根据个人情况适当调整。具体干预措施如下:(1)正念宣教:向患者讲解正念减压疗法的相关知识,让患者了解正念的基本概念。布置课后作业为葡萄干练习和身体扫描(坐姿)。(2)觉察与打破惯性:引导患者从自动导航的习惯行为转变为专注觉察的自觉生活,通过身体扫描和正念静坐练习加强觉察。(3)心念集中:将注意力集中在当下,以呼吸为定锚,通过反复练习让心回到当下。(4)情绪识别:引导患者感受自己的情绪体验,探讨不愉悦的情绪及应对方式,通过正念行走和正念静坐练习正念地感受情绪。(5)接纳当下:探讨愉悦的情绪体验,引导患者接纳当前的感觉和体验。练习内容包括正念静坐和正念聆听。(6)智慧生活:帮助患者以不同的方式看待想法,认识到想法只是心理事件,通过正念伸展、换位练习和正念静坐释放被困住的心。(7)静观

日:在第六次课后的周末,开放练习室让患者自由练习,教师参与指导。(8)自我关爱与未来展望:引导患者探讨和分享自己过往的人生,展望未来,并学会接纳和善待自己,通过相关练习帮助患者遇见更好的自己。

### 1.3 观察指标

(1)采用正念五因素量表(FFMQ)评估两组患者护理前后正念水平,该量表共 39 个项目,采用 1-5 级计分法,分数越高则表明正念水平越高。

(2)采用正性负性情绪量表(PANAS)评估患者护理前后正性情绪和负性情绪,评分范围 10-50 分,评分越低则正性情绪越好。

(3)采用匹兹堡睡眠指数(PSQI)评估两组患者护理前后睡眠质量,量表共 7 个维度,各维度评分范围 0-3 分,总评分范围 0-21 分,总分越低则睡眠质量越好。

(4)采用阳性症状量表(SAPS)评估两组患者住院期间遇到经期时精神症状复发率,该量表包含 34 个项目,采用 1-5 级计分法,分数越高,阳性症状严重程度越高。评估标准如下:①完全未复发:在患者经期第一天后的一周内没有出现或加重的阳性症状;②部分复发:阳性症状分值 $\geq 4$ 分且出现 $\geq 2$ 项症状加重;③复发:阳性症状分值 $\geq 4$ 分且出现 $\geq 3$ 项症状加重。总复发率=(部分复发例数+复发例数)/总例数\*100%。

### 1.4 统计学分析

采用 SPSS 19.0 软件对本研究所有收集的数据进行分析,计数资料采用 $\chi^2$ 检验,计量资料采用  $t$  检验,以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 比较两组患者正念水平、情绪状态以及睡眠质量

干预后,实验组 FFMQ 评分高于对照组,而 PANAS、PSQI 评分则低于对照组 ( $P < 0.05$ ),见表 1。

### 2.2 比较两组患者住院期间遇到经期时精神症状复发率

实验组经期时精神症状复发率高于对照组 ( $P < 0.05$ ),见表 2。

表 1 两组患者正念水平、情绪状态以及睡眠质量对比 ( $\bar{x} \pm s$ ) (分)

| 组别  | 例数 | FFMQ             |                   | PANAS            |                  | PSQI             |                  |
|-----|----|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|     |    | 干预前              | 干预后               | 干预前              | 干预后              | 干预前              | 干预后              |
| 对照组 | 80 | 87.96 $\pm$ 5.27 | 118.19 $\pm$ 5.36 | 37.18 $\pm$ 3.46 | 27.53 $\pm$ 3.71 | 15.28 $\pm$ 2.19 | 11.45 $\pm$ 2.33 |
| 实验组 | 80 | 88.15 $\pm$ 5.64 | 127.78 $\pm$ 5.61 | 37.09 $\pm$ 3.57 | 21.41 $\pm$ 3.54 | 15.34 $\pm$ 2.21 | 8.86 $\pm$ 2.14  |
| $t$ | -  | 0.220            | 11.055            | 0.162            | 10.675           | 0.173            | 7.323            |
| $p$ | -  | 0.826            | 0.001             | 0.872            | 0.001            | 0.863            | 0.001            |

表 2 两组患者住院期间遇到经期时精神症状复发率对比[n, (%) ]

| 组别       | 例数 | 完全未复发       | 部分复发        | 复发          | 总复发率   |
|----------|----|-------------|-------------|-------------|--------|
| 对照组      | 80 | 35 (43.75%) | 24 (30.00%) | 21 (26.25%) | 56.25% |
| 实验组      | 80 | 47 (58.75%) | 18 (22.50%) | 15 (18.75%) | 41.25% |
| $\chi^2$ | -  | -           | -           | -           | 4.503  |
| <i>P</i> | -  | -           | -           | -           | 0.034  |

### 3 讨论

精神分裂症是一种常见的精神疾病,会影响患者思维、情绪、行为和社交能力等多个方面<sup>[5]</sup>。在疾病的治疗过程中,稳定期是一个相对平稳但仍需持续关注的阶段。女性精神分裂症患者在生理、心理和社会角色上的特殊性使得治疗过程更加复杂。尽管稳定期患者的症状已得到初步控制,但预防复发、提高生活质量仍是治疗的重要目标<sup>[6]</sup>。MBSR属于非药物治疗方法,近年来在精神疾病领域应用广泛。

本研究结果显示,实验组FFMQ评分明显高于对照组,而PANAS和PSQI均低于对照组( $P<0.05$ ),表明MBSR有助于提升患者的正念水平,改善患者的情绪状态和睡眠质量。其原因在于,MBSR疗法通过设计一系列练习活动,可引导患者将注意力集中在当下的身体感受、思维和情绪上。这种专注当下的训练方式,可以帮助患者摆脱过去和未来的束缚,减少无谓的精神消耗,从而提升正念水平。而正念水平的提升,意味着患者能够更加客观、冷静地观察自己的内心世界,减少因过度解读或误解而产生的负面情绪和行为<sup>[7]</sup>。同时,通过正念行走和正念静坐等练习,患者能够增强应对负面情绪的能力,以更加接纳和包容的态度去面对,从而减轻负性情绪对身心的损害。此外,通过正念练习,患者能够学会在睡前放松身心,减少杂念和焦虑,进而改善睡眠状态。

本次研究还发现,实验组患者经期时精神症状复发率明显低于对照组( $P<0.05$ ),这一结果进一步证实了MBSR在预防女性精神分裂症患者症状复发方面的有效性。经期是女性特殊的生理时期,女性患者情绪波动更大,更易产生压力。而MBSR通过引导患者专注当下,接纳当前的感觉和体验,可以帮助患者更好地应对这一时期的挑战,从而减少症状复发风险<sup>[8]</sup>。

综上所述,MBSR是一种有效的辅助治疗方法,在提高稳定期女性精神分裂症患者的正念水平、改善情绪状态和睡眠质量、降低症状复发率方面具有显著效果,值得推广。

### 参考文献

- [1] 王晓丽,罗爱宏,何思婷.正念减压疗法对稳定期精神分裂症患者自我管理和生活质量的影响[J].心理月刊,2024,19(14):113-115.
- [2] 冯伟薇.正念减压联合团体绘画对稳定期精神分裂症患者的护理效果观察[J].临床医药文献电子杂志,2023,10(26):67-69.
- [3] 曾伟成,唐秋碧,刘翠霞,等.正念减压疗法对稳定期女性精神分裂症病人自我管理和生活质量的影响[J].全科护理,2024,22(8):1496-1500.
- [4] 李冉,张夏莲,谭晶晶,等.稳定期精神分裂症患者采用正念减压疗法对生活质量的影响[J].中华养生保健,2020,38(3):101-103.
- [5] 朱其惠.叙事护理联合正念减压疗法对精神分裂症患者冲动行为的干预分析[J].当代护士(中旬刊),2022,29(09):85-89.
- [6] 杨丽娟,蒋红.正念减压疗法对精神分裂症稳定期患者应对方式及生活质量的影响[J].山西医药杂志,2021,50(20):2952-2954.
- [7] 周爱华,刘科群,李婉萍.稳定期精神分裂症患者采用正念减压疗法对生活质量的影响[J].世界最新医学信息文摘,2021,21(79):320-322.
- [8] 李周云,黄燕,聂爱珍,等.正念减压联合团体绘画对稳定期精神分裂症的护理效果分析[J].基层医学论坛,2021,25(33):4755-4757.

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