

正念减压疗法联合时效激励护理对抑郁症患者的影响研究

何超玉, 谢艳珍, 王玲*

云南省精神病医院 云南昆明

【摘要】目的 观察分析对抑郁症患者实施正念减压疗法联合时效激励护理的临床效果和应用价值。**方法** 选择院内就诊的 60 例抑郁症患者 (样本纳入例数: 60 例; 样本纳入时间: 2023 年 5 月至 2024 年 5 月), 以随机数字为基础分组方式, 分为对照、实验两个小组, 观察例数高度一致。分别实施常规护理, 正念减压疗法联合时效激励护理。收集分析护理效果。**结果** 与对照组 (常规护理) 相比, 实验组 (正念减压疗法联合时效激励护理) 社会支持评分 (主观支持/客观支持/社会支持利用度) 更高, 负性情绪评分 (焦虑/抑郁) 更低, 心理弹性评分 (力量性/坚韧性/乐观性) 更高, 生活质量评分 (角色功能/情绪功能/认知功能/社会功能/躯体功能/总体健康) 更高, 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 正念减压疗法联合时效激励护理可以有效减少抑郁症患者负性情绪, 提高心理弹性, 促进社会支持度和生活质量改善, 有较高应用价值。

【关键词】 抑郁症; 正念减压疗法; 时效激励护理; 护理效果

【收稿日期】 2025 年 2 月 26 日

【出刊日期】 2025 年 3 月 27 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250143

Study on the effect of mindfulness-based stress reduction therapy combined with time-effective motivational nursing on patients with depression

Chaoyu He, Yanzhen Xie, Ling Wang*

Yunnan Provincial Psychiatric Hospital, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective To observe and analyze the clinical efficacy and application value of implementing mindfulness based stress relief therapy combined with time effective motivational nursing for patients with depression. **Methods** Sixty patients with depression who received treatment in the hospital were selected (sample included: 60 cases; sample included time: May 2023 to May 2024), and were randomly divided into control and experimental groups based on random numbers. The number of observed cases was highly consistent. Implement routine nursing, mindfulness based stress relief therapy combined with time effective motivational nursing separately. Collect and analyze nursing outcomes. **Results** Compared with the control group (conventional nursing), the experimental group (mindfulness based stress relief therapy combined with timely motivational nursing) had higher social support scores (subjective support/objective support/social support utilization), lower negative emotional scores (anxiety/depression), higher psychological resilience scores (strength/resilience/optimism), and higher quality of life scores (role function/emotional function/cognitive function/social function/physical function/overall health), with statistically significant differences ($P < 0.05$). **Conclusion** The combination of mindfulness based stress relief therapy and time effective motivational nursing can effectively reduce negative emotions in patients with depression, improve psychological resilience, promote social support and improve quality of life, and has high practical value.

【Keywords】 Depression; Mindfulness based stress reduction therapy; Timeliness incentive nursing; Nursing effect

抑郁症患者主要表现为显著持久的情绪低落等症
状, 属于临床较为常见的精神障碍, 发病率高^[1]。发病
因素较为复杂多变, 与遗传、慢性疾病、应激事件、酗

酒等有关, 严重可出现自伤、自杀行为, 严重影响患者
身心健康和生命安全^[2-3]。临床主要依靠药物、心理治
疗以缓解症状控制病情。在治疗的同时给予有效护理

*通讯作者: 王玲

措施有助于减少心理压力改善生活质量, 促进疗效, 促进恢复^[4-5]。正念减压疗法以正念为核心以提升情绪自我调节能力, 时效激励护理侧重于调动患者的主观能动性与积极性^[6-7]。本研究针对抑郁症患者实施正念减压疗法联合时效激励护理的临床效果进行探讨。

1 对象与方法

1.1 对象

选择院内就诊的60例抑郁症患者(样本纳入例数: 60例; 样本纳入时间: 2023年5月至2024年5月), 以随机数字为基础分组方式, 分为对照、实验两个小组, 观察例数高度一致。其中对照组($n=30$ 例): 性别: 男性、女性分别18例、12例; 年龄均值(38.15 ± 4.69)岁; 实验组($n=30$ 例): 性别: 男性、女性分别16例、14例; 年龄均值(38.22 ± 4.71)岁。均遵循自愿原则加入, 了解并愿意参与本次研究。对照、实验两组基线资料各项指标比较差异无统计学意义($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组(常规护理): 实施用药指导, 关注情绪变化及时进行安抚和鼓励, 针对疾病引发因素、治疗和护理的作用等进行讲解, 纠正对疾病的错误认知。

实验组(正念减压疗法联合时效激励护理), 具体实施方法如下:

(1) 建立专项小组, 针对正念减压疗法、时效激励护理相关内容进行强化培训, 提升护理人员掌握程度。根据过往经验和相关文献资料针对抑郁症患者的身心特点和护理过程中存在的问题进行整合分析, 制定针对性护理方案。

(2) 以更加通俗易懂的语言讲解正念的过程、作用等, 引导患者实施伸展训练, 随后采取舒适的姿势静坐, 跟随指引实施身体扫描, 感受自身的身体, 想象身处于舒适理想的环境之中, 感知情绪变化内心感受。还可实施步行、瑜伽等正念方式。过程中引导患者建立积极的思想, 保持放松的身心状态。

(3) 收集患者性格特征、病情状况等相关资料, 制定个人档案, 实施个性化护理。以患者更能接受的语言和沟通方式进行疾病、治疗等知识的建各级, 指导自我护理方法, 提升情绪调节能力。通过组织读书分享会、唱歌绘画比赛等活动鼓励患者进行社交和表达, 促进社交能力恢复, 在过程中感受积极正向的情感熏陶, 引导建立对生活的热爱, 及时鼓励, 引导患者积极主动朝着自身目标前行, 树立恢复信心。

1.3 观察指标

通过社会支持评定量表(Social Support Rating Scale, SSRS)、焦虑评分量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)、抑郁评分量表(Self-rating depression scale, SDS)、心理弹性量表(Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)、简易生活质量评分表(the MOS item short from health survey, SF-36)对两组患者的生活质量评分情况进行数据搜集和分析。

1.4 统计学方法

使用SPSS21.0软件对数据进行统计学分析, 使用 t 和 χ^2 对应表示计量数据、计数数据, $P<0.05$ 比较存在统计学差异。

2 结果

2.1 两组患者护理前后的社会支持情况对比

实验组与对照组患者护理前的主观支持评分(9.55 ± 3.25 、 9.61 ± 3.37)、客观支持评分(6.11 ± 3.31 、 6.14 ± 3.28)、社会支持利用度评分(5.78 ± 2.77 、 5.81 ± 2.79); 患者结果对比($t_{\text{主观支持}}=0.070$, $P_1=0.944$; $t_{\text{客观支持}}=0.042$, $P_2=0.966$; $t_{\text{社会支持利用度}}=0.043$, $P_3=0.965$)。两组患者护理后的主观支持评分(18.66 ± 3.12 、 15.37 ± 3.44)、客观支持评分(11.72 ± 3.02 、 9.30 ± 3.10)、社会支持利用度评分(9.67 ± 2.58 、 7.24 ± 2.31); 患者结果对比($t_{\text{主观支持}}=3.870$, $P_1=0.001$; $t_{\text{客观支持}}=3.062$, $P_2=0.003$; $t_{\text{社会支持利用度}}=3.843$, $P_3=0.001$)。两组护理前无显著差异($P>0.05$); 实验组护理后的社会支持评分更高, 差异具有统计学意义($P<0.05$)。

2.2 两组患者护理前后的负性情绪、心理弹性情况对比

实验组与对照组患者护理前的焦虑评分(55.26 ± 4.28 、 55.37 ± 4.59)、抑郁评分(56.12 ± 4.21 、 56.22 ± 4.35)、力量性评分(25.29 ± 3.25 、 25.33 ± 3.31)、坚韧性评分(6.44 ± 1.30 、 6.51 ± 1.24)、乐观性评分(15.89 ± 2.71 、 15.91 ± 2.80); 患者结果对比($t_{\text{焦虑评分}}=0.095$, $P_1=0.924$; $t_{\text{抑郁评分}}=0.090$, $P_2=0.927$; $t_{\text{力量性评分}}=0.048$, $P_3=0.961$; $t_{\text{坚韧性评分}}=0.091$, $P_4=0.927$; $t_{\text{乐观性评分}}=0.029$, $P_5=0.976$)。两组患者护理后的焦虑评分(38.59 ± 4.22 、 43.58 ± 4.54)、抑郁评分(38.78 ± 4.46 、 44.10 ± 4.62)、力量性评分(40.59 ± 4.35 、 33.12 ± 4.20)、坚韧性评分(12.61 ± 1.55 、 9.54 ± 1.62)、乐观性评分(25.31 ± 3.32 、 20.44 ± 3.24); 患者结果对比($t_{\text{焦虑评分}}=4.408$, $P_1=0.001$; $t_{\text{抑郁评分}}=4.533$, $P_2=0.001$; $t_{\text{力量性评分}}=6.762$, $P_3=0.001$; $t_{\text{坚韧性评分}}=7.506$, $P_4=0.001$; $t_{\text{乐观性评分}}=5.738$, $P_5=0.001$)。实验组护理后的负性情绪评分更低, 心理弹性评分更高, 差异具有统计学意义($P<0.05$)。

2.3 两组患者护理前后的生活质量评分对比

实验组与对照组患者护理前的角色功能(70.22±4.56、70.35±4.19)、情绪功能(71.12±4.52、70.89±4.35)、认知功能(70.61±4.33、70.55±4.38)、社会功能(71.10±4.26、70.99±4.36)、躯体功能(71.21±4.25、71.28±4.23)、总体健康(70.66±4.49、70.62±4.38); 产妇结果对比($t_{\text{角色功能}}=0.111, P_1=0.911; t_{\text{情绪功能}}=0.200, P_2=0.841; t_{\text{认知功能}}=0.057, P_3=0.954; t_{\text{社会功能}}=0.179, P_4=0.858; t_{\text{躯体功能}}=0.063, P_5=0.949; t_{\text{总体健康}}=0.032, P_6=0.974$)。两组患者护理后的角色功能(84.59±4.23、78.59±4.55)、情绪功能(84.62±4.30、78.41±4.29)、认知功能(84.58±4.57、78.33±4.51)、社会功能(84.22±4.63、78.41±4.30)、躯体功能(85.11±4.64、78.89±4.39)、总体健康(84.57±4.71、78.10±4.59); 患者结果对比($t_{\text{角色功能}}=5.285, P_1=0.001; t_{\text{情绪功能}}=5.596, P_2=0.001; t_{\text{认知功能}}=5.330, P_3=0.001; t_{\text{社会功能}}=5.032, P_4=0.001; t_{\text{躯体功能}}=5.326, P_5=0.001; t_{\text{总体健康}}=5.375, P_6=0.001$)。实验组护理后的生活质量评分更高, 差异具有统计学意义($P<0.05$)。

3 讨论

抑郁症患者病情容易反复, 治愈难度较高, 病程较长^[8]。患者通常需要寻求心理医生、精神科医生或心理咨询师的帮助。这种专业治疗不仅有助于缓解抑郁症状, 还能提高患者的心理健康水平, 增强应对生活压力的能力。随着人们生活压力的增加和生活方式的变化, 发病人数逐年增加, 发病率呈上升趋势, 影响患者日常生活和身心健康的同时给家庭和社会带来一定负担^[9]。在抑郁症的治疗和康复过程中, 患者往往需要调整生活方式, 包括饮食、运动、睡眠等方面。这些健康习惯的培养有助于改善患者的身心健康, 提高生活质量。经过有效的治疗, 抑郁症患者的症状通常可以得到缓解, 包括情绪低落、兴趣丧失、焦虑等。这种缓解有助于患者恢复正常的社交、学习和工作能力。可能促使患者更深入地审视自己的内心世界, 包括情感、思维和行为模式。这种自我反省有助于患者更清晰地认识自己, 理解自己的需求和愿望, 从而推动个人成长和改变^[11-10]。

正念减压疗法可促进患者对自身的感受, 引导关注重视自身身心健康, 更好地了解 and 调节自身情绪, 促进身心放松, 在正念的过程中促进心理压力缓解, 提升自身的专注力, 接纳自己, 促进恢复^[13-12]。时效激励护理有助于促进患者建立恢复目标并积极主动向目标前行, 通过相关知识讲解、活动开展促使患者社交能力提升, 协助构建良好的护患、家庭等关系, 提升适应能力

改善人机关系, 重视其主观能动性, 从而提升恢复信心^[14-15]。二者联合可以更有效地促进患者自我管理能力和情绪自我调节能力提升, 改善生活质量^[16]。本研究结果显示, 实验组护理后的社会支持评分更高, 负性情绪评分更低, 心理弹性评分更高, 生活质量评分更高, 正念减压疗法联合时效激励护理可以有效减少抑郁症患者负性情绪, 提高心理弹性, 促进社会支持度和生活质量改善, 有较高应用价值。

综上所述, 对抑郁症患者实施正念减压疗法联合时效激励护理的临床效果良好。有一定现实意义, 值得推广。

参考文献

- [1] 王丹华,孔丽华.心理认知护理结合纽曼系统模式护理对抑郁症患者心理弹性及睡眠质量的影响[J].中西医结合护理(中英文),2024,10(4):186-188.
- [2] 马静,王春梅.认知性心理干预联合家庭康复护理对抑郁症患者抑郁程度及社会功能的影响[J].反射疗法与康复医学,2024,5(1):103-106.
- [3] 高远.角调音乐护理对抑郁症失眠患者睡眠质量及抑郁情绪的影响[J].吉林医学,2024,45(2):471-473.
- [4] 陈碧端,蔡景富,白青青.以日常记录手段为导向的自我情感调适护理对抑郁症患者的效果分析[J].黔南民族医学专学报,2024,37(1):103-106.
- [5] 叶小惠,戴艺荣.基于自我效能理论的护理联合认知性心理护理对抑郁症患者的影响[J].吉林医学,2024,45(7):1748-1751.
- [6] 钟爱红.时效激励护理联合正念减压疗法对抑郁症患者睡眠质量的提升评价[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(6):1323-1325.
- [7] 张怡,魏安.正念减压疗法与舍曲林联合治疗对青少年抑郁症患者生活事件应对方式及心理健康状态的影响[J].齐齐哈尔医学院学报,2024,45(17):1647-1651.
- [8] 吴淑静.中医情志护理对抑郁症患者临床效果及心理指标的影响[J].中医临床研究,2024,16(3):31-34.
- [9] 王娟.综合性心理护理对抑郁症患者的应用价值[J].基层医学论坛,2023,27(3):85-87.
- [10] 洪小彬,洪巧丽.时效激励护理联合正念减压疗法对抑郁症患者心理弹性及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(1):177-179.

- [11] 蔡启梅.团体正念减压训练联合时效激励干预对抑郁症患者抑郁水平及心理弹性的影响[J].医疗装备,2023,36(4): 149-151.
- [12] 秦伟.正念减压疗法在抑郁症患者康复护理中的应用[J].反射疗法与康复医学,2020(15):145-147.
- [13] 杨立菊,李朝晖,刘峥.正念减压疗法对抑郁症患者负性情绪及睡眠质量的影响[J].医学临床研究,2020,37(11): 1720-1722.
- [14] 李海红.正念减压对抑郁症患者心理弹性及睡眠质量的影响[J].中国农村卫生,2021,13(9):40-42.
- [15] 白玉.时效激励护理结合放松疗法在伴童年创伤的青少

年抑郁症患者中的应用效果[J].临床医学研究与实践, 2024,9(20):144-147.

- [16] 孔东燕,蔡芳苗,贺佳.分析激励式护理结合舒适护理干预对抑郁症患者心理状态、社会支持及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(8):1817-1819.

版权声明: ©2025 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