

心理护理技巧在精神科心理障碍患者中的疗效研究

陈彦

中国人民解放军联勤保障部队第九二〇医院 云南昆明

【摘要】目的 探究分析对精神科心理障碍患者实施心理护理技巧的效果。**方法** 于精神科中开展研究，共计选取 74 例心理障碍患者作为研究对象，经过对其基本资料的分析看，确认符合实验参与条件，并将 74 例患者分配为两个小组，一组为使用常规护理对照组，另一组为使用心理护理技巧的观察组，每组 37 例，对比不同护理措施下的疗效。**结果** 通过汉密尔顿焦虑量表（HAMA）、汉密尔顿抑郁量表（HAMD）评估患者心理状态情况，从结果数据分析看，观察组患者护理后的 HAMA、HAMD 评分明显低于对照组（ $P < 0.05$ ）。**结论** 将心理护理技巧用于精神科心理障碍患者中可有效改善其负面情绪、减轻心理压力。

【关键词】 精神科；心理障碍；心理护理技巧

【收稿日期】 2023 年 12 月 15 日

【出刊日期】 2024 年 1 月 22 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20240001

Research on the efficacy of psychological nursing skills in patients with psychiatric disorders

Yan Chen

The 920th Hospital of the Chinese People's Liberation Army Joint Logistics Support Force, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective To explore and analyze the effect of psychological nursing techniques on patients with psychiatric disorders. **Methods** A study was conducted in a psychiatric department, and a total of 74 patients with mental disorders were selected as research subjects. After analysis of their basic data, it was confirmed that they met the conditions for experimental participation, and the 74 patients were assigned to two groups. One group was used. The conventional nursing control group and the other group are the observation group using psychological nursing skills, with 37 cases in each group, to compare the efficacy of different nursing measures. **Results** The patients' mental state was assessed by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAMA) and the Hamilton Depression Rating Scale (HAMD). From the result data analysis, the HAMA and HAMD scores of the patients in the observation group after care were significantly lower than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Applying psychological nursing skills to patients with psychiatric disorders can effectively improve their negative emotions and reduce psychological stress.

【Keywords】 Psychiatry; Psychological disorders; Psychological nursing skills

引言

精神科是医院重点科室，所收治的患者存在精神、心理上的问题，心理障碍便是精神科常见病、高发病。随着社会的快速发展，人们的工作、生活压力明显上升，以至于很多人可能会因较高的生活和工作压力形成严重心理障碍，并且很多心理障碍患者自身并未对其病情有明确认知，但已经给其正常生活、工作带来了不利影响。心理障碍的发生与发展会给患者的情绪、思维、行为造成较大影响，相关治疗难度也较大，往往会抵触治疗^[1]。为提高对精神科心理障碍患者的治疗效果，应重视对其加强护理干预，尤其要注重实施心理护理技

巧，为患者提供针对性的心理疏导。在本次研究中探究分析心理护理技巧在精神科心理障碍患者中的治疗效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究选取 74 例精神科心理障碍患者作为研究对象，是精神科在 2022 年 2 月至 2023 年 5 月期间收治，本次研究开展期间，确认将采取对照实验形式，并将 74 例患者随机分配为两个小组，即对照组、观察组，每组 37 例。

对两组患者的基本资料进行综合分析，其中对照

组内包括 21 例男性、16 例女性，年龄范围 34~58 岁，平均（43.25±4.13）岁；再如观察组，组内包括 19 例男性、18 例女性，年龄介于 35~61 岁，平均（44.19±4.82）岁。对比分析看两组的基本资料无明显差异（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

1.2.1 对照组

在对照组内实施常规护理，需重点围绕用药护理，关注其行为，同时对于存在暴力倾向的患者还需采取强制性措施。

1.2.2 观察组

于观察组实施心理护理技巧。

①焦虑障碍护理：焦虑障碍是一种常见的心理障碍，表现为持续的紧张、不安和恐惧。对于这类患者，心理护理的重点在于提供稳定的环境和建立信任。护理期间，护理人员要积极与患者沟通，保持温和、谦逊的态度，耐心倾听患者的诉说，了解焦虑源头，并尽可能解决。同时，在护理过程中，可指导患者进行深呼吸、放松等心理技能的训练，进而帮助其更好地应对焦虑情绪^[2]。

②抑郁障碍护理：抑郁障碍患者常表现为失去兴趣、绝望、自我价值感降低等。对于这类患者，心理护理需要注重提高其自尊和自我认知。护理人员可以鼓励患者表达自己的感受和情感，耐心倾听他们的负面情绪，并谨慎地给予支持和鼓励。此外，还可以引导患者进行一些正念冥想、运动等抑郁治疗技术，帮助他们恢复情绪。

③恐惧障碍护理：恐惧障碍患者常常对某种物体或情境产生过度的、不合理的恐惧。基于此，心理护理期间需要侧重于帮助他们了解并改变对恐惧对象的认知。护理人员可以引导患者逐渐接触和了解他们所恐惧的事物，并使用放松技术帮助他们应对恐惧。同时，也可对患者采取行为塑造或奖励，以此帮助其克服恐惧。

④兴奋障碍护理：兴奋障碍患者常常表现为过度兴奋、躁动不安等。对于这类患者，心理护理需要侧重于稳定他们的情绪。护理人员可采取使用放松技巧帮助患者平静心情，同时引导其将注意力集中在当前的环境上。护理人员还要加强对患者情绪的关注，及时发现其兴奋、激动情绪的先兆表现，并及时采取处理措施。

⑤环境干预：环境干预是心理护理的重要组成部分。良好的环境可以帮助患者感到舒适和安全，同时也有利于康复。护理人员对此应努力为患者创造一个舒适、安全、有序的病房环境。如在日常护理期间应当保持病房清洁、提供足够的个人空间、保持安静、提供适当的照明等^[3]。此外，还可以在病房中设置一些娱乐设施，如电视、书籍等，以帮助患者在空闲时间进行娱乐和放松。另外，家庭支持和社会适应也是环境干预的重要组成部分。护理人员应鼓励患者与家人、朋友保持联系，并尽可能为患者提供与外界接触的机会。这可以帮助患者更好地适应社会生活，同时也有利于提高他们的生活质量。

1.3 观察指标

选择 HAMA、HAMD 量表评估两组患者的心理状态评分，量表分值越高表明负面情绪越明显。

1.4 统计学处理

本次研究中，将对所有数据信息均进行统计学处理，选择 SPSS22.0 软件作为统计学处理工具。实验期间的数据内容有计量资料、计数资料，可通过“ $(\bar{x} \pm s)$ ”表示计量资料，对于后者可使用“%”表示。统计学处理期间，需对计量资料、计数资料分别使用“t”“ χ^2 ”作为检验工具，对其进行统计学意义分析，对于存在明显统计学意义的情况可表示为（ $P < 0.05$ ）。

2 结果

2.1 心理状态分析

经 HAMA、HAMD 的评估结果看，实施心理护理技巧的观察组患者，在护理后其 HAMA、HAMD 评分明显低于对照组（ $P < 0.05$ ）。

表 1 HAMA、HAMD 评分对比（分）（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	HAMA		HAMD	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	37	18.92±3.51	12.03±1.22	20.14±2.79	15.23±1.83
对照组	37	18.36±3.49	15.89±2.17	20.06±3.12	18.12±2.57
t 值		0.817	11.041	0.136	7.852
P 值		0.414	0.000	0.924	0.001

3 讨论

心理障碍的形成与发展是一个长期过程，患者往往会在不经意间形成心理障碍，这与其个人生活、工作事业等多样化因素有关。由于心理障碍形成的复杂性及不确定性，给精神科相关临床工作提出了较高的挑战。目前，对于精神科心理障碍患者可采取心理护理技巧，这是一种专注于心理干预的措施，需要对患者心理障碍有一个准确的把握，这是开展心理护理技巧的关键。

本次研究中便探究分析了将心理护理技巧用于精神科心理障碍患者中的效果，如结果中表1所示可见，护理后观察组患者HAMA、HAMD评分明显低于对照组（ $P < 0.05$ ）。从实际应用情况看，心理护理在精神科心理障碍患者治疗中的应用有重要意义。鉴于精神科心理障碍患者情况的复杂性，心理护理技巧的实施是以患者个体化情况为出发点，可以用于评估患者的心理状态。在精神科中，心理障碍患者的心理状态评估至关重要^[4-6]。通过观察、访谈和问卷等手段，可以了解患者的情绪、认知和行为特征，评估病情的严重程度，为后续的治疗和护理提供依据。其次，心理护理的实施有助于建立良好的护患关系，护患关系是患者与护理人员之间的一种互动关系，建立良好的护患关系可以增加患者的信任感和依从性，有利于治疗和护理工作地开展。而且护理期间护理人员应以关心、耐心和爱心来与患者沟通，理解患者的需求和困扰，尽可能地帮助患者解决实际问题^[7-10]。再次，在整个心理护理技巧实施中，为患者提供心理支持和干预是整个治疗过程的核心。对于精神科心理障碍患者，应提供持续的心理支持和干预，包括认知行为疗法、心理动力学疗法、家庭疗法等。而且还需根据患者的个体化情况合理实施不同的心理干预措施，如在本次心理护理技巧的实施中，将患者分为焦虑心理障碍、恐惧心理障碍、抑郁心理障碍和兴奋障碍等几种，并分别对其实施针对性的心理护理，这对帮助患者调整心态，提高应对能力和自我调节能力，促进病情的好转和康复有重要帮助。最后，心理护理技巧的实施还有助于协助患者重建社会适应能力。精神科心理障碍患者往往存在社交困难、职业能力下降等问题。因此，心理护理应关注于协助患者重建社会适应能力。在具体护理中，护理人员针对患者情况加

强了社会支持，引导患者多与亲朋好友、同事多多交流，增加与外界接触的机会，这对重建其社会适应能力十分关键。

综上所述，心理护理在精神科心理障碍患者治疗中具有重大的应用意义，可通过科学、有效的心理护理帮助患者改善心理状态，促进康复并提升生活质量。

参考文献

- [1] 文灵敏.心理护理管理措施对焦虑症患者心理状态的影响[J].心理月刊,2021,16(04):149-150.
- [2] 李冬冬.精神科患者心理 CT 暴力行为预测及针对性护理干预[J].继续医学教育,2020,34(05):121-123.
- [3] 朱其敏,戴露,符丹萍.心理护理技巧在精神科心理障碍患者中的疗效研究[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(19):132+171.
- [4] 顾彩芳.探究心理护理应用于精神科患者治疗康复过程中的意义[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(80):72.
- [5] 刘晓梅.综合医院非精神科患者心理分级管理模式构建[D].山西医科大学,2019.
- [6] 蒙艳.精神科心理障碍患者实施心理护理技巧的探讨[J].华夏医学,2011,24(05):605-606.
- [7] 李悦.心理护理技巧在精神科心理障碍患者中应用的效果观察[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(4):4.
- [8] 尚丽,郭玺,孟伟.心理护理技巧运用于精神科心理障碍患者的效果分析[J].心理月刊,2023,18(8):178-180.
- [9] 李月红,刘斌,王佃梅,等.心理护理对无抽搐电休克治疗精神障碍患者的影响分析[J].心理月刊,2022(8):154-156,189.
- [10] 邱光伟.北京某三甲医院护理人员应激心理状态调查研究及干预[J].生命科学仪器,2023(0z1):021.

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