

语言沟通及心理护理焦虑症的研究

晋娜娜, 贾存锐

新疆维吾尔自治区阿克苏地区第四人民医院(康宁医院) 新疆阿克苏

【摘要】目的 探究分析语言沟通及心理护理焦虑症的效果。**方法** 选取于2023年1月至2024年1月, 院内焦虑症患者共102例作为本次研究对象。遵循随机分组的原则, 以患者入院序列数为基础, 采用随机数字分组的方式, 将102例焦虑症患者随机分为对照组与观察组。对照组采用常规护理, 观察组采用语言沟通联合心理护理, 对比两组的心理状态; 精神状态以及生活质量。**结果** 在心理状态方面, 护理前两组SAS以及SDS评分无明显差异, $P > 0.05$, 护理后观察组SAS以及SDS评分低于对照组, $P < 0.05$ 。在精神状态方面, 护理前两组NOSIE评分无明显差异, $P > 0.05$, 护理后观察组NOSIE评分高于对照组, $P < 0.05$ 。在生活质量方面, 观察组SF-36评分高于对照组, $P < 0.05$ 。**结论** 将语言沟通以及心理护理融入焦虑症患者的护理过程中, 能够显著改善患者心理状态以及精神状态, 进而确保患者生活质量的可持续提升。

【关键词】 焦虑症; 语言沟通; 心理护理; 心理状态; 精神状态; 生活质量

【收稿日期】 2024年7月16日 **【出刊日期】** 2024年8月28日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240406

Study on verbal communication and psychological nursing anxiety

Nana Jin, Cunrui Jia

The Fourth People's Hospital of Aksu Prefecture, Xinjiang Uygur Autonomous Region (Kangning Hospital), Aksu, Xinjiang

【Abstract】 Objective To explore and analyze the effect of verbal communication and psychological nursing anxiety disorder. **Methods** A total of 102 patients with in-hospital anxiety disorder were selected from January 2023 to January 2024 as the subjects of this study. According to the principle of random grouping, 102 patients with anxiety disorder were randomly divided into control group and observation group based on the number of patients admitted to hospital. The control group received routine nursing, the observation group received verbal communication combined with psychological nursing, and the psychological state of the two groups was compared. Mental state and quality of life. **Results** In terms of psychological state, there was no significant difference in SAS and SDS scores between the two groups before nursing ($P > 0.05$). After nursing, SAS and SDS scores in the observation group were lower than those in the control group ($P < 0.05$). In terms of mental state, there was no significant difference in NOSIE score between the two groups before nursing ($P > 0.05$), and NOSIE score in the observation group after nursing was higher than that in the control group ($P < 0.05$). In terms of quality of life, the SF-36 score of the observation group was higher than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** The integration of verbal communication and psychological nursing into the nursing process of anxiety patients can significantly improve the psychological state and mental state of patients, and thus ensure the sustainable improvement of the quality of life of patients.

【Keywords】 Anxiety; Language communication; Psychological nursing; Mental state; Mental state; Quality of life

在人群生活水平愈发提升的背景之下, 现阶段人群对于物质以及精神追求的需求愈发提升, 其压力同样出现了显著的增长, 使得我国焦虑症病例总数呈现为高水平状态。焦虑症属于以情绪焦虑为主的精神障碍疾病, 可将其分为急性与慢性, 急性焦虑的症状主要

为突然出现的紧张、恐惧, 出现胸闷、气急、窒息感以及濒死感等, 慢性焦虑则主要表现为心慌、头晕以及胸闷等类型的精神障碍, 对患者的身心健康造成严重的影响。对于此类患者的干预, 不仅需要予以其高效的治疗措施, 同时在干预过程中需要配合高质量的护理干

预, 才能够确保患者病情状态的改善^[1-2]。以往传统护理模式虽然能够取得一定的效果, 但是其仍存在明显的局限性, 及护理工作中心主要放置于相关护理措施的落实环节, 在很大程度上忽略了患者实际的需求, 促使此类护理模式缺乏足够的针对性与全面性, 最终影响护理效果。

现阶段认为, 身心疾病的转归与患者自身心理社会因素存在密切的练习, 即患者自身的心理状态以及情绪波动可影响其恢复效果, 因而重视对于患者的心理护理, 优化语言交流具有重要的意义^[3-4]。如在张岩丽^[5]等人的研究中显示: 通过予以焦虑症患者高效的心理护理以及语言沟通, 对于提升其恢复效果具有积极的意义。本文将探究分析语言沟通及心理护理焦虑症的效果, 如下所示。

1 资料与方法

1.1 一般资料

时间: 2023年1月至2024年12月, 对象: 焦虑症患者共102例, 分组: 随机分为对照组与观察组。对照组患者共51例, 男28例, 女23例, 年龄27-68岁, 平均年龄(43.50±2.34)岁, 观察组患者共51例, 男28例, 女23例, 年龄27-67岁, 平均年龄(42.97±2.50)岁, 两组一般资料对比, $P>0.05$ 。

1.2 方法

1.2.1 对照组方法

遵循医嘱以及院内各项相关规章制度, 予以患者病情监测、用药指导、健康教育等常规护理措施。

1.2.2 观察组方法

心理护理:

①落实心理评估, 由相关护理人员应用 HADS-A (焦虑因子) 以及 HADS-D (抑郁因子) 工具, 对患者的情绪状态以及心理状态进行全面的评定, 其中评分在 8-10 分的区间范围内, 则表明患者存在轻度的焦虑以及抑郁症状, 评分在 11-14 分的区间范围内则表明患者存在中度焦虑以及抑郁症状, 评分在 15-21 分的区间范围内表明患者存在重度的焦虑以及抑郁症状。同时需沟通交流, 在对患者落实护理干预的过程中, 重视患者的主诉, 倾听患者所表达的话语, 明确患者的心理状态, 最大程度的避免反驳患者的观点, 避免对其进行价值判断, 沟通过程中通过点头、眼神示意等方式进行回复, 在此过程中进一步掌握患者的心理状态, 明确护理需求, 进而予以其具有针对性的心理支持。

②针对性的心理引导:

A. 针对轻度焦虑或是抑郁类型的患者, 需要进一

步强化对于患者的健康教育, 为其提供更为全面的健康咨询服务, 使其能够及时明确疾病的相关知识, 避免患者由于对自身疾病存在疑惑而进一步产生过度焦虑、担忧以及恐惧的不良心理, 同时可邀请患者配偶以及家属参与到心理护理过程中, 应用以相关护理人员-患者-患者家属/配偶为基础的协同护理模式对患者进行干预, 确保患者心理状态能够得到有效的改善。B. 针对中度焦虑或是抑郁类型的患者, 需在轻度焦虑或是抑郁类型的患者的基础上, 予以患者全面的心理教育, 由心理医师为主导, 落实认知行为疗法, 保障其心理状态的转变, 同时由相关护理人员为此类患者开展病友交流会, 引导恢复状态优良的患者进行现身说法, 改善患者的信心状态, 保障其依从性的提升。C. 针对重度焦虑或是抑郁类型的患者, 则在轻度以及重度焦虑或是抑郁类型患者的基础上, 引导患者开展正念疗法, 指导患者进行正念冥想, 制作专业的正念减压的视频, 通过组织患者观看视频学习的方式, 现场对患者进行葡萄干训练的指导, 同时亲自示范呼吸方式、冥想坐姿等, 逐步引导患者参与其中, 保障其在恢复过程中做到每天使用, 保证患者了解其基本概念并学以致用。同时在护理过程中时刻提醒患者在进行日常活动时, 注意自身部位变化、感受生活中的改变, 将注意力集中于正念呼吸中, 反复练习, 引导其树立正确的顺其自然的心态。同时结合患者的实际状态, 适当的予以患者精神类药物进行干预。

③医护人员还需要站在患者的角度去思考问题, 设身处地的感受患者的无奈以及痛苦, 结合自身的经验分析导致患者出现负面情绪的因素, 进而多给予患者关心、支持、和鼓励, 让患者的对自己重建起信心。通过提问、询问的方式获得对应的信息, 并通过问题引导患者进行思考, 在此过程中明确患者对于外界事物的感觉以及理解, 根据患者的反馈予以其具有针对性的干预措施(如: 否知道自身的矛盾情感、是否感到自己被他人理解等问题, 逐步帮助其接受自身状态)。或是引导患者回忆人生中客服困难的相似经历, 协助其进行克服困难方式的总结, 与患者共同找寻能够帮助解决问题的体验。

④引导患者开展放松训练, 指导患者取仰卧位, 对病房内光纤以及温度进行适当的调整, 保持环境的安静以及舒适, 设置训练开展时间为晚间 7 点, 指导患者双脚微微分开与肩部同宽, 双臂自然放置于身体两侧, 掌心朝上, 配合音乐开展呼吸训练, 在吸气的过程中收缩全身肌肉, 维持 10s, 呼气时全身放松, 上述动

作为一组, 间隔 10s 后进行下一组动作的练习, 每次 30min。

⑤语言沟通, 要求强化与患者沟通交流的频率, 过程中保持优良的态度, 与患者构建优良的护患关系, 在开展护理工作的过程中, 需要引导患者倾诉自身焦虑的诱因, 进而通过专业的心理学知识进行分析, 明确使得患者出现焦虑情绪的相关因素, 并与患者一同探讨更为深入且真实的相关因素, 协助患者一同寻找发泄不良情绪的途径, 予以其足够的人文关怀, 以稳定患者情绪状态, 帮助其消除不良情绪, 改善心理状态。

1.3 观察指标

1.3.1 心理状态

采用 SAS 以及 SDS 评分评定, 分数越高, 心理状态越差。

1.3.2 精神状态

采用精神科护理观察量表 (NOSIE) 评定, 分数越

高, 精神状态越好。

1.3.3 生活质量

采用 SF-36 量表评定, 分数越高, 生活质量越好。

1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS22.0 软件中分析, 计量资料比较采用 t 检验, 并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示, $P < 0.05$ 为差异显著, 有统计学意义。

2 结果

2.1 两组心理状态

护理前两组对比无明显差异, $P > 0.05$, 护理后观察组优于对照组, $P < 0.05$, 如下所示:

2.2 两组精神状态

护理前两组对比无明显差异, $P > 0.05$, 护理后观察组优于对照组, $P < 0.05$, 如下所示:

2.3 两组生活质量

观察组优于对照组, $P < 0.05$, 如下所示:

表 1 两组心理状态 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	51	(54.88 ± 2.64) 分	(48.62 ± 1.16) 分	(53.98 ± 1.75) 分	(50.42 ± 1.09) 分
观察组	51	(54.96 ± 2.57) 分	(45.33 ± 0.85) 分	(53.87 ± 1.82) 分	(44.99 ± 0.82) 分
t	--	0.197	9.136	0.175	13.971
P	--	0.896	0.001	0.921	0.001

表 2 两组精神状态 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	NOSIE 评分	
		护理前	护理后
对照组	51	(182.35 ± 17.60) 分	(196.75 ± 18.23) 分
观察组	51	(181.50 ± 18.12) 分	(219.87 ± 21.30) 分
t	--	0.211	26.326
P	--	0.873	0.001

表 3 两组生活质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生理职能评分	心理职能评分	社会功能评分	环境领域评分	情感职能评分
对照组	51	(22.93 ± 5.84) 分	(18.95 ± 3.59) 分	(17.98 ± 3.02) 分	(18.21 ± 3.97) 分	(18.05 ± 4.06) 分
观察组	51	(32.79 ± 7.25) 分	(28.34 ± 5.85) 分	(27.43 ± 6.33) 分	(26.67 ± 5.51) 分	(27.89 ± 3.59) 分
t	-	6.013	10.511	8.742	11.106	11.081
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

焦虑症又被称为焦虑性神经症, 此类患者主要表现为没有事实依据, 不存在明确客观对应以及具体观念内容, 但使得患者出现恐惧不安、提心吊胆等类型的

不良情绪。同时多数焦虑症患者均会存在肌肉紧张、运动性异常以及自主神经症状等类型的疾病症状, 使得患者长时间处于紧张状态, 难以自行开展情绪调节, 在严重影响其身心健康以及生活质量的同时, 可使得患

者出现明显的心理障碍。对于此类患者的干预,不仅需要及时落实针对性的治疗措施,同时需要配合高效的护理干预,才能够确保患者病情状态的转归^[6-7]。

本次研究应用了语言沟通联合心理护理模式对患者进行干预,发现患者在心理状态、精神状态以及生活质量方面均具有明显的优势,与戴露^[8]等人的研究基本一致。提示该护理模式对于改善患者身心状态以及预后均具有积极的意义。分析其原因认为:心理护理属于高效的护理模式,其能够通过提升患者积极心理应对能力,达到改善患者自我调节负性情绪能力的效果。通过应用专业的心理学知识,采取科学的态度、暖心的寰宇、针对性的护理措施,降低患者心理以及精神方面的痛苦,消除其心理顾虑,降低其思想负担。同时在护理期间及时对患者心理问题进行疏导,通过说服、诱导、启发、安慰等方式,帮助患者摆脱现阶段的心理困境,改善其病情状态。

综上所述,语言沟通联合心理护理可显著改善患者心理状态以及精神状态,确保患者生活质量的持续提升。

参考文献

- [1] 陈俊娟.语言沟通及心理护理在焦虑症患者中的应用效果[J].心理月刊,2022,17(08):109-111.
- [2] 李峰,汪丹,黄新英.语言沟通及心理护理在焦虑症患者

护理中对生活质量及治疗依从性的影响[J].中国医药指南,2021,19(36):164-165+168.

- [3] 李春莲,梁超,苗陈颖.语言沟通及心理护理在焦虑症患者护理中的效果分析[J].黑龙江医药,2020,33(03):721-723.
- [4] 王翠鹏,李涛,王玉婷,等.语言沟通及心理护理在焦虑症患者护理中的应用价值[J].临床医学研究与实践,2020,5(17):161-163.
- [5] 张岩丽,薛霞,石玉春.语言沟通及心理护理在焦虑症患者护理中的效果评价[J].健康必读,2019(35):153.
- [6] 林艳.语言沟通及心理护理在焦虑症患者护理中的效果分析[J].中外医疗,2020,39(14):132-134.
- [7] 赵相欣,郑旭磊,周艳,等.语言沟通及心理护理对焦虑症患者的护理效果分析[J].黑龙江科学,2019,10(22):56-57.
- [8] 戴露,符丹萍,朱其敏.语言沟通及心理护理在焦虑症患者护理中的效果研究[J].心理月刊,2020,15(14):119.

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