

正念干预护理在 1 例青少年抑郁症伴反复自伤患者中的应用

张 大 伟, 程 玥, 潘 婷 玮, 叶 明, 王 晶

北京回龙观医院 北京

【摘要】目的 分析在青少年抑郁症伴反复自伤患者中应用正念干预护理的价值。**方法** 选择本院北京回龙观医院临床六科正念静观医学中心收治的 1 例 15 岁青少年抑郁症伴反复自伤患者为研究对象, 对患者采取正念干预护理, 包含有定期正念练习、引导和父母建立正念沟通模式、引导患者培养正念态度等。**结果** 患者于 2023 年 7 月 17 日入院接受治疗, 治疗期间情绪较前平稳, 没有自伤行为以及自伤观念, 和其母亲关系有改善, 予以出院。**结论** 对青少年抑郁症伴反复自伤患者实施正念干预护理, 促家属和患者良性沟通, 同时可培养患者正念态度, 接纳和允许自身疾病, 减少质疑对抗, 配合治疗, 稳定患者情绪。

【关键词】 正念干预护理; 青少年抑郁症伴反复自伤; 精神疾病; 不批判

【收稿日期】 2025 年 1 月 10 日

【出刊日期】 2025 年 2 月 12 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250094

The application of mindfulness-based intervention nursing in a teenage patient with recurrent self-injury and depression

Dawei Zhang, Yue Cheng, Tingwei Pan, Ming Ye, Jing Wang

Beijing Huilongguan Hospital, Beijing

【Abstract】Objective To analyze the value of mindfulness-based intervention nursing in adolescent depression with recurrent self-injury. **Methods** Choose one 15-year-old adolescent depression with recurrent self-injury patient admitted to the Mindfulness-Based Intervention Medical Center of Clinic Six of Beijing Huilongguan Hospital as the research object, and provide mindfulness-based intervention nursing to the patient, including regular mindfulness practice, guiding the establishment of mindfulness communication mode with parents, and guiding the cultivation of mindfulness attitude in patients. **Results** The patient was admitted to the hospital for treatment on July 17, 2023, and his emotions were relatively stable during the treatment period, without self-injury behavior or self-injury thoughts. The relationship between the patient and his mother improved. **Conclusion** Providing mindfulness-based intervention nursing to adolescent depression with recurrent self-injury patients can promote positive communication between family members and patients, and cultivate patients' mindfulness attitude, accept and allow their own illness, reduce questioning and resistance, cooperate with treatment, and stabilize patients' emotions.

【Keywords】 Mindfulness-Based Intervention Nursing; Adolescent Depression with Repeated Self-Injury; Mental Disorders; Non-Judgmental

抑郁症是指现代社会常见的精神疾病, 是指患者至少 2 周以上存在持续性的心境低落、抑郁、兴趣减退等症状疾病。而随着现代生活压力以及学习压力的加大, 抑郁症也表现出低龄化以及年轻化的趋势^[1]。据我国相关报告显示, 我国 17 岁以下青少年抑郁人数高达 3000 万^[2]。而对其发病原因进行探查后发现, 其抑郁原因多和遗传因素、学习压力过大、幼年以及童年不良生活经历、家庭因素等密切相关。由于此类疾病群

体身体和心理均处于发育阶段, 疾病带来的压力较成年群体更大, 患者可出现反复自伤自残行为, 对其精神和生理造成双重打击^[3]。药物是治疗青少年抑郁症患者的主要方法, 但考虑到该病是精神疾病, 因此还需要考虑从心理以及精神的层面对患者展开护理, 以综合性的护理方法促患者疾病改善。正念静观干预护理的核心是正念。而正念起源于佛教, 强调关注当下、倾听和不批判, 其态度包含有非评价、信任和接纳^[4]。而静观

是指顺应事物和心态发展, 且对发展保持观察和不评判, 侧面处理发生的事情^[5]。本研究将 1 例青少年抑郁症伴反复自伤患者为研究对象, 重点分析了正念静观干预护理的应用效果。

1 临床资料

患者, 女性, 年龄 15 岁, 主诉“心情差, 自残 2 年+, 加重 5 个月”而入院。患者于 13 岁(2020 年 12 月底)被其父母拒绝购买手机的需求后发病, 出现以小刀自伤手臂的行为。自后患者长期处于心境低落、烦躁、激惹的情况下, 多次和父母发生言语争吵, 偶尔自述“不想活了”。同时患者存在有厌学情况, 一方面十分在意自身学习成绩差, 对周围言语敏感。一方面对老师布置的家庭作业持不完成态度, 成绩状态较前下降明显, 学习信心丧失。发病以来多次自行以美工刀割伤手臂, 且形成恶性循环, 即情绪极度低落-自伤-缓解-再次低落-自伤, 2021 年 6 月初患者于当地门诊就诊, 首次确诊“重度抑郁发作”, 予药物治疗, 情绪低落未见好转。2022 年 3 月患者再次因购买手机被拒后, 自伤情况越发严重, 且伴随有激惹、自我封闭、生活懒散情况。同年 6 月, 患者与专科门诊就诊, 予以拉莫三嗪治疗, 未见起效。后又到其他医院就诊, 予以舍曲林以及碳酸锂治疗, 均无效果。为求进一步治疗, 患者来我院就诊, 门诊以“抑郁状态”收住入院。发病来, 患者夜眠欠佳、昼夜节律颠倒。既往史: 2015 年确诊川崎病, 经治疗后痊愈。病前性格: 外向、开朗、敏感、追求完美。

2 护理问题

(1) 患者存在不接受自身疾病、质疑治疗的抵抗心理, 需要培养正念态度。

(2) 患者多次存在有反复自伤、自残的情况, 需要做好安全管理。

(3) 患者情绪焦躁, 对周围情况敏感^[6], 需要稳定情绪, 培养正念练习行为;

(4) 亲子关系失衡, 与母亲关系紧张, 容易激惹, 需要建设正念沟通与交流模式。

3 护理措施

3.1 培养患者正念态度

(1) 正念的态度包含有非评价、耐心、初心、信任、接纳、放下、感恩等。加强和患者的沟通以及交流, 为患者创造一个隐秘安全的沟通环境。患者较敏感, 故选择固定的一名女医生、一名女护士与其实实施沟通。医护人员均接受过系统的正念培训。

(2) 以温情、友善、慈悲的态度, 引导患者倾诉, 包含有患者对自身疾病的想法、看法, 对家庭的看法,

对学习、学校的看法等等。期间不打断患者, 只给予适当的正念回应, 如“我听到了是这样, 是吗?”“在这个部分你有了好多想法是吗?”“现在你说出来这一切, 此刻又有什么想法和情绪呢?”“在那一刻, 你身体哪个部位感觉最明显?”等等, 引导患者从正念觉察看待事件, 理清“想法、情绪、身体感觉、行为冲动”四要素, 而不是陷入对事物的思维反刍, 把想法当做事实, 在抑郁的漩涡里无法自拔。

(3) 在患者难受、情绪崩溃时、根据患者需要选择给予拥抱、抚触, 帮助其将觉察带回到身体。引导患者将导致自己痛苦的方面进行外化, 并且对其取名, 如“捆绑”、“被抛弃”、“僵住了”等, 将其外化后, 剖析造成患者痛苦的原因, 询问有哪些情况或者行为可能引发患者的痛苦, 评估这些痛苦带给患者的真实影响。而后选择患者既往史中对患者有意义的幸福事件以及愉悦事件引导患者回想, 将外化的痛苦客观化, 且探究自身抑郁症发生的来龙去脉, 分析自身和家庭在疾病中的做法, 和患者一起绘制自身的行为蓝图和认同蓝图。找出关键点, 帮助患者理解不良情绪和激惹情绪, 而后制定恰当的处理行为目标, 以非评价、耐心、初心等正念态度面对自身疾病。

3.2 以正念的态度做安全管理

(1) 正念的本质在于对患者持续性关注, 这种关注带着觉察的, 同时实施预防自伤行为的措施。本文对患者采取评估患者外走风险, 告知家属外出治疗时可能有的风险, 指导家属贴身全程陪护患者。在病房内的各种治疗期间, 确保患者全程在护理人员的视线内, 每日对患者实施动态性的风险评估。对患者的居住空间内的物品仔细检查, 密切关注患者的情绪变化。

(2) 护士在安全管理过程中, 始终带着正念的态度, 不被患者的情绪所裹挟。如当患者对安全检查表示不悦时, 护士自身的情绪稳定和有效沟通起到了安全护理的关键作用。比如不是一味的从制度层面去解释, 会轻柔、耐心地问“你看到我做安全检查想到了什么?”。当患者表达了看到安全检查联想到不被信任, 联想到在家里不许关房门等隐私被触及的部分, 联想到不被尊重的部分时, 护士会带领患者做静观呼吸练习, 练习结束后患者表示“安稳多了”, 并能进一步倾诉既往经历, 并留意到当下的发生是护士的常规工作。这样的护理过程促进了护患关系, 进而也治愈彼此。

3.3 正念练习

(1) 规律性的带领患者做正念练习, 包含有静坐观察呼吸、三步呼吸空间、正念行走、身体扫描等。每

日于早、中、晚一个安静且合适的时间段,给患者打造一个舒适放松环境实施正念练习。每个练习都由护士亲自带领,对于初学者来说,带领者的具身体现尤为重要。

(2) 每个练习都有各自的要点,如静坐观察呼吸时,指导患者坐在椅子上,身体稍微离开椅背,背部挺直却不紧绷,双手自然垂放在大腿上,双眼微闭。引导将注意力集中在自身的身体和周围接触的变化上,如脚底和地板、臀部和椅子、双手和大腿等。一吸一呼,且集中注意力感受身体在呼吸下的变化。强调带着自我慈悲心进行练习,不刻意寻找什么感觉,即便没有感觉也是当下真实的感受,接纳、允许、不强求。而在身体扫描练习时,将注意力刻意的投放到身体某个部位,并停留觉察,再转移到下一个部位进行觉察。感受当下的感觉,善巧的回应烦躁,不安的心理,带着好奇的态度探索每个部位的感觉。对于无法安静坐下来的患者,可以采取正念行走、正念悠悠跑等方式,在运动中去觉察,促使患者的大脑提醒去关注身体而不是陷入思考中。

(3) 建立正念的亲子沟通模式

邀请患者的母亲一起参与正念练习,培养家长的正念态度,稳定家长的情绪。引导患者根据自我需求认真倾诉,引导母亲对患者保持认真倾听和观察的态度,及时的给予患者反馈,而不是对患者指正或者批判。引导 2 人共同制定一些关于正念态度的家庭规则或交流规则,比如以只倾听、不批判的方式交流。选择一些利于感情加深的积极爱好,如散步、羽毛球、看电影等,增加互动的机会。

4 护理评价

患者于 2023 年 7 月 17 日入院接受治疗,治疗期间情绪逐步平稳,没有发生自伤行为,也无自伤企图。和母亲关系有改善,母女二人可以经常畅谈,对既往双方对彼此都有了理解,也看到了彼此在生活中的不容易,对于未来有了合理规划。患者于 2023 年 8 月 9 日出院。

5 总结

正念训练对青少年有积极影响,能够改善心理健康状况^[7]。大量的研究证实,正念干预是可以降低抑郁症患者抑郁情绪的,其效果可以和抗抑郁药物相媲美,当然在抑郁症急性期间药物治疗是必备手段。抑郁症患者长期处于持续性的抑郁过程中,大脑时刻流淌着消极的思想,诱发出对人和任何事物都没有兴趣甚至是自残自伤的情况^[8]。当此类患者遇到事情时,大脑将

会自动的调取既往的旧有习惯,用过去的经验和常识判断当下的事情,这就是心理学上的“自动驾驶模式”。患者并没有觉察因过往的被忽视、被敌对经验让患者情绪失控,没有意识理性的看待当下的事情,而是又陷入了“又是这样”、“我活不下去了”、“我的生活一团糟”的怪圈上^[9]。而正念护理干预基于正念,旨在引导患者放下过去既往的经验和态度,感受和关注当下的一切,不带有自我指责、自我埋怨等情绪处理当下发生的情况^[10]。如在本文中,这例患者多次因想购买手机被父母拒绝,把父母的做法等同于不在乎她、不爱她。患者情绪焦躁、易激惹,对周围充满敌对。此外,该例患者认为自伤的状态不是病,是和自己相处的方式,且自身非常享受这种状态。而实施正念护理干预,可促使患者掌握正念练习方法,如静坐观察呼吸、身体扫描等可让患者控制自身的注意力,管理好自身的情绪。董胜楠^[11]研究中补充到,正念静观护理的本质是促使患者保持正念,防止消极思想洪流卷走和淹没患者。通过正念呼吸放松以及身体扫描等,可以让患者不再或者较少的沉浸在自我的想法上,更多的生活在当下,关注当下。而在本文中采取的培养正念态度,如非评价、耐心、初心、信任、接纳、放下等,可让患者养成对正在做的事情的保持觉察的习惯,对自身的每时每刻的想法和感觉有较为清晰的认知,减少反复性的思维反刍,将自身放于一个自我慈悲的有利位置,促使患者迅速有效的抵抗各类抑郁情绪。

抑郁症引发了人们对亲子关系的思考,抑郁症可导致亲子关系越发紧张和失衡。我们所见到的青少年抑郁症患者的家长,大多数都是高关注的,并且本身也会存在焦虑,担忧和压力。如本文中患者和母亲关系紧张、敌对,正念护理干预除对患者自身护理外,还对其家长进行护理,目的是帮助家长观察到事物自动化的反应,暂时性的抽离自身对患者可能的批判。除加强对患者的安全管理外,还对患者以及家属引导建立正念沟通模式,通过制定正念沟通规则、培养正念共同爱好暂时性的停止语言输出,培养出内心平和以及正性的态度应对和处理亲子关系失衡,利于给患者打造好创造一个和谐的亲情氛围,促抑郁症症状好转。研究结果显示,参与干预的父母在心理健康方面有所改善,特别是焦虑和压力水平降低,正念水平提高。此外,父母对干预的满意度较高,认为技术可靠且方便^[12]。

综上所述,在青少年抑郁症伴自伤患者中应用正念静观干预护理,可培养患者正念态度,促积极正性态度应对疾病,可改善抑郁实现情绪稳定,疾病好转。

参考文献

- [1] 《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》编写组, 中华中医药学会心身医学分会, 中华医学会心身医学分会, 等. 青少年抑郁障碍中西医结合防治指南[J]. 北京中医药大学学报, 2024, 47(6): 874-888.
- [2] 行浩然, 张曦, 张盈盈, 等. 青少年抑郁症使用抗抑郁药物的临床进展[J]. 昆明医科大学学报, 2024, 45(7): 168-176.
- [3] 赵杰, 凌秋, 张璇. 儿童青少年抑郁障碍诊疗研究进展[J]. 神经疾病与精神卫生, 2024, 24(10): 685-690.
- [4] 郑云, 石钰, 金丹. 正念减压联合叙事护理对产后抑郁患者的效果[J]. 国际精神病学杂志, 2024, 51(4): 1295-1297.
- [5] 钱仪, 仲爱霖. 认知性心理护理结合正念减压训练对抑郁症患者希望水平的改善效果[J]. 生命科学仪器, 2024, 22(4): 222-224.
- [6] Royuela-Colomer E, Orue I, Ren D, Fernández-González L. The Association Between Dispositional Mindfulness and Need Threat Following Ostracism in Spanish Adolescents: The Moderating Role of Age. *Psicothema*. 2022 Feb; 34(1): 117-125.
- [7] Tudor K, Maloney S, Raja A, Baer R, Blakemore SJ, Byford S, Crane C, Dalglish T, De Wilde K, Ford T, Greenberg M, Hinze V, Lord L, Radley L, Opaleye ES, Taylor L, Ukoumunne OC, Viner R; MYRIAD Team; Kuyken W, Montero-Marin J. Universal Mindfulness Training in Schools for Adolescents: a Scoping Review and Conceptual Model of Moderators, Mediators, and Implementation Factors. *Prev Sci*. 2022 Aug; 23(6): 934-953.
- [8] 陈金鹰, 林艺佳. 认知性心理护理联合正念减压训练在抑郁症患者中的应用效果[J]. 中西医结合护理 (中英文), 2023, 9(8): 133-135.
- [9] 丽扎·满苏尔. 青少年抑郁患者非自杀性自伤的影响因素[J]. 国际精神病学杂志, 2024, 51(4): 1104-1106.
- [10] 张艳, 张明. 正念冥想训练联合认知行为护理对抑郁症患者应对方式、焦虑及抑郁情绪的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2023, 4(24): 172-175.
- [11] 董胜楠, 郭鑫, 赵慧. 结构式心理护理联合正念减压疗法对脑梗死后抑郁患者心境状态及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2022, 41(7): 1192-1196.
- [12] Lunskey Y, Albaum C, Baskin A, Hastings RP, Hutton S, Steel L, Wang W, Weiss J. Group Virtual Mindfulness-Based Intervention for Parents of Autistic Adolescents and Adults. *J Autism Dev Disord*. 2021 Nov; 51(11): 3959-3969.

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