

## 心理弹性支持结合综合护理在抑郁症患者中的研究

谢艳珍, 何超玉\*, 王玲

云南省精神病医院 云南昆明

**【摘要】目的** 对于心理弹性支持结合综合护理在抑郁症患者中的影响效果进行探讨。**方法** 选择医院（2023年8月-2024年1月）接收的80名抑郁症的患者当作样本，以患者基本信息为基础，平均分成两个组（观察组和对照组），两个组采用不同的方式进行护理（心理弹性支持结合综合护理/常规护理），分别对两个组护理前与护理后的心理变化（焦虑自评量表、抑郁自评量表）和睡眠质量（匹兹堡睡眠质量指数）以及患者的自我护理能力（自我护理能力量表）和心理弹性（心理弹性量表 CD-RISC）等方面展开比较。**结果** 1.观察组心理变化是： $33.60 \pm 2.10$  和  $40.32 \pm 4.43$ ，比对照组有显著提高（ $P < 0.05$ ）；2.观察组睡眠质量（ $5.63 \pm 1.12$ ）同样比对照组高（ $P < 0.05$ ）；3.观察组在自护能力方面（ $27.56 \pm 3.31$ 、 $40.65 \pm 3.11$ 、 $20.52 \pm 2.82$ 、 $64.32 \pm 2.89$ ）也比对照组高（ $P < 0.05$ ）；4.观察组在心理弹性方面同样（ $42.27 \pm 6.32$ 、 $25.12 \pm 4.87$ 、 $12.73 \pm 2.17$ ）高于对照组（ $P < 0.05$ ）。**结论** 抑郁症患者护理中，采用心理弹性支持结合综合护理实施的效果明显，值得广泛推广与应用。

**【关键词】** 心理弹性支持；综合护理；抑郁症；自我护理能力

**【基金项目】** 昆明市卫生科技人才培养项目医学技术中心建设项目（项目编号：2022-SW（技）-29）；昆明市焦虑抑郁障碍标准化心理干预医学技术中心

**【收稿日期】** 2025年1月19日

**【出刊日期】** 2025年2月18日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20250093

### Study on psychological resilience support combined with comprehensive nursing care in patients with depression

Yanzhen Xie, Chaoyu He\*, Ling Wang

Yunnan Provincial Psychiatric Hospital, Kunming, Yunnan

**【Abstract】 Objective** To explore the effect of psychological resilience support combined with comprehensive nursing on patients with depression. **Methods** 80 patients with depression admitted to the hospital (2023.08-2024.01) were selected as samples, and based on their basic information, they were evenly divided into two groups (observation group and control group). The two groups received different nursing methods (psychological resilience support combined with comprehensive nursing/routine nursing), and the psychological changes (anxiety self-assessment scale, depression self-assessment scale) and sleep quality (Pittsburgh Sleep Quality Index) before and after nursing were compared between the two groups, as well as the patients' self-care ability (self-care ability scale) and psychological resilience (psychological resilience scale CD-RISC). **Results** 1. The psychological changes in the observation group were  $33.60 \pm 2.10$  and  $40.32 \pm 4.43$ , which were significantly higher than those in the control group ( $P < 0.05$ ); 2. The sleep quality of the observation group ( $5.63 \pm 1.12$ ) was also higher than that of the control group ( $P < 0.05$ ); 3. The observation group also showed higher self-care abilities ( $27.56 \pm 3.31$ ,  $40.65 \pm 3.11$ ,  $20.52 \pm 2.82$ ,  $64.32 \pm 2.89$ ) compared to the control group ( $P < 0.05$ ); 4. The observation group also showed higher levels of psychological resilience ( $42.27 \pm 6.32$ ,  $25.12 \pm 4.87$ ,  $12.73 \pm 2.17$ ) compared to the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The use of psychological resilience support combined with comprehensive nursing in the care of patients with depression has a significant effect and is worthy of widespread promotion and application.

**【Keywords】** Psychological resilience support; Comprehensive nursing; Depression; Self care ability

\*通讯作者：何超玉

抑郁症是一种精神疾病,该病发病率高,临床治愈率相对较低,获得治疗的机会与患者所处地区有很大关系,复发率高。由于疾病的特殊性,在为患者提供护理时,我们不仅要专注于改善患者症状,还应该注重其心理需求,改善患者在生理、心理等多方面的感受,从而使病情达到长期维持平稳效果<sup>[1]</sup>。心理弹性支持旨在鼓励患者,给予患者信心,根据患者不同的心理特点进行疏导,增强患者自信心,改善患者消极情绪<sup>[2]</sup>。综合护理可为患者提供相对全面的护理照护。本文即分析讨论心理弹性支持结合综合护理在抑郁症患者中的影响效果,具体报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

研究以医院 2023 年 8 月-2024 年 1 月所接收的 80 名抑郁症的患者当作样本,以患者基本信息为基础,平均分成两个组(观察组,有 40 人,男 21,女 19,年龄 25~79 岁,平均(48.20±14.31)岁;对照组,有 40 人,男 22,女 18,年龄 24~76 岁,平均(47.50±15.34)岁),性别、年龄方面差距小( $P>0.05$ )。

纳入标准:(1)所有患者均符合抑郁症诊断标准,不伴随其他精神类疾病症状;(2)所有患者均自愿接受治疗,其家属知情,并签署知情同意书;(3)智力正常,能理解并顺利完成量表问卷的填写。

排除标准:(1)依从性低;(2)中途退出;(3)存在其他严重器质性疾病者。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组

对照组采取常规护理:抑郁症基本常识与用药方法告知患者,督促患者保持正常作息,保证饮食摄入量但避免摄入过多高热量、高脂肪和高糖食物。如果患者出现了抑郁情绪,可以通过做自己喜欢的事情来分散注意力,比如学习乐器、散步、听音乐等。

同时教会患者学会情绪释放,可以通过减压游戏来释放情绪,或者向身边人倾诉出内心的不满,来缓解负面情绪压力。

#### 1.2.2 观察组

观察组采取心理弹性支持结合综合护理:

心理弹性支持:(1)信念树立,采用结构、短期和认知导向的心理治疗。专注于患者的负面情绪,积极与患者沟通,接受他们的情绪,并尝试与他们互动。找出导致患者负面情绪的各种原因,给予相应的心理咨询,帮助患者了解负面情绪对康复预后的危险和负面影响。对于焦躁患者有必要将注意力转移到疾病

本身以外的东西上,每天可以播放音乐,阅读报纸、杂志等,使她们身心平静;对于那些处于心理抑郁的病人,建议家庭成员抽出时间多陪伴患者,增加家庭支持,并为她们创造一个合适平静的心理环境。更多的关注患者,用实际行动促进她们心理健康,做好家庭支持和有效沟通,为患者树立积极信念。(2)正念减压训练,训练开展包括:冥想训练、葡萄干练习和身体扫描练习、正念行走、正念散步、3 分钟呼吸空间训练、正念肌肉放松训练等,让患者感受身体各个部位的感觉。每周进行 2 次,抑郁情绪严重者可增加次数。(3)情绪理念培训,护理人员向患者介绍 ABC 情绪理论,帮助他们理解不同的情绪是因为每个人对同一件事有不同的看法。如果我们能保持一种开放和接受的态度,我们就能很好的把控情绪。教导患者将所学知识应用到日常生活中,如正念刷牙、吃饭等,在日常生活中培养正念意识。

综合护理:(1)环境护理,即患者修养的环境需要格外注意,例如在病房管理中需要提供温湿度适宜、舒适宁静的环境,以及一些可供患者阅读的书籍和杂志。病房的设计应该尽可能柔和,以减轻患者的排斥感。(2)主动告知科室主任、护士长、主管医生、责任护士等信息,使患者能够快速知晓有问题应该找谁,避免因不知晓或找不到主管医生或责任护士而苦恼。护士在与患者沟通的过程中,要给予正面引导,使患者能够快速适应病房环境,最大限度的消除不确定性,形成稳定可靠的心理感受。护理人员应时刻把患者感受放在第一位。(3)加强护士责任心,护士在工作之中,需要对患者感同身受,要有较强的责任心,对患者生病后的不自信状态要进行鼓励,患者的病情不能随意谈论更不能泄露,即使和主管医生讨论患者的治疗方案,也要在办公室内交流,而不是当着患者的面直接讨论。在讨论患者的需求时,医务人员应对患者的护理计划进行个体化制定,如制定适当的饮食、休息和锻炼计划,教授相应的呼吸和放松技能,以及组织一些娱乐活动。(4)放松训练,采用音乐疗法,护理人员在实施前需保证环境安静,使用音频及音乐疗法,在听音乐之前,请患者闭上眼睛,尽可能的让身体平静下来。根据患者的意愿,以 40DB 左右的音量播放患者最喜欢的音乐。6-8 次为 1 疗程,每周进行 2-3 次,每次持续 30 分钟左右。(5)出院前护理:患者出院前由护理人员联合科室医生制定出院计划。将上述音乐疗法、正念减压训练法实施方法与注意事项告知患者家属,并将情绪疏导方法与注意事项制作成文档,联同放松训练方

法流程打印成纸质版, 将文档与纸质版都交于患者家属, 并告知其下次复查病情时需将计划带过来, 以便医护人员知晓患者训练进程, 必要时根据患者状态进行调整。(6) 电话随访, 出院后 1 周内电话随访 1 次, 1 个月、3 个月、6 个月各电话随访一次。随访总时长为 6 个月。两组患者均随访 6 个月后评价护理效果。

1.3 观察指标

(1) 心理变化: 采用焦虑自评量表 (SAS, 分值 0-21 分)、抑郁自评量表 (SDS, 分值 0-53 分), 分数与心理情况呈反比;

(2) 睡眠质量: 采用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI), 分值 0-21 分, 分数与睡眠情况呈反比;

(3) 自护能力: 采用自我护理能力评定表。分数与能力呈正比;

(4) 心理弹性: 采用心理弹性评估量表, 条目分别为: 坚韧性、力量型与乐观性。分数与心理弹性呈正比。

1.4 统计学方法

SPSS 23.0 软件对所统计的研究数据进行处理和分析, 计量资料 ( $\bar{x} \pm s$ ),  $t$  检验, 计数资料 (%),  $\chi^2$  检验。 $P < 0.05$  说明有统计学意义。

2 结果

2.1 心理状况比较

护理后观察组比对照组的心理变化更稳定 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

2.2 睡眠质量比较

护理后观察组比对照组的睡觉质量更良好 ( $P < 0.05$ ), 见表 2。

2.3 自护能力比较

护理后观察组比对照组的自护能力更强 ( $P < 0.05$ ) 见表 3。

2.4 心理弹性比较

护理后观察组比对照组的心理弹性更高 ( $P < 0.05$ ) 见表 4。

3 讨论

目前尚不完全清楚抑郁症的发病机制, 每个患者在症状开始时都有一定的个体差异。如果发现自己有严重且持续的异常, 比如日常生活中的抑郁, 可以使用一些问题及量表进行自我的评估, 如简易患者健康问题 (PHQ-9)、Zung 抑郁自我评估表 (SDS)、Beck 抑郁量表 (BDI) 和快速抑郁症状评估问题 (QIDS-SR), 对病情有一定的积极意义<sup>[3]</sup>。

表 1 心理状况比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	SDS		SAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	47.50 ± 4.30	23.60 ± 2.10	17.25 ± 4.14	7.32 ± 4.43
对照组	40	48.40 ± 2.20	33.10 ± 3.60	16.83 ± 4.53	11.43 ± 4.15
$t$	--	1.1785	14.4163	0.4328	4.2822
$P$	--	0.2422	0.0001	0.6663	0.0001

表 2 睡眠质量比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	40	19.96 ± 2.23	5.63 ± 1.12
对照组	40	19.84 ± 3.22	10.01 ± 2.24
$t$	--	0.1938	11.0612
$P$	--	0.8469	0.0001

表 3 自护能力比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	自我概念		自护技能		自我责任感		健康知识掌握水平	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	20.14 ± 2.84	27.56 ± 3.31	34.64 ± 2.56	40.65 ± 3.11	14.46 ± 2.45	20.52 ± 2.82	56.55 ± 2.35	64.32 ± 2.89
对照组	40	20.19 ± 2.53	23.43 ± 2.64	34.59 ± 2.32	37.31 ± 2.82	14.58 ± 2.31	17.56 ± 2.33	56.73 ± 2.41	59.64 ± 2.58
$t$	--	0.0831	6.1694	0.0915	5.0317	0.2254	5.1177	0.3382	7.6402
$P$	--	0.9340	0.0001	0.9273	0.0001	0.8223	0.0001	0.7361	0.0001

表4 心理弹性比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	坚韧性		力量型		乐观性	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	25.12±4.64	42.27±6.32	14.41±2.91	25.12±4.87	7.42±1.82	12.73±2.17
对照组	40	25.38±4.75	37.16±5.51	14.37±2.48	20.16±4.28	7.67±1.13	10.75±1.43
<i>t</i>	--	0.2476	3.8545	0.0662	4.8384	0.7381	4.8186
<i>P</i>	--	0.8051	0.0002	0.9474	0.0001	0.4627	0.0001

护理在患者康复过程中发挥着至关重要的作用, 在过去一般的护理方法中, 通常是对患者的身体情况和仪器检测的数据指标进行关注或者出院时对患者的日后生活进行简单的康复指导等, 目的是为了患者病情保持稳定, 防止恶化<sup>[4]</sup>。常规护理开展时会显得比较单薄, 护理措施相对少, 想要达到长期的护理目标比较困难。在现代社会经济发展水平越来越好的背景下, 对于生病后医院所实施的护理措施, 人们也有了更高的需求。将心理弹性支持用于病情治疗中, 对患者和家属进行病情介绍后, 可以让患者更广泛的知晓疾病, 让患者对自己的治疗效果充满信心, 在积极配合下更好达到护理预期效果。心理护理是指护士在护理过程中针对患者的心理进行护理, 通过各种方法和技术(包括心理学和应用技术)积极影响患者的心理活动, 正念减压训练与情绪理论让患者情绪保持稳定, 避免出现极端化行为, 实现护理目标。再加以综合护理干预后, 可以降低患者对就医环境所产生的紧张感, 对医院抗拒力减少, 通过在护理过程中辅助音乐治疗, 患者可以保持良好的心理状态并接受有效的治疗, 从而减少躯体化症状, 对患者进行全方面的关照, 把患者的感受放在第一位, 全部的护理工作都是在患者感觉到舒适的情况下实施的, 整个过程都体现出了患者最重要的关键精神<sup>[5]</sup>。根据研究结果可见, 观察组护理后心理状况比对照组更稳定, 睡眠质量比对照组良好, 自护能力比对照组更强, 说明心理弹性支持结合综合护理效果明显。

综上所述, 心理弹性支持结合综合护理在抑郁症

患者的应用中, 可以提高抑郁症患者自护能力, 有重要应用价值。

### 参考文献

- [1] 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.
- [2] 王雪菁, 林燕红, 蔡爱红. 分析健康教育结合心理行为护理干预在产后抑郁症睡眠障碍患者中的应用效果[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(8): 1848-1851.
- [3] 李金红, 尹利. 时效激励护理结合认知干预对抑郁症患者的心理弹性水平、社会支持及生活质量的影响[J]. 临床与病理杂志, 2020, 40(6): 1495-1500.
- [4] 方珺, 钱秀莲, 金群. 运动疗法结合心理弹性支持护理对抑郁症患者的心理状况及生活质量的影响[J]. 中国高等医学教育, 2021(6): 142-142147.
- [5] 焦茹, 邓红欣, 王幸, 等. 心理弹性支持结合综合护理在抑郁症患者中的应用[J]. 海南医学, 2024, 35(8): 1190-1194.

**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**