

心理护理在焦虑障碍患者中的应用

段颖

成都市第四人民医院 四川成都

【摘要】目的 分析对焦虑障碍患者心理护理的应用效果。方法 选择我院于2020年10月-2021年10月,1年内收治的106例焦虑障碍患者,将所有患者随机分组为对照组(53例,使用常规方法护理)和观察组(53例,实施心理护理干预)。结果 观察组SDS抑郁评分、SAS焦虑评分均明显低于对照组,观察组的生活质量、睡眠质量明显高于对照组,观察组的睡眠时间明显长于对照组,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论 在对焦虑障碍患者实施康复治疗时,通过心理护理干预可取得明显更佳的效果,可显著改善患者心理状态,提高患者生活质量和睡眠质量,有较高应用价值。

【关键词】心理护理; 焦虑障碍; 应用效果

Application of Psychological Nursing in Patients with Anxiety Disorders

Duan Ying

Chengdu Fourth People's Hospital Sichuan Chengdu

【Abstract】 Objective To analyze the effect of psychological nursing on patients with anxiety disorder. **Methods** A total of 106 patients with anxiety disorders who were admitted to our hospital from 2020.10 to 2021.10 within one year were selected, and all the patients were randomly divided into the control group (53 cases, using conventional nursing methods) and the observation group (53 cases, implementing psychological nursing intervention). **Results** The SDS depression score and SAS anxiety score of the observation group were significantly lower than those of the control group, the quality of life and sleep quality of the observation group were significantly higher than those of the control group, and the sleep time of the observation group was significantly longer than that of the control group, with statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion** In the rehabilitation treatment of patients with anxiety disorders, psychological nursing intervention can achieve significantly better results, can significantly improve the psychological state of patients, improve the quality of life and sleep quality of patients, and has high application value.

【Keywords】 Psychological nursing; Anxiety disorder; Application effect

焦虑障碍与基本的人类情绪不同,它是具备某些病理性特征同时对正常的社会功能造成影响的病理性焦虑。焦虑障碍会对患者的心理状态产生巨大影响,长期持续焦虑,还会引起其他心理或者生理疾病,如失眠、惊恐,呼吸困难等^[1]。焦虑障碍患者一旦确诊,应积极采取治疗措施,通过有效治疗改善病症。由于焦虑障碍是一种情绪疾病,除了需要药物发挥效果,还需要关注患者的心理状态,实施有针对性心理护理,提高治疗效果。本研究中,即分析了对焦虑障碍患者心理护理的应用效果,具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择我院于2020.10-2021.10月,1年内收治的焦

虑障碍患者106例。将所有患者随机分组为对照组(53例,男28例,女25例,平均年龄 41.38 ± 6.05 岁)和观察组(53例,男27例,女26例,平均年龄 40.95 ± 6.62 岁)。对两组患者一般资料分析后显示,其差异无统计学意义($P > 0.05$)。所有患者及家属对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情,并批准研究。

1.2 方法

在治疗期间,对照组实施常规护理,观察组在此基础上实施心理护理干预,具体方法如下:

(1) 常规护理

对照组在治疗期间实施常规方法护理,开展饮食护理、用药护理、环境护理等。

(2) 心理护理干预

观察组在常规方法护理基础上, 实施心理护理干预, 具体方法如下:

①健康教育。焦虑障碍患者对疾病缺乏了解, 对焦虑症状的出现难以理解, 进一步加剧病情。对患者开展健康教育, 让患者对疾病的临床表现、治疗手段、病症特征等有了全面了解, 认识到患病出现焦虑是正常现象, 避免无限放大病症的影响, 增加治疗难度。患者对病症有了清晰认识, 可以坦然面对安心治疗, 极大地缓解了焦虑情绪, 提高治疗积极性。

②倾听与关怀。焦虑障碍患者内心的疑问和困扰无处诉说, 长期压抑自己, 会对严重影响治疗效果。护理人员应主动与患者交流, 通过进行有效沟通, 获得患者信任, 愿意主动倾诉。认真倾听患者的内心, 了解患者所面临的困境, 给到患者更多的关怀, 提高患者治疗的信心。

③理解与包容。精神疾病与生理性疾病有明显区别, 焦虑障碍患者很难得到常人理解, 容易受到歧视。他人的不理解, 让患者面对疾病时很容易产生孤独感和无助感。护理人员具备全面的疾病知识, 对病症有充分了解, 护理过程中给予患者更多的理解与包容。让患者可以得到更多的支持, 更优勇气面对疾病。

④心理治疗。焦虑障碍患者常常陷入焦虑危机, 焦虑情绪长时间得不到缓解, 整个重心都在无边的焦虑中。护理人员应该注意到这一点, 积极采取措施帮助患者, 转移患者注意力, 及时从焦虑情绪中解脱出来。提供丰富多彩的娱乐休闲活动, 开展陶冶情操、凝神静气的文化活动, 都有很好的促进作用。

⑤治愈案例分享。人类普遍有从众心理, 喜欢与人对比, 非常容易受到他人影响。患者治疗效果主要取决于治疗方式, 患者的信心的作用也不容易忽视。

满怀希望, 积极配合的患者, 一定比消极不依从的患者治疗效果更佳。分享焦虑障碍治愈成功案例, 让治疗中的患者可以对治疗有信心, 相信疾病是可以被治愈的。患者治疗信心受到外界因素影响, 需要患者从心底真正地相信才能发挥作用。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者在护理后的心理状态、生活质量、睡眠质量、睡眠时间进行评价。在心理状态的评价上, 使用 SAS 焦虑自评量表和 SDS 抑郁自评量表进行评价。

在生活质量的的评价上, 使用生活质量评价量表 SF-36 进行评价, 分别从一般健康状况、社会功能、情感职能、精神健康四个维度进行评价。在睡眠质量的评价上, 使用匹兹堡睡眠质量指数 PSQI 评分进行评价, PSQI 总分为 21 分, 得分越高, 表示睡眠质量越差。

1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析, 使用 t 和 “ $x \pm s$ ” 表示计量资料, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组心理状态的对比

观察组患者 SDS 抑郁评分、SAS 焦虑评分明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 1:

2.2 两组生活质量的对比

观察组患者生活质量评分明显高于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 2。

2.3 两组睡眠质量的对比

观察组 PSQI 评分明显低于对照组, 同时观察组的睡眠时间明显长于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 3。

表 1 观察组和对照组 SDS 抑郁评分、SAS 焦虑评分的对比 ($x \pm s$)

组别	例数	SAS 评分	SDS 评分
观察组	53	45.38 ± 7.71	48.82 ± 6.61
对照组	53	52.06 ± 6.94	53.16 ± 5.89
t	-	4.688	3.569
P	-	0.001	0.001

表 2 观察组和对照组生活质量的对比 ($x \pm s$)

组别	一般健康状况	社会功能	情感职能	精神健康
观察组 n=53	79.24 ± 5.13	78.61 ± 6.61	76.52 ± 5.58	75.59 ± 4.14
对照组 n=53	73.58 ± 5.91	72.28 ± 5.53	71.64 ± 4.49	71.01 ± 4.66
t	5.265	5.347	4.960	5.349
P	0.001	0.001	0.001	0.001

表3 观察组和对照组 PSQI 评分、睡眠时间的对比 ($x \pm s$)

组别	例数	PSQI 评分	睡眠时间 (h)
观察组	53	5.36 ± 1.21	7.26 ± 1.54
对照组	53	7.86 ± 1.68	5.38 ± 1.19
<i>t</i>	-	8.791	7.033
<i>P</i>	-	0.001	0.001

3 讨论

焦虑障碍的发病受到多种因素影响,患者常常处于极度焦虑状态,严重威胁患者心理健康。焦虑障碍的临床治疗主要依靠安定药物,患者很容易出现药物依赖性,长期用药可能会产生一些副作用,对患者身体造成其他不良影响。大量焦虑患者临床药物治疗效果不佳,部分患者还出现了反复发作的情况,让这一疾病面临更大的挑战性。为了达到更好的治疗效果,在不断药物研究的同时,护理干预也受到了更多的重视。焦虑障碍患者病症更多地体现在心理状态变化,不良情绪发生,针对这一特征,对患者实施心理护理,通过改善心理状态来提高治疗效果。

心理护理是通过应用心理学和技术,影响患者的心理活动,从而达到护理目标的心理治疗方法^[2]。通过为患者创造有益于治疗和康复的最佳心理环境,达到提高治疗效果的目的。患者在治疗期间需要面临疾病的折磨,适应医院治疗环境,接受新的人际关系,对患者的影响非常大^[3]。正确及时的健康教育,让患者对病症有了全面认识,可以正面焦虑情绪,不再因为病症而无所适从。很多疾病由于缺少科普,多数人的认知有较大偏差,错误的观念会影响治疗积极性。患者常常由于害怕疾病而可以压抑自己,无法坦然面对自身的心理变化,导致不良情绪发生,进一步加剧病情,未知而恐惧就是这种情况。焦虑障碍患者常常有紧张、焦虑、悲观、抑郁等情绪,导致行为会有一些异于常人之处,由于多数人缺乏疾病常识,不仅没有给到患者关怀,反而是许多责备^[4]。护理人员需要及时了解到这种情况,多于患者沟通交流,主动了解患者的内心世界,给到患者关心和爱护,得到患者的信任,提高治疗依从性^[5]。没有人是主动患病,疾病的出现都是被动行为。焦虑障碍本身的特点就是焦虑,如果患者还要承受他人的误解和歧视,更难达到理想的治疗效果。护理人员都有非常高的专业水准,对疾病有全面准确的了解,对于患者的各种行为多予理解与包容^[6]。护理人员是患者接触时间最长的人,护理人员的态度、语言、行为等对患者都有非常大的影响。护理过

程中做到耐心、细心、热心,全心全意为患者着想,让患者感受到真诚^[7]。护理人员帮助患者尽快适应医院环境,积极面对治疗过程中可能会出现各种困难,提高治疗效果。患者在患病后可能很长时间都无法适应,加上病症对患者的影响,进一步加剧患者的不良情绪。帮助患者从焦虑状态解救出来,积极稳定患者情绪,给患者提供一些娱乐活动和文化活动患者积极参与其中,趣味十足、文化底蕴浑厚的活动都是不错的选择^[8]。人类的情绪有较高的传染能力,负面情绪的传染能力比积极情绪更强^[9]。焦虑障碍患者聚集一地进行治疗,如果不注意关注患者,很容易出现患者相互影响,扩大不良情绪的影响,造成其他患者病情加重。通过过往治愈患者的情况分享,让患者更有目标感,可以很好地接受治疗,促进康复效果。护理人员关心每一位患者,为每位患者提供更好的护理服务,才能真正提高整个医院的服务质量。精神疾病治疗时,药物的作用有效,还是需要通过帮助患者创造有利于治疗和康复的最佳心理状态,才能达到理想的治疗效果。心理护理的作用是非常明显的,积极实施有效的护理措施,改善患者的心理状态,才能提高治疗效果。本研究显示,对焦虑障碍患者实施心理护理,可以确定达到更好的治疗效果。

综上所述,在对焦虑障碍患者实施康复治疗时,通过心理护理干预可取得明显更佳的效果,可显著改善患者心理状态,提高患者生活质量和睡眠质量,有较高应用价值。

参考文献

- [1] 黄白梅,孙丽丽,杜雁. 多元化心理护理对广泛性焦虑障碍患者睡眠质量及护理效果影响[J]. 中国医学前沿杂志(电子版),2022,14(02):52-57.
- [2] 李云,李菊芳,余思思等. 基于焦虑认同联合优势内容递增理论的护理干预在广泛性焦虑障碍患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志,2022,28(04):544-547.
- [3] 陈翠洁,周昊,魏娅等. 新冠肺炎疫情下焦虑障碍患者的心

- 理状态及随访干预研究[J]. 现代医药卫生,2021,37(20):3547-3549.
- [4] 邓友梅,莫妙霞,凌瀚等. 心理护理干预对焦虑抑郁障碍共病患者的影响[J]. 中国社区医师,2021,37(26):168-169.
- [5] 陈美丽,颜文静,罗隽. 亲情护理干预在中老年焦虑障碍患者的应用效果分析[J]. 大众科技,2020,22(10):72-74.
- [6] 王春燕,张学平. 焦点解决模式对老年焦虑障碍共病高血压患者的心理护理作用[J]. 中华全科医学,2020,18(10):1779-1782.
- [7] 刘榕. 心理护理联合氟哌噻吨美利曲辛治疗不稳定型心绞痛焦虑障碍患者的研究[J]. 基层医学论坛,2020,24(15):2075-2077.
- [8] 全丽丽,林一冰,邓玉瓶. 正念运动结合心理护理应用于广泛性焦虑障碍患者的效果分析[J]. 中外医疗,2019,38(28):114-117.
- [9] 张虹,王晓琴,任蓉. 综合性护理干预应用于广泛性焦虑障碍患者的效果分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(25):94+100.

收稿日期: 2022年7月28日

出刊日期: 2022年9月1日

引用本文: 段颖, 心理护理在焦虑障碍患者中的应用[J]. 当代护理, 2022, 3(7):107-110.

DOI: 10.12208/j.cn.20220302

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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