

绘画干预联合认知行为护理对青少年抑郁症患者 抑郁症状及日常生活能力的影响分析

罗官剑, 祝健瑛*

云南省精神病医院 云南昆明

【摘要】目的 探析青少年抑郁症患者采取绘画干预联合认知行为护理对其抑郁症状及日常生活能力的影响。**方法** 本次研究对象为 68 例青少年抑郁症患者, 抽取时间为 2022 年 2 月-2023 年 2 月期间。按照随机数字表法分为参考组及实验组, 其中参考组采取常规护理, 后者在上述基础上采取青少年抑郁症患者, 每组 34 例。以抑郁症状 (CQS) 改善情况及日常生活能力评价两组效果。**结果** 实验组解决问题、求助评分高于参考组 ($P<0.05$)。两组护理前 ADL 评分对比差异小 ($P>0.05$), 实验组 ADL 评分低于参考组 ($P<0.05$)。**结论** 青少年抑郁症患者采取绘画干预联合认知行为护理可有效改善患者抑郁症状, 提升其日常生活能力, 此种方法值得在临床上推广。

【关键词】 青少年抑郁症; 绘画干预; 认知行为护理; 抑郁症状; 日常生活能力

【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.20250096

Analysis of the effects of painting intervention combined with cognitive-behavioral nursing on depressive symptoms and daily living abilities in adolescent patients with depression

Guanjian Luo, Jianying Zhu*

Yunnan Provincial Psychiatric Hospital, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective To explore the effects of painting intervention combined with cognitive-behavioral nursing on depressive symptoms and daily living abilities in adolescent patients with depression. **Methods** The subjects of this study were 68 adolescent patients with depression, selected from February 2022 to February 2023. According to the random number table method, the patients were divided into a reference group and an experimental group. The reference group received routine care, while the latter received treatment for adolescent depression patients on the basis of the above, with 34 cases in each group. Evaluate the effectiveness of two groups based on the improvement of depressive symptoms (CQS) and daily living abilities. **Results** The experimental group had higher scores in problem-solving and seeking help than the reference group ($P<0.05$). The difference in ADL scores between the two groups before nursing was small ($P>0.05$), and the experimental group had lower ADL scores than the reference group ($P<0.05$). **Conclusion** Combining painting intervention with cognitive-behavioral nursing can effectively improve depression symptoms and enhance daily living abilities in adolescent patients with depression. This method is worth promoting in clinical practice.

【Keywords】 Adolescent depression; Painting intervention; Cognitive behavioral nursing; Depressive symptoms; Daily living ability

抑郁症是一种常见的心理障碍, 尤其在青少年群体中, 其发病率逐年上升^[1]。抑郁症不仅影响患者的情绪状态, 还对其日常生活能力、学习效率和社交关系产生深远影响。

传统的治疗方式多以药物治疗和心理咨询为主,

但治疗效果存在个体差异, 且部分患者对药物治疗存在抵触情绪。

本研究将绘画干预与认知行为护理相结合, 旨在探讨这种联合治疗方式对青少年抑郁症患者抑郁症状及日常生活能力的改善效果。结果详见下文。

*通讯作者: 祝健瑛

1 资料与方法

1.1 基础资料

本次研究对象为 68 例青少年抑郁症患者, 抽取时间为 2022 年 2 月-2023 年 2 月期间。按照随机数字表法分为参考组及实验组, 其中参考组采取常规护理, 后者在上述基础上采取青少年抑郁症患者, 每组 34 例。其中参考组男、女分别为 14 例、20 例, 年龄最小 15 岁, 最高 19 岁, 均值范围 (17.64±1.24) 岁。病程最短 2 个月, 最长 2 年, 均值范围 (11.25±2.35) 个月。实验组男、女分别为 15 例、19 例, 年龄最小 14 岁, 最高 18 岁, 均值范围 (17.31±1.32) 岁。病程最短 3 个月, 最长 3 年, 均值范围 (11.46±2.36) 个月。两组资料对比差异小 ($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 参考组

本组采取常规护理, 密切留意患者的体征波动与疾病进展, 提升巡房频次, 辅助进行药物服用, 并在适宜时机与患者进行有效交流。

1.2.2 实验组

本组在上述基础上采取绘画干预联合认知行为护理, 方法详见下文:

(1) 绘画干预: ①曼陀罗绘画: 这种绘画技术通过绘制具有特定结构和色彩的图形, 如圆形、三角形、方形等, 引导患者建立内心的秩序感, 稳定情绪。在涂色的过程中, 青少年抑郁患者能够通过色彩的表达, 释放内心的焦虑和压力。同时, 曼陀罗绘画还可以帮助患者提高专注力和自我觉察能力, 促进心理健康的恢复。②自由绘画: 这种绘画方式鼓励患者自由发挥, 不受限制地绘制自己心中的画面。这种方式能够激发患者的创造力和想象力, 帮助患者通过画面来表达内心的情感和经历。自由绘画还可以帮助患者建立自信心, 增强自我价值感, 促进心理健康的改善。

(2) 认知行为护理: ①认知重构: 这种技术帮助患者识别和评估自己的消极思维模式, 并引导其通过逻辑推理和事实验证来挑战和改变这些模式。同时, 鼓

励患者建立积极、现实的认知框架, 以更加乐观和自信的态度面对生活中的挑战。认知重构可以帮助患者更好地应对压力和困难, 增强心理韧性。②行为激活: 这种技术通过鼓励和引导患者参与积极、有益的活动, 如体育锻炼、社交互动等, 来增强他们的生活满足感和自我价值感。同时, 也可以帮助患者制定具体的目标和计划, 以逐步实现自我提升和成长。行为激活还可以帮助患者建立健康的生活方式和良好的习惯, 促进心理健康的改善。

1.3 观察指标

1.3.1 抑郁症状

采用 COS 量表对两组患者的应对方式变化进行评估, 具体包括回避、自责、解决问题及求助四个方面, 每个方面的评分均为 2 分。

1.3.2 日常生活能力

采用 ADL 量表, 在护理前后对两组进行评估, 该量表涵盖两大板块共计 14 个项目, 细分为躯体生活自理能力 (含 6 项) 与工具性日常生活能力 (含 8 项)。每项标准中, 1 分代表能力正常, 而 2 至 4 分则反映相应能力有所减退, 评分上升表示患者日常生活能力受损程度加剧。

1.4 统计学方法

研究获取的数据均通过 SPSS 23.0 软件进行分析处理。计量资料以 ($\bar{x}\pm s$) 形式呈现, 并采用 t 检验; 计数资料则以 (%) 形式表示, 并使用 (χ^2) 检验。当计算得出的 P 值小于 0.05 时, 表明对比对象间存在统计学上的显著差异。

2 结果

2.1 抑郁症状情况对比分析

表 1 显示, 实验组解决问题、求助评分高于参考组 ($P<0.05$)。

2.2 日常生活能力评分对比分析

表 2 显示, 两组护理前 ADL 评分对比差异小 ($P>0.05$), 护理后实验组 ADL 评分低于参考组 ($P<0.05$)。组内护理后相比护理前明显降低 ($P<0.05$)。

表 1 抑郁症状情况对比分析 ($\bar{x}\pm s$) (分)

组别	例数	回避	自责	解决问题	求助
实验组	34	0.65±0.21	0.71±0.23	1.46±0.31	1.26±0.47
参考组	34	1.65±0.34	1.54±0.34	0.43±0.24	0.56±0.35
t	-	14.591	11.790	15.319	6.965
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

表2 日常生活能力评分对比分析 ($\bar{x} \pm s$) (分)

组别	例数	ADL	
		护理前	护理后
实验组	34	17.65 ± 1.45	13.25 ± 1.57 ^a
参考组	34	17.54 ± 1.46	14.58 ± 1.89 ^a
<i>t</i>	-	0.3117	4.297
<i>P</i>	-	0.756	0.001

注: 与护理前对比, ^a $P < 0.05$ 。

3 讨论

抑郁症是一种严重的心理疾病, 患者不仅在情绪上遭受困扰, 还可能影响其日常生活的各个方面^[2]。在治疗抑郁症的探索中, 除了传统的药物治疗和心理咨询外, 绘画干预和认知行为护理等非药物性治疗方法也逐渐受到关注^[3]。

绘画干预作为一种艺术治疗手段, 近年来在心理治疗领域中得到了广泛应用。它通过引导患者以画笔为媒介, 将内心的情感、想法转化为画面, 从而达到情感宣泄、自我认知和情感调节的目的^[4]。绘画干预可以帮助患者更好地表达自己的感受, 减轻心理压力, 提高心理健康水平。而认知行为护理则是一种基于认知行为理论的心理护理方法, 旨在通过改变患者的认知模式和应对方式, 来减轻其抑郁症状和改善生活质量。认知行为护理可以帮助患者更好地应对抑郁症, 提高治疗效果^[5]。本次研究结果显示, 实验组解决问题、求助评分高于参考组 ($P < 0.05$)。两组护理前 ADL 评分对比差异小 ($P > 0.05$), 实验组 ADL 评分低于参考组 ($P < 0.05$)。提示绘画干预联合认知行为护理的效果优于常规护理。笔者分析认为, 绘画为青少年抑郁症患者提供了一个非言语的情感表达途径。通过画笔和色彩, 他们可以将内心的痛苦、焦虑、孤独等负面情绪转化为画面, 从而实现情感的宣泄和释放^[6]。在绘画过程中, 患者需要对自己的情感、想法进行深入的反思和挖掘。这有助于他们更清晰地认识自己, 理解自己的情绪和需求, 从而增强自我认知能力。认知行为护理通过引导患者识别和评估自己的消极思维模式, 并学习如何调整自己的想法, 从而减轻抑郁症状^[7]。这有助于患者建立更加积极、现实的认知框架。通过教授患者应对压力的技巧和方法, 认知行为护理可以帮助他们提高应对能力和自我调节能力。这有助于患者在面对生活中的挑战时更加从容和自信^[8]。

综上所述, 青少年抑郁症患者采取绘画干预联合认知行为护理可有效改善患者抑郁症状, 提升其日常

生活能力, 此种方法值得在临床上推广。

参考文献

- [1] 谢伟红, 陈雪云. 正念减压联合认知行为干预对抑郁症患者自我效能、抑郁症状及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(3):604-606.
- [2] 申芳. 团体认知行为疗法联合曼陀罗绘画干预对青少年抑郁症患者应对方式和自伤行为的影响[J]. 中国医学创新, 2024, 21(11):89-93.
- [3] 贺方, 宋红静, 张欣, 等. 优势认知行为治疗改善青少年抑郁症患者希望感的随机对照试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37(9):758-763.
- [4] 张艳云, 岳娟, 鲍凤娜, 等. 行为认知干预结合自我情感调适护理用于抑郁症患者的效果观察[J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9(12):118-120.
- [5] 职晓燕, 冀紫阳, 王丹. 健康教育联合认知行为干预对青少年抑郁症患者遵医行为及功能失调性认知的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(5):693-698.
- [6] 马雪红, 杨宗儒, 何艳琴. 认知行为疗法联合药物治疗青少年抑郁症非自杀性自伤患者的效果[J]. 医学临床研究, 2023, 40(9):1324-1327.
- [7] 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(024):004.
- [8] 薛树龙, 黄群群, 乔云云, 等. 认知行为治疗联合家庭治疗对首发青少年抑郁症患者的疗效[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(1):48-51.

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