

在抑郁症患者中采取心理认知护理的临床效果观察

刘翠翠

山东省戴庄医院精神六科十二病区 山东 济宁 272000

摘要：目的：在抑郁症患者中采取心理认知护理，提升患者的康复的临床治疗效果观察。方法：实验选取 2022 年 1 月～2023 年 1 月收治的抑郁症患者作为研究对象，共计有 50 人符合调研的纳入标准。通过随机抽签分为 2 组。对照组患者采用常规护理措施，观察组则在对照组基础上加入心理认知护理。结果：从护理质量上看，观察组患者在 HAMD 的评分中有明显改善，且随着干预期延长，效果越好。结论：抑郁症护理中，加强心理认知护理可提升患者满意度，改善其睡眠质量、生活质量，保持积极乐观的情绪，具有自我管理意识，可推广应用。

关键词：抑郁症；心理认知护理；抑郁情绪；护理措施；临床效果观察

Abstract: **Objective:** To observe the clinical therapeutic effect of psychological cognitive nursing in patients with depression to improve their rehabilitation. **Methods:** Patients with depression admitted from January 2022 to January 2023 were selected as research objects, and a total of 50 patients met the inclusion criteria of the survey. They were divided into 2 groups by random drawing. The control group received routine nursing measures, and the observation group was added psychological cognitive nursing on the basis of the control group. **Results:** From the perspective of nursing quality, HAMD scores in observation group were significantly improved, and the effect was better with the extension of intervention period. **Conclusion:** In depression nursing, strengthening psychological cognitive nursing can enhance patients' satisfaction, improve their sleep quality, quality of life, maintain positive and optimistic emotions, and have self-management awareness, which can be widely applied.

Key words: depression; Psychological cognitive nursing; Depressive mood; Nursing measures; Clinical effect observation.

引言

抑郁症是临床多发且常见的精神疾病类型，也是世界十大精神疾病之一，其发病率仅次于精神分裂症位居第二位，心境低落是抑郁症的主要临床特征，其具体临床表现为缺乏生活兴趣、情绪悲观、思维迟缓、性格孤僻、厌世等症状，抑郁症不仅严重影响患者生活及工作，还会在短时间内丧失自理能力，为家庭及社会带来沉重负担。对于此病的治疗，一般是采用药物干预的方式，但长时间服药可能会引起诸多不良反应，如此不仅会增加其身体上的不适，还可能进一步加剧精神负担，不利于疾病的早日康复。对此，除药物治疗外，还应予以切实有效的心理护理，以缓解其负面心理。现本研究对我院 2022 年 1 月到 2023 年 1 月所收治的 25 例抑郁症患者予以心理认知护理，并同接受常规护理的另 25 例抑郁症患者作对比，以探析心理认知护理的临床实践价值。具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本文涉及的研究对象来源于本院 2022 年 1 月～2023 年 1 月接纳的 50 例抑郁症患者，采用随机数分组法分成两组，均纳入 25 例患者。对照组中患者年龄分布在 20～67 岁之间，平均 40.67 ± 5.88 岁；男性、女性分别为 12 例、13 例；病程 0.5 年～31 年，平均 25.10 ± 4.55 年。观察组中患者年龄分布在 19～68 岁之间，平均 40.17 ± 6.09 岁；男性、女性分别为 14 例、11 例；病程 6 天～32 年，平均 30.19 ± 0.72 年。将上述患者基本资料运用数据分析软件展开分析对比，其结果数值显示 $P > 0.05$ ，证明组间资料满足对比分析原则。

纳入标准：（1）入院后相应检查，明确抑郁症诊断（2）意识清楚；（3）所有患者、家属均知情同意，自愿参与。

排除标准：（1）严重内科及外科疾病；（2）传染病患者；（3）恶性肿瘤患者。

1.2 方法

对照组患者采取常规护理，如叮嘱患者严格遵医嘱，定时定量服用药物，不可擅自少服、不服药物；合理饮食，适度运动；留意患者病情变化，如出现异常症状或行为，及时

通知医生以作处理；加强安全护理，为烦躁者安装床栏，如有需要可进行约束，避免其发生意外时间。

在对照组基础上，观察组患者再予以心理认知护理，如

（1）观念重建：抑郁症患者情绪稳定性较差，内心充满不安，心理状态较为悲观，消极想法相对较多，甚至对世界充满怀疑存在一定自杀倾向，护理人员就需在心理辅导的同时肯定患者自身价值，消除其怀疑情绪，使其重新树立正确观念，改变对他人看法，引导其重新思考周围人与事物，纠正其不良价值观。

（2）鼓励方法：抑郁症患者自信心相对匮乏，护理人员需鼓励患者逐步尝试与他人交流，酌情增加室外活动，以改善其心理状态。要鼓励患者多运动，适量地晒太阳，有效地促使机体分泌情绪调节的物质，这些都有助于患者改善不良情绪。在科室开设多种娱乐互动，通过娱乐活动来活跃气氛，让患者避免陷入个人的负面情绪与负面思考中。或者提供其自我

（3）饮食指导：为患者制定营养健康的饮食方案，美食能让患者忘却烦恼和忧愁，在合理范围内让患者进食自己喜爱的食物，但不能饮酒，可适当饮用玫瑰花茶，其中含有黄酮类物质可提高患者免疫力，同时具有提神醒脑的作用，切勿在睡前饮用避免影响睡眠。

（4）家庭支持：可引导患者多与亲友交流、互动，使其感受到他人的关心与温暖。家属在面对患者时应保持乐观的情绪，避免自身的消极情绪加重患者的病情。家属在与患者交流时，应尽量避免涉及家庭话题，可多与其聊一些社会贡献等，以提高患者的成就感，并促使其逐步回归社会。

（5）建立良好护患关系：护理人员可在与患者接触时，保持亲切友好的态度，交谈充满热情，且坚持指导、鼓励及劝导为主。护理人员可耐心倾听患者的主诉，了解其发病的原因，并表示充分的理解。对患者不礼貌的言行，应予以理解、尊重，从而消除其戒心，并获得其信任。针对较为内心、言语较少者，护理人员可给予默默支持、陪伴，且通过肢体语言（如握手、轻拍肩膀等）以示鼓励。

(6) 要建立良好的病房环境: 温度控制在 23℃ 至 25℃, 湿度在 55% 左右。保持通风, 空气新鲜, 有效的促使患者生理感受到舒适感, 由此减少心理层面的负面情绪。提供温馨的病房相处环境, 保持柔和的室内色调, 达到心理的柔和与积极的暗示效果。保持平和的治疗心态, 促使疾病更好的康复。

1.3 评价标准

本次实验需要采用 HAMD 评分方式问卷调查(分为积极应对和消极应对), 进一步了解患者的康复情况。

表 1 两组患者 HAMD 干预前后对比分析 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	干预前	干预后
对照组 (n=25)	26.1±4.4	11.8±2.1
观察组 (n=25)	26.4±4.1	8.7±2.1
p	> 0.05	< 0.05

3 讨论

抑郁症是精神疾病中较为常见的类型之一, 在任何年龄段均可发病, 就当下社会而言, 很多人由于生活环境、工作压力、性格缺陷等因素患上抑郁症。抑郁症患者是以心境低落表现为主, 一般持续时间在两周以上, 病情发作期间对事物总是缺乏兴趣, 存在自我贬低及自我否定心理, 在极端情况下会出现自杀行为。

抗抑郁药物是临床治疗抑郁症的首选方法, 但在漫长的治疗过程中患者难免会出现倦怠意识及消极情绪导致其治疗依从性下降, 为保证临床疗效需在治疗期间辅科学的护理措施。传统护理模式是以维持良好的生活状态、提供舒适的康复环境及给予正确的用药指导为主要原则, 忽略了心理干预的重要性。心理认知护理是对于心理或精神疾病患者全面改善心理状态及情绪的护理干预模式, 在抑郁症患者护理中应用能根据病情评估及实际状态制定针对性的护理方案, 以心理学为基础纠正患者心境障碍, 矫正其悲观的认知, 促使其改变对社会及自身的刻板印象, 调整抑郁症患者一直处于极度自责及耻辱的心理状态, 促使患者恢复正常的行为。

通过分析资料, 结合临床护理应用, 我们认为心理认知护理开展具有必要性。通过心理认知护理可加强患者与责任护士之间的沟通, 在情绪引导下促使患者主动分享内心症结, 释放压抑情绪, 鼓励其树立坚定的治疗信心和乐观的心态, 通过培养兴趣爱好转移不良情绪, 定期组织团建活动, 充分利用社会资源创造社交环境引导患者融入进去, 逐渐向开朗、外向的性格转变, 保持稳定的情绪面对未来生活。此外, 针对性心理护理能通过饮食干预调整患者心态, 借助美食作用

1.4 统计方法

对抑郁症患者的治疗结果进行讨论, 以 SPSS19.0 专业计算软件为基础。针对 HAMD 评分问卷调查上采用计量统计, 计量材料都要采用均数 $\pm$ 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 差异性具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

2 结果

从护理质量上看, 观察组患者在 HAMD 评分中有明显改善, 且随着干预期延长, 效果越好。如表 1 所示。

让患者保持愉悦的心情, 配合放松护理与睡眠护理减轻精神压力, 通过激活大脑中的副交感神经生理反应, 促使内分泌调节更加稳定, 不仅能提高睡眠质量, 还能减轻抑郁情绪。

结束语

综上所述, 抑郁症患者康复护理中采用心理认知护理可以有有效的改善患者的心理状态, 提升患者护理满意度, 构建和谐护患关系。

参考文献

[1] 赵一爽, 徐慧敏. 想象训练联合心理护理对改善抑郁症患者睡眠质量的效果观察[J]. 基层医学论坛, 2021, 25(33): 4853-4854, 4867.

[2] 邢飞, 赵玲花, 庄丽慧. 探讨超低频经颅磁刺激联合心理护理干预对抑郁症睡眠障碍患者疗效及睡眠质量的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16(17): 39-40.

[3] 田宁. 心理护理合并护患沟通技能在抑郁症患者中的应用及对患者依从性、焦虑抑郁评分改善情况的影响[J]. 中国医药科学, 2021, 11(09): 133-136.

[4] 梅京斌. 共情护理对于抑郁症患者抑郁情绪与生活功能的改善效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(A5): 311-315.

[5] 汪钦林, 陆雪玲, 王海云, 等. 放松训练联合心理护理对老年抑郁症患者焦虑程度及睡眠的影响研究[J]. 首都食品与医药, 2022, 29(14): 96-98.

[6] 蔡美玲. 心理护理联合共情护理改善产后抑郁症产妇睡眠质量及不良情绪的临观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(7): 1293-1295.

(上接 14 页)

[1] 首泉, 谭志远. 阴道微环境与 HR-HPV 持续性感染的相关性[J]. 吉林医学, 2023, 44(08): 2089-2092.

[2] 王小丽, 闫益芬. LEEP 术后阴道微环境的随访观察及 HPV 持续感染风险因素分析[J]. 河北医学, 2023, 29(04): 641-647.

[3] 李靖, 刘慧玲, 郑胜英. 阴道微环境和 HPV 感染与宫颈上皮内瘤变的相关性分析[J]. 中南医学科学杂志, 2022, 50(06): 926-929.

[4] 黎玲玲, 王火琴, 方春芳. 辅助应用乳酸菌阴道胶囊治疗阴道炎的效果及对患者阴道微环境的调节作用[J]. 医学

信息, 2022, 35(21): 125-127.

[5] 赵晶晶, 刘丽, 胡喜姣. 中医药基于调节阴道微生态治疗高危型 HPV 感染的研究进展[J]. 中医药学报, 2022, 50(09): 105-109.

[6] 云红叶, 程虹, 于欣荣等. 阴道微环境改变和高迁移率蛋白 A2 水平变化与 HPV 感染及宫颈癌变的关系研究[J]. 中国病原生物学杂志, 2022, 17(08): 955-959.

[7] 殷婉萍, 黄巧如, 周倩璐. 妊娠晚期孕妇阴道微生态环境与不良妊娠结局关系[J]. 中国计划生育学杂志, 2022, 30(07): 1639-1643.