



积极心理对首次发生脑卒中患者焦虑抑郁的干预研究

胡雪琴 (常德市第一人民医院 湖南常德 415000)

摘要: **目的** 探讨积极心理干预方法对首次发生脑卒中患者焦虑抑郁的干预效果。**方法** 选取2017年1月~2017年12月入住我院神经内科的64例首发脑卒中患者为研究对象,采用焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)在入院时评估研究对象的焦虑和抑郁基线水平,采用积极心理干预4周后采用重复测量比较研究对象焦虑和抑郁水平的变化,前后重复测量数据采用SPSS22.0软件包进行统计分析。**结果** 采用积极心理干预后,首发脑卒中患者焦虑、抑郁评估得分降低,前后比较差异显著($F=8.894, 9.981$, 均 $P < 0.05$),差异有统计学意义。**结论** 应用积极心理干预方法对首次发生脑卒中患者进行心理干预,可降低其焦虑、抑郁心理状况,值得在临床中进一步推广。

关键词: 积极心理干预 首发脑卒中 焦虑抑郁

中图分类号: R473.74 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2018)03-371-01

脑卒中是一种常见的突发脑血管意外疾病,患者发生脑卒中后经常伴有身体的偏瘫及意识障碍等,其致残率和复发率较高,可导致患者及其家庭的生活质量降低,给患者心理上造成较重的负担,表现为情绪低落、抑郁,对生活充满焦虑等^[1]。国际心脑血管疾病联盟一项调查显示^[2],超过50%的脑卒中患者会出现不同程度的心理障碍,临床以失眠、思维能力下降、焦虑、抑郁、食欲下降等为主要表现,心理障碍尤其是首发脑卒中患者更为严重。因此,加强首次发生脑卒中患者的心理干预是促进疾病康复的重要措施。积极心理干预方法强调的是通过心理干预和引导,促使患者产生积极、乐观、美好的主观感受和体验,获得更加幸福和健康的高品质生活^[3]。本研究将积极心理理念运用于首发脑卒中患者的护理中,取得了良好的效果,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2017年1月至2017年12月入住我院神经内科的64例首发脑卒中患者为研究对象,其中男性35例,女性29例,年龄39~87岁,平均年龄(54.14±3.13)岁,纳入标准:患者均符合中华医学会神经病学分会颁布的《中国急性缺血性脑卒中诊治指南2014》^[4]的诊断标准;均为首发脑卒中;经治疗后度过危险期;能完成相关量表的调查。排除标准:意识模糊、病情严重者;复发性脑卒中护理过程配合度较差者排除。所有患者及家属均对本研究知情同意并配合。

1.2 研究方法

1.2.1 研究工具:所有研究对象即首发脑卒中患者均在入院时采用焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)^[5]进行基线评估,在采用积极心理干预8周后再采用SAS和SDS再次评估干预效果。两个量表均由患者自评,然后由责任护士将原始分换算成标准分,SAS标准分>50分认为有焦虑症状;SDS标准分>53分认为有抑郁症状。

1.2.2 干预方法:在给予常规护理基础上实施积极心理干预:
①成立积极心理干预小组,成员由本科室心理咨询师以及护理专家组成,均有心理咨询相关的资质。
②确定积极心理干预内容:主要包括驱赶消极负面情绪,每日记录三件好事,学会感恩三个方面的内容。
③确定干预时间:连续干预4周,第1周让患者熟悉环境、医护人员及积极心理干预小组成员,消除患者对环境及人员不熟悉的焦虑紧张情绪。第2周,消除不良情绪,耐心的给患者疾病及相关知识,患者患者因担心疾病的治疗和预后产生的负面情绪。帮助患者找出本能身存在的优势。第3周,每日记录三件好事。鼓励患者将自己在一天中经历的好事记录下来并分享。第4周,心存感恩。要求患者在每晚临睡前找出当天需要感恩的人和原因。帮助患者学会理解增加幸福感,积极心理干预小组协助患者对这一个疗程的心得记录进行梳理总结,找出最适合自己的护理方法,并坚持实施。

1.3 统计方法

采用SPSS20.0进行统计分析,计量资料采用均数±标准差描述,采用重复测量的方差分析比较积极心理干预前后的效果, $P < 0.05$ 差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 首发脑卒中患者实施积极心理干预前后焦虑、抑郁评估结果得分,见表1。

表1: 93例老年维持性血液透析患者生活质量与相关因素的相关性(r)

项目	干预前	干预后	F
SAS	56.9±5.5	43.4±3.2	8.894*
SDS	59.3±3.4	45.2±2.8	9.981*

注: *表示 $P < 0.05$

3 讨论

随着医学模式的转变,人们对健康和和生活质量的期望越来越高,对医疗和护理服务质量有了更高的要求,尤其是优质护理服务活动开展以来,患者除了重视疾病护理外,更加重视心理、精神等方面的护理^[6]。积极心理是以幸福为主题的一种新的心理干预措施,有临床研究表明,正面的情感体验和积极向上的积极心理状态对于改善患者的身心健康具有重要意义^[7]。对于伴有精神或心理行为异常的患者,积极心理干预可以帮助其感受更多的满足、快乐或幸福,从而充分激发个体的主观能动性,从而促使其形成积极品质,提高其生活适应能力^[8]。本研究通过渐进式的积极心理干预措施,充分调动了患者的潜能,帮助首发脑卒中患者培养了积极的情绪和心理,引导患者正确认识疾病并积极应对,促进患者尽快适应新的环境,可有效降低患者的焦虑抑郁情绪。此外,通过积极心理干预让患者忽视疾病导致的不幸等负面情绪,鼓励患者记录和发现生活中的美好,可以提高患者幸福感,是治疗和预防心理问题的有效措施。

综上所述,通过积极心理干预可降低首发脑卒中患者的焦虑抑郁等负面情绪,帮助患者树立战胜疾病的信念,提高患者的幸福感,促进疾病康复,值得在临床中进一步推广。

参考文献

- [1] 方红珍,王洪财,朱静波.综合性护理干预对脑卒中患者心理状态和生活质量的影响[J].中国现代医生,2015,53(7):150-152.
- [2] 艾秀华,王会萍,王振玲,等.循证护理预防脑卒中并发肺部感染的meta分析[J].临床与病理杂志,2016,36(10):1492-1497.
- [3] 李遵清,韩鹏,仇爱玫,等.积极心理学理论在精神分裂症康复护理中的应用效果[J].中华护理杂志,2013,48(12):1098-1101.
- [4] 中华医学会神经病学分会.中国急性缺血性脑卒中诊治指南2014[J].中华神经科杂志,2015,48(4):246-257.
- [5] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定手册[J].中国心理卫生杂志,1999(增刊):191-194,251-253.
- [6] 陈黎黎,陈晨,王淑红,等.积极心理干预对中青年心肌梗死患者心理成长及生活质量的影响[J].中华现代护理杂志,2017,23(9):1193-1197.
- [7] 李遵清,韩鹏,仇爱玫,等.积极心理学理论在精神分裂症康复护理中的应用效果[J].中华护理杂志,2013,48(12):1098-1101.
- [8] 吴忠海,王洪娟.奥氮平治疗阿尔茨海默病精神行为症状对照研究[J].齐齐哈尔医学院学报,2015,36(11):1574-1575.