

# 心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中的应用

刘 琼

兰州市第一人民医院 730050

**〔摘要〕**目的 探讨心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中的应用效果。方法 选择 2020 年 4 月-2021 年 10 月接受治疗的青少年轻度焦虑症患者 94 例作为对象,用随机数字表法分成对照组(n=47)和观察组(n=47)。对照组予以常规护理。观察组予以心理护理与健康教育。比较护理后两组患者的焦虑情绪及病情控制效果。结果 治疗 2 周后、4 周后的 HAMA 评分比较均低于对照组(P<0.05);经过护理干预后,观察组患者的人际关系、自理能力、心理效果及环境适应情况评分均高于对照组患者(P<0.01)。结论 心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中应用能有效改善患者焦虑情绪,改善病情,值得推广应用。

**〔关键词〕**心理护理;健康教育;青少年轻度焦虑症

**〔中图分类号〕**R473.74 **〔文献标识码〕**A **〔文章编号〕**2095-7165(2022)01-163-02

当今社会节奏不断加快,人们的生活压力不断增加,焦虑症的发生率开始呈现逐年上升的趋势,并且逐渐年轻化,尤其是受学习、家庭和社会影响的青少年,会出现不同程度的盗汗、恐惧、劳累等临床症状,影响学业成绩和社交能力<sup>[1]</sup>。对于青少年轻度焦虑症要及时进行干预,以防病情严重。因此本研究以进行治疗的青少年轻度焦虑症患者为对象展开研究,探讨心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中的应用效果,报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 临床资料

选择 2020 年 4 月-2021 年 10 月接受治疗的青少年轻度焦虑症患者 94 例作为对象,用随机数字表法分成对照组(n=47)和观察组(n=47)。对照组男 28 例,女 19 例,年龄(13-18)岁,平均(16.05±2.24)岁;观察组男 26 例,女 21 例,年龄(14-18)岁,平均(16.79±2.50)岁。

### 1.2 方法

对照组给予常规护理。护士为患者讲解有关疾病知识及治疗相关的护理内容。观察组给予心理护理与健康教育。(1)心理护理。医务人员应向青少年患者的家长和同学询问他们的性格、学习、日常生活、兴趣、社交活动等情况。关注患者的临床症状和病情变化,热情耐心地与患者沟通,多倾听少说教,给予患者心理支持、辅导和鼓励,指导患者情绪自我调节方法。可将患者介绍给同龄的患者,通过电话、网络等方式进行联系,相互鼓励。若发生焦虑症状时可通过听轻音乐、放松训练、注意力转移、情绪宣泄等方式有效缓解负面情绪,还可以组织户外活动,帮助患者树立战胜自身疾病的信心。(2)健康教育。运用青少年愿意接受的简单、有趣、网络化的语言,对患者进行焦虑症健康知识通识教育。通过青少年焦虑症宣传册、视频、漫画、患者团体活动等,帮助青少年患者掌握

更多的焦虑症的健康治疗、预防和心理咨询方法。

### 1.3 观察指标

(1)HAMA 评分比较。在两组患者治疗前和治疗 2 周后、4 周后进行 HAMA(汉密尔顿焦虑量表)评分检测,量表共分为 14 个子目,采取 5 级评分制,总评分 60-70 分表示存在严重焦虑、40-59 分表示存在明显焦虑、20-39 分表示存在轻微焦虑、20 分及以下分为无焦虑<sup>[2]</sup>。(2)护理效果情况。在人际关系、自理能力、心理效果和环境适应情况对两组患者的护理效果进行评估。

### 1.4 统计分析

采用 SPSS22.0 软件处理,计数资料行  $\chi^2$  检验,采用 n(%)表示,计量资料行 t 检验,采用 ( $\bar{x} \pm s$ )表示,P<0.05 差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 治疗前后两组患者的 HAMA 评分比较

治疗前两组患者的 HAMA 评分比较无统计学意义(P>0.05),治疗 2 周后、4 周后的 HAMA 评分比较均低于对照组(P<0.05),见表 1。

**表 1 治疗前后两组患者的 HAMA 评分比较(分,  $\bar{x} \pm s$ )**

组别	例数	HAMA 评分		
		治疗前	治疗 2 周后	治疗 4 周后
观察组	47	59.57±9.13	36.25±6.42	13.52±1.28
对照组	47	60.24±9.02	48.69±6.14	21.75±2.98
t	/	0.237	5.280	6.951
P	/	>0.05	<0.05	<0.05

### 2.2 两组病情控制效果比较

经过护理干预后,观察组患者的人际关系、自理能力、心理效果及环境适应情况评分均高于对照组患者(P<0.01),见表 2。

**表 2 两组病情控制效果(分,  $\bar{x} \pm s$ )**

组名	例数	人际关系	自理能力	心理效果	环境适应
观察组	47	70.25±5.43	72.36±7.44	71.06±6.36	72.22±7.26
对照组	47	62.32±4.22	63.12±6.25	62.45±5.06	64.75±6.35
t	/	5.031	6.331	6.463	5.962
P	/	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

## 3 讨论

(下转第 166 页)

式下，一直强调了各项操作的细节处理，旨在规避不良护理事件，这对于手术室护理质量水平的提高十分有利<sup>[12]</sup>。

总而言之，在手术室护理安全管理工作中，建议临床引入 PDCA 循环管理模式，这对于减少不良护理事件以及提高手术室护理质量、不良事件及时上报率、患者满意度具有重大意义，值得引起临床重视并大范围普及。

[参考文献]

[1] 贾天姝, 姚一龙. 应用 PDCA 循环法护理神经外科手术患者的效果 [J]. 中国医科大学学报, 2020, 49(04):373-375.  
 [2] 张丹, 王芳. PDCA 循环在手术室医院感染质量管理中的应用研究 [J]. 中国消毒学杂志, 2019, 36(12):939-941.  
 [3] 李霞. PDCA 循环管理模式联合细节护理在普外科手术室护理管理中的应用效果 [J]. 中国基层医药, 2019(18):2293-2295.  
 [4] Qian Wang, Jie Ma, Mei Yan, Yaling Yan, Yu Wang, Dongmei Bian. The Effect of PDCA Cycle Management Method on the Promotion of Nursing Quality Management in the Operating Room [J]. American Journal of Nursing Science, 2019, 8(3):231-232.  
 [5] 陈岚, 陈会欣. PDCA 循环对手术室消化道出血患者护理质量与满意度的影响 [J]. 护理实践与研究, 2019,

16(17):130-132.

[6] 周桃花, 刘丽芳. PDCA 循环联合细节护理在控制手术室医院感染中的作用 [J]. 中国当代医药, 2019, 26(23):215-217.  
 [7] 安玉霞, 丁治玲, 宋开玲. 探讨运用“PDCA”循环实施手术室护理质量管理的方法和成效 [J]. 中国卫生产业, 2019, 16(21):20-21+24.  
 [8] 胡燕. PDCA 循环管理对降低骨科住院患者手术部位感染发生率的影响 [J]. 中医药管理杂志, 2019, 27(14):171-172.  
 [9] 沈阳希, 李珍. 基于 PDCA 循环管理模式的手术室感染控制在泌尿外科腔镜手术患者护理中的应用 [J]. 护理实践与研究, 2019, 16(02):130-132.  
 [10] 刘桂萍. PDCA 循环管理法对手术室护理人员成就感与自我防护意识的影响研究 [J]. 中国医学创新, 2018, 15(34):83-86.  
 [11] 陈慧瑛. PDCA 循环管理措施对手术室 I 类清洁切口手术患者的感染控制效果分析 [J]. 中国医院统计, 2018, 25(01):36-39.  
 [12] 徐瑞琦, 杨硕, 山丹, 等. PDCA 循环模式对神经外科急诊抢救记录规范化的影响 [J]. 中华全科医学, 2018, 16(01):151-153.

(上接第 162 页)

脑中风后遗症是目前影响患者预后康复的最大危险因素，若是未尽早实施科学有效的护理干预则会造不堪设想的后果，导致患者的正常生活被打破，致使生活水平大幅降低。临床上采取常规护理具有较多的弊端，通常需花费较长的时间，且效果也不是特别明显，故而应当另辟蹊径，寻找更加高效且极具针对性的干预措施。脑中风发病突然，中老年为主要发病群体。大部分患者经治疗后存在语言障碍、肢体障碍、意识障碍等后遗症，患者生活质量受到严重影响。康复护理干预目前在脑血管疾病护理干预中应用广泛。给予患者心理护理，可有效促进其康复信心，使其治疗依从性得以提升，给予患者推拿按摩能够有效促进血液循环，舒筋活血，降低并发症发生率，语言干预的实施可使患者语言功能得以改善，促进其康复时间，运动干预可有效促进受损神经恢复，使患者肢体功能早日得以恢复，提升其生存质量<sup>[5]</sup>。

此次研究中，对脑中风后遗症患者采取中医护理干预至关重要，不仅可促使患者尽早恢复正常，提升患者的生活水平，而且还可进一步达到巩固治疗效果的目的是，更加安全可靠，

值得大力推广。

[参考文献]

[1] 薛建红, 朱勤贤, 张玉华, 刘丹. 气虚血瘀证中风患者应用中西医结合康复护理的效果分析 [J]. 河北医药, 2021, 43(20):3195-3197.  
 [2] 陈红霞, 翟艳飞, 徐静. 康复护理干预在脑中风中后遗症患者中应用效果 [J]. 光明中医, 2018, 33(10):1489-1491.  
 [3] 张玉红. 脑中风中后遗症患者的康复护理干预效果观察 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2017, 5(01):107.  
 [4] 陈巧明, 潘林平. 脑中风中后遗症患者中医护理干预康复效果 [J]. 青岛医药卫生, 2016, 48(03):234-236.  
 [5] 赵爱丽. 中医护理干预在脑中风中后遗症患者康复中的影响分析 [J]. 中国实用医药, 2014, 9(15):211-212.

表 2 两组的护理评价比较 [n(%)]

组别	例数 (n)	非常满意	满意	不满意	总满意率
A 组	20	14	5	1	95%
B 组	20	10	7	3	15%
P					< 0.05

(上接第 163 页)

青少年轻度焦虑症往往与学习压力和家庭压力有关，影响患者的学习和生活<sup>[3]</sup>。护理人员应以真诚、尊重、同情的态度对待患者，通过健康教育，患者及其家属可以了解疾病的相关知识、治疗措施及危害性，消除焦虑障碍的担忧和恐惧，从而提高治疗效果，促进患者康复。护士要密切观察患者的表情、动作、性格、症状，加强与患者的沟通。通过心理护理，可以疏导患者的内心情感，提高患者的主观能动性，多听少说教，能有效消除患者内心紧张、焦虑等负面情绪，提高患者治疗依从性<sup>[4]</sup>。本研究中，治疗 2 周后、4 周后的 HAMA 评分比较均低于对照组 (P<0.05)；经过护理干预后，观察组患者的人际关系、自理能力、心理效果及环境适应情况评分均高于对照组患者 (P<0.01)，说明心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中应用能有效改善患者焦虑情绪，有效巩固治疗效果，使患者保持健康的认知态度，树立战胜疾病的信心，

积极配合治疗和护理工作，改善病情，从而提高生活质量。

综上所述，心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中应用能有效改善患者焦虑情绪，改善病情，值得推广应用。

[参考文献]

[1] 姚森, 杨建中. 正念及自我同情训练对青少年抑郁焦虑的影响 [J]. 国际遗传学杂志, 2020, 43(2):118-122.  
 [2] 付磊, 张慧, 张漫雪, 等. 儿童青少年焦虑障碍认知行为治疗效果预测因素的研究进展 [J]. 中国神经精神疾病杂志, 2020, 46(3):58-60.  
 [3] 李军芳. 心理护理联合健康教育在冠心病合并焦虑患者中的应用效果 [J]. 中国药物与临床, 2021, 21(12):2183-2185.  
 [4] Ewa C, Marcin C. The role of adolescent acne treatment in formation of scars Among patients with persistent adult acne: evidence from an observational study [J]. Cutis, 2020, 104 ( 1 ) :57-61.