

# 更年期妇女心理健康现状与干预进展

臧睿

陕西省西安市阎良区西安 630 医院妇产科 陕西西安 710089

〔摘要〕更年期指的是妇女由中年向着老年过渡的过程,在这一过程中妇女的生理和心理都得到明显的变化,同时这也是妇女正式进入衰老期的初始阶段。这一阶段,如果没有进行恰当地优化及调整,容易给妇女的正常生活造成诸多的不便,只有正确看待更年期妇女心理状态的变化,并且采取适宜的方式方法对待更年期妇女,才能激活妇女的青春活力。基于此,本文主要探究更年期妇女的心理健康现状以及干预进展,旨在能够为更年期妇女的心理干预提供值得参考的意见和建议。

〔关键词〕更年期妇女;心理健康现状;干预进展

〔中图分类号〕R173 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2022)07-167-02

通常情况下,更年期都发生在女性 45~55 岁之间,在更年期期间,因为雌激素分泌量减少,进而导致内分泌紊乱和植物神经功能紊乱,由此造成形式多样,程度不一的心理障碍,一般表现为焦虑、紧张、抑郁和失眠等等,此外还有易怒、性欲衰弱和过盛等等,通常还会伴有各种躯体症状。更年期是一种十分正常的生理过渡期,预示着妇女正式开始由中年向老年过渡。因为大部分妇女没有正确地认识和了解更年期,对于更年期引发的生理改变以及不良情绪存在着焦虑和恐惧的情绪,由此导致更年期综合征加重。因此在妇女更年期阶段需要给她们实施优质全面的心理健康护理,在根本上缓解妇女的不良情绪,改善妇女的心理状态。

## 一、更年期妇女的心理健康现状以及影响因素

### (一) 更年期妇女的心理健康现状

更年期妇女经常会出现精神和心理状态的转变,医学专家针对数名更年期妇女进行调查,调查结果显示,其中 80% 的妇女出现了明显的心理变化,焦虑和抑郁症状居多,城市更年期妇女的患病率要高于农村更年期妇女。51~60 岁是更年期发病率最高的年龄段。

### (二) 更年期妇女心理健康的影响因素

#### 1、激素改变给妇女心理健康造成的影响

大脑是雌激素的促神经和促精神作用的靶器官之一,妇女的雌激素水平降低时,容易引发一系列的精神疾病和情绪变化。与此同时,由中年向老年过渡,妇女的身体器官会慢慢衰老和退化,与正常状态相比,在更年期阶段,妇女的神经系统功能和心理活动会更加脆弱,对于外界不良刺激的适应能力降低,容易引发情绪障碍亦或是心理障碍<sup>[1]</sup>。根据实际研究发现,引发抑郁的主要原因在于妇女绝经。妇女更年期抑郁患者常常会因为一些躯体因素或精神因素,导致生理和心理方面发生改变。现阶段,有关于生殖内分泌事件以及心境改变之间的关系,医学专家有着不同的见解:有人认为心境障碍发病与妇女的激素水平改变以及心理社会应激综合反映具有直接的关联性,其中心理社会因素包含着家庭角色的转变以及社会支持网络的转变等等。我国医学专家针对多名接受门诊就诊的更年期妇女开展心理健康调查工作发现,与心理社会因素相比,生殖激素与更年期妇女的心理健康状态之间并无密切的关联性<sup>[2]</sup>。除此之外,这项调查还显示出,一些更年期妇女需要补充外源性激素,但是结合治疗情况来看,激素替代治疗并没有明显改善更年期妇女的不良心理状

态。

#### 2、社会影响因素给妇女心理健康造成的影响

医学专家开展实际调查,调查结果显示,更年期妇女的心理状态容易受年龄、职业和婚姻状况的影响,并且城市妇女的更年期发病率要高于农村妇女,其中农民、家庭主妇和退休下岗妇女的发病率非常高<sup>[3]</sup>。

#### 3、家庭影响因素给妇女心理健康造成的影响

医学专家采用抑郁量表为围绝经期妇女开展抑郁调查工作发现,围绝经期妇女抑郁的发生通常和他们的家庭社会支持、伴侣健康情况以及婚姻质量息息相关。针对围绝经期妇女出现抑郁症状的主要原因进行分析,婚姻质量以及家庭社会支持是其中最主要的原因。妇女的家庭情况和婚姻情况都会在一定程度上影响围绝经期妇女抑郁症的发生,因此维护和谐家庭是降低更年期妇女抑郁症发病率最主要的举措。

## 二、更年期妇女的心理健康干预进展

### (一) 社区心理健康教育

我国医学专家针对某地区更年期妇女心理健康状况开展调查研究工作发现,社区更年期妇对于更年期的认知率比较低。通过给更年期妇女开设健康课堂、分发更年期健康教育手册等方式为广大妇女群众开展健康教育活动,提高更年期妇女对于更年期症状的认知率,通过实践研究发现,更年期妇女的焦虑症状得到了明显的改善。此外,我国医学专家还针对数名接受门诊治疗的更年期焦虑症患者开展健康教育活动,指导他们进行恰当地自我调节,慢慢掌握控制自我情绪的方法,在根本上消除更年期妇女的疑惑和烦恼。在日常生活当中,更年期妇女要学会用恰当的方式向家庭成员以及同事寻求关心,从而在根本上缓解自身焦虑恐惧的不良情绪,营造和谐愉快的生活和工作环境,在根本上降低更年期妇女的抑郁症发病率。

### (二) 团体心理健康干预

医学专家针对 30 名更年期妇女开展为期两个月的团体心理健康干预工作,应用心理动力学治疗方法、认知治疗方法等等,并且跟踪调查她们的睡眠质量评分,实践结果显示,采用团体心理健康干预手段能够有效改善更年期妇女的睡眠质量,优化她们的心理状态。还有医学专家将 70 名更年期妇女随机分为对照组和观察组,为对照组实施常规护理干预,为观察组安排具有丰富心理咨询经验的医生和有心理学专业

(下转第 169 页)

发展,周转过快,采取书面交接班为主,床边交接班及口头交接班为辅,能提高交接班效率及保证护理交接班质量,学习中山大学中山眼科中心制定表格式护理记录单,采用 ISBAR 沟通模式对眼科患者进行总结并设计表格,制定新的眼科交接班评估表,涵盖了眼科患者主要护理问题,护士可根据此表的内容对患者一一评估,避免了因各种原因而导致的漏评,杜绝了因评估不到位而导致的各种安全问题,进而减少护理不良事件的发生<sup>[19]</sup>,同时提高了交接班效率。再运用口头交接班的形式,在进行床边交接班时对重点患者进行强调。此种交接班模式结合了现有交接班模式的优点,并对各自缺点进行互补。设计新型表格后,下一步可运用中文版护理交接班评价量表<sup>[20]</sup>对专科护士进行调查,检验新型表格对交接班质量的作用,推广于专科。

[参考文献]

[1] 浅谈规范晨间护理交接班程序的体会 [b]. 中国学术期刊, 1004-7484(2022)08:0513.  
 [2] Agency for Healthcare Research and Quality.Hospital survey on patient safety culture: 2016 user comparative database report[R],2016.  
 [3] 曹文竹, 席淑新, 石美琴. 护理交接班研究进展 [J]. 护理学杂志, 2017, 1(32):104-107.  
 [4] Sherlock C.The patient handover:a study of its form, function and efficiency[J].Nurs Stand,2015,9(52):33-36.  
 [5] 张宇, 杨琼曼, 肖惠明. 眼科专科护理质量评价指标的初步构建 [J]. 中国实用护理杂志, 2019, 8(33)23:1792-1794.  
 [6] Smeulders M, Lucas C, Vermeulen H.Effectiveness of different nursing handover styles for ensuring continuity of information in hospitalised patients[J].Cochrane Database Syst Rev,2014(6):CD009979.  
 [7] 陈敏章. 中华内科学(下册)[J]. 人民卫生出版社, 1999:4152-4153.  
 [8] 曾素华, 卢素芬, 吴素虹, 李亚洁. 眼科护理风险评估单在低视力患者安全管理中的应用 [J]. 中国实用护理杂志,

2021, 4(32)11:849-851.  
 [9] 周畅, 张津方, 刘小琴. 运用 ISBAR 床旁交班模式提升眼科患者满意度 [J]. 中国急救医学, 2020, 11(37)11:213-214.  
 [10] 薛梅, 王庆, 陈静, 等. ISBAR 沟通训练在住院医师岗位培训中的应用 [J]. 医学与哲学, 2021, 35(12):82-85.  
 [11] 宋秀婵, 黄萍英, 徐红, 宋娟丽, 黄燕. 运用 SBAR 沟通模式降低 ICU 护士交接班缺陷率 [J]. 护士进修杂志, 2019, 3(32)5:413-415.  
 [12] Martin HA,Ciurzynski S M.Situation,background,assessment,and recommendation-guided huddles improve communication and teamwork in the emergency department[J].J Emerg Nurs,2021,41(6):484-488.  
 [13] Raymond M,Harrison M C.The structured communication tool situation.background,assessment,and recommendation improves communication in neonatology[J].S Afr Med J,2021,104(12): 850-852.  
 [14] 陈伟菊, 彭刚艺主编. 临床护理文书规范(专科篇) [M]. 广州: 广东科技出版社, 2019:1-6.  
 [15] 连玉, 张宇, 曾惠红, 周文丽. 表格式护理记录单在眼底病中心日间病房精细化管理的应用 [J]. 眼科学报, 2022, 32(3):156-160.  
 [16] 方素. 护理记录书写中的问题、原因及解决策略 [J]. 中国保健营养(下旬刊), 2022, 22(3):165-166.  
 [17] 彭晓艳, 杨晓芳. 应用移动护理信息系统构建新型口头交接班模式的研究 [J]. 当代护士, 2021(6):168-169.  
 [18] 刘璟莹, 刘彦慧, 杨继鹏. 护理交接班水平现状及影响因素分析 [J]. 国实用护理杂志, 2018, 3(34)7:538-543.  
 [19] 徐丽芬, 杨荆艳. 交接班流程改进对低年资护士交接班效果的影响 [J]. 护理学杂志, 2021, 10(30)19:57-59.  
 [20] 刘璟莹, 刘彦慧, 杨继鹏, 杨洋, 张洪福. 中文版护理交接班评价量表的信效度研究 [J]. 中华护理杂志, 2020, 5(50)5:552-555.

(上接第 167 页)

背景的社工开展团队心理健康护理干预,对比两组的护理满意度,结果显示,观察组的护理满意度优于对照组。由此可见,采用团体心理健康护理措施能够让妇女之间相互认识和了解,打造良好的朋友关系,并且在护理工作中为更年期妇女介绍她们对于更年期综合征认知方面存在的误区,并且分析心理因素给更年期综合征造成的影响。引导更年期妇女勇敢地释放和宣泄自己的不良情绪,优化和调整更年期妇女的心理状态。与此同时,还要获取更多社会支持,给予更年期妇女积极的力量,团体中的各个成员需要形成相互分享,团结合作的和谐关系,并且相关部门需要为老年人搭建起相应的沟通平台,从而帮助老年人更好地获取社会大众的支持和理解。想要优化更年期妇女的心理健康状态,需要在日常护理工作中为他们树立起正确积极的价值观,调整她们的心态和认知能力,指导更年期妇女恰当地看待和消除不良情绪。

(三) 个体心理干预

相关专家针对接受门诊治疗的更年期妇女进行心理干预,获取患者同意后与她们打造起良好和谐的关系,利用恰当引导的方式帮助患者正确地疏散不良情绪,给予患者积极正面的鼓励和支持,从而在潜移默化过程中改变患者的心境,

给予他们精神方面的支持,为他们培养更多的兴趣爱好,激发他们对于生活的热爱之情。与此同时还要搭配恰当的认知疗法,引导更年期妇女及时摒弃思想认知中不正确的部分,在根本上消除更年期妇女的消极情绪。

三、结束语

更年期妇女的心理症状容易受到多种因素的影响,这些因素可以归结为两点,分别是社会经济以及外部环境因素。更年期阶段的妇女情绪缺乏稳定性,负面情绪比较多,为了能够改善这一状况需要为更年期妇女开展优质全面的心理健康护理,在根本上改善她们的心理状态,愉悦她们的身心,提升更年期阶段的生活质量。

[参考文献]

[1] 孟伟, 李玉萍, 覃钰纯, 王梅. 更年期妇女保健综合管理模式的应用效果及评价 [J]. 岭南急诊医学杂志, 2022, 27(3):294-296.  
 [2] 周江华, 王威, 耿力, 李蓉, 闫小艳, 毕仙氏, 王欣, 胡红霞. 女性更年期多学科健康服务模式及探讨 [J]. 医院管理论坛, 2021, 38(11):46-48.  
 [3] 徐志红. 护理干预对社区更年期妇女健康管理效果的评价 [J]. 中国农村卫生, 2021, 13(4):14+13.