

心理护理对抑郁症患者睡眠障碍的护理效果

罗 旭

四川省宜宾市第四人民医院 644000

【摘要】目的 分析抑郁症实施心理护理对其睡眠障碍的护理效果。方法 选择 60 例抑郁症患者，对其数据进行研究，分组之后，30 例观察组使用心理护理以及常规护理，而 30 例对照组仅仅使用常规护理，比较两组患者的组间数据。结果 对比对照组，观察组明显改善抑郁、焦虑、护理质量、睡眠质量， $P < 0.05$ 。结论 抑郁症实施心理护理，有助于患者改善睡眠障碍等，值得临床推荐。

【关键词】心理护理；抑郁症；睡眠障碍；护理效果

【中图分类号】R473.74

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-138-02

心理疾病抑郁症在临床上常见，需要给予患者实施药物治疗，对患者病情进展进行控制，但是，治疗期间，由于身边因素影响，例如周围人员的情绪、治疗时的环境等，还有患者病情特征、治疗药物自身特性等，会导致患者治疗过程中发生并发症，例如睡眠障碍。相关数据证实^[1]，患者病情严重，心理障碍发生率高，会影响患者整体治疗效果。在患病过程中，患者伴随气促、心悸等问题，导致患者及其家属认为是药物治疗而导致，将药物治疗私自终止，会导致患者增加治疗难度，导致患者病情恶化。为了促进患者治疗配合度明显提升，对患者治疗期间的睡眠障碍进行改善，应在用药期间为患者实施护理。临床实践证实^[2]，给予抑郁症实施常规护理，不能对患者的当前需求进行有效满足，不够重视患者心理状态的改善。此次实验选择 60 例患者，研究抑郁症实施心理护理对其睡眠障碍的护理效果。

1 资料和方法

1.1 资料

在我院 2022-1 至 2022-12 选择 60 例抑郁症患者，随机数字表法分组，每组 30 例，观察组数据：男女 15/15，年龄 21-38 (31.5 ± 1.5) 岁，对照组数据：男女 16/14，年龄 22-37 (31.4 ± 1.4) 岁。两组患者对比组间数据，差异不明显 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

30 例对照组仅仅使用常规护理，在治疗前，针对患者检查进行指导，在治疗患者过程中，将药物使用方法告知给患者，强调药物不良反应，将解决措施提出。

30 例观察组使用心理护理以及常规护理，其中常规护理同对照组，心理护理的内容如下：（1）护理人员应给予患者实施全面护理，与患者细致沟通，从家人或者朋友角度来关心患者，掌握患者情况，有助于患者后续护理。同时，将遵医嘱用药的意义告知给患者，将治疗必要性告知给患者。（2）护理患者过程中，护理人员应充分尊重患者，掌握患者发生抑郁的相关原因，对患者目前的抑郁程度进行动态评估，通过多方的评估结果，将有全面性以及针对性的护理对策制定。

（3）治疗患者期间，避免陌生环境刺激患者，护理人员可以先带领患者熟悉，调节环境灯光以及温湿度等，创造一个舒

适环境，在夜间睡眠过程中，患者处于一个关灯环境中，避免睡眠喝刺激性饮料。（4）由于患者心理上波动大，护理人员应关心患者，指导患者调整自己的心理状态^[3]。举例说明，指导患者进行深呼吸，告知患者如何对不良情绪进行放松，若患者不能将自我调整完成，可以将镇静的药物适当使用，注意用药剂量，对患者用药后的状态进行观察，异常情况发生，将药物暂时停止使用，向主治医师汇报患者的情况，听从医师的建议，对其进行处理。另外，若患者发生气短、胸闷等情况，为了避免患者窒息，必要时，使用医疗设备为患者吸氧。（5）给予患者实施心理上的疏导时，可以使用共情办法，帮助患者，例如，交流患者，指导患者释放自己的不愉快，同时，邀请成功治愈患者“现身说法”，将“如何改变困境”的方法告知给患者，强化患者治疗疾病的自信心，帮助患者焕发希望。最后，将亲情的重要性告知给患者家属，多陪伴以及关心患者，使用亲人的关怀，促进患者对后续的治疗过程进行积极配合。

（6）应用心理咨询，引导患者^[4]，将患者的不良情绪减轻，给予患者实施有意义、高效的交流，走进患者内心，向患者讲述以往的患者治愈的相关经验，促进患者配合度提升，改善患者心境，促进患者所处氛围愉悦以及健康。

1.3 效果分析

（1）抑郁、焦虑：数据统计中使用 SDS 及 SAS 量表。（2）护理质量：数据统计中使用我院自拟问卷，0-100 分。（3）睡眠质量：使用匹兹堡睡眠质量量表^[5]进行数据测定。

1.4 数据统计方法

使用 SPSS25.0 软件， χ^2 检验计数资料，t 检验计量资料，表示形式是率（%）、 $[\bar{x} \pm s]$ ， $P < 0.05$ ，有统计学意义。

2 结果

观察组明显改善抑郁、焦虑、护理质量、睡眠质量，对比对照组， $P < 0.05$ 。

表 1：对比两组抑郁、焦虑（分）

组别	抑郁	焦虑
观察组 (n=30)	25.15 $\pm$ 1.34	23.55 $\pm$ 2.25
对照组 (n=30)	42.51 $\pm$ 1.51	45.44 $\pm$ 2.55
t	45.3672	35.0950
P	< 0.05	< 0.05

表 2：对比两组护理质量、睡眠质量（分）

组别	护理态度	护理技术	健康宣教	心理干预	睡眠质量
观察组 (n=30)	94.51 $\pm$ 1.81	95.21 $\pm$ 1.32	95.14 $\pm$ 1.35	93.51 $\pm$ 2.22	5.51 $\pm$ 1.22
对照组 (n=30)	83.55 $\pm$ 1.91	84.15 $\pm$ 1.11	82.51 $\pm$ 1.55	83.44 $\pm$ 1.52	11.52 $\pm$ 2.02
t	22.5051	35.1244	32.4487	20.7037	11.5283
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

3 讨论

临床常见精神疾病抑郁症, 患病人群中可见不同年龄, 目前这一疾病发病率逐年增加, 患者因为学习以及生活压力大, 导致心理问题出现, 对于抑郁症患者来说, 发生不良情绪, 存在负性心理, 因为情绪改变, 还会影响患者睡眠, 导致睡眠障碍, 相关研究提出, 对于抑郁症患者来说, 接受治疗过程中, 因为各类并发症与整体恢复有关, 在患者护理过程中, 重视这一点, 尤其是患者的睡眠问题, 睡眠不好会导致患者情绪差, 而情绪过大波动会导致患者加重抑郁症, 对于患者来说, 形成恶性循环, 会导致严重后果发生。

临床实践证实^[5], 抑郁症实施心理护理, 是临床针对患者情况提出的护理要求, 符合患者病情以及心理特点等, 可行性较高, 给予患者实施针对性护理干预, 尤其是心理方面, 有助于患者减轻不良情绪, 促进患者的治疗效果提升。此次实验的结果如下: 观察组明显改善抑郁、焦虑、护理质量(护理态度、护理技术、健康宣教、心理干预)、睡眠质量, 对比对照组, $P < 0.05$ 。以上数据证实, 运用心理护理, 意义重大。

总结以上获知, 抑郁症实施心理护理的效果显著, 有助于

患者改善睡眠障碍, 促进患者的不良情绪减轻, 提高患者护理质量, 值得临床推荐, 临床运用价值高。

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] 傅菊萍, 来燕红, 金彬彬, 詹琴华. 正念冥想对抑郁症患者认知能力及睡眠障碍的影响 [J]. 中国乡村医药, 2021, 28(02):46-47.
- [4] 吴欣欣. 心理护理对抑郁症患者睡眠障碍的护理疗效 [J]. 心理月刊, 2020, 15(06):96.
- [5] 张荣. 心理护理辅助改善抑郁症患者睡眠障碍的效果观察 [J]. 中国医药指南, 2020, 18(07):231.
- [6] 李秀灼. 心理护理干预改善抑郁症患者睡眠质量临床效果分析 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(02):278-280.

(上接第 135 页)

降低感染、节约成本具有积极意义, 可促进患者早日康复, 值得应用。

参考文献

- [1] 陈晓艳, 仲悦萍. 膀胱温监测在神经外科 ICU 危重症患者中的应用 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2014.35(19):2927-2028.
- [2] 韩凌, 孙艳杰, 卢旺盛. 脑干肿瘤病人术后并发症的

观察与护理 [J]. 全科护理, 2008, 6(12):3124-3125.

- [3] 中华人民共和国卫生部医院内感染诊断标准 (试行) [J]. 中华医学杂志, 2001, 81(5):314-320.
- [4] 丁彩儿, 李剑萍, 丁国芳, 等. 气管切开后不同湿化液对气道影响的实验研究 [J]. 中华护理杂志, 2007, 10(42):872-874.
- [5] 田久沛, 张丽娟. 体温漫谈 [J]. 生物学教学, 2009, 34(10):61-62.

(上接第 136 页)

护理能够根据患儿的具体情况制定护理方案, 针对患儿及家属缺乏疾病认知加强健康教育, 让其了解疾病的诱因、发展及转归, 同时安抚其情绪, 加强心理疏导以减轻其心理负担, 能够积极配合诊疗; 加强饮食护理确保患儿患病期间机体摄取到充足的营养, 提高机体免疫力与抗疾病能力; 指导患儿家属做好口腔护理, 预防口腔感染, 同时也能够减轻疼痛感, 促使炎症反应的消除, 加快病情好转^[5]。

综上所述, 对急性化脓性扁桃体炎患儿实施针对性护理效果显著, 可快速清除口腔内脓性分泌物, 缓解临床症状, 巩固疗效。

参考文献

- [1] 蒋菊华, 王聪, 张静, 等. 中医护理联合优质护理在

小儿扁桃体炎中的价值分析 [J]. 实用中医内科杂志, 2022, 36(3):50-51.

- [2] 梁娟娟, 江洁, 范献珍, 等. 基于云平台构建管理系统探究整体护理在化脓性扁桃体炎患儿康复中的应用效果 [J]. 山西医药杂志, 2022, 51(19):2261-2264.
- [3] 杜佳月. 小儿急性化脓性扁桃体炎护理中健康教育的应用分析 [J]. 临床研究, 2020, 28(10):186-187.
- [4] 黄月燕, 陈业荣, 邹丽娜, 等. 口腔护理干预在小儿急性化脓性扁桃体炎中的应用 [J]. 中国实用医药, 2019, 14(22):166-168.
- [5] 陆红英. 综合性护理在小儿化脓性扁桃体炎中的应用效果及症状消失时间分析 [J]. 健康女性, 2022(44):199-201.

(上接第 137 页)

管理、健康教育、预防措施以及风险应对评分更高, 同时下肢深静脉血栓发生率更低, 差异显著 ($P < 0.05$)。得出结论, 本次的 80 例患者中, 实施集束化护理的各方面更理想。

综上所述, 集束化护理预防骨科手术后的效果显著, 能够提高护理质量, 预防下肢深静脉血栓的形成, 具有临床推广的价值。

参考文献

- [1] 王菊, 雷静. 集束化护理预防骨科术后下肢深静脉血

栓形成的效果 [J]. 医学理论与实践, 2020, 33(20):3484-3485.

- [2] 肖雪. 集束化护理在老年患者骨科术后下肢深静脉血栓预防中的应用效果 [J]. 中国当代医药, 2019, 26(12):219-221.
- [3] 宋云霞. 集束化护理在预防老年患者骨科术后下肢深静脉血栓中的效果观察 [J]. 中国民康医学, 2019, 31(6):139-140, 174.
- [4] 李双君. 集束化护理在老年患者骨科术后下肢深静脉血栓预防中的效果观察 [J]. 医学美学美容, 2019, 28(10):124-125.