

认知行为护理在抑郁症患者护理中的应用价值研究

王艳

十堰市太和医院 湖北十堰

【摘要】目的 以提高抑郁症患者护理水平为研究目标，在临床护理中实施认知行为护理，明确其对抑郁症患者的影响。**方法** 以2023年1月-12月时间段中于院内接受治疗的抑郁症患者为分析对象，共计95例，对各个患者进行编号后采取随机抽取法设置成对照组（49例）、观察组（46例），分别以常规手段、认知行为护理手段实施两组护理干预，对两组心理健康状态、睡眠质量等干预情况进行分析。**结果** 心理健康方面，两组相比，观察组各项值更低（ $P<0.05$ ）。睡眠质量方面，两组相比，观察组各项值更低（ $P<0.05$ ）。**结论** 在临床护理中实施认知行为护理，可对抑郁症患者心理健康状态与睡眠质量产生积极影响，这对提高抑郁症患者护理水平有着重要意义。

【关键词】 抑郁症；认知行为护理；心理健康；睡眠质量

【收稿日期】 2024年8月16日

【出刊日期】 2024年9月29日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20240457

A study on the application value of cognitive behavioral nursing in the nursing of depression patients

Yan Wang

Taihe Hospital in Shiyan City, Shiyan, Hubei

【Abstract】 Objective To improve the nursing level of patients with depression as the research goal, to implement cognitive behavioral nursing in clinical nursing, to clarify its impact on patients with depression. **Methods** A total of 95 patients with depression who received diagnosis and treatment in hospital during the period of 2023.01-12 were analyzed. After numbering each patient, they were set into control group (49 cases) and observation group (46 cases) by random selection method. Two groups of nursing intervention were implemented by conventional means and cognitive behavioral nursing means respectively. The psychological health status and sleep quality of the two groups were analyzed. **Results** In terms of mental health, the values in the observation group were lower than those in the two groups ($P<0.05$). In terms of sleep quality, the values of the observation group were lower than those of the two groups ($P<0.05$). **Conclusion** The implementation of cognitive behavioral nursing in clinical nursing can have a positive impact on the mental health status and sleep quality of patients with depression, which is of great significance to improve the nursing level of patients with depression.

【Keywords】 Depression; Cognitive behavioral nursing; Mental health; Sleep quality

药物治疗方式为抑郁症患者病情控制中常用方法，在实际治疗中，存在多方面影响因素，对疗效造成不良影响^[1]。

因此，需要结合患者实际情况，采取相应的护理措施，提高护理效果，以达到增强整体疗效的目的，改善患者心理健康状态，让患者尽早恢复正常生活^[2]。文中以提高抑郁症患者护理水平为研究目标，在临床护理中实施认知行为护理，明确其对抑郁症患者的影响，如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以2023年1月-12月时间段中于院内接受治疗的抑郁症患者为分析对象，共计95例，对各个患者进行编号后采取随机抽取法设置成对照组（49例）、观察组（46例）。

两组年龄：13岁≤年龄≤24岁，观察组均值（18.43±1.33）岁，对照组均值（18.45±1.31）岁；病程方面，两组病程：1年≤病程≤3年，观察组均值

(1.74±0.12)年,对照组均值(1.77±0.10)年;性别方面:观察组男性占比28例、女性占比18例,对照组男性占比29例、女性占比20例。经统计学系统处理两组基础资料相关数据信息后证实可比性高($P>0.05$)。此研究经医院伦理委员会同意、审批。择取要求:临床综合诊断为抑郁症;资料齐全;认知与意识处于正常状态。剔除要求:中途退出;同时合并其他严重脏器器官疾病。

1.2 方法

1.2.1 对照组行常规护理

告知患者用药注意事项,提醒规范用药,多与他人接触,按时复诊。

1.2.2 观察组行认知行为护理

①了解患者的认知模式:与患者进行面对面的交流和观察,观察患者的言行举止,并与患者建立信任关系,可以通过询问一些关键问题来了解患者的认知模式,例如“您对自己有何负面的看法?”、“您对未来有什么担忧?”等等,了解其负面的认知模式和思维方式,帮助患者认识和理解自己的负面想法。

②指导患者改变负面思维:帮助患者认识到负面思维模式对自己的影响,通过与患者讨论具体例子、挑战其不合理的思维,帮助患者重新构建更积极的认知模式。帮助患者学会识别和挑战消极的思维,例如过度一般化、否定化、情绪化等,引导患者将这些思维转变为更客观、合理和积极的方式。

③制定目标和计划:结合患者实际情况,确立具体、可量化的治疗目标,例如减少负面思维频率、增加积极活动的参与度等,帮助患者建立积极的生活方式和行为习惯。根据患者的具体情况和目标设定,制定可行的行动计划。与患者一起设定时间表和进度表,明确每个

阶段的目标和时间节点,确保计划顺利实施。

④提供情绪管理技巧:教授患者有效地应对压力和情绪管理技巧,如深呼吸、放松训练等;鼓励患者记录情绪波动、引发情绪的事件以及反应方式,帮助他们更好地理解自己的情绪规律和触发因素;指导患者学习深呼吸和肌肉放松等技巧,缓解紧张和焦虑;鼓励患者参加积极、愉悦的活动,如运动、社交、艺术创作等,有助于提升情绪状态和自我满意感。指导患者学习自我抚慰技巧,如自我暗示、自我关怀等,进行调节情绪。

1.3 判断标准

(1)评估两组心理健康,症状自评量表(SCL-90),量表共90个项目,每项项目1-5分,划分为躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、饮食与睡眠等10个维度,每个维度各45分,每个维度分值>16分则为阳性。

(2)评估两组睡眠质量,匹兹堡睡眠指数,评估项目包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍等,每项最低0分表示睡眠质量极佳,最高3分表示睡眠质量极差。

1.4 统计学方法

使用SPSS20.0软件分析数据, t 和 $\bar{x}\pm s$ 为连续性变量中服从正态分布的计量资料,卡方和%为计数资料, $P<0.05$ 为有统计学意义或价值。

2 结果

2.1 心理健康分析

心理健康方面,两组相比,观察组各项值更低($P<0.05$),如表1所示。

2.2 睡眠质量分析

睡眠质量方面,两组相比,观察组各项值更低($P<0.05$),如表2所示。

表1 比对两组心理健康状态评分[($\bar{x}\pm s$) (分)]

组别	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	饮食与睡眠
观察组 (n=46)	11.02±0.19	10.31±0.11	11.10±0.16	10.45±0.07	11.07±0.12	10.16±0.21	10.47±0.25	11.03±0.14	10.23±0.13	11.10±0.15
对照组 (n=49)	14.53±0.64	14.03±0.52	14.96±0.41	14.71±0.46	14.31±0.52	14.28±0.55	14.23±0.59	14.67±0.44	14.63±0.47	14.82±0.53
t	35.737	47.517	59.711	62.118	41.228	47.637	39.975	53.603	61.312	45.896
P	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

表2 比对两组匹兹堡睡眠质量指数[($\bar{x}\pm s$) , (分)]

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍
观察组 (n=46)	0.37±0.11	0.48±0.07	0.42±0.13	0.45±0.07	0.43±0.04	0.49±0.07	0.41±0.09
对照组 (n=49)	1.19±0.31	1.10±0.19	1.11±0.17	0.97±0.46	1.14±0.19	1.16±0.15	1.12±0.19
t	16.961	20.838	22.116	7.582	24.825	27.597	23.029
P	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

从临床实际情况来看, 抑郁症患者会因为疾病导致脑内的血清素和多巴胺水平下降, 引起情绪低落和睡眠障碍。在护理过程中, 需要关注抑郁症患者心理健康与睡眠质量变化, 为护理效果评估提供重要参考^[3]。

认知行为护理是一种基于认知行为疗法原理和技术的护理方法, 旨在通过帮助个体改变其消极的认知方式和行为模式, 以促进心理健康和心理康复。认知行为护理相比于常规护理模式更注重问题的根源、患者的主动参与和长期效果, 可以更全面地促进患者的心理健康和康复, 提高护理效果^[4]。在抑郁症患者的护理中应用认知行为护理, 可以帮助患者认识到自己消极的思维模式和行为习惯, 教导他们学会更积极、健康的应对方式, 从而减轻抑郁症状; 能够为患者提供了一系列实用的应对工具和技能, 如情绪调节技巧、问题解决策略等, 可以帮助他们更好地处理压力和困难, 提升心理弹性; 通过学习认知行为护理的技能和策略, 患者可以建立起更健康的认知和行为模式, 从而有效维持心理健康状态^[5-6]。

结合文中研究结果, 心理健康方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P < 0.05$)。睡眠质量方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P < 0.05$)。提示, 在抑郁症患者护理中应用认知行为护理效果较佳。认知行为护理帮助患者认识到并改变消极的自我评价和思维方式, 促使其更加客观地看待问题, 减轻消极情绪^[7]。通过认知行为护理的指导, 让患者学会采取积极的行为方式来面对挑战和困难, 建立起健康的行为习惯, 有助于改善心理健康状态^[8]。通过改善患者心理健康, 减轻焦虑、抑郁等不良情绪, 有助于提高患者睡眠质量^[9]。但是文中纳入例数较少, 存在局限, 需要对应用价值进一步分析。

综上所述, 在临床护理中实施认知行为护理, 可对抑郁症患者心理健康状态与睡眠质量产生积极影响, 这对提高抑郁症患者护理水平有着重要意义。

参考文献

- [1] 张敏敏,徐静. 认知行为护理对首发老年抑郁症患者RBANS及SDSS评分、认知能力的影响[J]. 吉林医学, 2024,45(4):987-990.
- [2] 肖桂凤,陈志春. 基于认知一行为的心理护理在青年抑郁症患者中的应用[J]. 基层医学论坛,2023,27(9):86-88.
- [3] 闫兆辉,冯凤,宋艳华,等. 网络化认知行为疗法在产后抑郁症病人护理中的应用进展[J]. 循证护理,2024,10(4):599-603.
- [4] 蔡秀算. 认知行为护理策略对老年抑郁症伴高血压患者SCL 90评分及血压水平的影响[J]. 心血管病防治知识,2023,13(28):55-57.
- [5] 邹颂婷,周堪清,周志勇,等. 护理中运用认知-行为疗法在抑郁症患者中的临床效果[J]. 中国卫生标准管理, 2021, 12(23):134-136.
- [6] 黄小芬,王伟. 认知行为护理疗法对抑郁症患者负性情绪和应对方式的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(25):93-94.
- [7] 张艳云,岳娟,鲍凤娜,等. 行为认知干预结合自我情感调适护理用于抑郁症患者的效果观察[J]. 中西医结合护理(中英文),2023,9(12):118-120.
- [8] 万丽丽,杨萱,张恒. 认知行为干预护理对抑郁症患者不良情绪及自杀意念的影响[J]. 护理实践与研究,2021, 18(10): 1552-1555.
- [9] 戴翠霞,陈桂梅. 认知行为健康教育模式对抑郁症患者的干预效果研究[J]. 临床护理研究,2023,32(3):122-124.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS