

心理护理对双相情感障碍患者焦虑与抑郁情绪的改善研究

王莹

十堰市太和医院 湖北十堰

【摘要】目的 分析双相情感障碍患者采取心理护理对其焦虑与抑郁情绪的影响。方法 本次研究对象为 66 例双相情感障碍患者，抽取自本院 2024 年 1 月-2025 年 1 月。以随机数字表法分为常规组及实验组，其中前者采取常规护理，后者在上述基础上采取心理护理，每组 33 例。对两组负面情绪评分及护理满意度予以评价。结果 护理后与常规组比较，实验组负面情绪评分显低 ($P<0.05$)，实验组护理满意度显高 ($P<0.05$)。结论 双相情感障碍患者采取心理护理有助于减轻其焦虑与抑郁情绪，提高其护理满意度，此种方法值得推广。

【关键词】双相情感障碍；心理护理；焦虑情绪；抑郁情绪；护理满意度

【收稿日期】2025 年 11 月 26 日 **【出刊日期】**2025 年 12 月 31 日 **【DOI】**10.12208/j.jacn.20250656

Research on the improvement of anxiety and depression in patients with bipolar disorder by psychological nursing

Ying Wang

Taihe Hospital, Shiyuan, Hubei

【Abstract】 **Objective** To analyze the impact of psychological nursing on anxiety and depression in patients with bipolar disorder. **Methods** The subjects of this study were 66 patients with bipolar disorder, selected from our hospital from January 2024 to January 2025. Divided into a control group and an experimental group using a random number table method, with the former receiving routine care and the latter receiving psychological care based on the above, with 33 cases in each group. Evaluate the negative emotion scores and nursing satisfaction of two groups. **Results** Compared with the conventional group, the experimental group had significantly lower negative emotion scores ($P<0.05$) and higher nursing satisfaction ($P<0.05$) after nursing care. **Conclusion** Psychological nursing for patients with bipolar disorder can help alleviate their anxiety and depression, improve their nursing satisfaction, and this method is worth promoting.

【Keywords】 Bipolar disorder; Psychological care; Anxiety emotions; Depressive emotions; Nursing satisfaction

双相情感障碍为一种常见的精神障碍性疾病，其以情绪在躁狂、轻躁狂与抑郁之间反复波动为主要特征，患者常伴有睡眠障碍、认知功能受损，严重时甚至出现自伤、自杀行为，对个人生活质量及家庭功能造成极大影响^[1]。目前，临床对双相情感障碍的治疗以药物控制为主，经心境稳定剂、抗精神病药物等缓解急性症状，但药物仅能改善生理症状，难以解决患者内心的负性认知与情绪问题^[2]。常规护理主要注重病情监测、用药提醒及基础生活照料，对患者心理需求的关注不足，造成部分患者治疗依从性差，情绪症状反复^[3]。为此，本研究分析双相情感障碍患者采取心理护理对其焦虑与抑郁情绪的影响，结果详见下文。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究对象为 66 例双相情感障碍患者，抽取自本院 2024 年 1 月-2025 年 1 月。纳入标准：（1）患者满足双相情感障碍的诊断标准；（2）基础资料完整者；（3）对本次研究目的知情，且主动配合者。排除标准：（1）合并严重器质性疾病者；（2）存在其他精神疾病及认知功能障碍者；（3）中途退出研究者。以随机数字表法分为常规组及实验组，其中前者采取常规护理，后者在上述基础上采取心理护理，每组 33 例。常规组男 18 例，女 15 例；年龄 22-58 岁，平均 (38.63 ± 7.24) 岁；病程 1-9 年，平均 (4.24 ± 1.53) 年。实验组中，男 17 例，女 16 例；年龄 21-59 岁，平均 (39.14 ± 6.85) 岁；病程 1-10 年，平均 (4.53 ± 1.35) 年。两组患者一

般资料比较,差异小($P>0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 常规组

此组行常规护理,每日定时测量患者生命体征,观察情绪状态、睡眠质量及用药后不良反应,记录病情变化;向患者及家属讲解药物作用、用法用量及注意事项;协助患者整理个人卫生,保持病房整洁、安静,制定规律作息计划,指导合理饮食等护理。

1.2.2 实验组

本组在上述基础上采取心理护理干预,方法详见下文:

(1)个性化心理疏导:护理人员通过一对一沟通,倾听患者内心感受,引导患者表达焦虑、抑郁的诱因,如家庭矛盾、工作压力;采用认知行为疗法,纠正患者自我否定、未来无望等负性认知,帮助建立积极的思维模式,如用“我可以尝试”替代“我做不到”;

(2)家庭支持干预:邀请患者家属参与护理沟通会,讲解双相情感障碍的疾病知识,指导家属理解患者情绪波动的合理性,避免指责、忽视;鼓励家属多给予陪伴与肯定,共同制定家庭支持计划,如每日共同散步、每周家庭聚餐。

(3)情绪管理训练:护理人员指导患者掌握简单的情绪调节技巧,如深呼吸放松法、正念冥想;发放情绪日记,指导患者记录每日情绪变化及应对方式,护理人员定期查阅并给予反馈。

(4)社会功能重建:组织患者参与小组活动,如

手工制作、读书分享,鼓励患者在小组中交流经验、互相支持,减少孤独感;根据患者兴趣与能力,推荐简单的康复活动,如种植绿植,帮助患者重建自我价值感。

1.3 观察指标

1.3.1 焦虑、抑郁情绪评分

在护理前、护理后采用焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)评估患者情绪状态。分数越高表示焦虑情绪、抑郁情绪越严重。

1.3.2 护理满意度

护理后采用本院自制的护理满意度问卷评估患者满意度,满意等级为非常满意、一般满意及不满意。满意度=(非常满意+一般满意)/总例数×100%。

1.4 统计学方法

采用SPSS 26.0统计学软件处理数据。计量资料以($\bar{x}\pm s$)表示,以t检验,计数资料以(%)表示,采取 χ^2 检验。若 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 SAS、SDS 评分比较

表1显示,护理前两组SAS、SDS评分比较差异小($P>0.05$);护理后两组SAS、SDS评分均较护理前明显降低($P<0.05$),且实验组评分显低于常规组($P<0.05$)。

2.2 护理满意度比较

表2显示,与常规组比较,实验组护理满意度显著($P<0.05$)。

表1 SAS、SDS 评分比较($\bar{x}\pm s$) (分)

组别	例数	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
实验组	33	57.23±4.14	41.24±3.55	58.31±4.52	40.84±3.23
常规组	33	56.83±4.32	48.63±4.15	58.94±4.22	49.33±3.85
<i>t</i>	-	0.389	8.264	0.567	9.015
<i>P</i>	-	0.698	0.001	0.572	0.001

表2 护理满意度比较[n, (%)]

组别	例数	非常满意	一般满意	不满意	护理满意度 (%)
实验组	33	20 (60.61)	12 (36.36)	1 (3.03)	32 (96.97)
常规组	33	12 (36.36)	13 (39.39)	8 (24.24)	25 (75.76)
<i>χ²</i>	-	-	-	-	6.304
<i>P</i>	-	-	-	-	0.012

3 讨论

双相情感障碍属于心境障碍范畴,临床表现为狂

躁或抑郁发作。该疾病不仅干扰患者日常生活,还加重家庭经济负担^[4]。目前其发病机制尚未完全阐明,在精

神病学领域被视为诊疗难度较高的复杂性疾病，常给患者及其家属造成显著心理压力。疾病发作期间，患者易出现冲动性行为，可能导致物品损毁、自伤或伤人等严重后果。通过规范治疗可有效控制病情发展，缓解或消除冲动行为。研究显示，治疗过程中注重纠正患者的不良心理状态，引导其逐步改善错误认知与行为模式，对提升疗效具有积极作用^[5]。

本研究结果显示，实验组 SAS、SDS 评分低于常规组 ($P<0.05$)。分析认为，双相情感障碍患者常存在自我否定、灾难化思维等负性认知偏差，心理护理中，认知行为疗法经对患者进行认知重构训练，可降低患者对自身能力的否定感，从而缓解焦虑、抑郁情绪^[6]。双相情感障碍患者在情绪波动期易因家属的不理解而产生孤独感、被抛弃感，而经家属参与护理沟通会，可能让家属掌握疾病知识，引导其以接纳而非指责的态度陪伴患者，从而使得患者感受家庭的支持及关爱，进而缓解其负面情绪^[7-8]。本次研究结果显示，实验组护理满意高于常规组 ($P<0.05$)，提示心理护理可提高患者的满意度。笔者认为，双相情感障碍患者常因疾病反复发作而回避社交，导致社会功能退化，而手工制作、读书分享等小组活动，为患者创造低压力的社交环境^[9]。在小组互动中，患者互相分享情绪体验与康复经验，既能减少孤独感，又逐步重建社交信心。此外，情绪日记的记录与反馈机制，让患者学会客观观察自身情绪变化，能提前识别情绪危机信号，主动运用深呼吸、正念冥想等技巧调节情绪，可提升患者的自我管理能力，进而减少病情复发风险，进而对护理服务的认可也随之提高^[10]。

综上所述，双相情感障碍患者采取心理护理有助于减轻其焦虑与抑郁情绪，提高其护理满意度，此种方法值得推广。

参考文献

[1] 王雪,王斐,刘秀蓉. 支持性心理护理联合接纳承诺疗法

- 对青少年双相情感障碍患者的干预效果 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (24): 153-155.
- [2] 和会宁,刘茵茵. 支持性心理护理联合共情护理对双相情感障碍住院患者的影响 [J]. 临床研究, 2024, 32 (12): 175-178.
- [3] 简开秀,陈筱筱,邱锦. 互动达标理论下支持性心理护理在双相情感障碍中的应用效果探究 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (18): 164-166+196.
- [4] 孙景沛,徐东峰. 双相情感障碍患者实施支持性心理护理干预对患者的治疗依从性及自尊水平的影响 [J]. 中华养生保健, 2024, 42 (17): 154-156.
- [5] 胡令贤,李伟青. 团体心理护理配合人文关怀干预对双相情感障碍患者应对方式、情绪状态的影响 [J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5 (11): 183-186.
- [6] 王小珍. 心理护理联合脑电生理治疗对双相情感障碍患者认知功能与冲动行为的影响 [J]. 基层医学论坛, 2024, 28 (15): 122-124+134.
- [7] 卞美丽,沙卫华,李宁宁. 认知行为治疗联合家庭支持对双相情感障碍患者的护理效果观察 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (09): 180-183.
- [8] 韩文倩,周婷,田辉. 团体心理护理干预对青少年双相情感障碍患者康复的效果分析 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (08): 160-162+168.
- [9] 梁燕珍,梁宝珍,周慧敏. 心理护理对双相情感障碍患者生活质量的影响 [J]. 中国城乡企业卫生, 2024, 39 (03): 74-75.
- [10] 徐莎,姬玮. 心理护理对双相情感障碍患者焦虑与抑郁情绪的改善分析 [J]. 心理月刊, 2021, 16 (16): 30-31.

版权声明：©2025 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