

心理护理与行为指导对青少年精神障碍的影响

胡明会

中国人民解放军联勤保障部队第 904 医院常州医疗区 江苏常州

【摘要】目的 探析心理护理与行为指导应用于青少年精神障碍患者中的实际成效。方法 以 2023 年 9 月至 2024 年 9 月于我院接受治疗的 80 例青少年精神障碍患者为研究样本，依照信封法随机分成参考组（40 例，实施常规护理）与实验组（40 例，实施心理护理及行为指导）。比较两组的临床疗效差异。结果 护理后，实验组的 HAMA 及 HAMD 评分均明显更低（ $P<0.05$ ）；实验组的生活质量评分显著更高（ $P<0.05$ ）。结论 心理护理与行为指导应用于青少年精神障碍患者的护理中，能有效提升其心理健康状况，优化生活质量，具有临床推广的重要意义。

【关键词】青少年；精神障碍；心理护理；行为指导；生活质量

【收稿日期】2025 年 4 月 18 日

【出刊日期】2025 年 5 月 23 日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250256

The impact of psychological care and behavioral guidance on adolescent mental disorders

Minghui Hu

Changzhou Medical Area, 904 Hospital of the Joint Service Support Force of the Chinese People's Liberation Army,
Changzhou, Jiangsu

【Abstract】Objective To explore the practical effectiveness of psychological nursing and behavioral guidance applied to adolescent patients with mental disorders. Methods A total of 80 adolescent patients with mental disorders who received treatment in our hospital from September 2023 to September 2024 were selected as the research sample. They were randomly divided into a reference group (40 cases, receiving routine care) and an experimental group (40 cases, receiving psychological care and behavioral guidance) using the envelope method. Compare the clinical efficacy differences between the two groups. Results After nursing, the HAMA and HAMD scores of the experimental group were significantly lower ($P<0.05$); The quality of life score of the experimental group was significantly higher ($P<0.05$). Conclusion The application of psychological nursing and behavioral guidance in the care of adolescent patients with mental disorders can effectively improve their mental health status, optimize their quality of life, and has important clinical significance for promotion.

【Keywords】Adolescents; Mental disorders; Psychological care; Behavioral guidance; Quality of life

青少年期是人生中心理和社会发展阶段，该阶段的心理障碍不仅影响患者的学业和社交，还可能对其未来的人生轨迹产生深远影响^[1]。青少年群体中，精神障碍如抑郁症、焦虑症及强迫症等是普遍的心理挑战，它们不仅深刻影响患者的日常生活，还给他们家庭及社会造成了巨大的压力与负担。传统的治疗方式往往侧重于药物治疗，但越来越多的研究表明，心理护理和行为指导在治疗青少年精神障碍中起着至关重要的作用^[2]。因此，本研究旨在探讨心理护理与行为指导对青少年精神障碍患者的实际影响，以期为临床实践提供参考。现报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

以 2023 年 9 月至 2024 年 9 月于我院接受治疗的 80 例青少年精神障碍患者为研究样本，依照信封法随机分成参考组和实验组，每组 40 例。参考组中，男性 22 例，女性 18 例，年龄 13-17 岁，平均（15.26±1.44）岁，病程 6-24 个月，平均（14.33±3.64）个月；实验组中，男性 21 例，女性 19 例，年龄 12-18 岁，平均（15.56±1.38）岁，病程 5-25 个月，平均（14.51±3.47）个月。两组在资料差异小（ $P>0.05$ ）。

纳入标准：①年龄 12-18 岁；②与《国际疾病分类》

(ICD-10)中精神障碍的诊断标准相吻合;③患者及其家属对研究知情同意;④病历信息完整无缺。

排除标准:①存在严重躯体疾病;②智力障碍;③无法配合完成护理及评估的患者;④同时期参与其他研究者。

1.2 方法

参考组实施常规护理,涵盖病情观察、用药教育及健康知识普及等方面。实验组在常规护理的基础上,增加心理护理及行为指导,具体内容如下:

(1) 心理护理

①个性化心理访谈:全面了解患者的心理状况、家庭环境、个人经历等信息,为患者量身定制心理护理计划。访谈过程中,运用倾听、同理心等技巧,鼓励患者表达内心的想法和感受,减轻其心理负担。②认知行为疗法:引导患者发现并调整消极的思维习惯,通过教育和训练,指导患者以更积极、理性的态度看待自身和周围的事物教授患者如何识别自动思维、评估这些思维的真实性,并学习用更积极的方式替代负面思维。同时,结合情境模拟、角色扮演等方法,帮助患者在实践中运用所学技能。③情绪管理训练:训练内容包括深呼吸、放松训练、正念冥想等技巧,以帮助患者学会自我调节情绪,减轻负性情绪。④家庭支持:与患者家属进行交谈,掌握家庭背景对患者心理状况产生的影响,并提供针对性的家庭支持和教育建议。同时,组织家庭成员参与小组讨论,分享彼此的感受和想法。

(2) 行为指导

①社交技能训练:训练内容包括眼神交流、肢体语言、语言表达等技巧,以帮助患者提高社交能力。设计模拟社交场景,如学校、家庭、朋友聚会等,引导患者进行角色扮演和互动练习。同时,结合视频反馈、小组讨论等方法,帮助患者发现自己的不足并加以改进。②生活规律建立:指导患者建立规律的作息时间表,包括起床、吃饭、学习、休息等。与患者共同制定个性化的作息时间表,并鼓励患者在日常生活中坚持执行。③兴趣

爱好培养:鼓励患者培养自己的兴趣爱好,如绘画、音乐、阅读等。根据患者的兴趣和特长,提供相关的资源和建议,帮助患者找到适合自己的活动。同时,组织患者参与兴趣小组或社团活动,增进彼此之间的交流和互动。

1.3 观察指标

(1)心理状态:采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)和汉密尔顿抑郁量表(HAMD)评估。得分愈高则反映患者心理状态愈差。

(2)生活质量:采用生活质量综合评定问卷(GQOLI-74)评估生活质量,涵盖心理、躯体、社会以及物质生活等维度,分数的高低与生活质量的优劣成正相关。

1.4 统计学分析

研究数据经 SPSS23.0 处理,采用卡方(χ^2)对分类变量进行统计,使用 t 对连续变量进行统计,以%和($\bar{x} \pm s$)表示, $P < 0.05$ 表示差异显著。

2 结果

2.1 对比两组的心理状态

护理前,两组的心理状态呈近似水平($P > 0.05$);护理后,实验组的 HAMA 及 HAMD 评分均明显更低($P < 0.05$),详见表 1。

2.2 对比两组的生活质量

护理前,两组的生活质量呈近似水平($P > 0.05$);护理后,实验组的生活质量评分显著更高($P < 0.05$),详见表 2。

3 讨论

青少年精神障碍的发病缘由错综复杂,涵盖生物学、心理学及社会因素等多个维度,这就要求护理措施必须全面考量各种相关因素^[3]。恰当的护理不仅能缓解患者的症状,还能增强其心理韧性,提升社会适应能力,为患者的全面康复和生活质量的改善提供有力支持,促进其健康成长和融入社会^[4]。因此,针对青少年精神障碍患者,采取适当的护理措施至关重要。

表 1 两组的心理状态比较($\bar{x} \pm s$,分)

组别	例数	HAMA		HAMD	
		护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	40	27.69±4.28	15.86±2.25	26.56±4.23	16.92±2.24
参考组	40	27.46±4.21	19.66±2.51	26.83±4.02	19.58±2.44
t	-	0.242	7.130	0.293	5.079
P	-	0.809	0.001	0.770	0.001

表2 两组的生活质量比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	心理功能		躯体功能		社会功能		物质生活	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	40	50.26±7.63	78.58±6.35	52.36±8.12	76.94±7.26	51.43±7.98	75.25±6.84	53.15±7.44	77.38±6.51
参考组	40	50.58±7.42	65.21±7.15	52.18±7.99	67.35±7.52	51.76±7.66	66.45±7.17	53.36±7.24	68.54±7.09
<i>t</i>	-	0.190	8.843	0.010	5.803	0.189	5.617	0.128	5.809
<i>P</i>	-	0.850	0.001	0.920	0.001	0.851	0.001	0.899	0.001

常规护理在青少年精神障碍的治疗中发挥着基础性作用,如病情监测、药物指导、健康宣教等,但其在改善患者心理状态、提升生活质量方面的局限性日益凸显^[5]。心理护理作为一种以患者为中心、关注其心理需求的护理模式,通过个性化心理访谈、认知行为疗法、情绪管理训练等手段,深入探索患者的内心世界,帮助其识别和纠正负面思维模式,增强自我调节情绪的能力^[6]。这些方法的作用原理在于通过心理干预促进患者内在心理机制的积极转变,从而缓解负性情绪。行为指导则侧重于通过社交技能训练、生活规律建立、兴趣爱好培养等具体措施,改善患者的外在行为表现,提升其社会适应能力和生活质量。社交技能训练通过模拟社交场景、角色扮演等方法,帮助患者克服社交障碍,增强人际交往的信心;生活规律建立有助于患者养成良好的生活习惯,提高生活效率;兴趣爱好培养则能激发患者的内在动力,丰富其精神世界,增强自我认同感^[7,8]。本研究结果显示,实验组在心理护理与行为指导的干预下,HAMA及HAMD评分显著降低,生活质量评分显著提高,这充分证明了心理护理与行为指导在改善青少年精神障碍患者心理状态、提升生活质量方面的显著效果。

综上所述,理护理与行为指导应用于青少年精神障碍患者的护理中效果显著,具备广泛推广的应用价值。

参考文献

- [1] 魏洪昊,张国强,刘多君. 基于应激系统理论的心理护理对颅脑损伤并发精神障碍患者心理健康及功能康复的影响

[J]. 国际护理学杂志,2022,41(16):2945-2948.

- [2] 李贵洪,代建波. 精神障碍患者冲动行为原因分析及护理干预[J]. 心理月刊,2020,15(22):72-73.
- [3] 赖燕,蔡文婷,杨雅杰. 基于暴力风险评估表指导的护理干预在住院精神疾病患者中的应用[J]. 当代护士,2022,29(12): 121-123.
- [4] 张玉丽,於志婷,柳静,等. 语言沟通及心理护理在精神疾病护理中的作用[J]. 中外医学研究,2023,21(25):117-120.
- [5] 张瑜. 多方位心理护理干预在脑血管病所致精神障碍患者中的应用效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(4):121-123.
- [6] 刘高伟,金加伟. 语言沟通联合心理护理在精神疾病护理中的应用研究[J]. 婚育与健康,2022,28(3):145-146.
- [7] 刘凌峰,陈慧,周爱华,等. 认知行为治疗对强制医疗精神疾病患者认知功能及社会功能恢复的影响研究[J]. 中外医疗,2023,42(18):86-89.
- [8] 杨佳佳,葛怡然,杨探宇等. 认知行为团体治疗对青少年适应障碍的干预研究[J]. 中国医药导报,2024,21(29):130-133+139.

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