

# 共情护理联合心理护理干预对产后抑郁症患者 抑郁情绪及睡眠质量的影响分析

刘 艺, 郝敏秀

南京中医药大学附属苏州市中医医院 江苏苏州

**【摘要】目的** 探究共情护理+心理护理模式对产后抑郁症患者的影响情况。**方法** 以 2024 年 11 月-2025 年 11 月为研究日期, 随机数字表法将 80 例产后抑郁症患者分为两组, 各组 40 例。参照组实施常规心理护理, 试验组应用共情护理联合心理护理干预方案, 统计各组护理效果。**结果** 护理之后, 试验组抑郁情绪、睡眠质量评分均低于参照组, 该组各项心理弹性评分高于参照组,  $P < 0.05$ 。**结论** 产后抑郁症护理中, 采用共情护理、心理护理方案, 可减轻患者抑郁程度, 改善其睡眠质量。

**【关键词】** 产后抑郁症; 共情护理; 心理护理; 抑郁情绪; 睡眠质量

**【收稿日期】** 2026 年 5 月 8 日

**【出刊日期】** 2026 年 6 月 3 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20260305

## Analysis of the impact of empathy nursing combined with psychological nursing intervention on depression and sleep quality of postpartum depression patients

Yi Liu, Minxiu Hao

Suzhou General Hospital of Traditional Chinese Medicine Affiliated to Nanjing University of Chinese Medicine, Suzhou, Jiangsu

**【Abstract】Objective** To explore the impact of the empathy nursing + psychological nursing model on postpartum depression patients. **Methods** From November 2024 to November 2025, the study period, 80 postpartum depression patients were randomly divided into two groups using the random number table method, with 40 patients in each group. The control group received routine psychological nursing, while the experimental group applied the empathy nursing combined with psychological nursing intervention plan. The nursing effects of each group were statistically analyzed. **Results** After the nursing, the depression and sleep quality scores of the experimental group were lower than those of the control group, and the psychological resilience scores of this group were higher than those of the control group,  $P < 0.05$ . **Conclusion** In the postpartum depression nursing, adopting the empathy nursing and psychological nursing plan can reduce the depression degree of patients and improve their sleep quality.

**【Keywords】** Postpartum depression; Empathy nursing; Psychological nursing; Depression; Sleep quality

产后抑郁症属于女性分娩后常见并发症, 严重影响产妇生活质量。既往以常规护理形式进行指导, 不利于消除抑郁症状。共情护理关注产妇情绪变化, 站在其角度体验情感, 开展情绪疏导<sup>[1]</sup>。心理护理结合产妇不良情绪出现原因, 制定针对性的安抚方案, 对促进其身体健康状态恢复意义积极<sup>[2-3]</sup>。本研究评析共情护理+心理护理方案在产后抑郁症患者中的应用意义, 报告如下。

### 1 对象与方法

#### 1.1 对象

随机数字表法将 2024 年 11 月-2025 年 11 月选入的产后抑郁症患者 ( $n=80$ ) 归至两组, 每组 40 例。参照组: 年龄分布 23-38 岁, 平均 ( $29.18 \pm 2.72$ ) 岁。试验组: 年龄分布 22-37 岁, 平均 ( $29.22 \pm 2.69$ ) 岁。2 组资料无较大差异,  $P > 0.05$ 。

纳入标准: (1) 符合产后抑郁症诊断条件者。(2) 情绪低落、易怒者。(3) 患者家属知晓此研究。排除标准: (1) 遗传性疾病者。(2) 既往有药物滥用史者。(3) 合并免疫系统疾病者。

#### 1.2 方法

参照组: 实施常规心理护理。遵医嘱予以患者抑郁症状的药物, 为其营造舒适的治疗环境。主动与产妇沟通, 明确其当前心理状态, 开展针对性疏导。为患者介绍产后心理调节的相关知识, 说明疾病知识, 让其知晓疾病严重性。鼓励患者日常通过绘画、听音乐、做手工等形式转移注意力。与患者家属沟通, 让其从经济、精神等方面予以患者支持, 减轻其抑郁程度。

试验组: 共情护理联合心理护理干预方案。(1) 心理护理。重视对患者的心理辅导, 建立良好的沟通关系, 耐心倾听其主诉。站在患者角度思考问题, 感受其情绪与痛苦。(2) 知识培训。护理人员集中学习共情理论、沟通艺术。护理期间充分理解患者情绪, 与其一同回顾自身优点, 强化其正向情绪与行为。(3) 热情倾听。患者阐述内心想法时, 护理人员应做到全神贯注倾听。针对患者倾诉的内容, 利用点头、眼神示意等形式表示正在倾听。同时, 关注患者表情, 提高其情感敏感程度, 促进护患共情反应增强。(4) 共情体验。护理人员感受患者痛苦之后, 关注其情绪反馈, 并从心理认知、情绪体验方面进行干预。

### 1.3 观察指标

(1) 抑郁情绪。利用汉密尔顿抑郁量表(HAMD)

对患者抑郁情绪进行评定。以7分为临界值, 评分越高, 说明患者抑郁程度越严重。心理弹性: 心理弹性量表(CD-RISC)对患者心理健康水平进行测定, 涵盖乐观、坚韧等维度, 总分为100分。患者心理状态优异, 评分高。

(2) 睡眠质量。根据匹茨堡睡眠质量指数(PSQI)获取患者睡眠效率、日常功能障碍等方面的评分结果。各项为0-3分。评分越高, 代表睡眠质量差。

### 1.4 统计方法

SPSS26.0软件统计数据。计量数据: ( $\bar{x} \pm s$ )代表, 实施  $t$  检验; 计数资料: (%)描述, 以  $\chi^2$  开展检验。 $P < 0.05$  提示有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 抑郁情绪与心理弹性

两组护理前的抑郁情绪、心理弹性评分无明显差异,  $P > 0.05$ 。护理后, 试验组HAMD评分低于参照组, 力量性、坚韧性等评分高于参照组,  $P < 0.05$ , 见表1。

### 2.2 睡眠质量

护理前, 两组睡眠质量评分无明显差异,  $P > 0.05$ 。护理后, 试验组睡眠效率、日间功能障碍评分低于参照组,  $P < 0.05$ , 见表2。

表1 抑郁情绪与心理弹性 ( $\bar{x} \pm S$ , 分)

组别	例数 (n)	HAMD 评分		力量性		乐观性		坚韧性	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
试验组	40	20.20 ± 2.18	11.26 ± 2.13*	20.12 ± 4.10	25.40 ± 2.08*	8.10 ± 2.27	11.10 ± 2.14*	26.82 ± 2.08	34.42 ± 3.24*
参照组	40	20.19 ± 2.03	15.03 ± 2.21*	20.07 ± 4.08	22.42 ± 2.21*	8.09 ± 2.20	9.37 ± 1.21*	26.79 ± 2.13	29.79 ± 3.14*
<i>t</i>		0.021	7.768	0.055	3.258	0.020	4.451	0.064	6.490
<i>P</i>		0.983	<0.001	0.957	0.002	0.984	<0.001	0.949	<0.001

注: 与本组护理前相比, \* $P < 0.05$ 。

表2 睡眠质量 ( $\bar{x} \pm S$ , 分)

组别	例数 (n)	睡眠效率		睡眠障碍		睡眠时间		日间功能障碍	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
试验组	40	2.10 ± 0.23	1.32 ± 0.20*	2.28 ± 0.24	1.08 ± 0.28*	2.13 ± 0.27	0.97 ± 0.11*	2.18 ± 0.38	1.12 ± 0.24*
参照组	40	2.09 ± 0.17	1.72 ± 0.21*	2.31 ± 0.18	1.62 ± 0.12*	2.09 ± 0.31	1.37 ± 0.22*	2.21 ± 0.33	1.50 ± 0.10*
<i>t</i>		0.221	8.724	0.632	11.211	0.615	10.285	0.377	9.244
<i>P</i>		0.826	<0.001	0.529	<0.001	0.540	<0.001	0.707	<0.001

注: 与本组护理前相比, \* $P < 0.05$ 。

## 3 讨论

抑郁症作为精神科多见疾病, 也称之为抑郁性障碍。现阶段, 女性生活、生育压力增加, 产后抑郁症发

病率呈现出明显升高趋势。患者发病后, 不仅会有明显的焦虑、抑郁情绪, 而且随着病情加重, 还会出现自杀行为。针对此种情况, 为改善产后抑郁症患者预后, 减

轻其抑郁程度,使之恢复正常生活,还应及时采取科学、规范的护理指导方案。其中共情护理站在患者角度思考问题,可准确感知其情绪、体验其痛苦<sup>[4-5]</sup>。心理护理则是在评估患者情感状况的基础上,制定与其心理康复需求吻合的干预方案,帮助其减轻心理压力。

本研究结果可见,试验组护理后抑郁情绪评分低于参照组,心理弹性评分比参照组高, $P<0.05$ 。这是因为共情护理、心理护理联合应用过程中,强调与患者之间积极沟通,产生情感共鸣,从而提高患者对护理人员的信任度。在良好护患关系中,患者感到被理解、被支持,可有效减轻其孤独感。同时,护理过程中鼓励患者表达内心真实情感,可使之获得良好的情绪宣泄通道,有助于减轻内心压力。在此情况下,患者情绪得到释放、调节,心理弹性提升<sup>[6-7]</sup>。与此同时,共情护理的有效实施,充分尊重患者意愿,可提高其自尊水平,使之以积极态度面对抑郁症治疗,最终减轻抑郁情绪。本研究结果提示,护理后,试验组睡眠质量评分高于参照组, $P<0.05$ 。这是因为心理护理、共情护理联合应用期间,护理人员重视与患者之间的沟通,可引导其说出内心具体感受<sup>[8-9]</sup>。在此前提下,基于患者角度分析、劝导,可减轻其心理压力,提高其睡眠质量。

综上所述,产后抑郁症患者临床护理过程中,采取共情护理联合心理护理方案,可有效减轻其抑郁情绪,改善其睡眠质量,提高其心理韧性。

### 参考文献

[1] 陈香娣,潘孝铃,陈倩.辩证行为心理护理结合系统认知治疗技术对产后抑郁患者的影响[J].心理月刊,2025,

20(21):175-177.

- [2] 栗华.共情护理联合心理护理干预对产后抑郁症的影响[J].中国城乡企业卫生,2025,40(09):148-151.
- [3] 王乐,李素静.循证护理在产后抑郁症心理干预治疗中的应用效果评价[J].当代医药论丛,2025,23(06):173-176.
- [4] 丁华芳.共情护理联合心理护理干预对产后抑郁症产妇抑郁情绪、睡眠质量的影响[J].妇儿健康导刊,2024,3(05):160-162+166.
- [5] 王雪菁,林燕红,蔡爱红.分析健康教育结合心理行为护理干预在产后抑郁症睡眠障碍患者中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(08):1848-1851.
- [6] 黄珍,林金香,李志华.产科应激事件及产后抑郁症预防中实施心理护理的临床评价[J].中国冶金工业医学杂志,2023,40(04):423-424.
- [7] 刘亚楠,王雪林,郭胜南.基于信息-动机-行为技巧理念的心理护理在产后抑郁症患者中的应用分析[J].心理月刊,2023,18(09):117-119.
- [8] 蔡美玲.心理护理联合共情护理改善产后抑郁症产妇睡眠质量及不良情绪的临床观察[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(07):1293-1295.
- [9] 李琛.共情护理对剖宫产产妇术后心理状态及产后抑郁症的影响[J].当代护士(下旬刊),2021,28(07):122-124.

版权声明: ©2026 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