

正念呼吸联合曼陀罗绘画的双模式干预在乳腺疾病患者 心理护理中的临床应用与疗效观察

黄志萍, 吴翡茹, 王 杨, 莫雄飞*

中山大学附属第一医院乳腺外科 广东广州

【摘要】目的 探讨正念呼吸联合曼陀罗绘画双模式干预在乳腺疾病患者心理护理中的应用效果。**方法** 选取在我院收治的 172 例乳腺疾病患者作为研究对象, 采用随机表法分为对照组 (n=86) 和观察组 (n=86)。对照组实施常规护理, 观察组在常规护理基础上施加正念呼吸与曼陀罗绘画联合干预。采用心理状态评分、生活质量评分及护理满意度作为评估指标, 进行组间比较。**结果** 与对照组相比, 观察组患者的心理状态、生活质量及护理满意度改善均更为显著, 差异具有统计学意义 (均 $P < 0.05$)。**结论** 在常规护理中融入正念呼吸与曼陀罗绘画, 能显著缓解乳腺疾病患者的心理困扰, 提升其生活质量和就医满意度, 建议可作为一项有效的非药物干预手段在临床推广。

【关键词】 乳腺疾病; 正念呼吸; 曼陀罗绘画; 心理护理

【收稿日期】 2025 年 12 月 20 日

【出刊日期】 2026 年 1 月 23 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20260041

Clinical application and efficacy observation of dual mode intervention of mindfulness breathing combined with mandala painting in psychological nursing of breast disease patients

Zhiping Huang, Feiru Wu, Yang Wang, Xiongfei Mo*

Department of Breast Surgery, First Affiliated Hospital of Sun Yat sen University, Guangzhou, Guangdong

【Abstract】Objective To evaluate the effects of a combined intervention integrating mindfulness breathing and mandala painting in psychological care for patients with breast diseases. **Methods** A total of 172 patients with breast diseases admitted to our hospital were enrolled and randomly assigned to either a control group (n = 86) or an observation group (n = 86). The control group received routine care, while the observation group received the same routine care plus a combined mindfulness breathing and mandala painting intervention. Outcomes were assessed using psychological status scores, quality of life (QoL) scores, and satisfaction ratings. **Results** The observation group showed significantly greater improvements in psychological status, QoL, and satisfaction compared to the control group, with all differences being statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** Psychological nursing interventions that combine mindfulness breathing and mandala painting can effectively improve psychological well-being, quality of life, and treatment satisfaction in patients with breast diseases. This integrated approach is worth promoting in clinical practice.

【Keywords】 Breast diseases; Mindfulness breathing; Mandala painting; Psychological care

作为女性常见疾病, 乳腺疾病的发病率呈现逐年上升的趋势。根据爱康集团发布的《2025 版中国女性健康粉红报告》显示, 2025 年乳腺结节检出率达 42.26%, 预计到 2028 年检出率将超过 50%。有相关研究显示, 乳腺疾病患者在患病期间出现不同程度心理障碍的概率达到 40%-60%, 不但影响患者的生活质量,

还会影响后续的康复和治疗效果。作为新兴的心理干预方法, 正念呼吸与曼陀罗绘画近些年受到的关注越来越高。其中, 正念呼吸可以帮助个体减轻压力和焦虑, 增强患者的心理稳定性; 曼陀罗绘画可以通过独特的色彩表达和图形结构, 将个体潜意识进行激发, 达到自我心理疗愈和自我认知的效果。在乳腺疾病中应用正

*通讯作者: 莫雄飞

念呼吸联合曼陀罗绘画, 可以对患者的心理状态起到显著的改善效果。

1 资料和方法

1.1 临床资料

本研究共纳入 172 例乳腺疾病患者作为研究对象, 采用随机数字表法将其分为对照组与观察组, 每组各 86 例。

纳入标准: (1) 经组织学或影像学检查确诊为乳腺疾病; (2) 年龄 18~65 岁, 具备基本沟通与理解能力。

排除标准: (1) 近 3 个月内接受过系统心理治疗; (2) 合并严重心、脑、肝、肾等器质性疾病; (3) 有精神分裂症、双相情感障碍等严重精神类疾病或认知障碍史。

1.2 方法

1.2.1 对照组采用的是常规护理措施, 详情如下:

(1) 疾病知识讲解: 对刚入院的患者详细讲解乳腺疾病相关知识, 并发放宣传手册, 尽可能减轻患者的恐惧、焦虑等不良情绪。(2) 饮食和运动指导: 结合患者的身体状况和病情, 制定个性化的运动方案和饮食计划。例如, 在运动方面, 指导患者进行瑜伽、慢跑、散步等有氧运动。在康复锻炼中, 进行上肢旋转、伸展等运动, 预防上肢功能障碍和上肢水肿。(3) 常规心理支持: 积极主动与患者沟通交流, 鼓励他们将自己的感受和担忧表达出来, 给予情感上的安慰和支持。通过放松训练、转移注意力等方式缓解患者情绪。通常每周进行 2-3 次的常规心理护理, 每次时间 30 分钟。

1.2.2 研究组在常规护理的基础上应用正念呼吸联合曼陀罗绘画, 详情如下:

(1) 正念呼吸干预: 由专业护士进行正念呼吸指导, 首先让患者保持舒适的躺姿或坐姿, 放松全身肌肉, 让患者把注意力集中在自己的呼吸上, 感受胸部、腹部的起伏, 感受空气的吸入和呼出。如果患者注意力分散, 需要指导者提醒患者重新注意呼吸锻炼。每周进行 3 次, 每次时间 15-20 分钟, 8 周为一个阶段。整个过程需要指导者及时给予语言引导, 让患者更好地进入正念状态, 只专注于当下的呼吸。

(2) 曼陀罗绘画干预: 完成正念呼吸训练后进行曼陀罗绘画训练。由经过专业培训的护士做好事前准备工作。准备的物品主要有各种颜色的彩笔、不同类型的曼陀罗模板以及绘画。患者可以根据自己的喜好选择模板进行填色, 也可以按照自己的想象自由绘制曼陀罗。整个过程不要让患者有过多的思考, 也不要给予

患者过多的限制, 让他们跟随自己的内心选择自己想要的图案和颜色。完成后, 让患者分享自己绘画的想法和感受, 每次绘画时间在 30 分钟左右, 每周 2 次, 可以让护士及时了解患者的情绪变化和内心世界, 让患者更好地处理情绪。

1.3 观察指标

(1) 心理状态评分: 对患者的焦虑抑郁评估, 采用焦虑自评量表(GAD-7)、抑郁自评量表(PHQ-9)进行评估。前者共包含 7 个项目, 采用 4 级评分制, 分数越高, 代表患者的焦虑程度越严重。后者包含 9 个项目, 采用 4 级评分制, 分数越高, 代表患者的抑郁程度越严重。

(2) 生活质量评分: 对患者的生活质量评估, 应用的是欧洲癌症研究与治疗组织(EORTC)开发的生活质量核心量表(QLQ-C30)。该量表包含了 30 个项目, 涉及到多个领域的内容, 如: 社会功能、情绪功能、认知功能、角色功能、躯体功能等。分数越高, 代表患者的生活质量越好。

(3) 满意度: 采用本院自制的满意度问卷调查表, 共包含了 10 个问题, 如: 遵循饮食、按时服药、运动建议等。分数越高, 代表患者的依从性越好。并通过专家咨询和预调查检验问卷内容。

1.4 统计学方法

采用 SPSS25.0 统计软件进行数据采集与分析。计量资料以均数±标准差表示, 组间比较采用独立样本 t 检验; 计数资料以率(%)表示, 组间比较采用卡方检验。以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者心理状态评分比较

干预前, 两组患者的广泛性焦虑量表(GAD-7)和抑郁症筛查量表(PHQ-9)评分比较, 差异均无统计学意义($P > 0.05$)。干预 8 周后, 两组患者的 GAD-7 及 PHQ-9 评分均有所改善, 且观察组评分显著低于对照组, 差异具有统计学意义($P < 0.05$), 详见表 1。结果表明, 在常规护理基础上联合正念呼吸与曼陀罗绘画干预, 在改善乳腺疾病患者焦虑、抑郁情绪方面效果优于单一常规护理。

2.2 两组患者生活质量评分比较

干预前, 两组患者生活质量核心问卷(QLQ-C30)各维度评分差异均无统计学意义($P > 0.05$)。干预 8 周后, 观察组患者在躯体功能、角色功能、认知功能、情绪功能及社会功能等各维度评分均显著优于对照组, 差异具有统计学意义($P < 0.05$), 见表 2。结果表明,

联合干预措施有助于进一步提升患者的生活质量。 著高于对照组的 83.72% (72/86), 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$), 详见表 3。结果表明, 联合干预措施能够有效提升患者对护理服务的满意度。

2.3 两组患者满意度比较

观察组患者护理总满意度为 95.35% (82/86), 显

表 1 两组患者心理状态评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	时间	GAD-7 评分	PHQ-9 评分
对照组	86	干预前	62.35±7.82	64.56±8.23
		干预后	53.46±6.54△	55.28±7.15△
观察组	86	干预前	62.58±8.01	64.72±8.45
		干预后	45.68±5.37△#	48.36±6.02△#

注: 与同组干预前比较, $\Delta P < 0.05$; 与对照组干预后比较, $\#P < 0.05$ 。

表 2 两组患者生活质量评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	时间	躯体功能	角色功能	认知功能	情绪功能	社会功能
对照组	86	干预前	52.34±6.57	48.56±5.98	50.23±6.21	46.78±5.89	45.67±5.56
		干预后	63.45±7.23△	56.78±6.34△	58.45±7.01△	54.32±6.54△	53.45±6.23△
观察组	86	干预前	52.56±6.89	48.72±6.12	50.45±6.45	46.91±6.02	45.89±5.78
		干预后	72.56±8.01△#	65.43±7.01△#	66.78±7.56△#	63.45±7.23△#	62.34±7.01△#

注: 与同组干预前比较, $\Delta P < 0.05$; 与对照组干预后比较, $\#P < 0.05$ 。

表 3 两组患者满意度比较 (n, %)

组别	n	非常满意	满意	不满意	满意度
对照组	86	30 (34.88%)	42 (48.84%)	14 (16.28%)	72 (83.72%)
观察组	86	45 (52.33%)	37 (43.02%)	4 (4.65%)	82 (95.35%)
χ^2					5.432
P					0.019

3 结论

从临床实践角度进行分析, 正念呼吸联合曼陀罗绘画治疗乳腺疾病有显著的心理护理效果。该联合干预方法, 不需要特殊的设备和场地, 成本较低, 只需要对医护人员进行简单的培训就可以掌握两项指导方法, 可以满足患者的多元化心理需求, 为其提供个性化的心理护理干预。正念呼吸联合曼陀罗绘画方法, 打破了传统心理护理的局限, 通过艺术创作、呼吸觉察的非语言护理方式, 让患者的心理压力得以缓解, 从单纯生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式, 对患者的心理和社会需求更加关注, 可以让患者的整体健康水平得到进一步提升。

本文针对乳腺疾病患者的心理护理工作, 采用正念呼吸联合曼陀罗绘画进行治疗, 可以有效改善患者的心理状态, 让患者的生活质量和满意度得到显著提升。其中, 在心理状态方面应用的是 GAD-7、PHQ-9 量表开展评估, 结果显示应用正念呼吸联合曼陀罗绘画, 可以让患者的焦虑抑郁等负面情绪得到有效缓解。

对于正念呼吸来说, 可以让患者将注意力从疾病的负面思维下转移; 联合应用曼陀罗绘画, 可以让患者有非语言的情感表达渠道, 将内心的负面情绪释放出来。在生活质量方面, 联合应用正念呼吸联合曼陀罗绘画, 可以在正念呼吸帮助下让患者放松身心, 逐步改善饮食、睡眠和身体不适; 应用曼陀罗绘画, 释放患者的负面情绪, 提高患者对身体痛苦的耐受性。将两者联合应用于乳腺疾病的治疗上, 可以逐步增强患者对疾病的掌控感和自我管理能力, 逐步建立良好的护患关系。

综上, 在常规治疗基础上联合应用正念呼吸与曼陀罗绘画, 能显著增强对乳腺疾病患者的心理护理效果, 具备较高的临床推广价值。

参考文献

[1] 叶亚君,张霞.正念减压联合关键词思维导图式健康教育对乳腺癌化疗患者心理韧性及并发症的影响[J].中国妇幼保健,2025,40(02):338-341.

[2] 徐薇,王秀娟,刘璐.正念减压疗法结合渐进式康复训练

- 对乳腺癌病人术后心境及康复情况的影响[J].全科护理,2021,19(30):4266-4269.
- [3] 闫自青.正念曼陀罗绘画对青少年抑郁障碍患者情绪的影响[D].大理大学,2025.
- [4] 张梦琴,刘星.曼陀罗绘画在心理调适中的临床应用现状[J].全科护理,2023,21(06):796-799.
- [5] 赵树芬,唐福爱.曼陀罗绘画心理治疗对肿瘤患者焦虑状态的影响[J].天津护理,2017,25(06):505-506.
- [6] 陈灿锐,高艳红,郑琛.曼陀罗绘画心理治疗的理论及应用[J].医学与哲学,2013,34(19):19-23.
- [7] 岑凯媚,王玉正,罗非.曼陀罗绘画疗法对负性情绪的调节效应[J].医学与哲学,2022,43(2):65-68,封3.
- [8] 张志娟,阮淑芳,袁兰.曼陀罗绘画疗法对癌症患者家庭照顾者益处发现的效果研究[J].中国医学创新,2025,22(22):81-85.
- [9] 哈勒米拉·尼加提.正念疗法对焦虑症患者的临床效果分析[C]//2025 智慧科技赋能健康管理发展交流会论文集.2025:1-3.
- 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