

心理护理在青少年抑郁症患者中的应用效果

姚梦婷

北京回龙观医院 北京

【摘要】目的 探究心理护理干预措施应用于青少年抑郁症患者时的作用。**方法** 本研究选取 2024 年 1 月至 2025 年 1 月期间纳入我院收治的 90 例青少年抑郁症患者作为研究对象。采用随机数字表法进行分组，将研究对象均衡分配至对照组（45 例，实施常规护理）与研究组（45 例，实施心理护理）。对两组患者的护理效果展开对比分析。**结果** 护理后，研究组患者的抑郁情绪评分较对照组更低，而其个人及社会功能评分则高于对照组。差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论** 对青少年抑郁症患者开展心理护理工作，不仅能够显著减轻其负面情绪，还可有效改善个人功能与社会功能。

【关键词】 心理护理；青少年；抑郁症；个人及社会功能

【收稿日期】 2025 年 6 月 25 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 28 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20250415

The application effect of psychological nursing in adolescent depressive patients

Mengting Yao

Beijing Huilongguan Hospital, Changping District, Beijing

【Abstract】Objective To explore the role of psychological nursing interventions in adolescent depression. **Methods** This study selected 90 adolescent patients with depression who were admitted to our hospital from January 2024 to January 2025 as the research subject. The random number table method was used to divide the research subjects into the control group (45 cases, with usual nursing) and the study group (45 cases, with psychological care). The nursing effects of the two groups were comparatively analyzed. **Results** After nursing, the depressive mood scores of the patients in the study group were lower than those in the control group, while their personal and social functioning scores were higher than those in the control group. The difference was statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** Psychological care for adolescent depressed patients can not only significantly reduce their negative emotions, but also effectively improve personal and social functions.

【Keywords】 Psychological care; Juvenile; Depression; Personal and social functioning

抑郁症是一种精神类病症，患者常常表现出情绪低落、消沉等状态，难以获得愉悦感，且对周围的人和事都缺乏兴趣。在生理层面，抑郁症患者常感疲惫乏力，思维反应变得迟缓，语言表达也受到一定程度的限制。心理层面，患者则可能觉得周围事物索然无味、毫无意义，难以感知生活的美好，甚至对生命存在的价值产生质疑^[1]。抑郁症的发病不受年龄限制，可发生于任何年龄段，其中青少年是发病率相对较高的群体。随着学习压力和社会竞争的加剧，青少年抑郁症患者的数量显著增加，且呈现出低龄化的发展态势^[2]。鉴于抑郁症病程较长且易反复发作的特点，临床治疗中需结合患者具体症状实施针对性治疗，同时配合护理干预，以改善患者的心理状态，有效控制病情进展。心理护理是指护

理人员在为患者提供护理服务的过程中，运用多种形式的心理理论与技巧，对患者的心理活动产生积极影响，帮助患者在疾病治疗与护理过程中保持积极乐观的心态，从而提升整体护理效果^[3]。基于此，本研究旨在探究心理护理干预措施应用于青少年抑郁症患者时的作用，具体如下：

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取 2024 年 1 月至 2025 年 1 月于我院收治的青少年抑郁症患者作为样本来源，共计纳入 90 例。纳入标准：（1）患者需满足抑郁症相关诊断要求；（2）患者均为青少年，年龄在 18 岁以下；（3）患者意识清醒，具备自主清晰表述自身健康状况以及护理需求意

愿的能力；(4)患者家属在充分了解研究相关内容后，自愿签署知情同意文件。排除标准：(1)患有其他类型精神疾病的患者；(2)病史资料记录不完整、存在缺失情况的患者；(3)存在机体器质性病变的患者；(4)存在交流沟通障碍的患者。依据随机分组方法分成：对照组 45 例（男性 25 例，女性 20 例，平均年龄为 15.27 ± 3.26 岁），研究组 45 例（男性 24 例，女性 21 例，平均年龄为 15.76 ± 3.42 岁）。对两组研究对象的基线数据开展对比分析，均未呈现出显著的统计学差异（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组实施常规护理，研究组在对照组基础上实施心理护理，具体措施如下：

(1) 构建和谐护患关系。患者由于受自身疾病的作用，可能会出现情绪消沉、言语减少、悲观绝望等表现，对护理服务的接受程度较低。针对这一状况，护理人员需秉持理解与共情的态度，主动且积极地与患者进行互动交流。在交流过程中，要鼓励患者敞开心扉，畅所欲言地表达内心的真实想法，同时以耐心、专注的态度认真倾听，并及时给予鼓励以及有力的支持。切不可急于催促患者做出回应，要让患者切实体会到被尊重与被关怀的温暖。同时，向患者介绍病房环境及基础设施，帮助其熟悉陌生的环境。

(2) 改变认知结构。患者常常存在自我认知欠缺的问题，会过高估量自身面临的问题与困境。护理人员需运用浅显易懂、生动平实的语言，向患者详细阐释抑郁症对其生理机能与心理状态所产生的多方面影响。围绕抑郁症的症状特征、发病诱因以及预防策略等内容，全面且系统地对患者开展知识普及与教育引导工作。基于不同患者存在个体化的信息接收偏好与学习需求，护理人员可灵活选择多样化的知识传播方式，如开展一对一的面对面口头讲解，发放精心编制的疾病宣传手册，在病房设置科普宣传展板，或者播放专业且通俗的疾病相关视频等，以此强化患者对自身疾病的认知与理解。此外，还可建立微信群，将患者家属逐一加入群中，每天早晨在群内定时推送青少年抑郁症的最新研究进展，以提升患者的认知水平。同时，为确保知识传播的有效性，护理人员可定期以随机提问等方式抽查患者对疾病知识的掌握程度，针对患者在理解与认知过程中存在的偏差或误区，及时给予纠正与指导，促使患者从思想深处构建起关于自身疾病的正确观念。

(3) 强化心理疏导。护理人员与患者展开沟通交

流时，需着重了解患者的性格特点以及兴趣偏好。同时，留意患者在进行自我表达时的神情姿态与肢体动作变化，以此精准把握其心理状态。基于此，科学合理地运用暗示、激励等心理干预手段，对患者的情绪活动加以引导与调节，助力患者将被动、消极且具破坏性的认知模式，转变为积极、主动且富有建设性的认知模式。对于性格内向、情绪悲观低落的患者，可通过优化病房环境来改善其心境，如在病房内摆放花卉盆栽，张贴积极向上的图画，定时开窗通风换气，保证室内光线充足明亮等。协助患者回忆患病前健康时的生活状态，引导患者挖掘并列出自身 2~3 个显著优点，以此强化患者的自我认同感，坚定其战胜疾病的内心信念。此外，护理人员需关注患者在治疗过程中的感受，尝试站在患者的立场去思考问题，鼓励患者用心去感受生活的点滴美好，引导患者开展积极的自我对话，以帮助患者深入领悟生命、生活以及成长的意义，进而提升患者对生活的热情与积极性，助力患者重新融入正常的社会交往活动。

(4) 加强家庭与社会支持。护理人员需高度重视与患者家属的沟通互动，让家属清晰地认识到患者出现的学习能力降低、生活热情减退等状况，均是抑郁症引发的症状表现，而非青春期叛逆行为。家属应当避免对患者进行指责或冷落，要尽可能多地抽出时间陪伴在患者身边，让患者切实感受到家人的关爱、理解与支持。同时，家属要对患者的日常行为习惯进行监督，一旦发现患者行为中存在不当之处，应及时、温和地予以指出并引导纠正。此外，家属还应鼓励患者减少独自待着的时间，积极引导患者参与社交活动，增加与他人的交流互动，从而逐步提升患者的社交能力。

1.3 观察指标

采用抑郁自评量表（SDS）对两组患者护理干预前后的抑郁症状变化展开评估。该量表总分超过 53 分即表明患者存在抑郁情况，且分数越高，抑郁倾向就越明显。

运用个人与社会功能量表（PSP）对两组患者在护理干预前后的个人及社会功能状况展开评估工作。该量表的总分范围为 0~100 分，得分越高意味着患者抑郁症状的改善程度越佳。

1.4 统计学分析

借助 SPSS 26.0 统计软件包对收集的数据进行了全面分析。针对计量资料，运用了 t 检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计方法进行分析，当 P 值小于 0.05 时，判定该差异在统计学层面具有显著意义。

2 结果

2.1 两组护理前后的抑郁情绪对比

研究组患者护理前的 SDS 评分为 (63.43 ± 2.38) 分, 对照组患者护理前的 SDS 评分为 (63.76 ± 2.12) 分, $t=0.695$, $P=0.489$; 研究组患者护理后的 SDS 评分为 (53.29 ± 3.14) 分, 对照组患者护理后的 SDS 评分为 (57.14 ± 3.47) 分, $t=5.519$, $P=0.001$; 两组患者护理前的 SDS 评分无统计学意义 ($P>0.05$), 护理后研究组患者的 SDS 评分低于对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.2 两组护理前后的个人及社会功能状况对比

研究组患者护理前的 PSP 评分为 (43.46 ± 5.96) 分, 对照组患者护理前的 PSP 评分为 (43.63 ± 6.02) 分, $t=0.135$, $P=0.893$; 研究组患者护理后的 PSP 评分为 (87.55 ± 6.75) 分, 对照组患者护理后的 PSP 评分为 (70.56 ± 7.52) 分, $t=11.279$, $P=0.001$; 两组患者护理前的 PSP 评分无统计学意义 ($P>0.05$), 护理后研究组患者的 PSP 评分高于对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

当前, 青少年心理健康问题已成为社会广泛关注的焦点。在当今社会快节奏的生活模式影响下, 受学习压力、家庭关系状况、社交环境复杂多变等多种因素影响, 青少年往往承受着过大的心理压力, 进而会出现持续情绪低落、焦虑不安、自卑沉默等心理问题^[4]。目前临床上药物治疗是针对青少年抑郁症患者的主要手段, 其作用在于缓解患者症状、降低抑郁程度。但在治疗过程中, 不少患者因负面情绪突出、对疾病认知不足, 常常出现不遵医嘱的行为, 例如擅自调整用药剂量甚至停药, 加之自身心理调节能力较弱, 这使得仅依靠药物指导难以达到理想的治疗效果, 因此还需对患者辅以心理治疗^[5]。

心理护理是指护理人员在心理学相关理论与技术的支撑下, 以构建和谐的人际关系为基础, 遵循尊重、平等、保密等基本准则, 依据患者的具体病情, 将个性化与共性化心理护理方法有机结合并合理应用, 以此对患者的不良心态及行为施加积极影响, 促使其向健康与康复的方向转变^[6]。本研究数据表明, 护理后, 研究组患者的 SDS 评分较对照组更低, 而其 PSP 评分则高于对照组 ($P<0.05$)。究其原因, 心理护理干预措施的实施能够帮助患者全面地了解自身疾病的严重程度, 从多个维度获取与疾病相关的健康知识, 进而在内心深处构建起对抑郁症的正确认知。这种认知的转变,

能够激发患者在护理过程中的主动参与意识, 提高其配合度^[7]。青少年抑郁症患者大多存在心理层面的障碍, 其中焦虑与抑郁表现尤为突出。对此采取针对性心理疏导时, 护理人员需密切关注患者的情绪波动, 并充分考量其个人性格特征。通过合理运用心理疏导方法调节患者的负面情绪, 可增强其对护理及治疗工作的信心, 进而提高配合度, 从而进一步改善患者的抑郁症状, 促进其社会功能的恢复与提升^[8]。

综上所述, 对青少年抑郁症患者开展心理护理工作, 不仅能够显著减轻其负面情绪, 还可有效改善个人功能与社会功能。

参考文献

- [1] 廖永兴, 唐娟, 陆旭谊, 等. 团体心理护理在青少年抑郁症患者中的应用效果分析[J]. 中国社区医师, 2024, 40(33): 122-124.
- [2] 范青, 王平, 张琦, 等. 认知-行为基础下的心理护理对青年抑郁症患者的影响研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(23): 144-146.
- [3] 祝瑞艳, 尹志香, 史玉丽. 青少年抑郁症住院患者的心理教育性家庭干预方法及效果分析[J]. 心理月刊, 2023, 18(22): 152-154.
- [4] 王洁, 陈文韵, 陆晓莉. 萨提亚模式心理护理在青少年复发性抑郁症患者中的效果[J]. 心理月刊, 2023, 18(21): 153-155+206.
- [5] 张丽, 张海青, 朱艳. 基于 PERMA 模式的心理护理干预在青少年抑郁症患者中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2023, 30(17): 185-188.
- [6] 胡俊, 鲍丽萍, 李业平, 等. 以“萨提亚冰山理论”为核心的心理护理在青少年抑郁症患者中的应用[J]. 皖南医学院学报, 2023, 42(03): 296-299.
- [7] 高菲菲, 延英芹, 马海平, 等. 以家庭为中心的心理干预在青少年抑郁症患者中的应用效果[J]. 心理月刊, 2023, 18(01): 121-123.
- [8] 李丽, 朱冬冬, 沈振中. 药物联合心理治疗对伴有厌学行为的青少年抑郁症的效果[J]. 心理月刊, 2022, 17(13): 62-64.

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