

# 习练八段锦对轻中度抑郁障碍大学生睡眠质量改善的疗效研究

侯辰 邵楚芸

(上海师范大学天华学院, 上海 201800)

**摘要:** 本研究采用随机对照实验, 收集符合入组标准的患者 131 例, 随机分为实验组、对照组与空白组, 进行为期 8 周的干预实验。实验结果显示, 从第 4 周开始, 实验组、对照组与空白组之间具有显著性差异 ( $p < 0.05$ ), 实验 8 周后, 实验组量表评分低于对照组, 且具有显著性差异 ( $p < 0.05$ )。研究结果说明, 药物治疗配合八段锦对被试睡眠质量的改善作用优于药物治疗配合快步走运动和单纯药物治疗。

**关键词:** 八段锦; 抑郁障碍; 睡眠质量

抑郁障碍是一种持续时间较长且症状明显的心境障碍, 一般由生活事件等原因引起。流行病学的资料显示, 2013 年中国大陆抑郁障碍的现患率为 1.6%, 至 2022 年 18 岁以下的抑郁障碍患者占总人数的 30%, 其中 5 成为在校大学生。

在生活中, 大多数抑郁障碍患者的躯体症状为睡眠质量下降, 其主要症状有入睡困难、睡眠浅、早醒等, 这些睡眠问题的表现可以作为诊断抑郁发作的特征性症状。多项抑郁障碍和睡眠障碍的临床和流行病学研究均已证实, 睡眠障碍可以作为预测和诊断抑郁障碍的因子。人的一生中有将近 30% 的时间是在睡眠中度过的, 睡眠质量的好坏直接关系到人们的生理功能和心理功能, 并对人的生理健康水平、心理健康程度和生活质量等诸多方面造成影响。尤其是对于大学生而言, 正处于学习和人生的重要时期, 若因为睡眠问题造成效率下降, 日常生活无法正常进行, 生活质量下降等严重负面影响, 会对其一生造成影响。因此, 研究如何改善抑郁障碍大学生的睡眠质量是一个颇为值得重视的问题。

纵览文献, 现代医学对抑郁障碍睡眠问题的主要治疗方法为药物治疗, 由于失眠问题如今愈加普遍, 并且很多人对于药物治疗会担心其副作用问题, 使其具有局限性。因此越来越多的研究人员将目光转向了非药物疗法。我国传统的养生气功—八段锦, 目前正逐渐被各大领域医学专家所接受和认可, 作为一种辅助治疗手段已广泛应用于各种临床疾病的治疗中。近年来一些研究资料显示, 八段锦锻炼不但能够治疗躯体疾病, 还可以有效调节负面情绪, 对一些心身疾病有显著的辅助治疗效果。八段锦易于学习, 习练方便, 非常适合大学生学习, 因此本研究在结合国内外的研究文献及资料的基础上, 将八段锦作为一种辅助治疗方法, 探讨其对轻中度抑郁障碍大学生睡眠质量的改善作用, 旨在心理健康和精神卫生领域为临床提供一种更加安全有效的辅助治疗方法。

## 一、研究对象与方法

### (一) 研究对象

本研究所有研究对象均来自于 2019 年 6 月到 2021 年 5 月某医学院大一至大四医学生, 参与研究患者预期 135 人, 实际共 131

人, 其中实验组 44 人, 脱落 1 人, 脱落原因为后期有躁狂症状, 诊断为双相情感障碍; 对照组 42 人, 脱落 3 人, 其中 2 人因身体原因, 中途放弃继续锻炼, 1 人联系方式有误联系不上; 空白组 45 人, 无脱落。其纳入排除标准如下:

**纳入标准:** (1) 年龄 18 岁以上, 性别不限; (2) 符合 DSM-5 首发抑郁障碍的诊断; (3) PSQI 量表得分  $\geq 7$ , HAMD 量表得分  $\geq 8$  且  $\leq 24$ , 其中自杀项目 = 0; (4) 身体素质较好, 意识清晰, 认知功能良好; (5) 双方签署知情同意书

**排除标准:** (1) 合并有严重基础疾病患者; (2) 合并严重精神类疾病或有药物依赖病史的患者; (3) 具有半年以上规律性运动习惯的患者; (4) 行动不便、语言交流有障碍的患者; (5) 非自愿参与实验。

### (二) 研究方法

#### 1. 基线调查

通过问卷调查的方式, 收集被试的人口学资料, 并采用 PSQI 量表和 HAMD 量表进行基线调查。

#### 2. 干预研究

将筛选出来的研究对象按随机序列数纳入实验组、对照组与空白组。实验组进行常规药物治疗+八段锦练习, 入组时由研究人员教授被试动作, 并发放视频资料帮助其练习, 其余时间由被试自行练习, 要求练习时间为 30min (2 遍); 对照组进行常规药物治疗+快步走运动, 要求每天运动时间为 30min, 速度为 120 步-140 步/min; 空白组进行单纯药物治疗, 干预时间为 8 周。三组均给予 SSRI 类药物进行治疗。采用匹兹堡睡眠质量量表 (PSQI) 于第 0、4、8 周周末对三组被试进行评估。最后对实验组、对照组及空白组被试的评分情况进行收集整理, 用统计学方法对数据进行分析, 得出结论。

#### 3. 数据统计方法

运用 SPSS22.0 进行数据的处理分析。被试组别的前后测采用配对样本 t 检验, 组间两两对比采用多变量方差分析。计数资料采用例数 (百分比) 表示, 资料比较采用  $\chi^2$  检验。  $p < 0.05$  有统计

学意义。

### 三、研究结果与分析

#### (一) 一般资料分析

研究对象一般资料描述统计结果, 如表 3-1。本研究共纳入符合标准患者 131 例, 其中男性 29 例, 女性 102 例。对实验组、对照组及空白组对象的性别和年龄进行均衡性检验, 结果表明三组差异不显著 ( $p>0.05$ ), 三组对象具有可比性, 结果显示如表 1。

表 1 研究对象的一般资料描述统计结果

变量名称	样本量 (n)	年龄	性别	
			女	男
实验组	44	20.4 ± 3.07	33	11
对照组	42	18.16 ± 3.92	31	11
空白组	45	20.16 ± 2.8	38	7
F=0.195; p=0.823			X <sup>2</sup> =1.742; p=0.419	

#### (二) 干预疗效分析

表 3 三组干预前后 PSQI 总分组间比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

时间点	实验组 <sup>a</sup> (n=44)	对照组 <sup>b</sup> (n=42)	空白组 <sup>c</sup> (n=45)	P 值
治疗前	15.27 ± 3.62	14.92 ± 2.55	14.98 ± 2.58	P=0.844
第 4 周	9.16 ± 3.56	10.13 ± 2.44	11.80 ± 2.47	P <sup>a,b</sup> =0.094, P <sup>a,c</sup> =0.00, P <sup>b,c</sup> =0.010
第 8 周	5.47 ± 2.27	6.74 ± 2.20	8.93 ± 2.22	P <sup>a,b</sup> =0.011, P <sup>a,c</sup> =0.00, P <sup>b,c</sup> =0.00

### 四、讨论

与前测基线结果相比, 实验组成员干预后 PSQI 总分有显著下降。实验组与对照组、空白组评分进行多变量方差分析比较发现, 4 周后实验组 PSQI 总分下降程度显著高于空白组, 但与对照组的分值差异没有达到显著水平。8 周后实验组 PSQI 总分下降程度显著高于对照组。这些结果表明, 两个月的干预取得了显著效果, 大大提高了轻中度抑郁障碍患者的睡眠质量。

以往有研究表明八段锦可以改善睡眠质量, 与本研究结果相一致。Mei-ChuanChen 等人对台湾地区的老年人进行干预研究, 测量工具采用匹兹堡睡眠质量量表, 干预方式为八段锦加药物进行治疗, 结果显示在经过 8 周八段锦的练习之后, 研究对象的睡眠质量, 睡眠持续时间和睡眠效率显著增加, 入睡困难, 早醒, 多梦等症状也有明显缓解。本研究中的研究对象均有情绪不良、心神失调的问题, 因此导致了睡眠障碍, 八段锦中的“摇头摆尾去心火”可以疏解情绪, 减轻烦躁心情, 对于因情绪和心理出现的睡眠质量问题有较好的改善作用; 第一式“两手托天理三焦”与第四式“五劳七伤往后瞧”能够缓解和改善患者躯体的不适感, 疏泄肝火, 对于因心情抑郁导致躯体不适感而产生的失眠有很好的调理作用。八段锦作为一种方便快捷的治疗手段, 对大学生的心理和身体健康均有好处, 另外在实验过程中, 发现很多被试对于习练八段锦十分感兴趣, 因此可以考虑将八段锦作为选修课程的一部分, 将预防、医疗、康复、心理保健相结合, 增强课程

### 1. 组内结果

实验组、对照组、空白组干预前后, PSQI 总分差异均显著, 且分析结果表明差异有统计学意义 ( $p<0.05$ ), 说明 3 组治疗均有效, 见表 2。

表 2 三组干预前后 PSQI 总分组内比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

分组	治疗前	治疗后	t 值	p 值
实验组 (n=44)	15.27 ± 3.62	5.47 ± 2.27	31.373	0.009
对照组 (n=42)	14.92 ± 2.55	6.74 ± 2.20	28.048	0.016
空白组 (n=45)	14.98 ± 2.58	8.93 ± 2.22	19.119	0.028

### 2. 组间结果

由表 3 可知, 三组数据两两进行比较, 治疗前三组研究对象差异不显著 ( $p>0.05$ )。从第 4 周开始, 实验组、对照组与空白组之间的差异具有统计学意义 ( $p<0.05$ ), 说明在治疗 4 周后, 实验组和对照组疗效均优于空白组。治疗 8 周后, 实验组量表评分低于对照组, 差异具有统计学意义 ( $p<0.05$ ), 说明治疗 8 周后实验组疗效优于对照组。

体系的健康性, 保证学生全面发展。

### 五、结论

(1) 实验组干预前后, PSQI 后测得分低于前测, 分析结果表明差异有统计学意义。说明习练八段锦对于患者睡眠质量的改善有肯定疗效。

(2) 从第 4 周开始, 实验组、对照组与空白组之间的差异显著; 治疗 8 周后, 实验组量表评分低于对照组, 且差异具有统计学意义。说明药物治疗配合八段锦对被试睡眠质量的改善作用优于药物治疗配合快步走运动和单纯药物治疗。

### 参考文献:

- [1] 杨国涵等. ROHHAD 综合征 1 例 [J]. 中国临床案例成果数据库, 2022 (04): E07192.
- [2] 杨希文. 药物结合综合康复治疗对抑郁症患者临床疗效及睡眠质量的影响 [J]. 反射疗法与康复医学, 2021, 2 (2): 3.
- [3] 王静, 胡艳丽. 中西医结合治疗抑郁障碍失眠的疗效观察 [J]. 辽宁中医, 2015, 42 (6): 1275-1277.
- [4] 蒋驹, 项玉涛. 不同精神疾病患者睡眠质量及睡眠特点调查分析 [J]. 西部医学, 2014, 26 (6): 707-709.
- [5] 张凤梅等. 大学生睡眠质量与焦虑抑郁状况及其相关性研究 [J]. 中国慢性病预防与控制, 2013, 21 (5): 574-575.
- [6] 李兆伟, 张梁. 八段锦治疗大学生失眠症的研究 [J]. 吉林体育学院学报, 2009 (1): 49-50.