

正念心理干预对康复期精神分裂症患者负性情绪及睡眠质量的影响

刘 瑶 米 兰

(遂宁市民康医院 四川 遂宁 629000)

【摘要】目的: 分析康复期精神分裂症患者采用正念心理干预对负性情绪及睡眠质量的影响。**方法:** 病例在2018年9月-2020年9月间选择,类型为康复期精神分裂症,自我院中选择,共计1400例。按照红蓝球法将分组完成,对照组与实验组均为700例。对照组行常规护理,实验组行正念心理干预,评比2组负性情绪与睡眠质量的差异。**结果:** 护理后进行2组HAMA、HAMD评分、PSQI评分的对比,实验组均较对照组低,组间有明显差异($P < 0.05$)。**结论:** 康复期精神分裂症患者实施正念心理干预可显著改善睡眠质量,缓解负性情绪。

【关键词】 负性情绪; 睡眠质量; 精神分裂症; 康复期; 正念心理干预

对康复期精神分裂症患者而言,尽管精神症状控制良好,基本恢复正常的认知功能,但患者在即将回归家庭和社会时表现出的耻辱感以及难以尽快适应角色转变,再加上担心疾病反复发作,所以极易出现焦虑不安、焦虑压抑等负性情绪,而情绪障碍对前期疗效的影响极为严重,睡眠质量、生命质量降低^[1]。正念心理干预是将正念训练作为基础的新型认知心理疗法,目前已逐渐应用于慢性病治疗中,其可帮助患者提高认知功能,改善负性情绪。本文确定1400例康复期精神分裂症为研究样本,详见以下报道:

1 资料与方法

1.1 一般资料

病例在2018年9月-2020年9月间选择,类型为康复期精神分裂症(满足ICD-10中精神分裂症临床诊断标准)^[2],自我院中选择,共计1400例。按照红蓝球法将分组完成,对照组与实验组均为700例。对照组320例为男患者,380例为女患者;最小年龄25岁,最大年龄57岁,平均 (39.6 ± 2.5) 岁。实验组322例为男患者,378例为女患者;最小年龄26岁,最大年龄56岁,平均 (39.5 ± 2.4) 岁。组间加以比较自然资料后,无明显差异($P > 0.05$),能够均衡对比。

1.2 方法

予以精神科常规护理的为对照组,简单介绍精神分裂症的知识,严格遵医嘱用药,实施安全防护、娱乐疗法,予以出院指导。予以正念心理干预的为实验组,包括以下内容:

(1) 第1周对正念进行认识:借助材料、文字、视频对何为正念、正念训练的具体内容、意义为何进行介绍,引导患者对正念技术(包括正念冥想、正念呼吸、饮食、步行、全身扫描等)进行初步体验,对患者情绪、身体感觉、想法等进行有目的性的关注。结合患者经历对病情、正念训练的机制、益处进行讨论;(2) 第2周对正念进行应用。指导患者进行正念训练时,嘱其回忆症状表现,同时进行疾病症状觉察、认知程度的讨论,对其是否接纳疾病症状进行判断,同时帮助其对自己的“胡思乱想”进行准确的识别。治疗期间需动态观察患者的症状变化,对药物治疗的重要意义、不良反应进行认识,掌握其在自我护理方面的各种健康需求,由专业人员(心理咨询师、资深护理人员)对护理经验进行分享,同时共荣对疾病管理、正确对待心理疾病等进行讨论;(3) 第3周对复发进行预防。积极帮助患者做好身体扫描、正念呼吸等各相关训练,指导其对躯体、呼吸变化进行察觉,耐心倾听主诉,告知疾病复发的主要诱因、先兆,对其负性情绪、心理压力进行缓解。通过小组活动与角色扮演处理和解决问题,教会其应对技巧,以情景模拟的方式培训沟通技巧,提升社会能力;(4) 第4周对正念进行巩固。

对正念训练技能进行巩固,引导其规律性进行正念练习,体验美好希望,提高自我照顾能力。对后期治疗计划等进行讨论和设定,耐心答疑解惑,开发和利用社会支持资源,做好面对未来生活问题的心理装备,应对技巧需要不断实践巩固。正念心理干预1次30min,3次/周。无法准确掌握者需将干预次数酌情增加。

1.3 观察指标

以HAMA(汉密尔顿焦虑量表)、HAMD(汉密尔顿抑郁量表)评定负性情绪,两项评分越低,表明心理状况越好;以PSQI(匹兹堡睡眠质量指数)评定睡眠质量,分值在0-21分间,评分越高,意味着睡眠质量越差^[3]。

1.4 统计学处理

利用统计学软件SPSS22.0分析得到的数据,用 $(\bar{x} \pm s)$ 用表示计量资料,相比用t检验,如 $P < 0.05$,则说明具备明显差异。

2 结果

组间相比,护理前,3项评分无差异($P > 0.05$);护理后,实验组HAMA、HAMD、PSQI评分均低于对照组,组间差异显著($P < 0.05$),见下表。

3 讨论

目前临床尚未明确精神分裂症的发病机制,但确定患者身心状况、家庭、社会因素等均会影响本病的发生、发展。康复期精神分裂症患者依然承受较大的心理压力,为尽快回归社会,需要积极进行药物治疗的同时做好心理干预配合,以有效控制病情复发。正念心理干预通过对个体注意力进行正念引导,始终保持接纳、开放态度,通过正念疗法进行心理干预,从而对不良情绪进行有效缓解,提高临床疗效,改善预后。

本次研究发现,实验组患者护理后均比对照组护理后的HAMA、HAMD、PSQI评分低($P < 0.05$)。从而可见康复期精神分裂症患者实施正念心理干预可显著改善睡眠质量,缓解负性情绪。

参考文献:

- [1] 王秀芹,温敏,黄惠仪,等.正念心理干预对康复期精神分裂症服药依从性及复发的影响[J].中国医药科学,2019,9(23):278-281.
- [2] 黄英姿.正念心理干预对康复期精神分裂症患者负性情绪及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2019,6(4):376-378.
- [3] 孙健,史丽娜,胡媛媛.强化心理康复干预方案对康复期精神分裂症患者症状严重程度、社会功能及生活质量的影响[J].国际精神病学杂志,2020,47(2):309-311,339.

表 1 对比 2 组护理前后的 HAMA、HAMD、PSQI 评分变化

组别	HAMA		HAMD		PSQI	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=700)	19.82 ± 2.81	17.29 ± 2.75	22.75 ± 1.82	20.70 ± 2.14	21.75 ± 2.37	17.86 ± 3.25
实验组 (n=700)	19.77 ± 2.64	15.78 ± 2.40	22.60 ± 1.76	18.52 ± 1.83	21.79 ± 2.45	14.87 ± 3.16
t	0.3431	10.9454	1.5675	20.4838	0.3105	17.4516
P	0.7316	0.0000	0.1172	0.0000	0.7563	0.0000