

叙事护理在改善双相障碍患者抑郁情绪中的应用

王 雪

(成都市第四人民医院 四川 成都 610000)

【摘要】目的：分析叙事护理在改善双相障碍患者抑郁情绪中的应用。**方法：**随机选取我院 2018.1~2019.12 内收治的 60 例双相障碍患者为本次研究对象，所有研究对象均随机分为参照组（30 例，常规护理）和研究组（30 例，叙事护理），对比分析两组患者经护理干预后的睡眠质量（PSQI）及抑郁评分（SDS）。**结果：**护理后两组患者睡眠质量虽均有改善，但护理后的研究组患者其睡眠治疗均显著优于参照组，且护理干预后的研究组患者其 SDS 评分显著低于参照组，所有对比均有明显差异（ $P < 0.05$ ）。**结论：**在双相障碍患者的临床护理中，实施叙事护理，可有效改善患者的睡眠质量，降低患者的抑郁情绪评分，值得应用。

【关键词】双相障碍；抑郁情绪；叙事护理

双相障碍又称双相情感障碍，一般是指既有符合症状学诊断标准的躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类心境障碍。双相障碍会导致严重的情绪、精力、思维和行为的变化，从一个极端的躁狂高点，到另一个极端的抑郁低点的转变，因此，治疗难度较大，大部分患者需长期服用药物控制病情^[1]。护理服务是辅助治疗的关键，尤其是对精神疾病患者而言，优质的护理服务可有效提高患者的治疗效果，提高患者的生活质量。基于此，本文就叙事护理在改善双相障碍患者抑郁情绪中的应用效果展开研究，具体如下：

1 对象和方法

1.1 对象

将我院 2018.1~2019.12 内收治的 60 例双相障碍患者纳入本次研究，将所有研究对象随机分为参照组（男 16 例，女 14 例，平均 35.75 ± 5.06 岁）和研究组（男 17 例，女 13 例，平均 35.93 ± 4.87 岁）。所选研究对象一般资料无明显差异（ $P > 0.05$ ），同时所有研究对象及家属均自愿参与本研究。我院伦理委员会对本研究完全知情，并批准研究。

1.2 方法

1.2.1 参照组

对参照组患者实施常规护理，即遵医嘱用药，监测患者病情变化，上报医师，及时调整用药方案。

1.2.2 研究组

对研究组患者在参照组的护理基础上增加使用叙事护理干预，具有干预措施为：①用药指导：患者入院后向患者进行详细的健康教育，告知当前用药可取得的理想治疗效果，通过有效交谈了解患者性格、家庭组成及应激源，并评估患者当前心理状态，以热情温柔的言语或肢体语言等方式安抚患者对医院的紧张情绪；②叙事资料收集：根据与患者的面谈，收集患者的相关资料，通过用叙事治疗的五大技巧：外化、解构、改写、外部见证人和治疗文件来引导患者讲述故事，包括发病的时间，起因、对疾病预后的担忧、家庭成员与医护人员照顾过程中的不满与认可，并做好相关记录；③护理反馈：邀请患者一同观看叙事故事，借助舒缓的音乐和封闭环境等引导患者带入故事内容，感受故事所传达的积极向上的力量，在故事结束后，与患者再次展开心理评估。

1.3 观察指标

统计对比分析两组患者经护理干预后的睡眠质量（以匹兹堡睡眠质量评分量表（PSQI）评定两组患者睡眠质量，量表包括入睡时间、睡眠时间、睡眠效率三个维度，入睡时间越短、睡眠时间越长及睡眠效率越高，则睡眠质量越高）及抑郁评分（SDS、评分与抑郁情绪呈正比）。

1.4 统计学分析

研究所得数据均录入至 Excel 2010 中予以校对，采用 SPSS20.0 软件进行处理。（ $\bar{x} \pm s$ ）表示计量资料，计量资料用 t 检验，P 评定检验结果， $P > 0.05$ 提示无统计学差异， P

< 0.05 提示有统计学差异。

2 结果

2.1 两组患者护理前后的睡眠质量分析

护理后两组患者睡眠质量虽均有改善，但护理后的研究组患者其睡眠治疗均显著优于参照组，有统计学意义（ $P < 0.05$ ），表 1：

表 1 参照组和研究组患者护理前后的睡眠质量对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	时间	入睡时间 (min)	睡眠时间 (h)	睡眠效率 (%)
参照组 (n=30)	护理前	51.36 ± 9.41	3.35 ± 0.75	0.34 ± 0.12
	护理后	45.21 ± 6.75	5.48 ± 0.54	0.42 ± 0.15
	t	2.909	12.624	2.281
研究组 (n=30)	护理前	50.78 ± 9.67	3.52 ± 0.42	0.36 ± 0.13
	护理后	28.85 ± 5.42*	7.15 ± 0.65*	0.79 ± 0.16*
	t	10.836	25.692	11.424
	p	0.000	0.000	0.000

注：* 与护理后参照组比较， $P < 0.05$ 。

2.2 两组患者护理干预前后的 SDS 评分分析

两组患者经护理干预后，其 SDS 评分均有显著降低（ $P < 0.05$ ），但护理干预后的研究组患者其 SDS 评分显著低于参照组，差异显著有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。

3 讨论

躁狂发作典型症状是情感高涨、思维奔逸、活动增多等“三高”，可伴有夸大观念或妄想、冲动行为等。发作至少持续 1 周，并有不同程度的社会功能损害，或给别人造成危害或不良后果^[2]。

常规的护理服务缺乏对患者的心理干预。而叙事护理作为以患者为主体而展开的故事讲述型新型护理服务，用于双相障碍患者的临床护理中，具有叙事能力的护士通过倾听、理解，用文字记录患者的故事，回应患者疾苦境遇，与其一起发掘故事背后所含的积极意义，通过见证、共情、互相接纳、对其进行科学有效的干预继而解除、抚慰患者疾苦的陪伴式照护活动。

叙事治疗让我们对患者生命的了解与感动，进行灵魂与灵魂的交流，从而帮助患者寻找生活中的积极细节等可有效使患者产生共鸣，带入故事情绪，进而受故事影响，重建自我效能感，加强自我认同感^[3]。

综上所述，在双相障碍患者的临床护理中，实施叙事护理，可有效改善患者的睡眠质量，降低患者的抑郁情绪评分，值得应用。

参考文献：

- [1] 雷志洁, 李红芳, 陈晓红, 周莉, 赵东娟, 郭佳, 马文娟. 叙事护理在改善双相障碍患者抑郁情绪中的应用 [J]. 心理医生, 2018, 24(26): 7-8.
- [2] 程琰, 南喜鹤, 文萍, 雷志洁, 李玉玲, 罗芳弟, 田亚芳, 赵东娟. 叙事护理对双相情感障碍患者社会功能的影响 [J]. 卫生职业教育, 2020, 554(23): 160-163.
- [3] 刘双双. 心理护理干预对双相情感障碍患者冲动行为的影响 [J]. 当代护士 (学术版), 2020, 027(001): 85-87.