

心理护理结合健康教育 对青少年轻度焦虑症患者焦虑症状的影响分析

曾小英 刘建琼 罗秀芳

(粤北第三人民医院 广东 韶关 512000)

【摘要】目的：探讨在青少年时期，患轻度焦虑症心理护理健康教育后症状影响。方法：我院1年内收治青少年轻度焦虑症患者100例作为研究对象，随机将其分为对照组（50例，常规护理），实验组（50例，心理护理、健康教育）对青少年时期患轻度焦虑的症状影响进行分析。结果：两组患者护理均有效，从焦虑程度看，实验组从以前评分 56.34 ± 4.25 分降低到 20.19 ± 1.02 分，对照组从以前评分 57.28 ± 4.12 分到 33.56 ± 2.19 分，实验组焦虑程度比对照组低，生活质量上看，实验组提高了 77.15 ± 3.09 分，对照组提高了 57.27 ± 1.95 分，实验组大于对照组，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。结论：心理护理和健康教育对青少年轻度焦虑症有良好护理效果，适用于临床护理。

【关键词】心理护理；健康教育；青少年时期；轻度焦虑；症状；患者

焦虑症是临床精神疾病，生活、工作、睡眠质量受影响，处于焦虑状态，采取一定护理手段对焦虑症患者是有帮助的。青少年的焦虑症疾病产生，多数因为家长对孩子期望过大，孩子压力过大造成^[1]。青少年焦虑症的症状主要表现在行为上古怪，容易紧张不安，不良暗示，环境影响引起恶心、头晕、四肢无力、腹痛等，离开环境回到正常，由于自卑不会与人交往，对生活期望值高，在现实中一再受挫，即使比较理想也没喜悦心情^[2]。对青少年身心健康、社交能力、学习生活不利，本文采取心理护理和健康教育措施，使青少年摆脱焦虑症。建立健康积极生活心态，遇到焦虑克服恐惧，并能有解决焦虑信心，对以后生活都是有益的。心理护理是指通过心理学手段，对病人心理疏通，达到护理目的^[3]。健康教育是指一种教育活动，进行有组织规划的实施，形成系统，使患者选择与健康有关事项，处理好健康与疾病关系，关注身体、心理健康，并对教育效果评价^[4]。根据青少年时期轻度焦虑症症状表现分析，本文研究心理护理和健康教育对青少年轻度焦虑症状影响分析，具体方法如下：

1 对象和方法

1.1 对象

选择我院2019年5月-2020年5月，1年内接诊青少年轻度焦虑症患者100例作为研究对象。所有患者符合诊断标准被确诊，将其随机分为对照组（50例，男26例，女24例，平均 16.61 ± 1.57 岁）和实验组（100例，男27例，女23例，平均 15.49 ± 2.32 岁）。差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ），所有患者自愿参与研究，我院伦理委员会对本研究知情，予以批准。

1.2 方法

对照组进行常规护理，在患者治疗期间给予用药、饮食注意事项和疾病方面指导护理。

实验组应用常规护理、心理护理、健康教育护理，具体如下：

心理护理：护理人员了解患者，联合心理学方面知识进行综合评估出焦虑症真正产生原因。护理人员对患者病情变化关注，主动沟通，鼓励多说，给予鼓励肯定眼神，根据患者焦虑点，及时疏导，引导患者做好情绪管控，组织患者康复病例，常与患者交流摆脱疾病经验，有助于建立患者治愈疾病信心。告诉家属多去鼓励倾听患者内心真实诉求，帮助患者走出心理盲区，早日疾病康复。应用心理学技术帮助患者从深层次解决焦虑症，以健康积极乐观心态面对生活，促进身心健康，这是心理护理目的所在。心理护理遵循三分治疗，七分护理原则，做好心灵沟通，消除疑虑。

健康教育：在患者入院后，发放有关健康方面的书刊，讲解疾病产生原因、常见治疗方式、疾病需关注问题和预防疾病

复发等有关疾病方面知识。认真为患者、患者家属解疑答惑，建立信任。按照患者疾病状况，与医生交流病情状况，引导做好各项检查，熟悉治疗环境，鼓励患者参加集体活动。应用青少年感兴趣方式进行多种活动方式帮助对焦虑症治疗、注意事项、心理抗压方法在不知不觉中掌握。家属方面，多配合鼓励，制造良好氛围，促使患者配合治疗。做与健康有关事项，消除健康因素，防治疾病，身心健康，提高生活质量目的。学校配合医院组织不同学段健康教育课，学生成为身心健康、人格健全的社会人。

1.3 观察指标

1.3.1 焦虑症状：对比两组焦虑症状改善评价，百分制，分值与改善程度成反比。

1.3.2 生活质量：对两组生活质量评价，满分百分，得分高恢复好。

1.4 统计学分析

使用SPSS22.0软件对数据进行分析，使用t和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料， $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组焦虑症状改善情况

对比两组症状改善评分，实验组比对照组低，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），如表1：

表1 两组焦虑症状改善情况（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	护理前	护理后
实验组	50	56.34 ± 4.25 分	20.19 ± 1.02 分
对照组	50	57.28 ± 4.12 分	33.56 ± 2.19 分
t	—	1.123	4.610
P	—	0.264	0.001

2.2 两组生活质量状况

对比两组质量情况，实验组比对照组高，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），如表2：

表2 两组生活质量状况（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	护理前	护理后
实验组	50	10.64 ± 4.15 分	88.15 ± 1.06 分
对照组	50	12.27 ± 4.13 分	69.54 ± 2.18 分
t	—	1.969	54.286
P	—	0.052	0.001

3 讨论

青少年产生焦虑原因大多来自学校和家庭，青少年产生焦虑症多数为轻度，易治好易复发，身心健康、生活质量受影响，青少年轻度焦虑症考验青少年心理素质和家庭学校对疾病配合

程度^[5]。健康教育可以对焦虑症有个清晰的认知,认识疾病相关知识、治疗方法和危害性^[6]。心理护理对患者心理进行干预,因为患者是青少年,所以在治疗配合度上很艰难,护理人员及时与患儿沟通,焦虑在哪里,需要家长学校社会进行配合的,尽可能最大限度让社会学校家庭进行有效配合^[7]。所以,给予青少年建立良好心理护理和健康教育是一种必然趋势,离不开家庭、学校、医院、社会关注。家庭方面,护理人员需要与家长沟通青少年在家里都是什么样子的,喜欢什么讨厌什么,平时和家人相处模式,以及家庭状况都了解,然后根据家长说的某些方面可以从心理学角度给予指导,家长尽可能营造良好家庭氛围,让家庭教育和青少年身心健康、人格发展成为健全两不误。学校方面,护理人员可以沟通老师同学,和平时走的近同学,以及不友好的同学进行沟通,全方位了解青少年在学校学习生活状态,发现问题及时和相应人群沟通,尽可能指引良好学校教育和学习氛围。社会方面,尽可能传播积极正能量教育和舆论导向,让青少年对社会有希望,引导青少年积极乐观面对生活,小我力量现在努力,将来回报社会,对他人、对集体有贡献的人。

家庭对压力认知不够,即使认知到达,也无法阻止社会学校给青少年带来的压力,焦虑罪魁祸首是压力,因为很多家长还容易出现错误教育方式,和比青少年优秀的方面进行攀比,然而忽视了真正教育的目的是促进青少年身心健康发展。给青少年树立能力承受范围内的目标对青少年焦虑症是有利的,可以树立目标意识,将焦虑的问题直接转化为学习行为,家长需要有耐心的倾听青少年真实内心需求,而不是将自己认为不错的给予青少年,及时做好健康积极引导。学校方面应加强青少年焦虑症疾病常识方面的学习,并告诉青少年要敢于表达自己真实想法,多组织丰富多彩的娱乐文化生活,从娱乐文化生活中表达感想,从隐藏的娱乐文化生活中对疾病认知和疾病控制情绪不安的方法通过活动形式表现出来,青少年也不在对疾病避而不谈,正视疾病存在客观现实,并积极乐观克服焦虑情绪,配合医护人员进行治疗。社会方面应宣传减负思想给家长,宣传疾病预防、疾病治疗、疾病危害程度给青少年,让青少年对疾病足够重视,并积极配合治疗,促使疾病早日康复。青少年教育和青少年轻度焦虑症需要引起社会、家庭、学校的广泛关注,才能促使现在青少年焦虑认知、焦虑预防以及焦虑处理办法积极应对。

青少年焦虑症临床表现为:紧张不安,受不良暗示影响,容易对某一特定场景产生恶心、头晕、四肢无力、腹痛等症状,但离开后能回归正常。由于自卑情绪容易对事物本身产生超过自身能力之外的期望,即使期望达到也很难情绪饱满。不愿与周边人交流,对生活期望与自身努力目标过高,无法实现目标。对于出现的不良表现症状要谨遵医嘱,按时配合治疗。对于自卑引起的焦虑症,青少年应树立信心,把焦虑方面说出来,只要能说出来就不是问题,若青少年不想说也不要强求,应耐心引导。对于不愿交际,又给自己设立目标过高患者,进行权衡考量自己应该设立怎样目标,即使目标很远大,也需要分步骤分时间段一步步实现,最重要一点要让患者融入人群,和人群中产生一些积极正面的沟通,对患者疾病康复有利。本文就青少年焦虑症状产生原因及症状影响进行探讨分析,研究可得:患者进行常规护理、心理护理、健康教育后,两组患者焦虑情绪有所改善,但实验组焦虑情绪改善效果佳。主要原因是:常规护理只是对患者进行基本治疗,而心理护理、健康教育方向更针对患者本身和疾病本身,形式多样,不会产生心理压力,在轻松愉悦状态下就掌握了情绪管控的核心方法。患者进行两种护理方法后生活质量都有所改善,但实验组更高,产生这一

原因是因为护理人员更关注患者疾病动态,和家庭学校方面配合的好,促进患者积极治疗。根据青少年心理特点,对照青少年和社会、学校、家庭关系,轻度焦虑症多方面配合,耐心引导,多交流鼓励,帮助青少年度过这一特殊时期,青少年这一时期有迅速自我意识发展,可以有理有据分析想象,情感丰富不稳定,这是青少年发展趋势决定,对于轻度焦虑症也并不可怕,可怕是因为不了解青少年发展心理特点,把这一阶段成长所需健康标准认识不清,造成新问题。树立健康积极心理状态,学会有效管控情绪,与人交流互动,思维火花在交流中产生乐观心态。让理性认知去改善感性想法,这一阶段也是各方面发展成熟时机,容易产生叛逆,学会倾听,注重交流质量。

阙阅^[8]在健康教育及心理护理干预对抑郁症患者心理状况及生活质量的影响研究中、肖春娥^[9]在心理护理对首发高血压患者健康教育及心理健康状况的影响中、许秀娟^[10]在健康教育及心理护理干预对抑郁症患者心理状况及生活质量的影响中,共同得出:疾病在健康教育、心理护理中对生活质量、情绪有积极意义。

综上所述,青少年轻度焦虑症焦虑症状影响对身心健康、生活质量产生影响,应用心理护理、健康教育方式,焦虑症的罪魁祸首是压力,让青少年勇于表达自己,社会、家庭、学校健康教育践行,社会、家庭、学校积极配合医院对青少年进行减压处理,倾诉处理,转移注意力处理,利于青少年身心健康。无论是在社会、家庭、学校,对青少年进行疾病防控措施指导,健康积极生活方式的引导,促使健康生活方式、良好生活学习氛围,帮助青少年消除与健康不利因素,促进青少年健康全面发展。健康教育和心理护理对焦虑症有益,同样也对其他疾病有利,可以进行心理护理,对配合治疗有益,对疾病康复有利,稳定生命各项体征正常,适用于临床护理。

参考文献:

- [1] 李洪彦. 心理护理结合音乐疗法对轻度焦虑症患者焦虑症状的影响 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(30):152+154.
- [2] 欧政杭, 苏晓鹏, 杜芸, 等. 焦虑症从魄论治探析 [J]. 现代中医临床, 2020, 27(02):44-48.
- [3] 何佳欢. 围手术期患者心理护理方式的探讨 [J]. 农家参谋, 2019, 624(13):236-236.
- [4] 周婷婷. 妊娠糖尿病患者联合运用食物交换份法与血糖生成指数概念健康教育的临床分析 [J]. 中国医药科学 2021, 11(2):88-90.
- [5] 方芸. 心理护理结合健康教育对青少年轻度焦虑症患者焦虑症状的影响 [J]. 智慧健康, 2020, 006(010):43-44.
- [6] 胡咚, 钟慧容. 中小学心理健康教育目标与德育目标衔接研究——基于广西 14 个市中小学心理健康教育的调查研究 [J]. 现代中小学教育, 2019, 035(002):14-19.
- [7] 姜永志, 白晓丽. 姜永志, 白晓丽: 家庭、学校和社会协同预防, 矫正青少年问题性移动社交媒体使用 [J]. 中小学德育, 2020(02):80-80.
- [8] 阙阅. 健康教育及心理护理干预对抑郁症患者心理状况及生活质量的影响研究 [J]. 临床研究, 2020, 028(005):181-182.
- [9] 肖春娥. 心理护理对首发高血压患者健康教育及心理健康状况的影响 [J]. 人人健康, 2020, 513(04):133-133.
- [10] 许秀娟. 健康教育及心理护理干预对抑郁症患者心理状况及生活质量的影响 [J]. 中国保健营养 2020, 30 (35): 209-210.