

心理护理对焦虑症病人睡眠质量的效果

廖婉珠

(成都市第四人民医院 四川 成都 610036)

【摘要】目的：研究分析心理护理对焦虑症病人睡眠质量的效果。方法：选取我院接受治疗的焦虑症患者展开分析，选取的时间段在2020年6月-2021年12月，此期间共收治84例患者，按照随机数字表法，将84例患者分为观察组和对照组，两组各42例。在患者入院治疗期间，两组采取不同的护理干预，对照组和观察组分别采取常规护理和心理护理。对比分析两组的护理效果。结果：观察组和对照组护理前后的PSQI评分和HAMA评分作对比，在护理前的评分具有较高相似性($P > 0.05$)，但是在护理干预后的上述评分，数值明显是观察组低于对照组，差异有统计学意义($P < 0.05$)；从护理满意度方面分析，两组之间存在着显著差异，总满意度比较，观察组高于对照组，差异有统计学意义($P < 0.05$)。结论：在焦虑症患者的护理工作开展中，采取心理护理干预，与常规护理相比较而言，前者对患者的心理调节作用更为明显，并且患者的睡眠质量有了明显提升，更具推广价值。

【关键词】心理护理；焦虑症；睡眠质量

Effect of psychological care on sleep quality in anxiety patients

Wanzhu Liao

(Chengdu Fourth People's Hospital, Chengdu, Sichuan, 610036)

[Abstract] Objective: To study the effect of psychological nursing on sleep quality in anxiety patients. Methods: The anxiety patients treated in our hospital were selected from June 2020 to December 2021, when 84 patients were treated. 84 patients were divided into observation group and control group, with 42 patients in each of the two groups. During the admission of the patient, the two groups took different nursing intervention, and the control group and the observation group took usual care and psychological care, respectively. The nursing effect of the two groups was analyzed by comparison. Results: Comparing the PSQI score and HAMA score before and after nursing between the observation group and the control group, the scores before nursing were highly similar ($P > 0.05$), but the above score after nursing intervention showed that the observation group was lower than the control group, and the difference was significant ($P < 0.05$); In terms of nursing satisfaction, there were significant differences between the two groups. The total satisfaction was compared, and the observation group was higher than the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: In the nursing work of anxiety patients, the psychological nursing intervention is adopted. Compared with the routine nursing, the former has a more obvious psychological regulation of patients, and the sleep quality of patients has been significantly improved, and has more promotion value.

[Key words] Psychological care; anxiety disorders; sleep quality

焦虑症是心因性疾病，这类疾病容易受到环境因素的影响，引起疾病发作或者病情加重。近些年来，社会经济飞速发展的同时，人们的生活压力也随之增加，压力之下迫使人们的生活方式、饮食习惯和作息等均发生了改变，长期饮食、作息不健康导致焦虑症的发病风险增加^[1]。焦虑症患者的自我效能明显降低，出现了一定的认知障碍，严重影响了患者的生活和社交^[2]。焦虑症不仅会影响患者的心理状态，而且还会给患者的生理健康造成一定的不良影响，使得机体内的内分泌紊乱，使得其他疾病的发生风险提高，导致患者的正常生活状态无法维持^[3]。有研究发现，焦虑症患者普遍存在着睡眠障碍，部分患者在睡眠时，在短期内无法进入睡眠状态，并且其睡眠质量差，易惊醒等，使得患者的休息时间不足，身心处于疲惫状态，促进了炎症因子的释放，进一步加重了患者的病情，不利于疾病的治疗^[4]。目前，临床对于焦虑症患者主要采用药物治疗，药物能够有效控制患者的病情，但是单纯药物治疗的效果达不到预期，而且长时间用药易引起耐药性。在临床治疗中结合有效的护理干预，对患者的病情康复有帮助。鉴于此，本次研究选取我院收治的焦虑症患者予以心理护理干预，分析对睡眠质量的影响，具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院在2020年6月-2021年12月期间收治的84例焦虑症患者作为研究对象，将其进行分组，分为观察

组($n=42$)和对照组($n=42$)，分组方法为随机数字表法。观察组：男性24例，女性18例；年龄范围27-61岁(41.56 ± 5.30)岁；病程范围8个月-7年(3.62 ± 0.57)年；文化水平：大专及以上学历、高中、初中及以下分别为10例、15例、17例。对照组：男性23例，女性19例；年龄范围28-60岁(41.51 ± 5.26)岁；病程范围9个月-7年(3.65 ± 0.60)年；文化水平：大专及以上学历、高中、初中及以下分别为11例、16例、15例。从两组患者的基本资料方面来看，各项指标间的差异较小($P > 0.05$)，适合作比较。

1.2 方法

两组患者在入院后，均需要予以常规药物治疗，使用劳拉西泮、阿普唑仑和氯硝西泮治疗，上述药物的常规使用剂量分别为每天1.5-3.0mg、0.4-2.0mg、2-4mg，上述药物要治疗过程中，单种药物服用不能超过14天，以免长时间用药形成药物依赖性。

1.2.1 对照组

对照组予以常规护理，在患者接受药物治疗期间，密切观察患者的各项临床症状变化，如果患者的病情有加重迹象，需要立即告知医生，采取对应的处理措施；在日常护理中，留意患者的情绪变化，予以常规心理辅导等。

1.2.2 观察组

观察组予以心理护理，具体措施如下：(1)健康宣教。焦虑症患者普遍存在着性格缺陷，主要表现为不自信、敏感、多疑、固执等等。因此，在焦虑症患者的护理中，首先需要

对其进行健康宣教,向患者及其家属详细讲解疾病的有关内容,包括发病机制、临床症状、治疗方法等,让其能够对自身疾病有正确认知,以缓解患者的心理压力,积极配合治疗和护理。(2) 心理护理。在日常护理工作的开展中,护理人员需要结合患者的实际情况,包括患者的病情和性格特点,开展针对性的心理护理措施,以倾听者的角度,耐心聆听患者的诉求,尽量满足患者的合理需求,在交流过程中,积极引导患者充分表达内心的想法,让患者能够正确宣泄情绪,以减轻患者的心理压力,保持良好心态。除言语交流了解患者的心理状况以外,护理人员还可以通过肢体语言和面部表情等,对患者的焦虑程度进行分析和判断,予以针对性的心理引导。(3) 环境。舒适的环境对情绪宣泄有帮助,护理人员需定期对病房进行清洁打扫,开窗通风,保持室内洁净,并将温度和湿度调整至最适宜状态,病房内可以摆放适量绿植,在保证病房美观的同时,还能够净化室内空气,良好的环境能够促进睡眠。(4) 放松疗法。放松疗法能够舒缓患者的身心,使其处于放松状态,达到消除负面情绪的目的。以音乐为递质,为患者播放舒缓、有助于睡眠或者指导语等,随着音乐节奏,放松身体,并在指导语的指引之下,逐渐进入到睡眠状态,在此过程中,护理人员应起到引导作用,指导患者放松身心,保持平和心态,尽早进入到睡梦中,进而提高患者的睡眠质量。两组患者均需要持续护理3个月。

1.3 观察指标

1.3.1 比较两组的睡眠质量和焦虑情况,分别采用匹兹堡睡眠指数评分(PSQI)和汉密顿焦虑量表(HAMA)对两组患者护理前后的睡眠质量和焦虑情况进行评估,PSQI量表的最高分为21分,患者的得分与睡眠质量呈负相关;HAMA量表的最高分值为50分,得分越高,即表明焦虑越严重。

1.3.2 比较两组的护理满意度,满意度评估采用我院自制的满意度问卷进行调查,根据问卷得分,分为3个维度,量表采用百分制,分为满意、尚可和不满意,评分标准分别为90分及以上、60-89分、60分以下。满意度和尚可度即为总满意度。

1.4 统计学方法

将本次研究所得数据输入SPSS21.0系统软件中进行计算,以 $(\bar{x} \pm s)$ 进行计量统计,以(%)进行计数统计,t检验和 χ^2 检验, $P < 0.05$ 则表示有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组的睡眠质量和焦虑情况

根据表1数据可知,从两组的PSQI评分和HAMA评分方面进行评估,两组分值在护理前进行比较,数值间并未存在着明显差异($P > 0.05$),但是在经过护理干预后,再次将上述评分作对比,两组的数值有了显著差异,且评分均是观察组更低,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。

2.2 比较两组的护理满意度

由表2可知,在采取不同的护理干预后,对两组的护理服务进行满意度调查发现,观察组和对照组的总满意度数值存在明显差异,前者95.24%要显著高于后者78.57%,差异

有统计学意义($P < 0.05$)。

3 讨论

焦虑症属于精神类疾病,该病分为了两种类型,即为急性和慢性,其中慢性焦虑症又被称之为广泛性焦虑症^[5]。焦虑症患者的情绪处于异常波动状态,经常会莫名出现焦虑,这与普通焦虑情绪有一定的差异,焦虑症患者在疾病发作期间,其焦虑情绪的出现通常与人或者事物无关,在病情发作时,患者常会表现出情绪波动大、坐立不安等现象,多数患者会出现心悸不安的情况,并且存在着不同程度的睡眠障碍,对患者的心律进行监测能够发现,患者的心律明显过速。焦虑症患者的情绪异常不是短期存在,而是长期性表现,给患者的生活和社交均带来了严重影响。

目前,临床对于焦虑症患者主要采取药物治疗,对患者的病情控制有一定帮助,但是药物并不能完全缓解患者的焦虑情绪,而且长时间用药容易产生药物依赖性,导致疗效不理想。因此,在药物治疗的同时,根据患者的病情,予以心理干预措施,能够有效调节患者的心理状态,进而提高治疗效果。焦虑症患者受到心理因素的影响,身体机能明显失调,引起了睡眠障碍,睡眠质量得不到保证,加重了患者的心理负担,如此形成了恶性循环。心理护理是将科学性的心理护理与临床专业护理相融合,根据患者的病情,予以针对性的心理干预措施,例如健康宣教、心理疏导和音乐疗法等,患者的身心得到放松,机体的应激反应降低,焦虑情绪得以减轻,加快了患者入睡,并且提高了睡眠质量。本次研究结果显示,经过常规护理的对照组,与心理护理的观察组进行对比,PSQI评分和HAMA评分均是观察组低于对照组,并且总满意度观察组更高。由此得知,在焦虑症患者的护理中,予以心理护理的效果更加显著,通过健康宣教,患者对病情有了一定了解,能够积极配合治疗和护理,同时结合环境、心理干预和放松疗法,从多个方面入手,减轻了患者的负面情绪,对心态起到了良好的调节作用,进而促进了睡眠,使得患者的睡眠质量提高,对护理服务更为满意。

综上所述,心理护理对焦虑症患者睡眠质量有着积极作用,患者的睡眠水平得到显著提高,而焦虑情绪明显减轻,有利于维持病情稳定,具有临床推广价值。

参考文献:

- [1] 史玉丽. 心理护理对改善焦虑症患者睡眠质量的应用效果评价[J]. 中外医疗, 2020,39(17):130-132
- [2] 陈思婕, 靳秀丽. 心理护理对改善焦虑症患者睡眠质量的应用效果评价[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2019,19(56):268,270
- [3] 黄雅梅. 心理护理干预对改善焦虑症患者睡眠质量的效果评价[J]. 基层医学论坛, 2020,24(6):830-831
- [4] 李杨. 心理护理干预改善焦虑症患者睡眠质量的效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019,6(1):112-114
- [5] 江秋平, 潘艳, 廖琦珍. 心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019,6(12):1724-1725

表1 比较两组的睡眠质量和焦虑情况($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	PSQI 评分		HAMA 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	42	12.37 ± 2.40	4.89 ± 0.92	31.58 ± 5.62	10.34 ± 2.20
对照组	42	12.45 ± 2.31	7.84 ± 1.05	32.04 ± 5.16	18.54 ± 3.43
t		0.156	13.695	0.391	13.041
P		0.877	0.000	0.697	0.000