

团体心理治疗在我国精神科临床应用的研究进展

黄春蓉

成都市第四人民医院 610000

【摘要】 研究结果证明, 团体心理治疗具有某些个别心理治疗所不具有的优势。团体心理治疗广泛应用于焦虑症、强迫症、抑郁症、精神分裂症、进食障碍、慢性疼痛、癌症患者疗效因子的影响、提高应对危机事件的能力、冰毒依赖者康复期的心理健康等, 取得了显著的临床治疗效果。本文研究的主要目的在于为心理学工作者、精神科医生在团体心理治疗领域的研究和应用提供参考和借鉴。

【关键词】 精神科; 临床应用; 团体心理治疗; 研究进展

一、团体心理治疗简介

团体心理治疗(Group Psychotherapy)指的是在团体环境中, 通过团体运动学理论和心理治疗方式, 为患者提供心理指导和疏导, 让患者通过模仿、学习, 对自身的不良情绪进行疏导和调整, 实现接纳自我、思考自我的效果, 从而树立正确的行为模式及生活态度。目前, 在治疗各种疾病的过程中应用团体心理治疗越发深入, 尤其是对于改善患者的记忆功能障碍、社交焦虑障碍以及精神分裂症康复效果显著。团体心理治疗通过集中当事人, 采取心理治疗的方式解决他们的困扰。采用团体的形式促进个体的学习体验, 让他们探索自我、反省自我和认识自我, 对行为方式和生活态度进行转变, 能够在当今社会正确与人沟通交流, 能够适应社会发展。团体心理治疗可以根据患者的实际情况建立小组, 通过编写课题, 针对患者的实际病情反复进行交流讨论, 并对他人及自己的心理行为反应进行分析。让患者在温暖、良好的环境中树立正确的观念和态度, 对自我有一个更加清晰的认识, 提高患者的勇气和信心。一般来说, 团体心理治疗由 2 名及以上专业心理治疗师组成, 治疗对象一般在 3-5 人, 多的会到几十人, 每周开展一次, 每次 90min 内。采取团体心理治疗, 可以大大节约人力物力, 同时也可以确保治疗效果不受影响, 还降低了患者的经济负担。目前, 在应用团体心理治疗时, 也会采用游戏和教育相结合的方式, 通过趣味性吸引患者的关注, 集合体验性、情感性、娱乐性和治疗性为一体, 促进患者尽快恢复。

二、团体心理治疗发展现状

(一) 国内团体心理治疗发展现状

在我国目前还没有上述提到得如此纷繁的团体心理治疗形式, 主要以团体心理咨询为主。团体心理咨询关注的对象主要是身心发展正常但带有一定的心理、行为问题的少数群体, 焦点是关注对象的现在, 重点是发展, 根本目标是改善成员个体的心理机能, 提高其心理健康水平而团体心理治疗关注的对象主要是心理健康水平较低或心理机能失调即心理上有严重障碍的人。它关注的是对象的过去, 重点是矫治, 方式符合生物-心理-社会三位一体的心理治疗模式。简言之, 团体心理咨询与团体心理治疗相比, 其最大的不同点在于团体心理咨询面向的主要群体是带有心理问题的正常人群, 而团体心理治疗集中在有心理疾病的特殊群体中: 如抑郁症患者群体、精神分裂症患者群体、焦虑症患者群体、强迫症群体。

在我国, 目前团体心理咨询的主要应用群体是研究群体是大学生。例如, 黄雪梅等人探讨团体心理治疗和个别心理治疗改善大学生心理健康状况的差别研究中发现: 对于抑郁及焦虑症状的治疗可以选用这两种方法中的任何一种; 对于社交焦虑、人际关系敏感、恐怖症状选用团体心理治疗更佳; 对于躯体化、强迫症状选用个别心理治疗更佳; 对于敌

对、偏执及精神病性症状的治疗, 这两种治疗方法效果均不明显。

随着心理咨询技术的不断发展, 越来越多的心理咨询技术运用于团体治疗中: 认知行为、心理教育、人际关系、格式塔、支持性-表达性、精神分析、动力-互动式、心理剧等, 都已运用与团体心理咨询与治疗中。团体心理治疗的临床情境也是多种多样的: 在人员流动较快的住院病房中, 有急性或慢性精神病人组成的团体; 有被监禁的性侵犯者组成的团体, 和在收容所里的受虐妇女组成的团体。在心理治疗师的私人诊所中, 有相对功能良好的神经症或人格障碍者组成的开放式团体。

(二) 现代精神病治疗团体特点

随着我国精神卫生事业的蓬勃发展, 住院患者都受到疾病的严重困扰, 在他团体治疗之所以受到人们的关注, 是因其基本的作用机制主要不是靠指导, 而因此, 团体心理治疗因其高效性和有效越来越多的精神专科医院趋向于将精神科与心理科病房区分开, 将不同种类、不同性质的疾病放在不同的科室, 这也将促进我们开展团体心理治疗工作, 使其发挥更有效的作用。此外, 结合团体心理治疗的疗效因子与当代精神病治疗团体的特点不难发现, 团体心理治疗在精神疾病的治疗与预后方面有着不可替代的作用, 其应用与发展必将受到越来越多的重视, 也会有越来越多的人进行这个方面的研究。

三、团体心理治疗在精神科的临床应用

(一) 精神分裂症

精神分裂症的患者在发病期间因其感知、思维、情感、行为等多方面的障碍和精神活动的不协调, 社会功能损害严重。即使在康复期, 患者因为社会歧视、家庭矛盾产生的病耻感也会对患者社会功能的恢复, 生活满意度的提高造成很大的影响。病耻感一方面来自社会公众由于对疾病不了解产生的对精神分裂症患者的歧视, 称为公共病耻感(public stigma)。但还有很大部分来自于患者的自我病耻感(self stigma), 它产生于病人自身对疾病的内心想法, 以及对病耻的内心体验。而且有研究表明大多数精神分裂症患者出现的阴性症状, 与疾病导致的病耻感有关。团体心理治疗因其普遍性、重塑希望、利他主义、进行有效的信息传递的特点, 对患者的预后起到了独特的作用。例如, 严叶良通过研究提出, 团体心理治疗能够有效降低精神分裂症患者的社会功能缺陷, 改善患者的归纳能力、预测能力和判断能力。而且通过应用团体心理治疗, 还可以提高患者的思维能力、学习能力和记忆能力。这与严叶良等人的研究结果基本一致, 差异性显著, 表明应用团体心理治疗, 可以使患者的社会适应能力得到提高, 减轻患者的心理障碍。还有季锦毅等人通过对慢性精神分裂症患者的团体心理治疗研究结果得出, 通过团体体验手段, 可以让成员树立面对疾病的信心, 减少心理防卫, 挖掘出自己的心理潜能, 能够提高患者的竞争能力和生存能力, 恢复生活的信心。郭平等

通过对患者应用团体心理治疗的临床效果得出,该治疗手段可以对患者的消极情绪进行消除和有效缓解,减轻他们的心理压力,让患者有勇气和信心面对生活压力,恢复他们的社会功能。

(二) 焦虑症

强迫症属于焦虑障碍的一种类型,是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经精神疾病,目前的治疗以药物治疗结合心理治疗为主。Y-BOSC 是目前国际上采用的半定量性评定强迫症状严重程度的工具,不受强迫症患者症状类型的影响。对于强迫症患者的团体治疗的效果研究,国外研究的较多,国内研究较少。在国外,Aristides 等人发现,团体治疗可显著降低强迫症患者的 Y-BOSC 得分($P<0.01$),并显著提高患者的生活质量($P<0.01$)。Asbahr 等的研究也发现,尽管团体治疗与药物治疗都能对强迫症患者取得有意义的疗效,但在接下来的 9 个月的随访中发现团体治疗组的复发率更低。国内彭万秀通过研究焦虑症患者应用团体心理治疗的实际临床效果得出,观察组患者的人际关系敏感评分、强迫症状、躯体不适、抑郁焦虑等症状,在应用团体心理治疗方式后有了非常显著的改善。通过团体体验可以让成员建立信任、安全的关系,利用和谐、舒适、温馨的氛围,让患者对焦虑症疾病发生的原因、症状等信息有更加全面的认识,让他们树立面对疾病的信息,对错误的认知进行改变。团体心理治疗主要是通过构建与社会生活类似的环境,让成员在这些环境中增强自信心、学会如何面对生活,消除患者的不良情绪。

(三) 强迫症

应用团体心理治疗对强迫症患者的治疗,连楠等人通过研究得出的结果显示,很多精神科的患者,有一定的人际困扰和强迫症状,这些共同性也使团体心理治疗中的成员能够敞开心扉,成员之间更容易获得认同和接纳,对自己的负面情绪和深层问题也愿意分享。在落实团体心理治疗中,通过治疗师的引导和指引,让成员开展多样化的活动,比如情感互动、沟通交流等,让患者对自己存在的不足之处有更深入的了解,并对不良的认知模式进行转变。尤其是对于改变比较好的患者,通过鼓励引导可以发挥出榜样示范的作用,从而改变整个团体的态度和意识。

(四) 抑郁症

参照 DSM-IV 的诊断标准,抑郁症的两大核心症状为情绪低落、兴趣或快感缺失。此外,抑郁症患者还会伴有不同的睡眠、记忆、注意力、精力等方面的问题,以及自杀自伤的行为和意念等。尽管抑郁症的病因尚未查明,但其发生发展过程与心理因素密不可分。抑郁症是因慢性、复发性的特点,而随着新型抗抑郁药的不断推出,抑郁症的药物治疗模式也不断变化,团体心理治疗联合药物治疗在很多重症抑郁中受到重视。团体治疗的疗效在抑郁症患者的研究中相对成熟,国内外的研究也比较一致。Hautzinger M 等人应用认知行为团体治疗在老年抑郁团体的试验中发现,团体治疗结合药物治疗的小组在治疗后及随访中明显优于等待对照组。

在认知理论当中,认为抑郁症患者在认知上存在较大的误区,导致他们对社会、对生活产生一定的扭曲,对自我评价非常消极,从而出现自杀、自残等现象。饶顺曾通过研究提出,应用团体心理治疗,可以建立微型的社会系统,让患者对价值观、人生观和对生活的意义有更加全面的了解,让成员之间进行互帮互助,找寻生活的意义,对存在的人格缺陷和不良的认知模式进行改变,强化他们的正确认识 and 树立患者的积极情绪。张翠红等人在对住院抑郁症患者的研究中也发团体心理治疗联合治疗比单纯药物治疗能更有效缓解抑郁症状,减少自责,提高自尊。

(五) 进食障碍

利用团体心理治疗中的活动,可以根据患者的实际病情,改善患者的社会功能和心理功能,让他们的生活质量得到改善,明确进食障碍的起效因素。对于团体心理治疗来说,具有强大的建设性力量,可以对患者实施情感支持和知识支持,利用激发治疗动机和降低阻抗的仿古式,让患者的负性情绪及时得到疏导,让他们树立治疗的信心,提高其人际沟通能力,对疾病有正确的认识,这与钱英等人的研究结果基本一致。

四、团体心理治疗未来发展方向

综合国内外的研究,应用团体治疗的研究较多,但不同疾病间,甚至同一疾病不同研究者间的团体治疗方案与流程各不相同,无统一可操作的方法。团体心理治疗在精神疾病的研究中主要集中在精神分裂症、抑郁症、焦虑症等常见的疾病中。对于其他的精神疾病如躯体形式障碍、其他形式的神经症性与分离障碍等并不多见。但随着医学模式的转换,这些病种在临床实践中逐渐重视并倾向采用心理治疗辅助药物治疗的方法,其疗效的评估需要我们将来进行系统的研究。

在常见的精神疾病中,不论是对患者自身症状的缓解还是社会功能的改善,团体心理治疗都被证明是有效的,国内史伟等人研究在综合性医院里对抑郁障碍、焦虑障碍、精神病性障碍三组患者进行一次异质性团体心理治疗,结果发现:抑郁障碍组经过相应治疗后各量表分值在治疗前后有差异($P<0.05$)。且治疗后各量表分值均降低。焦虑障碍组经过相应治疗后各量表分值在治疗前后有差异($P<0.05$),且治疗后各量表分值均降低。精神病性障碍组经过相应治疗后各量表分值在治疗前后无明显差异($P>0.05$),尽管治疗后 PANSS(阳性和阴性症状)量表分值降低。但是现在的研究存在一些问题,比如,团体治疗的次数为一次,次数低,降低了其可信度。其次缺少疾病与疾病之间的比较,具体对哪种疾病的效果更好,没有进一步的阐述。

五、结束语

总而言之,事实上,目前国内外对应用团体治疗的研究较多,但不同疾病间,甚至同一疾病不同研究者间的团体治疗方案与流程各不相同,无统一可操作的方法。哪种疾病的团体治疗的效果更理想的研究也基本为空白。随着团体心理治疗实践经验的积累,当前在各个领域的应用越来越深入,并取得了非常显著的成果。团体心理治疗具有高效性和独具的特点,医院精神科应用团体心理治疗方式,可以使服务患者范围扩大,提高工作效率,对患者的精神分裂症、抑郁症、焦虑症等有显著的应用效果。而且在正常人群中应用团体心理治疗手段,也可以调节人们的情绪,加强人际沟通技能,提升自信心,有非常广阔的发展前景。希望在后期医院精神科中,能够充分发挥出团体心理治疗的作用,并对潜在的价值深入进行挖掘,为精神科患者提供更加优质的服务水平,促进医院和患者的共同进步,也为社会安定贡献一份力量。联合团体心理治疗可以最大限度地保障治疗效果,促进患者精神状况、生活质量的提高,值得精神科临床推广。

参考文献:

- [1]史伟,罗锦秀.精神科住院患者团体心理治疗准备性会谈与治疗后访谈初探[J].医学与哲学(临床决策论坛版).2011(03).
- [2]杨宝琴,蒋珊瑚,禹海航,等.团体心理治疗对住院抑郁症患者临床疗效的影响[J].现代实用医学.2019(06).
- [3]张桂峰,李冬华,王晔.团体心理治疗对改善抑郁障碍患者症状及生活质量的效果研究[J].基层医学论坛.2018(27).
- [4]陈文泽,陈雪芬,包祖晓,等.团体心理治疗对躯体形式障碍患者述情障碍的作用[J].国际精神病学杂志.2016(06).