

抑郁症患者正念冥想护理对其 睡眠质量及抑郁状态的影响

王斯旋

重庆市精神卫生中心 临床心理一科 401147

【摘要】目的：探究抑郁症患者实施正念冥想护理对其睡眠质量及其抑郁状态的影响。方法：采用简单随机抽样的方式根据患者入院顺序将其分为研究组与对照组，每组各 40 名患者。对照组患者行常规护理，研究组患者在常规护理基础上行正念冥想护理，通过比较两组患者的焦虑、抑郁状况以及认知状况、睡眠质量与希望水平等得出结论。结果：两组患者护理后的 SAS 与 SDS 评分、MCQ-30 量表评分以及 PSQI 评分与 Herth 希望量表评分等均存在显著差异。结论：通过对抑郁症患者实施正念冥想护理可以有效改善抑郁症患者的抑郁状态，并提高抑郁症患者的睡眠质量等。

【关键词】抑郁症；正念冥想护理；睡眠质量；抑郁状态

前言

在精神科常见的疾病类型中抑郁症亦在其中，抑郁症又名抑郁障碍。抑郁症患者往往表现自卑情绪同时其情绪低落，甚至自杀等。伴随着社会经济的发生及社会压力的提高，临床抑郁症发病率呈逐渐上升趋势，该病的发病受多种因素影响如家庭因素、社会环境因素以及心理与遗传因素等，其发病机制尚不完全清楚。抑郁症患者大脑会表现出较为明显的负性认知，患者更倾向于选择负性信息并信赖负性信息。抑郁症患病过程中患者心理及生理均会发生较为显著的变化，如初期睡眠质量降低等，同时在疾病进展过程中睡眠障碍会加重，睡眠障碍也会进一步加重患者抑郁状态，形成恶性循环^[1]。在抑郁症患者治疗中应当多引导患者，在抑郁症临床治疗中有学者研究认为采用正念冥想护理的方法对改善抑郁症患者抑郁状态具有较好的效果。本次研究主要针对抑郁症患者应用正念冥想护理进行干预研究，探究正念冥想护理对其睡眠质量及抑郁状态的影响，现将研究内容报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

采用简单随机抽样的方式选择 80 名抑郁症患者为本次研究对象，依据患者入院顺序将其分为了研究组与对照组，每组各 40 名患者。纳入标准：①患者明确诊断为抑郁症；②患者有清晰意识可正常沟通；③患者在院治疗时间大于 1 个月；④患者或家属对本次研究知情同意。排除标准：①患者伴其他器官或系统的严重疾病；②患者伴严重外伤；③脑部损伤者；④其他不适宜参与本次研究者；⑤中途退出者。研究组有男性患者 23 人，女性患者 17 人；患者年龄在 21 岁到 49 岁之间，平均年龄（29.85 ± 6.02）岁；其中小学学历者 1 人，初中学历者 18 人，高中学历者 12 人，大专及以上学历者 9 人。对照组有男性患者 22 人，女性患者 18 人；患者年龄在 20 岁到 50 岁之间，平均年龄（29.75 ± 5.97）岁；其中小学学历者 2 人，初中学历者 16 人，高中学历者 11 人，大专及以上学历者 11 人。两组患者的一般资料比较无统计学差异（ $P < 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组：对照组患者行常规护理，包括患者安全护理以及患者病房环境管理、用药护理、与患者进行沟通疏导心理疏导及对患者进行生活指导与健康教育等。

研究组：除对患者实施常规护理外还对患者进行正念冥想护理。①在实施正念冥想护理的第一周主要对患者进行正念冥想护理的相关培

训，让患者了解该法的相关知识以及实施的方法与注意事项等。②在实施正念冥想护理的第二周对患者进行放松训练与指导，为患者播放舒缓音乐，同时指导患者深呼吸，进行肌肉放松训练和指导，采用语言播放音乐等诱导患者进行冥想。③在实施正念冥想护理的第三周针对患者的触觉、视觉、嗅觉、听觉、味觉等进行正念冥想训练，让患者冥想自己喜欢听的音乐，喜欢的食物等，同时鼓励患者进行情绪上的宣泄，让其保持愉悦状态。④在实施正念冥想护理的第四到六周对患者进行巩固训练，每周进行两次，每次 30 分钟左右。对抑郁症患者进行鼓励，同时指导患者将正念冥想应用到生活中，并利于正念冥想的方式进行自我训练与康复等^[2]。

1.3 观察指标

焦虑、抑郁评定：采用 SAS 评分与 SDS 评分对抑郁症患者治疗护理前后的焦虑及抑郁状态进行评定。SAS 共包含 20 个条目，得分在 50 分到 59 分表示轻度焦虑，得分在 60 分到 69 分表示中度焦虑，得分超过 69 分表示重度焦虑。SDS 评分共包含 20 个条目，53 分到 62 分表达中度抑郁，63 分到 72 分表示中度抑郁，大于 72 分表示重度抑郁^[3]。

认知状况评价：采用 MCQ-30 量表对患者护理前后的认知状况进行评价，MCQ-30 量表共包含了 30 个条目，得分与患者的认知呈反比，得分越高表示患者的病情越严重。

睡眠质量评价：采用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）量表对患者的睡眠质量进行评价，得分与患者的睡眠质量呈反比，得分越高表示其睡眠质量越差。

希望水平评价：采用 Herth 希望量表对患者的希望水平进行评价，该量表共包含了 12 个条目，得分与患者的希望水平呈正比。

1.4 统计学方法

本次研究中主要应用 spss25.0 进行统计与分析。针对本次研究的 SAS 评分与 SDS 评分以及 MCQ-30 量表评分、PSQI 评分、Herth 希望评分等符合正态分布的连续型变量主要统计其均值与标准差，组间数据比较采用 t 检验^[4]。 $P < 0.05$ 表示存在统计学差异， $P < 0.01$ 表示存在显著差异。

2 结果

2.1 两组患者 SAS 与 SDS 评分比较

针对两组患者护理前后的焦虑与抑郁情况进行了统计与比较，组间数据比较采用 t 检验，结果如下表 1 所示。

表1 两组患者 SAS 与 SDS 评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	SAS 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	40	69.61 ± 6.52	50.02 ± 4.23	76.15 ± 7.53	53.42 ± 4.32
对照组	40	68.75 ± 6.57	58.67 ± 5.11	75.82 ± 7.61	60.57 ± 5.55
t		0.627	8.937	0.241	6.857
P		0.701	0.000	0.853	0.000

由上表 1 的统计结果可知,在本次研究中护理前研究组与对照组患者焦虑与抑郁评分均不存在统计学差异,在进行护理干预后,研究组患者的焦虑与抑郁评分均低于对照组,且数据结果存在统计学差异 ($P < 0.05$)。因此通过对抑郁症患者实施正念冥想护理干预的方法可有效改善患者的焦虑与抑郁情绪。

2.2 认知状况评价

对两组患者护理干预前后的认知状况进行了调查与统计,结果如下表 2 所示。

表2 两组患者认知状况评价 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	护理前	护理后	t	P
研究组	40	88.75 ± 10.11	72.5 ± 6.14	7.241	0.000
对照组	40	89.14 ± 9.94	79.7 ± 7.15	6.854	0.000
t		0.172	4.674		
P		0.921	0.000		

由上表 2 的统计结果可知,在本次研究中护理干预前两组患者的认知状况得分并不存在统计学差异,在护理干预后研究组患者的认知状况得分低于对照组,差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。因此通过对抑郁症患者实施正念冥想护理干预的方法可有效改善抑郁症患者的认知状况。

2.3 睡眠质量评价

对两组患者护理前后的睡眠质量进行了调查与比较,结果如下表 3 所示。

表3 两组患者睡眠质量评价 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	护理前	护理后	t	P
研究组	40	15.62 ± 2.27	10.14 ± 1.47	7.847	0.000
对照组	40	15.54 ± 2.13	12.21 ± 1.65	6.324	0.000
t		0.472	5.872		
P		0.635	0.000		

由上表 3 的统计结果可知,在本次研究中护理干预前研究组与对照组抑郁症患者的睡眠质量并不存在统计学差异,在进行护理干预后彦祖患者的睡眠质量得分低于对照组,同时 t 检验显示两组数据结果存在显著差异 ($P < 0.01$)。因此通过对抑郁症患者实施正念冥想护理干预的方法可有效改善抑郁症患者的睡眠质量。

2.4 希望水平评价

对两组抑郁症患者护理前后的希望水平进行了调查与比较。统计结果如下表 4 所示。

表4 两组患者希望水平评价 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	护理前	护理后	t	P
研究组	40	18.85 ± 1.42	40.52 ± 3.477	7.647	0.00
对照组	40	18.73 ± 1.51	31.43 ± 2.61	6.317	0.000
t		1.624	14.947		
P		0.132	0.000		

由上表 4 的统计结果可知,在本次研究中,护理干预前研究组与对照组患者的希望水平并不存在统计学差异,在行护理干预后研究组患者的希望水平得分高于对照组,进行 t 检验后结果显示两组患者的希望水平得分存在显著差异 ($P < 0.01$),因此通过对抑郁症患者实施正念冥想护理干预的方法可有效提高抑郁症患者的希望水平。

3 讨论

本次研究中主要将正念冥想护理应用到抑郁症患者的护理中并取得了较好效果。李普霞^[1]对重度抑郁症患者应用了正念冥想合并心理引导的方式进行了干预并有效改善了患者的抑郁现状,同时也有效改善了抑郁症患者的睡眠质量等;顾越^[6]在正念冥想对抑郁症的干预效果的分析中认为正念冥想对抑郁症患者有较好的干预作用;高芸^[7]针对正念冥想对抑郁症患者睡眠质量的影响展开了研究,认为通过正念冥想的方式可以有效改善抑郁症患者睡眠质量;赵劲松、韩冰^[8]针对正念冥想在抑郁症患者心理状态及希望水平中的作用展开了研究,认为正念冥想可以改善抑郁症患者的心理状态与希望水平。本次研究结果与以上研究结果类似。在本次研究中通过对抑郁症患者进行正念冥想护理有效改善了抑郁症患者的焦虑与抑郁情绪 ($P < 0.05$),同时也进一步改善了抑郁症患者的认知状况 ($P < 0.05$)。通过对抑郁症患者实施正念冥想护理也进一步提高了抑郁症患者的睡眠质量 ($P < 0.05$) 与希望水平 ($P < 0.05$)。

综上所述,通过对抑郁症患者实施正念冥想护理可以有效改善抑郁症患者的抑郁状态,并提高抑郁症患者的睡眠质量等。

参考文献:

- [1] 傅菊萍, 来燕红, 金彬彬, 詹琴华. 正念冥想对抑郁症患者认知能力及睡眠障碍的影响[J]. 中国乡村医药, 2021, 28 (02): 46-47.
- [2] 钟玉瑶, 李玉文, 邓翠莲, 朱艳辉, 莫海霞. 正念冥想训练在围绝经期患者不良情绪及睡眠障碍护理中的应用效果[J]. 黑龙江医学, 2022, 46 (15): 1904-1906.
- [3] 黄玉梅, 陈秋玉, 王桂英, 谢向红. 正念冥想对宫颈癌术后病人焦虑、抑郁的影响[J]. 循证护理, 2021, 7 (16): 2224-2227.
- [4] 李明芳, 戚惠娟. 正念冥想训练对住院精神分裂症患者自我效能感及治疗态度的影响[J]. 当代护士 (上旬刊), 2020, 27 (07): 137-139.
- [5] 李普霞. 正念冥想训练联合心理引导干预对中重度抑郁症患者负性情绪及认知偏差的影响[J]. 山西医药杂志, 2022, 51 (06): 698-701.
- [6] 顾越. 正念冥想对抑郁症状干预效果的元分析[D]. 苏州大学, 2021.
- [7] 高芸. 正念冥想在抑郁症伴睡眠障碍患者中的应用[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8 (02): 352-353.
- [8] 赵劲松, 韩冰. 正念冥想训练对抑郁症患者希望水平及心理状态的影响[J]. 心理月刊, 2020, 15 (06): 29-31.

作者简介: 王斯旋 (出 1990.02-至今) 女, 汉, 重庆市人, 本科, 护师, 研究方向: 临床护理。