

# 心理治疗在抑郁症治疗中的作用和效果研究

庞秀萍 周游 高婷 鱼毛毛 柯小琴

宝鸡职业技术学院

**【摘要】**目的：探讨心理治疗方式对于抑郁症患者的治疗效果。方法：选取2021年5月-2022年5月在本院进行治疗的抑郁症患者共44例，随机分为两组，对照组采用抗抑郁药物干预，观察组在对照组患者基础上采用心理治疗方法干预。结果：对比两组患者治疗效果可知，观察组治疗有效率为95.45%，显著高于对照患者的77.27%， $P < 0.05$ ，差异显著，对比两组患者抑郁情况可知，在治疗前两组患者抑郁评分无差异，治疗后4周以及8周观察组患者的抑郁评分显著低于同期的对照患者， $P < 0.05$ ，差异显著，对比两组患者不良反应情况可知，观察组患者不良反应发生率为9.09%，显著低于对照患者的31.82%， $P < 0.05$ ，差异明显。结论：心理治疗手段能够提升抑郁症患者的治疗效果，同时减轻患者的不良反应，具有较高的临床推广价值。

**【关键词】**心理治疗；抑郁症；临床效果

抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落、兴趣丧失、精神活动减退、思维迟缓、睡眠障碍和食欲减退等。抑郁症可能与体内的神经递质（如血清素和多巴胺）失衡有关，也可能与某些疾病和药物使用有关。抑郁症与人的行为、思维和情感有关，如在面对失去、创伤、亲密关系破裂等强烈刺激时，人们可能产生消极的情绪和想法，从而触发抑郁症<sup>[1]</sup>。同时遗传学研究表明，抑郁症与基因有关，如果家族中有人患有抑郁症，个体患病风险就会增加。抑郁症患病率高的人群包括经历过严重创伤的人、生活经济压力大的人、社交孤立的人等。这些人容易受到外界环境的影响，从而引起抑郁症。抑郁症的发生涉及到了生理、心理、遗传和环境等多种因素，每个人的情况也不尽相同<sup>[2]</sup>。根据临床统计资料显示，我国抑郁症的发生率呈现逐年攀升的态势，抑郁症在青少年群体中具有较高的发生率。现阶段针对抑郁症患者的治疗方式仍然以药物治疗为主，但由于抑郁症患者会出现明显的心理以及情绪变化，因此本文综合探讨心理治疗方式对于抑郁症患者的治疗效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取2021年5月-2022年5月在本院进行治疗的抑郁症患者共44例，所有患者无附加精神疾病，且知情同意参与本次研究。将44例患者抽签划分为两组，观察组患者22例，男性13例，女性9例，最小年龄17岁，最大年龄43岁，平均 $23.9 \pm 2.4$ 岁，对照组患者22例，男性12例，女性10例，最小年龄16岁，最大年龄42岁，平均 $24.5 \pm 1.8$ 岁。经比较，两组患者的资料没有统计学上的差异性。

### 1.2 研究方法

对照组患者采用抗抑郁药物干预治疗，患者服用美时玉盐酸曲唑酮片，产自美时化学制药股份有限公司南投厂，国药准字HC20171014，每日2次，每次50mg，如患者出现不适症状尽早停药，告知患者禁止自主增减药量<sup>[3-4]</sup>。

观察组患者在对照组患者基础上采用心理治疗方法干预。（1）认知行为治疗（CBT）。认知行为治疗是一种常用的心理治疗方法，通过帮助患者改变负面的思维模式和行为习惯来缓解抑郁症状。该方法包括情绪监测、认知重构、行为技能训练等步骤，旨在帮助患者发现并改变消极的思维和行为模式，从而改善情绪。治疗师可以要求患者记录情绪日记，包括每天的情绪状态、触发因素和应对方式等，以便更好地了解患者的情况<sup>[5]</sup>。通过问答、角色扮演等方式帮助患者识别和纠正消极的思维模式，

例如过度一般化、全盘否定、黑白思维等。通过模拟、角色扮演等方式帮助患者学习应对技能，例如积极解决问题、有效沟通、放松练习等。

心理动力学治疗。心理动力学治疗是一种深层次的心理治疗方法，旨在帮助患者了解自己的内心冲突和情感问题，并通过探索个人历史、家庭背景和关系等因素来解决这些问题。该方法适用于那些对自身情感问题感到困惑和焦虑的患者。治疗师在治疗过程中可以通过交谈的方式了解患者的过往情感经历等，引导患者说出困扰以及焦虑的问题，针对性的给予疏导<sup>[6]</sup>。（3）解决方案导向治疗（SBFT）。解决方案导向治疗是一种注重解决问题的心理治疗方法，旨在帮助患者发现自己已经拥有的资源和优势，并通过建立目标、制定计划和采取行动来达成自己的目标。该方法适用于那些希望通过行动来解决问题的患者。在治疗的过程中治疗师多与患者进行沟通，分析目前表现较为幸福的生活状态，关注所得，并对未来要完成的计划进行目标建立，制定实施计划。（4）心理教育。心理教育是一种简单而有效的心理治疗方法，旨在帮助患者了解抑郁症的病因、症状和治疗方法。（5）支持性心理治疗。支持性心理治疗是一种注重支持和安慰的心理治疗方法，旨在帮助患者减轻情绪困扰和焦虑，并提供情感上的支持和理解。该方法适用于那些需要情感支持和安慰的患者，可以通过倾听、同理和鼓励来帮助患者缓解抑郁症状。在对抑郁症患者进行心理教育之前，治疗师需要了解患者的认知水平和心理状态，以便更好地制定教育计划和方法。治疗师可以提供相关的书籍、手册、视频等资料，以帮助患者了解抑郁症的病因、症状和治疗方法。向患者讲解抑郁症的病因和症状，例如生物学因素、环境因素、心理因素等。通过了解病因和症状，患者可以更好地理解自己的问题和寻求适当的治疗方式。向患者提供生活方式调整的建议，例如保持良好的作息习惯、加强锻炼、饮食平衡等。这些建议可以帮助患者缓解抑郁症状和改善生活质量。（6）艺术治疗。艺术治疗是一种通过艺术形式来表达情感和缓解情绪困扰的心理治疗方法。可以通过绘画、音乐、舞蹈等形式进行，并可以帮助患者更好地了解自己的情感和表达方式。

### 1.3 观察指标

对比两组患者的治疗效果，比较两组患者治疗有效率，包括痊愈、缓解以及无效三类，计算有效率。

对比两组患者汉密尔顿抑郁量表评分情况，选择治疗前、治疗4周以及治疗8周作为比较时间点，对比抑郁量表评分，分数越高说明患者抑郁情况越重。

对比两组患者不良反应发生情况,包括呕吐、头晕、情绪暴躁三类,计算发生率。

#### 1.4 统计学处理

本次研究的所有数据选择 SPSS.21.0 进行统计学处理,计数资料卡方分布检验,计量资料 t 分布检验,  $P < 0.05$  说明具有显著性。

## 2 结果

### 2.1 两组患者治疗效果分析

对比两组患者治疗效果可知,观察组治疗有效率为 95.45%,显著高于对照组患者的 77.27%,  $P < 0.05$ ,差异显著,结果见表 1。

表 1 两组患者治疗有效率比较

组别	例数	痊愈	有效	无效	有效率 (%)
观察组	22	11	10	1	95.45%
对照组	22	7	10	5	77.27%
$X^2$ 值					6.944
P 值					0.002

### 2.2 两组患者抑郁情况分析

对比两组患者抑郁情况可知,在治疗前两组患者抑郁评分无差异,治疗后 4 周以及 8 周观察组患者的抑郁评分显著的低于同期的对照组患者,  $P < 0.05$ ,差异显著,结果见表 2。

表 2 两组患者 HAMA 量表评分比较

组别	例数	治疗前	治疗 4 周后	治疗 8 周后
观察组	22	41.38 ± 2.34	26.93 ± 1.46	11.29 ± 2.43
对照组	22	42.03 ± 1.75	32.04 ± 3.95	18.38 ± 2.31
t 值		1.147	5.245	4.836
P 值		0.073	0.014	0.024

### 2.3 两组患者不良反应情况分析

对比两组患者不良反应情况可知,观察组患者不良反应发生率为 9.09%,显著低于对照组患者的 31.82%,  $P < 0.05$ ,差异明显,结果见表 3。

表 3 两组患者不良反应情况比较

组别	例数	呕吐	头晕	情绪暴躁	发生率 (%)
观察组	22	0	1	1	9.09%
对照组	22	2	3	2	31.82%
$X^2$ 值					9.394
P 值					0.000

## 3 讨论

近年来,我国抑郁症的发病率呈现上升趋势,已成为一种较为常见的心理健康问题。一方面,社会压力不断增加,经济压力、职业压力、家庭压力等多种因素对人们的心理健康产生了影响;另一方面,人们对心理健康的认识和重视程度也有所提高,因此抑郁症的诊断和报道也更为普及。同时,由于抑郁症症状不易察觉,很多人可能没有意识到自己患病,因此实际的发病率可能还要高于官方数据。总之,我国抑郁症的发生情况需要引起广泛重视,加强心理健康教育和治疗,提高人们的心理健康水平,减轻社会压力,创造良好的心理健康环境。

心理治疗是抑郁症患者常用的治疗方法之一,其临床价值不容忽视。相较于传统的药物治疗方式,心理治疗方法对抑郁症患者的临床价值分析如下:

#### (1) 有效缓解抑郁症状

心理治疗可以帮助抑郁症患者了解自己的问题、提高自我认知和掌握更好的应对方式,从而缓解抑郁症状。研究表明,心理治疗对于轻度至中度抑郁症患者的治疗效果显著,甚至可以与药物治疗媲美。

#### (2) 预防抑郁症复发

心理治疗可以帮助抑郁症患者掌握更好的应对方式和行为习惯,预防抑郁症的复发。研究表明,心理治疗可以有效减少抑郁症的复发率,并且相比药物治疗具有更长久的预防效果。

#### (3) 改善生活质量

心理治疗可以帮助抑郁症患者改善生活质量,提高自我价值感和自信心。研究表明,心理治疗可以提高抑郁症患者的生活满意度、社交功能和工作能力等方面的表现。

#### (4) 减少药物副作用

心理治疗可以减少抑郁症患者依赖药物治疗的程度,从而减少药物副作用。研究表明,心理治疗可以降低抑郁症患者的药物使用量和药物不良反应,提高治疗效果。

#### (5) 提高治疗依从性

心理治疗可以提高抑郁症患者的治疗依从性,从而提高治疗效果。相比药物治疗,心理治疗可以更好地激发患者的内在动力和探索欲,提高治疗的积极性和主动性。

结合本文的研究结果可知,进行心理治疗的观察组治疗有效率为 95.45%,显著高于常规治疗下的对照组患者的 77.27%,  $P < 0.05$ ,差异显著,对比两组患者抑郁情况可知,在治疗前两组患者抑郁评分无差异,治疗后 4 周以及 8 周观察组患者的抑郁评分显著的低于同期的对照组患者,  $P < 0.05$ ,差异显著,对比两组患者不良反应情况可知,观察组患者不良反应发生率为 9.09%,显著低于对照组患者的 31.82%,  $P < 0.05$ ,差异明显。

总之,心理治疗是一种有效的抑郁症治疗方法,可以缓解抑郁症状、预防复发、提高生活质量、减少药物副作用和提高治疗依从性。在常规服药的基础上给予抑郁症患者心理治疗具有较高的治疗有效性以及临床效果,但治疗师应该根据患者的具体情况,选择合适的治疗方法和技术,并在治疗过程中提供情感上的支持和鼓励。

#### 参考文献:

- [1]Wichowicz H M, Puchalska L, Rybak-Korneluk A, et al. The role of psychotherapy in the prevention and treatment of post-stroke depression[J]. Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 2018, 18 (1): 56-60.
- [2]Hilbert S, Goerigk S, Padberg F, et al. The Role of Self-Esteem in Depression: A Longitudinal Study[J]. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2018, 47 (2): 1-7.
- [3]岳丽丽. 心理疗法在女性抑郁症患者中的临床效果及对心理波动的影响研究[J]. 中外女性健康研究 2020 年 16 期, 88-89 页, 2020.
- [4]刘咏. 认知行为护理疗法在首发抑郁症患者临床心理护理中的应用效果[J]. 心理医生, 2018, 24 (004): 250-251.
- [5]孙锦红. 艾司西酞普兰合并支持性心理治疗对首发老年抑郁症治疗作用的比较分析[J]. 中国医药指南, 2018, 16 (11): 2.
- [6]王雀良, 谢志兵, 梁美玲, 等. 盐酸舍曲林联合叙事心理治疗对抑郁症的效果及对患者生活满意度的影响[J]. 四川精神卫生 2019 年 32 卷 6 期, 506-509 页, 2020: 珠海市科技计划项目.