

抑郁症患者管理研究进展

李莉萍

南宁市社会福利医院 广西 南宁 530003

摘要: 抑郁症属于临床上比较常见的精神障碍之一,对患者生活产生严重影响,还可能给家长甚至社会造成较大的负担。因而很有必要采取有效的护理干预,最大程度降低复发风险,促进其早日回归到正常生活中。基于此,本文综合分析抑郁症医院护理、社区与家庭护理,供参考。

关键词: 抑郁症; 护理; 管理

目前全球抑郁者患者已经超过 2.64 亿,临床症状因而而已,因而很容易被忽视,比较常见的就是感到比较难过且对曾经喜爱的事物失去热情,且持续时间至少两周^[1]。部分抑郁症患者可能存在想要自杀,或者是真的自杀自残等,给家庭与社会造成不利影响。由于该疾病具有病程长、护理难度不高等特点,需要社区、家庭与医院多方共同参与管理,因而本文就这个问题进行如下综述。

一、医院护理

1. 环境与安全管理

第一,环境管理。给抑郁者患者营造舒适的病房环境,将其安置在整洁、舒适且阳光充足且温度适宜的治疗修养环境,整齐摆放各种室内物品,确保病房干净整洁;病房墙壁色彩应以明快色彩为主,有效改善患者不良情绪。第二,安全管理。部分患者可能存在自杀、自虐等倾向,很有必要保证抑郁症患者住院期间的安全。尽可能将患者安置在抑郁观察到的病房,避免存在单人居住的情况,保证患者可以 24h 在护理人员的视野范围内活动。及时收回入院患者携带的各种危险物品,如剪刀、绳子、刀具等,叮嘱家属不要将各类危险物品携入病房,避免存在不安全因素。严格管理病房门窗、药品以及锁等,定期做好安全检查工作,如发现禁忌品应及时消除。

2. 认知干预

由于抑郁症患者自我评价不高,加之其高估面临的危险与困难,因而焦虑、抑郁等情绪更为明显。护理人员应主动给患者详细地介绍抑郁症发病原因、治疗方法以及康复措施,鼓励患者以积极的心态面对疾病^[2]。在专业心理治疗师的指导下以患者熟悉的生活事件着手分析患者以往应对方式中的歪曲认知方式与自动思维,让其正确看到自身存在的问题如工作能力降低、心理痛苦与躯体不适等。指导患者应用科学合理的方式思考问题,让其意识到自身的优缺点,帮助其形成合理的认知方式。教给患者正确的自我减压与调节情绪的方法,鼓励其以乐观、积极的态度面对生活,增强其治疗自信心。

3. 心理护理

近年来医学模式发生了巨大转变,在此背景下心理护

理干预对抑郁症患者而言发挥着越来越重要的作用,除了可以了解患者病情之外还可以激发患者治疗主动性。有研究表明与药物治疗相比患者更愿意接受心理治疗。

3.1 构建良好护患关系

要想取得良好的治疗效果护理人员必须取得护理人员的信任。抑郁症刚开始入院时存在严重的负性情绪,加之其对新的环境产生陌生感,很容易存在不良情绪,如恐惧、紧张、交流等。针对这个问题,护理人员应理解患者,以和蔼可亲、热情的态度给患者及其家属介绍有关的信息,获得患者的信任。在之后的接触中应以耐心、亲切等语言安慰患者,以沉默的方式陪伴患者,让其感受到安全与被尊重,切不可催促患者回答问题,给其营造轻松、愉快的氛围。部分患者可能比较孤僻,抵触沟通等,护理人员应适当表达自身不良情绪与需求,应用肢体语言表达对患者的支持与关心,给其更多理解与体谅,获得患者的信赖。

3.2 共情护理

护理人员与患者焦虑过程中可通过肢体动作、语言等让患者意识到自己被外界理解与认可;学会换位思考,凡是从患者角度看待问题,体会抑郁症给患者带来的痛苦。整理患者资料并将其归档,深入了解患者各项信息,如病情、性格与变化等,以其为基础开展各项工作。若不确定自己是否可以理解患者医院,可通过和蔼可亲的语气询问患者,引导其进一步思考。

4. 生活与睡眠护理

对患者进行监督,协助其个人生活,让其保证充足的营养、睡眠与休息,给其一定的照顾。制定针对性的饮食计划,尽可能食用富含纤维素的食物,督促患者进食,尽可能少食多餐,满足机体需要。部分患者容易存在早醒、入睡困难等问题,需要给患者营造安静、舒适的睡眠环境,指导患者正确的促睡眠方法,比如白天适当运动,控制午休时间,睡前可以喝杯热牛奶或用手泡脚,提高睡眠质量^[3-4]。

二、社区与家庭护理

1. 社区护理

社区护理最主要任务是给患者宣传抑郁症基本的知识以及相关强化患者对自身情况的了解,及时进行治疗。社区

护士应全面评估患者近段心理状态，加大心理支持力度，给患者更多鼓励，让其以积极的态度面对，使其树立战胜疾病的信心。

2. 家庭护理

出院后的治疗与护理同样需要注意，离不开家庭成员的精心护理，这有利于巩固患者临床疗效，而且还可以防止复发。对患者而言，家庭护理有利于改善其社会功能，有利于其康复，需要家庭成员除了给患者提供生活方面的护理之外还要给其情感支持，确保患者安全，提高其治疗信心。

2.1 心理护理

营造和谐的家庭氛围，与其交流时以真诚、理解以及和善的态度进行，让其意识到自己可以得到家人的认可。主动与其沟通，鼓励其表达自己真实的想法，耐心的指导并给其帮助，让其感受到自己被尊重也被理解。

2.2 生活护理

家长应给家属提供良好的生活照料，监督患者按时进食，保证充足的营养；协助患者做好个人卫生工作，树立良好的个人形象；鼓励患者白天适当运动，鼓励其多参与社交团体活动；给其提供安静、舒适的睡眠环境，提高其睡眠质量；叮嘱患者按时服药，观察有无发生不良反应^[5]。

三、小结

近年来全球抑郁症人数逐年增加，无论给患者本人、家庭还是社会都造成较大的负担与压力，因而很有必要采取有效的护理干预促进患者快速康复。本次研究医院护理、社区与家庭护理两方面着手进行分析，由此可知若可以在早期发现该疾病并采取有效治疗则有利于患者早日康复。所以，当前背景下护理人员应加大筛查抑郁症力度，建立完善的护理模式。

参考文献：

- [1] 李彦博, 刘庆奇, 黄晓玉, 等. 开放式管理对住院抑郁症患者康复的影响 [J]. 中国医院统计, 2017, 3(24):48-50.
- [2] 钟盈花, 龚玲, 胡建军, 等. 375 例稳定期抑郁症患者情绪管理能力调查分析 [J]. 海南医学, 2018, 29(004):572-575.
- [3] 陈丽. 支持型自我管理在抑郁症患者康复期的应用效果 [J]. 临床医学研究与实践, 2019, 4(033):165-167.
- [4] 谭秋. 在抑郁症患者康复管理中应用支持型自我管理模式的 效果评价 [J]. 世界最新医学信息文摘 (电子版), 2019, 19(074):381-382.
- [5] 高盈. 开放式病房管理模式对抑郁症患者康复效果的影响 [J]. 中医药管理杂志, 2018, 26(12):122-124.