

# 老年抑郁症患者心理护理研究进展

张海桃

贵州医科大学 550025

**摘要:** 抑郁症在临床上较为常见,这种疾病是患者的情感和心境发生改变所引发的一种精神障碍性疾病,患者的认知和行为以及心理等多方面内容都会在抑郁状态下产生极大的改变,对于患者的日常生活会产生极大的影响。患者在发病后主要表现为情绪低落以及兴趣缺乏<sup>[1]</sup>,在对患者进行护理时,护理人员需要针对患者开展有效的心理疏导以及精神护理,进而是患者的临床症状得到改善。

**关键词:** 抑郁症; 心理护理; 护理方法; 临床研究

抑郁症在临床上较为常见,这种疾病是患者的情感和心境发生改变所引发的一种精神障碍性疾病,患者的认知和行为以及心理等多方面内容都会在抑郁状态下产生极大的改变,对于患者的日常生活会产生极大的影响。患者在发病后主要表现为情绪低落以及兴趣缺乏<sup>[1]</sup>,在对患者进行护理时,护理人员需要针对患者开展有效的认知性心理护理,进而使患者的临床症状得到改善。心理护理在近年来的医疗环境中得到了较为广泛的应用,这是一种在疾病中专门建立的一套标准的治疗模型和程序,是临床上应用较为广泛的综合临床医疗模式<sup>[2]</sup>,通过医学指南的方式规范医务人员的医疗行为,有助于使护理质量得到进一步的提升,并且还能最大限度地降低患者的医疗成本,对于临床疾病的管理以及控制来说极为重要。在心理护理中,医疗指南中的内容较为详细并且十分简单易学,有助于医务人员对特定疾病进行有效的管理,并且与其他科室开展配合<sup>[3]</sup>。

## 一、老年抑郁症患者的心理特点

老年人群在日常生活中是抑郁症的高发人群。老年人由于缺乏子女关爱以及患有各种慢性疾病,导致在日常生活中的自我管理能力下降。影响患者的情绪,最终引发抑郁症<sup>[4]</sup>,并且慢性疾病和原发性疾病会加剧抑郁症的发生。在对患者进行个性化护理时,护理人员通过与患者的有效沟通,能够最大限度的保障患者,在接受护理时个体状况得到改善,并使患者的不良情绪得到恢复,针对性的疏导患者的不良情绪,对于患者的治疗工作开展来说具有十分积极的促进作用<sup>[2]</sup>。抑郁症在临床上较为常见,这种疾病是患者的情感和心境发生改变所

引发的一种精神障碍性疾病,患者的认知和行为以及心理等多方面内容都会在抑郁状态下产生极大的改变,对于患者的日常生活会产生极大的影响<sup>[5]</sup>。老年患者在发病后主要表现为情绪低落以及兴趣缺乏患者,若病情严重还有可能出现轻生的念头,采用常规药物对老年抑郁症患者进行治疗能够在一定程度上抑制患者的病情,但并不能从根本上解决患者存在的认知偏差的问题。其实有很多人都不了解抑郁症到底是一种怎样的疾病。其实抑郁症并不是简简单单的心情不好,很多人对于抑郁症的认知只是认为这种疾病就是矫情,在日常生活中自己吓自己,其实这对于老年抑郁症患者来说是极为不尊重的。其实老年抑郁症患者的内心世界是极为阴暗的,在抑郁的时候患者会觉得整个世界都是黑暗的,无论是社会还是人,都会让患者感觉到极为害怕在日常生活中缺乏安全感,而自己的疾病不被他人所理解,患者在日常生活中很容易出现轻生的想法。对于患者来说活着本身就是一件很痛苦的事,但很多患者怕的并不是死亡,而是在死亡后亲人会因为自己的死亡伤心。受到外界评论等多种因素的影响,患者会感觉自己极为孤独,在面对任何事情的时候都有深深的无力感。

## 二、老年抑郁症患者心理护理的必要性

在近年来我国医疗技术不断发展的背景下,医疗成本的提升也直接提高了,患者需要承担的医疗费用,但人们对于护理工作的要求也在不断提升,一方面为了满足患者的临床要求,另一方面降低医疗成本,医院需要实行有效的护理管理。护理路径在实施过程中通过建立重组流程并降低多余的流程,将心理护理表应用于其中,能够针对特定疾病或者手术做出相应的护理规范化的管理,保障各个部门配合的同时还能够有助于提高医疗效率,使患者对于护理工作的满意度得到提升。心理护理是一种能够兼顾效率和成本的新型管理模式,十

**作者简介:** 张海桃,女,出生年月:2001.02;民族:土家族,单位:贵州医科大学;学历:本科;研究方向:西医护理。

分符合我国国情, 值得在临床医疗环境中进行推广与应用。

现代社会的医疗整体水平有明显提高, 而在这样的背景下, 人们对于医疗护理工作的要求也在不断提高, 为了满足现代人群对于护理工作的高要求, 医院方面针对医护管理工作进行了相应的优化, 在上世纪70年代美国的医疗中心中, 首次将健康照护系统与心理护理相结合, 发现在开展护理工作中这项护理方案能够有助于使护理质量得到提升, 一方面降低了护理成本, 另一方面还控制了患者在治疗过程中的医疗费用, 效果应用良好。在治疗的同时告知患者治疗的方式和整个过程, 并讲解疾病的发生原因, 通过沟通来了解患者的心理状态, 讲解医院的环境和设施, 让患者对医院的陌生感减少, 放下心理芥蒂主动和护理人员交流, 将心中想法表达出来, 帮助了解其内心活动, 寻找导致其焦虑的具体原因, 给予对应的疏导。心理护理在使用过程中整体来说使用费用较低, 并且容量较大, 产生的临床变异状况较少, 在进行患者的临床治疗时, 其中存在一定的规律, 能够遵循。医务人员可以根据患者的治疗经验开展护理工作, 保障患者的康复质量。在评价过程中工作人员需要记录以往患者的平均住院费用和天数, 如果患者在住院期间没有出现其他的并发症或者其他的特殊状况, 在进行患者的医治时, 可以按照这些平均数值对患者做出相应的护理。

### 三、老年抑郁症患者心理护理方法

首先在医院内部需要建立由院长和护理主任等工作管理人员组成的心理护理实施监督委员会, 对医院内的心理护理工作进行相应的协调并制定有效的管理流程和政策, 在心理护理的运行过程中, 由小组做好进一步的监督管理。工作人员需要设置合理的应用条件, 在合适的手术或者疾病中, 合理将心理护理应用于其中, 工作人员可以通过文献的方式建立心理护理管理表, 并分析在以往的心理护理应用过程中存在的问题, 针对心理护理的模式做出进一步的评估。在开展心理护理的管理工作是工作人员需要建立完整的医治措施, 针对患者的个体状况进行评估, 开展对应的饮食护理和健康宣教等内容, 这样能够保证患者在治疗期间的医治效果。在开展患者的心理学护理时, 护理人员需要做好知识的有效普及, 为患者普及关于抑郁症的相关知识, 并列举一些成功的治疗案例, 通过这种方式使患者的治疗信心得到提升, 对于改善患者的治疗依从性和改善后期治疗效果来说有十分积极的作用。在开展患者的知识普及是护理人员需要针对患者的教育背景以及认知程度进行分层次的

宣教, 积极为患者讲解各种抑郁症的并发症特点, 普及抑郁症的健康知识, 以及抑郁症在治疗过程中的各种注意事项, 最大限度的消除患者对于疾病的担忧, 使患者更加清晰的了解并认识这种疾病有助于改善患者的情绪状态, 而在患者了解这种疾病后, 对患者进行进一步的教育引导, 则能够使患者建立信心使患者的康复质量得到保障。

等待患者的病情得到有效控制后, 选择患者情绪平和的时间与患者进行沟通交流。护理人员在与老年患者进行交流时, 可以积极询问老年患者在住院期间的感受, 是否能够适应住院生活, 以及在日常生活中是否能够得到子女的关爱等话题, 通过与老年人的积极交流, 能够了解患者的内心状态。根据患者在内心的矛盾情绪为患者进行简单的疏导, 护理人员可以主动关注患者的主观感受, 通过鼓励和劝告的方式倾听患者的诉说, 并且尊重患者对于事件和世界的看法, 通过这种方式能够分散患者的注意力, 并获得来自于患者的信任。在患者治疗期间, 如果患者表现出了各种积极的行为, 例如主动用药和主动与护理人员进行沟通, 护理人员需要肯定患者这种行为, 这样能够使患者提高自身的自我感知, 护理人员还可以组织患者与患者家属共同完成各种协作游戏, 帮助患者转移自身的悲伤情绪, 通过这一方面使患者的不良情绪得到有效的疏导。

护理人员需要了解患者的具体情况, 给予言语上的支持与鼓励, 并告知其抑郁症的危害和具体发生原因, 取得患者的信任和配合, 让家属多和患者沟通, 了解其生活中遇到的问题, 让患者意识到正常行为和病态行为的区别, 以正确的心态面对工作和生活。在开展患者的行为干预时, 需要了解患者的精神状态以及情绪护理人员需要改善患者在治疗过程中对于治疗和护理的行为状态, 使患者了解在康复期间应当如何配合治疗工作的开展, 护理人员可以指导老年患者在日常的生活中做好自身的状态调整, 了解老年人群的生活习惯和运动习惯, 帮助患者建立良好的情绪状态, 可以选择散步或者打太极等运动训练, 帮助患者对自身的不良生活习惯和饮食方式进行控制, 使患者的消极情绪得到进一步的改善, 通过这种护理模式能够使患者的情绪状态得到改善, 保持患者的情绪愉悦。

定期开展患者交流座谈会, 让同样病情的患者互相交流, 讲述内心状态, 有助于患者之间互相鼓励和加油, 也可以通过写日记的方式让患者将情绪释放出来, 播放舒缓的音乐, 尽早消除患者的不良情绪。在对患者进行实际护理时, 护理人员需要开展关注服务和亲情服务。

各项护理内容需要与患者进行有效的交流,通过情感交流使患者了解护理工作的重要性。而护理人员在与患者进行交流时,应当掌握患者的心理状态和变化因素,尽可能采取有效的措施对患者的心理状态进行干预,消除患者的不良情绪,对于患者的抑郁症状改善来说有积极意义。医务人员还需要为患者进行简单的指导,告知患者应当进行有效的自我训练,可以选择按摩、读书和泡脚的方式来放松自己,使患者尽可能放下心理的压力,消除患者的不良情绪,有助于促进患者的睡眠。

而在开展患者的共情护理时,护理人员需要设身处地的考虑老年抑郁症患者的情绪,切不可随意的态度面对患者或者为患者进行关于抑郁症的疾病讲解,否则有可能会产生反作用的发生。护理人员需要与患者家属进行沟通,告知患者家属尽量设身处地的为患者考虑,而并非觉得患者是在“发脾气”、“心情不好”,通过这种方式则能够改善患者周围人群对患者的看法,使患者的情绪得到优化。

按照患者病情的不同进行不同音乐的播放,针对情绪比较低落的患者,给予能够让人心情愉悦和轻松的音乐,包括《梅花三弄》《二泉映月》《平沙落雁》《梁祝》和《草木青青》《春风得意》《江南好》《胡笳十八拍》,将所有音乐串联至40分钟的MP3格式,在患者午休以及睡眠前,或者在血液透析治疗期间引导患者进行聆听,患者每日治疗一次,每次治疗时间为40分钟,在对患者进行治疗时,需要将音量控制合适保持患者的舒适,避免患者由于音乐吵闹而出现焦虑的情绪,在对患者进行治疗时需要保持周围环境的光线柔和以及环境的整洁安静,尽量降低外界因素对患者治疗产生的干扰,尤其需要避免患者情绪波动过大而导致治疗效果受到影响。而如果有失眠的患者,就需要给予比较舒缓的音乐,忧郁的患者可播放节奏和旋律比较舒适的音乐,并在播放的时候不要去打扰,给患者一个属于自己的空间,才能用心去欣赏和聆听,播放时音量适中,每次10分钟,每天3次即可。

#### 四、总结

心理学护理是近年来提出的一种新型护理方案,这种护理方案是指在传统的护理方法的基础上增加对患者

心理状态的关注,基于患者对应的关怀与帮助,能够对患者的健康恢复产生一定的促进作用。抑郁症对于患者来说还会对其工作和生活产生影响,尤其是在治疗过程中患者更加容易出现焦虑和恐惧的负性情绪,对于患者的预后恢复会产生极大的影响,所以患者在接受治疗期间,需要由护理人员提供更加科学合理的心理学护理,缓解患者存在的焦虑情绪。针对抑郁症科门诊患者的个体状况,选择个性化的心理学护理是近年来临床护理工作中一项十分重要的护理内容,相关工作人员需要了解护理工作的特点并对其进行进一步的优化,只有这样才能使护理工作的整体质量得到提升,这有助于促进我国未来的心理学护理的综合发展。

#### 参考文献:

[1]赵一爽,徐慧敏.想象训练联合心理护理对改善老年抑郁症患者睡眠质量的效果观察[J].基层医学论坛,2021,25(33):4853-4854+4867.

[2]刘斯琴,聂斌,张玉香.健康指导联合心理护理对老年糖尿病合并老年抑郁症患者的影响[J].新疆医学,2021,51(09):1079-1081.

[3]魏芳玲,童梅,朱琛琳,袁春花.认知心理护理对脑卒中急性期老年抑郁症患者的影响[J].心理月刊,2021,16(22):58-60.

[4]张葳.健康指导及心理护理对老年糖尿病合并老年抑郁症患者的疗效[J].中国医药指南,2021,19(26):141-142.

[5]王晓琳,邹妍,王曰萍.认知性心理护理在老年抑郁症治疗中的临床应用[J].心理月刊,2021,16(19):34-35+115.

[6]贾艳丽,袁艳宵,刘雪婷.心理护理在青少年老年抑郁症患者中的应用效果探讨[J].心理月刊,2021,16(20):139-141.

[7]季晓丽,李梦,战青超.心理护理对老年抑郁症患者情绪及自我接纳的影响分析[J].心理月刊,2021,16(18):47-48.

[8]康琼丹.饮食结合个性化心理护理对老年反流性食管炎伴抑郁症病人影响的效果观察[J].循证护理,2021,7(08):1131-1134.