

放松训练联合心理护理对老年抑郁患者的影响

朱 彤 耿在香

江苏省扬州五台山医院 江苏 扬州 225000

【摘要】目的：分析老年抑郁症（DP）患者采取放松训练联合心理护理对其睡眠以及焦虑程度的影响。**方法：**选取 2020 年 3 月至 2021 年 3 月收治的老年 DP 患者 70 例，随机分为观察组和对照组各 35 例，对照组采取常规护理，观察组给予心理护理联合放松训练，对比效果。**结果：**观察组睡眠质量评分低于对照组（ $P<0.05$ ）；观察组焦虑严重程度低于对照组（ $P<0.05$ ）；观察组生活质量评分高于对照组（ $P<0.05$ ）。**结论：**放松训练联合心理护理可有效改善老年 DP 患者的焦虑程度，提升睡眠质量，提高生活质量。

【关键词】：睡眠质量；放松训练；焦虑程度；心理护理；生活质量；老年抑郁症

Effects of Relaxation Training Combined with Psychological Nursing on Elderly Patients with Depression

Tong Zhu Zaixiang Geng

Wutaishan Hospital Yangzhou Jiangsu Province Jiangsu Yangzhou 225000

Abstract: Objective: To analyze the effect of relaxation training combined with psychological nursing on sleep and anxiety in elderly patients with depression (DP). Methods: A total of 70 elderly patients with DP who were treated from March 2020 to March 2021 were selected and randomly divided into an observation group and a control group with 35 cases in each. The control group received routine nursing, and the observation group received psychological nursing combined with relaxation training to compare the effects. Results: The sleep quality score of the observation group was lower than that of the control group ($P<0.05$); the anxiety severity of the observation group was lower than that of the control group ($P<0.05$); the quality of life score of the observation group was higher than that of the control group ($P<0.05$). Conclusion: Relaxation training combined with psychological nursing can effectively improve the anxiety level, sleep quality and life quality of elderly patients with DP.

Keywords: Sleep quality; Relaxation training; Anxiety level; Psychological nursing; Quality of life; Geriatric depression

我国的近几年，老龄化问题持续严重，在临床中老年抑郁症（DP）的发病率也是越来越高，抑郁症已经成为了对我国老年群体心理健康以及精神健康产生严重威胁的主要疾病^[1]。抑郁症也可以称为抑郁障碍，指的是在心境方面，老年群体出现了持续性的低落表现，临床以闷闷不乐、自卑、抑郁、情绪消沉等为主要表现，大部分老年患者会存在焦虑情况，乃至发生了厌世心理，进而出现自残、自杀等行为。老年患者在每次抑郁症发作时，其症状将会持续不低于 2 周，较多患者则会持续很多年，降低患者的反应力、注意力不能集中、失眠、认知障碍等，若情况严重，老年 DP 患者不但存在以上症状，也会发生木僵、幻觉、妄想等症状，严重影响患者的正常生活^[2]。针对已经确诊的老年 DP 患者，一定要对其实施针对性的治疗，若未获得及时治疗则会对其精神状态产生影响，也会导致高血压、冠心病等并发症。对于该类患者的治疗，不但要实施治疗，也要对其采取放松训练和心理护理，有研究指出^[3]，心理护理和放松训练对于改善老年 DP 患者的临床症状存在理想效果。所以，本研究为了对此话题进行进一步的探讨，将 70 例老年 DP 患者作为研究对象，

获得理想效果，如下。

1 资料和方法

1.1 临床资料

选取我院 70 例老年 DP 患者（2020 年 3 月至 2021 年 3 月）纳入研究，随机分为观察组 35 例，男 18 例，女 17 例，平均年龄（ 71.05 ± 1.51 ）岁；对照组 35 例，男 19 例，女 16 例，平均年龄（ 70.98 ± 1.47 ）岁，两组资料对比（ $P>0.05$ ）。

1.2 方法

对照组：常规护理，对患者采取用药指导、口头宣教，为其选择适合的床位，将基本的护理疾病的工作做好。

观察组：放松训练联合心理护理，包括：（1）心理护理。①支持疗法。患者入院后，护理人员需要同患者及家属进行耐心的交流，对其生理及心理负担的原因进行了解，保持和蔼态度、亲切温柔语言，积极介绍主治医生、医院环境等，让患者感受到来自医护人员的爱护和关心，将其不安全感降低；同时对患者表现出充分的尊重，同情其痛苦，建立和谐、温馨的治疗环境提供给患者。②心理疏导。护理人员一对一的同患者沟通，对于患者现阶段所做出的努力、遇到

的问题等进行耐心倾听, 对其生理及心理状态进行评估, 与其共同建立问题解决的办法, 同时护理人员将类似的案例收集起来, 对患者进行引导, 让其找到问题解决的办法; 护理人员改变其行为后得到肯定, 并告诉其具有的问题, 同时制定下一个目标, 谈话应该保持心平气和。(2) 放松训练。

①准备阶段。患者在床上保持仰卧位或半坐卧位, 调暗灯光, 全部保持安静。患者将耳机佩戴好, 听放松训练的音频, 在此期间由护理人员 1 名全程陪同; ②训练方法。结合患者的睡眠时间, 通常将训练的时间选在晚上 7 点, 分开双脚同肩部同宽, 自然放松双臂在身体两侧, 同时与躯体保持 45 度角, 掌心向上, 深呼吸, 肌肉群收紧 10~15s, 再放松 15~20s。利用相同的动作对全身 16 组肌肉群进行反复训练, 如大腿、肩部、左前臂、右手、小腿、背部、左上臂、右上臂、胸部、左手、腹部等, 重视放松和收缩肌肉群的感觉, 训练时间在

60in 左右, 每天 1 次。需要持续进行 4 周干预。患者出院后, 家属可对其监督实施训练, 护理人员利用微信、电话等方式对患者进行随访, 进而对其训练进度进行了解, 对其患者或家属的疑问积极解答。

1.3 观察指标

(1) 睡眠质量^[4]: 用匹茨堡睡眠质量指数 (PSQI) 评价, 分数越高表示睡眠质量越差; (2) 焦虑程度^[5]: 用汉密尔顿焦虑量表 (HAMA) 评价, 严重焦虑、明显焦虑、肯定焦虑、可能焦虑评分分别为 >29 分、≤29 分、≤21 分、≤14 分; (3) 生活质量^[6]: 建议生活质量量表 (SF-36) 评价, 分数越高表示生活质量越好。

1.4 统计学处理

SPSS22.0 分析数据, 计数用 (%) 表示, 行 χ^2 检验, 计量用 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 行 t 检验, $P < 0.05$ 统计学成立。

2 结果

2.1 两组患者睡眠质量评分比较 (见表 1、2)

表 1 两组患者护理前睡眠质量得分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能	总分
对照组	35	2.62±0.41	2.36±0.38	2.31±0.24	1.76±0.19	2.48±0.31	11.57±1.53
观察组	35	2.67±0.22	2.39±0.39	2.30±0.40	1.80±0.19	2.42±0.28	11.58±1.48
t 值		0.652	0.741	0.841	0.374	0.451	0.114
P 值		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

表 2 两组患者护理后睡眠质量得分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能	总分
对照组	35	2.20±0.24	2.01±0.21	1.89±0.16	1.44±0.14	2.15±0.25	9.69±0.99
观察组	35	1.65±0.17	1.70±0.13	1.19±0.30	1.04±0.13	1.60±0.22	7.50±0.95
t 值		4.745	5.558	6.258	6.784	5.845	5.914
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组患者焦虑程度比较 (见表 3)

表 3 两组患者护理后焦虑程度比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数(n)	严重焦虑(n)	明显焦虑(n)	轻微焦虑(n)	可能焦虑(n)	χ^2 值	P 值
对照组	35	7	13	8	7	13.502	<0.05
观察组	35	2	7	14	12		

2.3 两组患者生活质量评分比较 (见表 4)

表 4 两组患者护理前后生活质量得分比较

组别	例数 (n)	护理前				护理后			
		物质生活状态	心理功能	社会功能	躯体功能	物质生活状态	心理功能	社会功能	躯体功能
对照组	35	47.01±3.66	36.83±3.91	40.92±4.19	39.26±4.07	49.96±4.73	48.20±3.35	45.55±6.20	45.96±6.60
观察组	35	46.24±3.58	36.66±3.97	41.35±4.21	38.40±3.98	54.66±5.21	54.23±4.26	52.68±6.73	56.20±6.67

t值		0.521	0.321	0.412	0.632	-5.203	-6.325	-4.802	-6.552
P值		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

(注: 上接表 4)

3 讨论

我国的近几年, DP存在越来越高的发病率, 成为了临床精神类疾病中比较多见的一种, 现阶段临床对于该病的发病机制并没有明确的结论, 但是有研究表示^[7], 病患心理状态的改变同DP的出现存在紧密联系。老年群体因为其器官功能、机体各组织处在减退阶段, 精神状态也是渐渐出现萎靡, 并且老年群体其会出现活动能力、认知能力、行动能力的降低, 同时存在各种基础疾病、听力降低、肢体疼痛、皮肤褶皱等问题, 易引起该群体发生沉默寡言、意志消沉、自卑、不愿同他人交流等问题, 从而产生了DP^[8]。

在临床中, 老年DP比较多见, 针对那些已经确诊的患者应该进行及时治疗, 否则易发生各种并发症, 严重影响其生活质量, 乃至出现自杀问题, 对其生命安全产生威胁^[9]。老年DP人群存在一定的特殊性, 因为其年龄较大, 同时机体对药物代谢的能力有限, 所以需要严格控制其用药剂量, 因此仅利用药物对老年DP患者治疗只能获得有效的疗效。所以, 针对此类患者, 对于其治疗工作, 不但要进行药物治疗, 也

要采取护理干预, 且有研究表示, 心理护理与放松训练联合在老年DP患者中应用可获得理想效果, 对于患者康复非常有利。

本研究结果中, 观察组焦虑程度、睡眠等指标均优于对照组, 表示联合干预效果良好。分析原因: 老年DP患者具有的症状有情绪低落、兴趣减弱等, 而心理护理坚持以患者为中心, 利用动作、语言等将和谐、温馨的气氛提供给患者, 将其不安感消除; 并且利用交谈的方式对患者的问题以及其努力进行了解, 合理实施心理疏导, 同时设立目标, 将其内在潜能挖掘出来, 对其进行合理引导, 将解决问题的办法找出, 将其治疗信心提升, 从而将其抑郁、焦虑等情绪缓解。而放松训练对焦虑缓解的理论基础是交互抑制, 指的是情绪和肌肉活动会互相影响, 放松肌肉可使紧张情绪减轻。所以, 利用主动放松而将其焦虑状态减轻, 进而对睡眠质量改善, 最终对生活质量提升。

总而言之, 老年DP患者经过放松训练联合心理护理后, 其睡眠状态、焦虑程度有效改善, 且生活质量显著提升, 价值较高。

参考文献:

- [1] 潘贵春,陶以珊,刘梅,等.分析优质护理干预对精神分裂症后抑郁症伴自杀倾向患者心理健康和精神康复的影响[J].中国实用医药,2020,15(24):181-183.
- [2] 江秋平,潘艳,熊玉香.心理护理干预在MECT治疗抑郁症合并高血压患者中的应用[J].心血管病防治知识,2021,11(36):70-73.
- [3] 黄玉,熊欢.心理护理联合护患沟通技能在抑郁症患者中对患者依从性和焦虑抑郁评分改善情况的影响[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(4):132.
- [4] 黎丽华,周堪清,刘淑贤,等.基于积极心理学理论的心理干预在抑郁症康复护理中的应用效果[J].反射疗法与康复医学, 2021, 2(1):93-95.
- [5] 刘景,李南,王茜.脑功能治疗仪联合心理护理干预对抑郁症患者焦虑情绪、自知力及神经功能的影响[J].医疗装备, 2021,34(4):170-171.
- [6] 王微笑.认知性心理护理应用在老年抑郁症护理中对改善患者不良情绪的作用分析[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(13):98-99.
- [7] 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(8):1131-1134.
- [8] 莫丹.心境障碍躁狂症抑郁症护理工作中心理护理的应用效果[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2021,21(24):345-346.
- [9] 林燕梅,黄丽英,黄塞珠.认知性心理护理在住院老年抑郁症患者中的应用价值和措施分析[J].中外医疗,2020,39(21):131-133.