

双相情感障碍缓解期患者采用日记式心理教育的护理效果

阳小玲

十五冶精神专科医院 湖北 黄石 435001

【摘要】目的：分析双相情感障碍缓解期患者采用日记式心理教育的临床护理效果。方法：选取（2022年1月~2023年1月）期间，将我院诊治的92例双相情感障碍缓解期患者进行平均分组，其中对照组患者46例、观察组患者46例。对照组采用的护理方法是：常规护理；观察组采用的护理方法是：在对照组护理方法基础上施行日记式心理教育。比较两组护理满意度情况以及患者护理前后的心理状态变化。结果：对照组护理满意度低于观察组护理满意度（ $P < 0.05$ ）；两组护理前BRMS评分、HAMD评分无显著差异（ $P > 0.05$ ），护理后对照组BRMS评分、HAMD评分均高于观察组BRMS评分、HAMD评分（ $P < 0.05$ ）；两组护理前阳性情绪评分、阴性情绪评分无显著差异（ $P > 0.05$ ）；护理后对照组阳性情绪评分低于观察组阳性情绪评分，对照组阴性情绪评分高于观察组阴性情绪评分（ $P < 0.05$ ）。结论：治疗双相情感障碍缓解期患者过程中，采用日记式心理教育护理，可以提高护理满意度、减少患者负面情绪，护理效果显著，提高患者的生命质量，对建立护患关系有利，推荐在临床上使用。

【关键词】双相情感障碍缓解期患者；满意度；日记式心理教育；心理状态

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.072

To explore the nursing effect of diary psychological education on patients with bipolar disorder in remission period

Xiaoling Yang

15th Metallurgical Psychiatric Hospital Hubei Huangshi 435001

Abstract: Objective: To analyze the clinical nursing effect of diary psychological education on patients with bipolar disorder in remission period. Methods: A total of 92 patients with bipolar disorder in remission treated in our hospital from January 2022 to January 2023 were randomly divided into a control group ($n = 46$) and an observation group ($n = 46$). The nursing methods of the control group were: routine nursing; The nursing method of observation group was diary psychological education based on the nursing method of control group. The nursing satisfaction and the changes of patients' psychological state before and after nursing were compared between the two groups. Results: The nursing satisfaction of the control group was lower than that of the observation group ($P < 0.05$). There was no significant difference in BRMS score and HAMD score between the two groups before nursing ($P > 0.05$). After nursing, the BRMS score and HAMD score of the control group were higher than those of the observation group ($P < 0.05$). There was no significant difference in the score of positive emotion and negative emotion between the two groups before nursing ($P > 0.05$). After nursing, the positive emotion score of the control group was lower than that of the observation group, and the negative emotion score of the control group was higher than that of the observation group ($P < 0.05$). Conclusions: In the treatment of patients with bipolar disorder in remission, the application of diary psychological education nursing can improve nursing satisfaction, reduce negative emotions of patients, improve the quality of life of patients, and is beneficial to the establishment of nurse-patient relationship. It is recommended for clinical use.

Keywords: bipolar disorder in remission; Satisfaction; Diary type psychological education; State of mind

前言

双相情感障碍是精神系统疾病中比较常见的疾病类型，其患者的表现主要有经常情绪低落或者情绪高涨，临床症状有持续抑郁发作、持续躁狂发作。近些年来，双相情感障碍的发病机制并不十分明确，研究表明，其发病的因素主要有心理方面因素、生物方面因素、环境方面因素，这些因素在发病时起到重要的作用^[1]。患者在发病后如果未及时有效治疗，会对其生活、社会功能有极大影响，同时，患者及其家属的经济负担更重。截至目前为止，临床治疗此病的主要方式是药物治疗法、心理治疗法、物理治疗法，虽然现在医学水平不断提高，采用

药物治疗法、物理治疗法均能获得良好的效果，但是在治疗期间通过心理疗法会使治疗效果更加明显，心理治疗是非常重要的治疗方式。心理教育作为心理治疗中常见的方法，可以把患者发病周期延长，预防病情复发情况发生，有利于患者更快恢复健康。日记式心理教育是新型心理护理方法，在治疗众多精神疾病中有显著效果。因此，本文选取本院92例双相情感障碍缓解期患者在双相情感障碍缓解期分别实施常规护理、日记式心理教育护理，对比其护理效果，具体内容报道如下。

1 一般资料和方法

1.1 一般资料

将我院诊治的92例双相情感障碍缓解期患者作为研究对象,采用数字随机法进行平均分组,其中对照组(2022年1月~2022年6月)患者46例,其中26例男性患者,20例女性患者,年龄24~56岁,平均年龄(49.74±1.22)岁,文化水平:高中17例,大专16例;本科及以上13例;观察组(2022年7月~2023年1月)患者46例,其中25例男性患者,21例女性患者,年龄26~58岁,平均年龄(49.35±1.48)岁,文化水平:高中16例,大专14例;本科及以上16例。比较两组患者的平均年龄、文化水平,差异不明显($P>0.05$)。

1.2 纳入与排除标准

纳入标准:(1)年龄区间24~58岁;(2)患者及家属对本次研究知情同意;(3)临床判定为双相情感障碍缓解期患者。

排除标准:(1)伴有心、肝、脾、胃、肾功能障碍者;(2)伴有语言沟通障碍者;(3)临床资料不全者;(4)研究期间主动退出者。

1.3 研究方法

(1)对照组护理的治疗方法是:常规护理。关注患者心理变化,定时清洁病房,对患者实施药物护理,定期开展健康宣教讲座等常规护理。

(2)观察组护理的治疗方法是:在对照组护理方法基础上实施日记式心理教育。①给患者发放日记本:给患者发放本院制作的康复日记本,开展心理教育活动,指导患者每日记录自身病情情况、康复治疗变化情况,将其写到日记本上,日记本内容由本院心理治疗师、主治医师、资质高深护士长共同制作,内容有易操作、简单便捷、比较全面等优势^[2]。②患者记录的方法:准确记录负性情绪的变化状况,对时间、表现、心理变化情况、解决办法等详细记录;准确记录致使出现负性情绪的因素、相关联因素等情况;准确记录服用药量、服用药物次数、未服用药物等情况,其中写明服药或者未服药,服药是自觉性或者被动性。准确记录每日工作、参加社会活动等情况,其中参加社会活动时是主动参与或者被动参与,同时,还要详细记录工作、参加社会活动对睡眠质量、情绪状况的影响。③对患者实施心理教育:在患者知情同意的状态下,认真查阅日记内容,依据患者记录的内容结合实际病情情况,施行心理教育^[3]。如果是因为家庭原因致使患者出现负性情绪,护理人员要及时疏导其负性情绪,指导患者换位思考,便于患者主动理解家人的想法,同时指导患者不要有过于自责的情况出现。如果有为求职失败、晋升职位失败、升学失败等致使的负性情绪,就要针对个人状况帮助其解决问题,解决方式有向护理人员倾诉、参加社交活动、做运动锻炼等。如果是患者对医院环境陌

生致使其负性情绪出现,就要加强与患者沟通,同时,向患者介绍医院的居住环境,多些时间安慰患者,鼓励患者;如果患者是因为治疗费用过高或者社会支持致使出现负性情绪,就要和患者家属、工作单位联系,同时,协助患者制定有效的治疗方法,保证患者积极配合治疗。对于有较差依从性的患者,要嘱咐其根据医嘱坚持服药,让患者了解治疗对其的重要性,帮助患者建立战胜疾病的决心。根据患者的日记本内容,与其爱好相结合,展开利于患者心情舒畅、对睡眠质量有利的主题活动,例如散步、静念、做体操、打羽毛球等。在患者活动期间,循序渐进进行活动,不要开始时就做高强度活动。

1.4 观察指标

护理满意度:护理人员针对护理满意度问题,对双相情感障碍缓解期患者进行问卷调查,调查内容有服务态度、护理的专业性等方面,10个关于满意度的问题,答案分别是非常满意、一般满意、不满意。对3个答案进行打分,5分、4分、3分,满意度得分为2个方面的分数分别相加,非常满意的分数为:90~100分,一般满意的分数为:61~89分,不满意的分数为:0~60分。满意度=(非常满意例数+一般满意例数)/(非常满意例数+一般满意例数+不满意例数)×100%

心理状态变化:①对护理前、护理后患者躁狂(BRMS)、抑郁(HAMD)的情绪进行评估,依据《贝克-拉范森躁狂量表》、《国际标准抑郁与焦虑自评量表》判断患者的躁狂、抑郁的症状。分数>22分判定为严重躁狂症,6~10分判定为中度躁狂症,<5分判定为无躁狂症;分数>35分判定为严重抑郁症,20~35分判定为中度抑郁症,<8分判定为无抑郁症。②对比护理前、护理后患者正性情绪评分、负性情绪评分,依据《正负性情绪量表》判断患者的正性情绪、负性情绪状态,正性情绪总分36分,患者的正性情绪评分越低证明其精力越低,情绪更加消极;负性情绪总分24分,患者的负性情绪评分越低证明其越高涨,情绪更加积极。

1.5 统计学方法

统计学软件SPSS18.0,分析本次的两组数据,用百分比表示计数资料,用 χ^2 检验计数资料;用 $(\bar{x}\pm s)$ 表示计量资料,用T检验,结果显示 $P<0.05$,可以证明两组数据的对比有统计学意义。

2 结果

2.1 护理满意度

观察组护理满意度为95.65%,对照组护理满意度为82.61%,对照组满意率低于观察组满意率($P<0.05$),详见表1。

表1 对比两组护理满意度情况[n(%)]

组别	例数	非常满意	一般满意	不满意	满意率

对照组	46	16(34.78)	22(47.83)	8(17.39)	38(82.61)
观察组	46	18(39.13)	26(56.52)	2(4.35)	44(95.65)
χ^2 值	-	-	-	-	4.039
P 值	-	-	-	-	0.044

对照组	46	22.94±3.87	18.94±4.27	21.16±3.93	23.37±6.44
观察组	46	22.73±1.15	15.14±4.61	21.39±3.85	28.88±4.51
T 值	-	0.353	4.102	0.284	4.753
P 值	-	0.725	<0.001	0.777	<0.001

2.2 心理状态变化

护理后对照组、观察组 BRMS 评分分别为 (11.87±3.82) 分、(5.70±1.43) 分、对照组、观察组 HAMD 评分分别为 (12.90±2.86) 分、(5.85±1.61) 分, (P<0.05); 护理后对照组、观察组正性情绪评分分别为 (23.37±6.4) 分、(28.88±4.51) 分; 对照组、观察组负性情绪评分分别为 (18.94±4.27) 分、(5.70±1.43) 分, (P<0.05), 详见表 2、表 3。

表 2 比较 BRMS 评分、HAMD 评分 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	BRMS		HAMD	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	46	28.91±7.64	11.87±3.82	29.42±4.47	12.90±2.86
观察组	46	28.69±8.11	5.70±1.43	29.13±4.68	5.85±1.61
T 值	-	0.134	10.259	0.304	14.569
P 值	-	0.894	<0.001	0.762	<0.001

表 3 比较正性情绪评分、负性情绪评分 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	负性情绪		正性情绪	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	46	18.94±4.27	5.70±1.43	23.37±6.44	28.88±4.51
观察组	46	15.14±4.61	5.70±1.43	21.39±3.85	28.88±4.51

参考文献:

- [1] 刁咏梅,邢路平,牛滕滕.日记式心理教育在双相情感障碍缓解期患者护理中的效果[J].心理月刊,2022,17(8):112-114.
- [2] 杨娜,喻红,章艳.日记式心理教育在双相情感障碍缓解期病人中的应用效果[J].护理研究,2020,34(7):1287-1289.
- [3] 苏柏梅,杨姚君,赵崇进,等.观察心理护理干预对双相情感障碍患者的临床护理效果[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(2):341-342.
- [4] 张玲.双相情感障碍患者中应用心理护理干预对冲动行为的效果观察[J].健康大视野,2020, 10(21):136-137.
- [5] 韩丽.心理护理干预对双相情感障碍的护理效果分析[J].养生大世界,2021,6(12):201-202.

3 讨论

目前,临床上双相情感障碍的发病机制没有十分明确,而双相情感障碍有躁狂发作、抑郁发作的特点,比正常人的情绪状况持续的时间长、更为严重,发病后会出现许多不利状态,如患者生活质量下降、机体功能受到损害、精神障碍等,重症患者会有自杀、自残的情况发生。对此,护理人员要关注双相情感障碍恢复期患者的病情情况,对病情进行有效控制,让患者生活质量提高上来^[4]。

治疗双相情感障碍缓解期患者运用药物、物理治疗期间,结合心理护理可以改善患者的病情情况^[5]。通过有效的心理护理,可将精神疾病患者的心理状态进行改善,有利于其更快恢复健康。日记式心理教育可以使患者的负面情绪得到缓解,利用写日记的方式记录情绪变化状态,防止患者负性情绪出现,患者通过写日记记录情绪发作状况,识别生活事件间的关系,利于护理人员了解患者病情发作状况,并同时实施应对措施。日记式心理教育可以便于调整患者的生活状况,促使患者积极参加社会活动,将患者的注意力转移,使其负性情绪得到有效缓解。

综上所述,治疗双相情感障碍缓解期患者期间,采用日记式心理教育护理,可以提高护理满意度、减少其出现狂躁、抑郁的情绪,护理效果显著,推荐在临床上使用。