

# 正念疗法在一例溃疡性结肠炎伴抑郁情绪患者中的应用

赵 菁

上海中医药大学附属龙华医院, 上海 200032

**【摘要】:** 探讨正念疗法在溃疡性结肠炎伴抑郁情绪的患者中的实施及应用, 从而更好地帮助溃疡患者提高心理健康水平和生活质量, 并有效地控制疾病的发展。

**【关键词】:** 正念疗法, 溃疡性结肠炎, 抑郁

## 1 正念疗法理论

正念减压疗法本身是一套严格、标准的团体训练课程。核心步骤是冥想。而正念认知疗法(MBCT), 是融合了认知疗法与正念减压疗法而发展的一种用以主要解决长期抑郁症复发问题的一种心理疗法<sup>[1]</sup>。

## 2 患者病例介绍

患者男, 35岁, 主诉为反复粘液脓血便3年, 加重半月。入院时大便日行3次, 为粘液脓血便, 腹痛隐隐, 食欲可, 小便调, 夜寐差。自三年前患病以来每日三次口服艾迪莎0.5g, 入院查肠镜报告为: 升结肠粘膜充血水肿, 横结肠: 粘膜充血水肿, 粘膜下血管网模糊不清。溃疡性结肠炎。现治疗上给予惠迪抗炎, 清肠方清肠止痢, 中药益气健脾。患者入院后情绪低落, 不善交谈, 夜间睡眠不佳, 艾司唑仑口服后能入睡, 责任护士经交谈后了解到患者因疾病反复, 迁延不愈, 经常影响工作, 病情加重时反复请假, 给自身职业发展带来不利, 给家人带来不便, 内心苦闷, 故夜间难以入睡。每日晨起看到粘液脓血便时, 感到无望担心恐惧, 对疾病和未来的人生感到无力, 甚至不想起床, 对周围事物不感兴趣。

## 3 评价方法

运用心理学测评量表SDS与IBS患者生活质量量表在干预第一天和两周后最后一天对患者的抑郁情绪和生活质量状态分别进行评价。

3.1 抑郁自评量表(SDS)总粗分的正常上限为41分, 分值越低状态越好。标准分为总粗分乘以1.25后所得的整数部分。我国以SDS标准分 $\geq 50$ 为有抑郁症状。

3.2 生活质量量表: 采用IBS专用生活质量量表(IBS-QOL)对患者生活质量进行评估, 从8个维度, 总共34个条目进行评分, 每个维度评分通过转换使其分值为0-100分, 分值越高表示患者生活质量越高。

## 4 正念疗法的运用及实施

运用正念减压训练和正念认知疗法训练, 由取得了国家心理咨询师认证的护士为患者量身订制好训练计划, 根据疾病变化的规律, 症状以及患者抑郁情绪发生的时间, 规律和对生活的影响, 从时间上全面覆盖, 科学干预。期间及时评估指导患者实施情况和效果。

### 4.1 正念减压训练

帮助患者制定训练计划: 时间: 每周一次, 每次0.5至1小时。地点: 病房或安静的室内。将自身调整为一个舒服的坐姿, 将后背挺直, 或者背靠墙壁、椅背, 四肢放松。可以合掌或者手心向上。把自己的注意力集中到呼吸上, 进行均匀的一呼一吸。此时脑海中会无意识地思考一些事, 使得自己的大脑进入混沌状态, 需要及时把注意力转移回来。一边呼吸, 一边去体会整个身体的状态, 紧张感, 疲惫感。如果逐渐进入睡眠状态, 无法继续时, 可以结束或者指导自己继续呼吸, 保持觉醒<sup>[2]</sup>。

首次减压需要患者跟随责任护士进行, 训练的周期为两个月。询问该患者得知, 患者往往会在清晨起床解血便后因为看到疾病的症状后感担忧、压力和恐惧, 对疾病失去信心, 对日常工作和生活感到无力。所以我们有计划有针对性地安排患者在清晨如厕后, 依然回到床位上, 先进行一轮禅定, 以及时改善患者的紧张感。

### 4.2 正念认知疗法训练

指导患者形成一种开放的、接受的态度来应对当前出现的想法与情绪。训练一, 冥想: 冥想对多种心理障碍有显著疗效, 包括压力和疼痛管理, 焦虑和恐惧等不良情绪, 失眠等心身疾病的治疗。<sup>[3]</sup>冥想的时间为午睡前以及晚上睡前十五分钟, 可以配合轻音乐进行, 想象自身处于其他环境。训练二情绪日志。责任护士每天监督患者做情绪日志的记录, 和患者讨论, 当感知自己抑郁情绪来临时, 会尝试运用何种方式来快速调整心态, 例如患者感

到情绪低落且疲惫时，使患者不去做任何对过去以及未来的自我反思评价后获得的大脑的放松休息和情绪的有效调整。鼓励患者多寻找以类似的方式，以自身的力量和经验帮助自身摆脱情绪烦恼。

## 5 成果

比较患者在干预第一天和两周后最后一天测试 SDS 自评量表和 IBS 专用生活质量量表( IBS-QOL)分值，制成表一，表二进行分析比较

表一患者干预前后 SDS 分值比较

|        | SDS 评分 |
|--------|--------|
| 干预第一天  | 56 分   |
| 干预最后一天 | 50 分   |

表二患者干预前后 IBS-QOL 分值比较

| 焦虑不安 | 影响生活 | 躯体意念 | 担心健康 | 挑食 | 社会功能 | 性功能 | 人际关系 |
|------|------|------|------|----|------|-----|------|
|------|------|------|------|----|------|-----|------|

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 干预第一天  | 67 | 72 | 76 | 80 | 81 | 80 | 78 | 81 |
| 干预最后一天 | 82 | 85 | 87 | 88 | 90 | 90 | 87 | 90 |

通过比较，我们发现，伴抑郁情绪的溃疡性结肠炎患者在运用了正念疗法改善后，觉察自身情绪状态的能力，调节心理压力的能力，善于沟通与表达以及恢复社会功能、人际关系显著改善，患者在大部分时间都可以按时作息，平静入睡。实施正念疗法能在一定程度上激发了患者心理调控能力和生活质量的提高<sup>[4]</sup>，从而促进自身疾病的恢复和长期的控制。

## 6 讨论

抑郁、焦虑等情绪，一定程度上诱发了溃疡性结肠炎或者导致疾病加重或者反复<sup>[5]</sup>。但正念疗法属于心理专业疗法<sup>[6]</sup>，对医护人员的心理专业操作水平有较高的要求，在临床上，短时间内需要有具有心理学资质的医护人员实施，积累一定的经验，对于抑郁情绪严重的患者，还是需要转诊精神疾病中心有效治疗，避免延误患者疾病。在后期推广中，需要不断鼓励护士学习心理学知识，掌握理论和实际操作能力，为患者提供专业的心理支持，更好地为患者提供优质的护理服务。

## 参考文献:

- [1] Sipe WE, Eisendrath SJ. Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice [J]. Can J Psychiatry, 2012, 57( 2) : 63-69.
- [2] 熊韦锐,于璐.西方心理学对禅定的功效研究[J].心理科学进展,2010,18(5):849-856.2.
- [3] 王梅香.正念冥想训练联合音乐疗法对创伤性骨折患者疼痛及睡眠质量的影响 [J] 实用临床护理学电子杂志.2019, 4(34)24-25
- [4] 林燕妹,林益平,邱妹妹. 正念疗法心理干预对伴有焦虑抑郁状态的肠易激综合征患者心理和生活质量的影响 [J] .中国临床研究, 2016, 10( 29) : 1432 -1433.
- [5] 贾悦,魏萍,姬文. 认知行为疗法对腹泻型肠易激综合征病人心理健康及生活质量的影响 [J] 护理研究, 2015, 29( 10C) : 3827—3829
- [6] 王玮荻,何梅.正念疗法对糖尿病患者负性情绪和血糖控制效果 Meta 分析 [J]. 护理学杂志, 2016, 31( 3) : 13—17.