

认知性心理护理在老年抑郁症护理中的应用

黄芳

西安交通大学第一附属医院精神科 陕西 西安 710061

【摘要】目的：探查认知性心理护理在老年抑郁症护理中的效果。方法：将2019年3月至2021年3月期间精神科收治的80例抑郁症患者，按照一年时段划为两组，2020年3月前登记的患者设为对照组（C组）40例，2020年3月后登记的患者设为研究组（S组）40例。C组采用普通护理，S组采用认知性心理护理，最终对两组进行对比。结果：S组的恢复情况整体高于C组，具备统计学意义（ $P < 0.05$ ）。结论：认知性心理护理，能够在老年抑郁症的护理中发挥明显效果，值得推广。

【关键词】：认知性心理护理；老年抑郁症；护理

老年抑郁症的发病人群主要是指六十岁以上的老人，产生抑郁症状的原因比较复杂，可能因为遗传、自身心理状况本身不够良好或者因为老年躯体衰弱造成^[1]。此外，近年来老年人患上抑郁症的情况不断增多，可能还因为当下社会的变化和发展较快，尤其是最近几年，人们的生活随着科技发展产生诸多变化，人们依靠手机交流，老年人与时代脱节比较严重，在生活相处时容易受到冷落。老龄化不断加快，在重视老年人身体健康问题的同时，也要关注老年人的心理健康问题，抑郁症是比较复杂的精神科疾病，心理认知能够增强人对自我的肯定和认知，在许多领域都得到广泛应用和研究。因此，针对老年抑郁症这一疾病，同样值得引起重视和研究。

1 资料和方法

1.1 一般资料

将2019年3月至2021年3月期间精神科收治的80例抑郁症患者，按照一年时段划为两组，2020年3月前登记的患者设为对照组（C组）40例，2020年3月后登记的患者设为研究组（S组）40例。其中，C组男女比例20:20，整组均龄（ 64.88 ± 3.13 ）岁；S组男女比例19:21，整组均龄（ 65.11 ± 2.98 ）岁。无明显差异，无统计学意义（ $P < 0.05$ ）。

1.2 方法

C组采用普通护理，主要为登记抑郁症患者的个人资料，做好相关常规检查，做好患者用药和生活方面的护理，保证室内环境卫生等。S组采用认知性心理护理，具体如下：

①护理前工作。在对老年抑郁症患者展开护理工作前，同样先登记患者基本信息并做好详细记录，需要额外询问患者是否同儿女或伴侣居住、患者日常爱好等信息并形成档案。医护人员需要对档案信息展开分析，由于兴趣爱好对于患者治疗抑郁症有十分积极的作用，医护人员在对患者资料进行分析时，要额外注意患者的喜好，可以向家属询问患者

日常喜好，在了解患者个人喜好这一基础上，有针对性地设计患者的个人护理方案。这样能够在护理期间开展娱乐活动时作为医护人员开展活动的基础，有效提高患者参与热情，能够愿意配合护理工作^[2]。

②亲情与护理的双重关怀。患者本身在抑郁症的情况下，情绪容易大起大落，尤其是一些抑郁症患者的家属出于工作或其他原因无法陪护，导致患者情绪低落，甚至可能冲动、易怒或者对医院环境感到恐慌，对医护人员的靠近感到排斥，从而对护理工作带来麻烦^[3]。因此，医护人员要先于抑郁症患者的家属进行沟通，让家属尽可能地参与到患者的护理工作中来，患者对于自我认知的提高非常有助于治疗抑郁症，其中家人的关爱对于患者提高自我认知十分有用。医护人员可以为家属讲解患者当前的抑郁症病情以及如何给患者传递鼓励和关怀，这样患者更容易在家人的关怀中认可自我、相信自己，进而稳定情绪。同时，医护人员要始终保持温和、亲切的态度对待抑郁症患者，降低患者对医护人员的排斥心理，让患者在亲情和护理当中感受到双重关怀。

③医护人员要根据护理前对患者采集的基本信息中的个人爱好开展相关活动，选取适合患者在护理期间进行的活动，让患者在活动当中放松心情。同时，还可以根据患者的具体情况选取一些适合患者平复情绪的音乐进行播放，通过音乐播放的方式让患者缓和情绪，有助于治疗和休养^[4]。同时，医护人员要专门针对抑郁症患者布置病房。由于抑郁症患者对于颜色和环境比较敏感，白色墙面或者冷色调的墙面很容易让患者感到冰冷，从而加重抑郁情绪。因此医护人员可以向院方申请，将病房布置地相对温馨，将病房墙色及窗帘颜色都进行更换，选择一些低饱和度的暖色调来布置病房，让患者能够在温馨的房间内进行抑郁症的治疗，能够辅助放松患者心情。还要做好病房的隔离工作，避免患者情绪交叉影响，同时也能减少噪音，让患者有一个舒适的环境进行抑郁症的治疗^[5]。

1.3 观察指标

观察 S 组和 C 组患者抑郁、焦虑评分,采用自评量表,分值越小,说明抑郁、焦虑症状越轻;生活质量自评表,分值越大,说明质量越高。

1.4 统计学意义

本次试验所用的是 SPSS20.0 处理软件进行数据统计和分析,两组结果都通过了 T 检验,若 $P < 0.05$,则有统计学意义。

2 结果

表 1 研究组与对照组焦虑、抑郁干预前后评分对比

组别	人数 (n)	干预前抑郁评分	干预后抑郁评分	干预前焦虑评分	干预后焦虑评分
(S 组) 研究组	40	46.28±5.31	30.13±5.89	52.32±3.71	32.76±5.12
(C 组) 对照组	40	46.12±5.19	39.83±4.78	52.89±3.96	39.91±4.18
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 研究组与对照组满意度对比

组别	人数 (n)	非常满意	满意	不满意	满意度 (n%)
(S 组) 研究组	40	36	3	1	39 (97.50%)
(C 组) 对照组	40	30	2	8	32 (80.00%)
P					<0.05

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 李冰,刘鑫嵩,施晓亮.认知性心理护理在老年抑郁症护理中的应用价值[J].心理月刊,2021,16(12):34-35+204.
- [3] 杨爱焕.认知性心理护理在老年抑郁症中的效果分析[J].心理月刊,2021,16(09):47-48.
- [4] 李巍.认知性心理护理应用于老年抑郁症患者中的效果[J].中国医药指南,2020,18(28):128-129.
- [5] 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.

表 3 研究组与对照组生活质量前后对比

组别	人数 (n)	护理前	护理后	并发症 (n%)
(S 组) 研究组	40	30.19±3.01	56.71±3.44	1(2.50%)
(C 组) 对照组	40	30.22±2.91	41.39±3.52	6(15.00%)
P		$P > 0.05$	$P < 0.05$	$P < 0.05$

如表 1、表 2、表 3 所示, S 组在护理后抑郁、焦虑情绪明显降低,整体护理效果高于 C 组,整体满意度同样高于 C 组,生活质量比 C 组更高,且并发症出现情况较少,说明 S 组的护理方式更佳, $P < 0.05$,有统计学意义。

3 讨论

抑郁症在最近几年受到社会的重视,慢慢进入了大部分人的视野中,患者的情绪常常莫名大起大落,对自我认知降低,时常怀疑自我、讨厌自我,甚至做出伤害自己的举动,一些严重的抑郁症患者甚至还会自杀。而抑郁症本身的发病原因极多,除了患者本身的原因、遗传之外,还与社交、应激事件、甚至季节有关。老年人在感知身体机能逐渐衰弱的过程中,往往会因为各种担忧而引发抑郁症。此外,社会发展的变化,让老年人越来越跟不上现代化的社会,这种行为和思想上的落后,也让老年人怀疑自我,亲人有时对于老年人的态度,也可能成为老年人抑郁的原因。因此,认知性心理护理被运用到老年抑郁症的护理当中来是一种非常有效的办法。通过提高老年人的自我认知,让老年患者能够重新认知自己、认可自己,通过兴趣爱好和娱乐活动肯定自己,找到排解抑郁和焦虑的方式。不过,护理并非全靠医护人员在患者住院期间的努力,还需要家属进一步地配合,医护人员要向家属科普和宣传心理认知的重要性,让患者在出院后,也能够得到家属的认可,从而感受到自我重视,降低对自我的怀疑,从而避免复发。综上,认知性心理护理的效果十分突出,值得推广。