

心理健康教育联合有氧运动对大学生早期抑郁症干预效果研究

郭颂霞

兰州职业技术学院 甘肃 兰州 730030

【摘要】目的：本文主要对现代患有早期抑郁症大学生的联合有氧运动的心理健康教育的干预成果进行分析和研究，其主要目的在于确保当代大学生群体的身心健康，对于高校教育事业的发展具有重要现实意义和作用。**方法：**本文主要采取回顾式分析法进行对比，选择国内三所高校中的70例中度抑郁症大学生为具体的研究对象，随机将其划分为对照组和干预组，其中对照组中的学生接受常规正常的心理健康教育工作，干预组的学生则在对照组的基础之上采取心理健康教育联合有氧运动的干预策略，分别针对对照组和干预组大学生的干预效果进行记录、研究和分析。**结果：**进行系统的干预治疗之后，对照组HAMD量表评分为 (18.45 ± 1.14) 分，干预组的HAMD量表评分为 (13.98 ± 2.58) 分，两组差异具有统计学意义 $(P < 0.05)$ 。**结论：**与传统的早期抑郁症干预策略相比，心理健康教育联合有氧运动的有效性更高，同时临床效果比较明显，适合在大学生早期抑郁症的治疗干预过程中进行应用和推广，对于当代大学生群体的身心健康具有重要意义和作用。

【关键词】：心理健康；健康教育；有氧运动；早期抑郁症；干预效果；研究分析

当代大学生群体所处的时代背景和环境发生了比较大的变化情况，其学业压力、工作压力、情感压力都在增多，这导致国内罹患抑郁症的大学生比例逐渐提升，而患者在传统的治疗过程中不仅会消耗时间和精力，同时还会导致大学生患者承受比较大的病痛折磨，同时抑郁症会导致大学生的日常生活、学习等等多方面受到较大的负面影响。而且部分大学生在罹患早期的抑郁症之后，起病情发展十分迅速。这不仅不利于大学生患者的康复，甚至还会加重抑郁症患者的病情。依据大学生身体器官细胞处于活跃状态这一点，有氧运动加入心理治疗干预具有很好的可行性，大学生群体的接受能力也会得到提升，促使每一个大学生都能够得到健康成长。本文主要针对心理健康教育联合有氧运动的干预效果进行实证研究和分析工作，希望对具体的抑郁症资料工作起到一定的借鉴和引导作用。

1 资料与方法

1.1 研究对象

为促使心理健康教育联合有氧运动的抑郁症治疗干预措施有效性得到保障和提升，本文所选取的研究对象主要采取随机抽取的方式，选择国内三所高校中2020年新入学的大学生作为基本的调查对象，综合数量、年龄信息和数据如下所示：

表1 70例研究对象综合情况分析

性别	数量	平均年龄	量表平均得分
男	29	(19.52 ± 1.41)	(28.47 ± 2.16)

女	41	(19.54 ± 1.43)	(28.45 ± 2.14)
---	----	--------------------	--------------------

1.2 研究方法

1.2.1 对照组

其中，对照组中的患者群体交由专业的心理医生进行心理健康教育工作的相关组织和安排^[1]，同时需要重视大学生这一重要的主体对象，在健康教育工作中协助患者进行自身的病情分析和研究，同时还需要采取一定的心理学方法进行患者的干预，使得患者在学习、生活和接受治疗的过程中能够缓解自身的烦恼和焦虑情绪，同时使其消极的生活学习状态得到改善和优化，重塑抑郁症大学生群体学习和生活的自信^[2]。其中，心理学医生需要运用心理学知识理论和技能，与大学生抑郁症患者进行积极主动的沟通和交流，促使大学生逐渐回归到一个健康、正向和积极的生活学习状态当中，这也有利于促进抑郁症大学生群体的持续性发展，避免后续出现抑郁症的复发情况，同时这对于抑郁症大学生群体的抑郁精神症状改善、行为方式优化和生活态度建立都是极为重要的。

1.2.2 干预组

心理健康教育联合有氧运动干预策略并不是单独的一种抑郁症干预方式，而是在对照组传统抑郁症干预基础之上发展得到的。因此，在本文进行的研究过程中给，针对干预组抑郁症大学生的干预治疗，需要在对照组的基础之上开展一系列科学合理的有氧运动，项目上可以在跑步、跳绳、健身操等等领域进行选择。运动次数依据实际情况进行对应选

择,大学生抑郁症患者只需要选择其中一项进行运动,运动时间方面,为了保障大学生的运动安全性,在正式的有氧运动之前,还需要进行一定的热身运动,靶心率方面需要达到135~164次/min^[3],超出这一数据标准的情况下,后续就需要进行相对应的运动强度降低。

1.3 疗效评价

在量表当中主要具有二十四个项目,大学生的抑郁得分越高,则说明患者的抑郁程度比较严重,分数小于8分的情况下说明患者无抑郁症情况^[4]。

2 研究结果

成功进行干预之后,两组的HAMD量表评分与以往相比较发生了比较大的变化情况:

表2 干预前后两组患者HAMD量表组内评分比较分析情况

分组	例数	干预前	干预后	t	p
对照组	35	28.47±2.16	18.45±1.14	5.214	0.017
干预组	35	27.41±2.25	13.98±2.58	7.149	0.000
T		0.847	6.254	-	-
p		0.952	0.004	-	-

3 探讨分析

在临床医学领域,抑郁症的发病原因相当复杂,大学生如果患病,其在实际的学习和生活过程中会受到非常大的负面影响,主要表现是持续性的心境低落,后续患者还会经常表现出消极、倦怠的心理状态^[5]。依据相关研究和调查可以发现,早期抑郁症发展到后期患者还会出现妄想、幻听等等情况,甚至是自杀等等危及到生命健康的行为,现代大学生群体所处的时代环境发生了比较大的变化,就业形势日益严峻、专业学习内容难度也在提升,毫不客气地说,当代大学

参考文献:

生群体时刻处于一个压力比较大的环境之下,在这种趋势和形势之下,也导致当代大学生罹患不同程度抑郁症的概率大大提升。而且依据相关的研究和调查可以发现,目前在学生和社会群体中存在着一个统一的“片面认知”,那就是“上了大学就轻松了”,然而实施并非如此,甚至说这句话是千古骗局,大学是学生人生的开始,而且原本影响较小的因素在大学阶段都会变得比较明显,例如目前国内大学生的物质生活丰富,养成了一定的“完美主义”,对于自身的要求比较苛刻,然而大学阶段是人才的集中地,部分大学生就会出现野心与能力不匹配的情况,由此就会增加大学生罹患早期抑郁症的概率。但即便是早期的抑郁症,每一个大学生患者的表现也是不同的,抑郁心境程度不同,可从轻度心境不佳到忧伤、悲观、绝望。一层层加深,病人感到心情沉重,生活没意思,高兴不起来,郁郁寡欢,度日如年,痛苦难熬,不能自拔。有些病人也可出现焦虑、易激动、紧张不安。

而在传统的大学生抑郁症治疗过程中,一方面会消耗大学生的时间和经历,另一方面还会导致大学生群体承受比较大的病痛折磨^[6],干预治疗效果抑制都比较有限。而在实现引入综合性的心理健康教育之后,相当于将现代大学生感兴趣的内容引入到抑郁症的干预治疗过程中,同时有氧运动是大学生比较青睐的一种休闲和娱乐方式,对于早期抑郁症的大学生患者群体来说,其在接受治疗和生活的过程中能够削弱大学生的注意力,从而在低落情绪中跳脱出来,投入到有氧运动过程中,感受到运动的乐趣和价值,久而久之能够对传统的干预治疗方式起到很好的补充作用和效果,对于大学生的早期抑郁症的干预治疗过程中能够发挥出重要的作用和效果。

而且在本文进行的研究当中,已经印证了心理健康教育联合有氧运动的重要价值,因此在后续的大学生早期抑郁症的治疗工作中,需要重视这一治疗方式的贯彻和落实,同时依据实际的治疗情况进行不断的优化和完善。

- [1] 姜大伟.大学生抑郁心理现状及纾解处置思考[J].成才之路,2021(28):14-15.
- [2] 盛旭,章新琼,陆静茹,朱晶,胡杏花.大学生抑郁情绪影响因素及早期预防的研究进展[J].中国校医,2021,35(08):626-629.
- [3] 桂祝,罗琳,袁德佐,陈青竹,覃元.健康教育联合长期有氧运动对老年男性抑郁戒毒人员心理、睡眠、体质的干预效果[J].现代预防医学,2021,48(10):1859-1862.
- [4] 王艳萍,邹东阳,贺修君,曾玉春,谢拥华.多元化健康教育联合个性化有氧运动对高血压患者健康行为、心理压力状态的影响[J].中华保健医学杂志,2021,23(02):183-185.
- [5] 韩利,张红,郭虹.健康教育联合有氧运动对青少年抑郁症的干预效果[J].中国学校卫生,2020,41(06):859-862+866.
- [6] 罗利芬.大学生抑郁发生情况、健康知识认知情况调查及宣教[J].黑龙江中医药,2019,48(05):148-149.