

# 精神与心理疾病患者心理康复指导及正念疗法

金东华

(赤峰市复员军人精神病医院 内蒙古赤峰 024000)

**摘要:**近几年,在新冠疫情的影响下,人们社会活动正常秩序发生变化,各种因素相互交织,形成的压力、焦虑,导致精神与心理疾病患者呈递增态势。精神疾病是一种高复发高致残率疾病,其慢性成因疾病和经济负担,使其家庭生活和其社会功能受到严重影响。作为精神类疾患医护工作者,帮助精神与心理患者树立健康意识、改变不良行为方式,减少并发症发生,减少焦虑状态,鼓励病人积极配合检查、治疗,提高生活质量而进行必要的康复训练、指导,让他们及早健康地回归社会。同时,在临床治疗中制定对策,打造良好的康复环境,逐步改善患者的心理状态。

**关键字:**健康意识;精神与心理疾病;康复训练;康复指导

近几年,人们的活动秩序受到疫情影响,相应的经济、工作、生活压力持续加大,精神健康问题越来越普遍。在多种因素交织作用下,精神与心理疾病患者成因很复杂,临床表现普遍存在心理障碍、社会功能缺陷症状,如激动、烦躁、寂寞、孤立、焦虑、无助、抑郁等,这或许与患者先天基因、自身体质,以及原生家庭、低水平心理防卫机能有关。患者发病过程心理功能恢复较慢,心理负担重,即使不处在急性发病期,也体现出社交恐惧、人际交往障碍,不容易获得外界理解、丧失劳动能力等状况。对于精神与心理疾病患者来说,由疾病所带来的身体、心理变化的确定性根本丧失,是导致更多的焦虑和恐惧的主要原因。“为了消除患者的焦虑,医生会尽量暗示以这种担忧没有理由的方式对待病情或进行治疗。然而,病人的潜意识并不认为如此,反而对自己所患的病感到疑虑、自卑,会有选择性地择性地将患病与某种惩罚联系起来。”<sup>[1]</sup>为此,作为专业康复工作者除要有高度的责任感和同情心外,还要有正确的心理指导能力来帮助精神与心理疾病患者早日康复。要充分利用一切积极因素去帮助他们克服自卑、疑虑,适应环境,对这些患者采用现代医学各种康复手段,尽最大的可能使他们恢复社会功能或最大限度减轻缺损程度,适应社会环境,参与集体生活,保持或增加脑力和体力活动,促进其恢复精神健康,防止衰退和人格改变,尽可能恢复病前工作能力、自理生活能力,防止疾病再复发,就是我们专业医务工作者的职责所在。

## 一、康复基本概念及心理康复指导

关于康复的基本概念,通常是指疾病的治愈。康复在现代医学的定义是指综合地、协调地应用医学的、教育的、社会的、职业的各种方法使病、伤、残者,包括先天性残疾病人,已经丧失了的功能尽快地最大可能地得到恢复和重建,使他们在体格上、精神上、社会上和经济上的能力得到尽可能的恢复,使他们重新走向生活、重新走向工作、重新走向社会,康复不仅针对疾病,而且着眼于个人,从生理上、心理上、社会上以及经济能力上,进行全面的康复。国内学者郝伟把康复的基本概念定义为:“综合性与协调性地应用医学的、教育的、社会的、职业的和一切可能的措施,对残疾者进行反复的训练,减轻致残因素造成的后果,使伤者、病者和残疾人尽快和最大限度地恢复与改善其已经丧失或削弱的各方面功能,以尽快提高其活动能力,改善生活能力,促使其重新参加社会活动并提高生活质量。”<sup>[2]</sup>英国康复师马修·曼宁认为:“康复治疗者应该从关心的角度,而不应该从同情的立场看待病人。”<sup>[3]</sup>根据安定医院特有的临床经验,精神与心理疾病的康复指导如下:

### (一) 人际交往方面心理康复指导

1. 鼓励患者保持自信心,相信自己。带领其参加适当的文娱乐

动,如打乒乓球、读报纸等。还可以引导他们帮助和照顾生活自理能力较差的患者,如端茶打饭,去洗手间等,一方面可以培养患者爱心、耐心;另一方面帮助他们掌握一定的生活技能,并分散他们的注意力,消除病态体验,逐步使他们回归社会。

2. 关心患者,让其懂得参加社会活动的意义,消除疑虑,以便对社会中出现的相关问题具有应对的心理准备和能力,也使之掌握了与人交往的技能,以提高患者的生活质量,巩固疗效。

3. 对精神与心理疾病的康复指导是一项长期的任务,不仅要对患者,还要对其家属进行指导。因为出院后许多家属认为他是患者,什么事都不让他去做,也不让他出门,患者总体就是吃、睡。护士应告知家属,出院后在家务必要做一些力所能及的劳动,如做饭、洗衣、打扫卫生等,还要经常将他带到集体活动中,教他主动与朋友、亲属、同学、同事打招呼。也可利用公用设施,如约亲属、朋友、同学看电影及一些娱乐活动等,通过这些活动,可适当增加人际交往,如此反复进行,患者的人际交往能力是可以提高的,否则,长期闭塞,关在家里,久而久之一切行为就会退缩,不敢出门,不敢说话,不敢做事,甚至懒散连生活都不能自理了,成了家庭和社会的负担。

### (二) 婚姻及生育方面健康教育

通常,正处于发病期间和未经治疗及尚未彻底缓解的精神病患者应禁止结婚。结婚必须满足以下条件:精神病已经痊愈,患者能适应社会生活和恢复正常工作学习,治愈一年以上无复发。精神分裂症具有明显的遗传倾向,大量资料证实,精神分裂症患者子女的发病率明显高于健康人的发病率,精神分裂症患者病情缓解后还需长期服用维持剂量的药物,而这些药物有致胎儿畸形的副作用,如果停药又可导致病情的复发,再就是精神分裂症患者病情缓解后易遗留社会功能缺损,常常不能履行做父母的职责,对孩子的教育缺乏,不利于孩子成长,加重社会的负担。有些患者及家属不能认识到问题的严重性,对这一建议一时难以理解与接受,因而护士需要给予一定的时间,耐心细致地给患者及家属讲解这方面的知识,让他们逐步接受这一现实。

### (三) 康复期患者预防复发健康教育

精神与心理疾病患者康复期内,对外,主管科室应将患者有关精神病的病史,病因、症状,治疗方法、相关药物疗效和副作用,整理成书面材料发放给患者家属。对内,将有关卫生健康知识以板报的形式宣传给患者,让他们对疾病有所认识,强调坚持服药的重要性。并对其出院后定期到门诊复查,对家属强调一定要较长时间的药物维持治疗,有的甚至要终身服药,不能擅自减药、停药,不可掉以轻心。在发病季节要特别注意,密切观察病情,早期发现,

早期治疗,应告知家属细心观察病情,若有异常及时与医师联系。另外,“帮助患者避免出现不良认知,进而促使患者情绪好转。实践研究表明,开展心理护理干预对抑郁症康复护理的价值意义重大,能够体现出更加积极的治疗效果,因此使用心理干预方式越早越好。”<sup>[4]</sup>

#### (四)督促患者加强身体锻炼,预防其他疾病

为使精神与心理疾病患者安全度过康复期,首先,医护人员强调患者强健身体是战胜一切疾病的堡垒,能促进神经系统功能的恢复,要注意卫生习惯,避免其他疾病的发生,是预防精神与心理疾病复发的重要环节。其次,在做好康复期患者心理指导的同时,对其家属和单位有关人员宣传精神卫生知识,使病人在出院后能得到家庭和社会的支持与帮助,保持良好的心理状态对减少疾病复发十分重要。第三,多方联动,争取社会救助和人文关怀等综合配套措施,促进社会机能产生良性循环,真正做到把精神与心理疾病复发控制到最低限度。

康复的治疗对象主要是精神与心理疾病引起的功能障碍患者,康复期间要采取多种有效的措施,来对患者的功能障碍进行治疗训练。目前,治疗的手段多数采取一些神经类药物和理疗类方法,包括:(1)综合协调,采用多种有效的措施,进行康复治疗。(2)是以精神与心理疾病的功能障碍为核心。(3)强调功能训练再训练。(4)以最大限度的改善功能、提高生活质量、回归社会为最终的目标。

### 二、精神与心理疾病患者康复的正念疗法

随着生活节奏的加快,各种因素的交织,精神心理疾病的发生机率显著提升。精神心理疾病仅依靠药物治疗,难以获得良好的效果,因此许多精神与心理疾病新兴疗法开始盛行,“正念疗法”全新概念心理治疗方法和其有效性,则为精神心理疾病治疗拓宽了新思路。

#### (一)正念疗法的阐释及应用范围

许多研究者、临床医生发现,对正念的清晰定义很难,而心理学家用不同的组合来衡量“正念”的变化,包括容纳、注意力、知晓、完美体态、好奇心、非主观态度等。正念和冥想并不是一回事,有很多类型的冥想是有意识的。辩证的说,不是所有的正念都包含冥想,反之,也并不是所有的冥想都是以正念为基础的,目的就是锻炼他们感知周围世界以及行为模式和习惯的技能。正念疗法临床应用较多,人们所熟知的正念减压疗法、正念认知疗法、接纳疗法、承诺疗法等都称为“正念疗法”<sup>[5]</sup>。正念疗法在应用上包括:心理咨询、心理康复,临床治疗等,通过实践与评估,正念疗法对人格障碍、焦虑、抑郁、强迫、瘾症、精神分裂等精神心理疾病等方面疗效显著。

#### (二)正念治疗的适用及应用价值

正念疗法的核心是冥想训练,鼓励病人不必在意心理疾病成因,要以耐心、慈悲心、开放地心态进行训练,使患者在完成整个训练的过程中,不断提炼自我修复能力,修复心理裂痕,做到相信自己、鼓励自己、提升自己。正念疗法可以让患者内观和自省,对于精神和心理疾病患者来说,其精神状态的变化是疾病症状表现的主要原因,正念疗法可以通过一种新的训练方式帮助患者打破消极思维的枷锁,逐步从不良的精神状态中解脱出来,从而达到心理稳定,使自己的整体状态处于澄明和虚空状态。对自己外部环境产生

积极和敏感的感觉,通过观察、描述、参与和其他非主观的方式来检查自己的心理环境、内部和外部环境,只关注训练的过程,而不考虑训练的结果,并最终获得良好的治疗结果。

#### (三)正念治疗的临床应用与进展

正念疗法有助于有效预防心理问题,同时也能够作为当前疗法的补充方治疗方案,在临床实践中得到更广泛的应用,适用于精神心理疾病患者、癌症精神心理疾病患者、慢性精神心理疾病患者,可以有效缓解患者的焦虑、抑郁等不良情绪,减轻患者的压力。但是相关研究人员也表示,正念疗法虽然可以改善慢性疼痛症状,减少患者对疼痛的情绪反应,但是也不一定适合每个人,特别是那些患有各种严重精神健康问题的人,精神分裂症或双相情感障碍的人。近年来,许多学者承认正念疗法是治疗心理疾病最流行的疗法之一,但并不能将正念疗法推荐作为治疗疾病的首选疗法,除非有更有力的证据显示正念疗法能给机体带来一定益处,在心理康复护理领域,针对精神和心理疾病患者,医护人员尝试对患者进行心理康复使用正念疗法,以期改善患者的认知领域,增强患者记忆力,对患者心理问题进行全面调试。从事正念疗法治疗效率研究的科学家们也常常将这种疗法与其它可信的疗法进行对比,大多数科学家表示,将在未来的研究中更加关注正念疗法,加强对正念疗法理论和实践的研究。

#### 三、结束语

综上所述,在新形势下出现的心理疾患和所受影响还需要探索摸出其症结所在。“在临床治疗中,为患者提供心理治疗,准确把握患者的精神心理疾病原因并提出针对性的治疗控制方案,引导患者借助治疗与护理实现对患者病情的稳定控制,从而进一步提升患者的治疗依从率”<sup>[6]</sup>。作为医护人员,提高精神类患者基本生活需求,只是常规治疗手段,终极目标是强化此类患者治疗信心,提高他们对于自身精神类疾病的控制与干预能力,从而实达到整体治疗最佳效果。当然,仅依靠医护人员对患者关怀和药物治疗只是一部分,还需要全社会关怀和患者本人共同努力,应用各种先进治疗方法,为精神类患者营造出温馨舒适氛围和积极乐观的生活环境,全社会理解关爱精神类患者,杜绝用歧视的眼光对待精神类患者人群,让患者感受到医护人员和周围人给予的人道关怀,康复治疗中逐步改善患者心理状态,让他们感受生活中的美好,为精神类患者的康复制定好对策。

#### 参考文献:

- [1]S.K.图姆斯[美],病患的意义[M].青岛:青岛出版社,1999.12.
- [2]郝伟.精神病学[M].第5版.北京:人民卫生出版社,2004:240~241.
- [3]马修·曼宁[英],康复是一次旅行[M].北京:中国宇航出版社,2002:19.
- [4]李禹.心理干预在抑郁症康复护理中有何干预价值[J].中国医学人文(学术版),2021.11.
- [5]徐松,谢俊鹏,彭李.正念心理干预对康复期精神分裂症军人情绪体验和注意控制的影响[J].第三军医大学学报,2018,40(17):1527-1533.
- [6]舒瑜,谢晓燕.团体心理干预对精神分裂症患者康复状况及社会功能的影响[J].山西医药杂志,2017,46(3):254-256.