

青少年抑郁症的心理治疗效果观察

李恩

(湖北省恩施州优抚医院 湖北恩施 445000)

摘要:目的:分析青少年抑郁症的心理治疗效果。方法:以青少年抑郁症患者为研究对象,从本院选取,收治入院的时间为2022年1月-2023年12月,共计60例。随机对这些患者分组,分为各包含30例患者的对照组和研究组。为对照组提供药物治疗,研究组除药物治疗外,还接受心理治疗,评估两组治疗前后的心理状况、社会功能情况以及总体治疗效果。结果:治疗前,两组的抑郁、焦虑程度、社会功能缺陷程度评分均无明显差异($P>0.05$);治疗后,各评分均有降低,研究组均明显比对照组低($P<0.05$)。研究组总体治疗效果更佳,治疗总有效率经计算明显比对照组高($P<0.05$)。结论:在青少年抑郁症治疗中,单独使用药物治疗虽有效果,但并不理想,在此基础上增加心理治疗能够更有效地改善患者的抑郁、焦虑程度,提高其心理健康水平,同时,改善患者的社会功能缺陷程度,促进其社会功能的恢复。

关键词:青少年;抑郁症;药物治疗;心理治疗

抑郁症是一种常见的心理障碍性疾病,通常表现为持续的沮丧情绪、失去兴趣和快乐感、精力下降、自我负面评价等症状,严重的抑郁症患者会出现自伤及伤害他人,甚至是自杀等行为。此类患者不仅自身健康和安时刻受到威胁,其家庭也因此而面临比较大的压力和负担。当前,在我国的诸多抑郁症患者中,青少年抑郁症患者占据很大一部分比例。这一群体的患病在很大程度上与其学习压力、家庭教育方式、家庭关系、人际关系等问题有关,很多青少年因缺乏应对和处理这些问题的能力,很容易出现抑郁^[1]。而青少年抑郁症如果不及时治疗,不仅对青少年的身心健康产生影响,还会严重影响其学习和生活。从当前的实际治疗情况来看,针对于青少年抑郁症患者所采用的主要治疗方法为药物,使用抗抑郁药物帮助患者缓解症状。然而药物并非解决青少年心理问题的根本方法,对于抑郁症的治疗,还需要深入地对患者心理进行探究,寻找导致问题的原因,如此才能使治疗更具针对性、更加有效^[2]。基于此,本次研究提出在药物治疗的基础上增加心理治疗措施,并对心理治疗的效果进行了分析,详细如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究所选时间段为2022年1月-2023年12月,将在此期间本院所收治的抑郁症患者作为研究对象,共计60例符合标准的患者被纳入研究。采用随机数字表法对这些患者分组,组名设置为对照组、研究组,分入两组中的患者数量相同。对照组30例患者中,有14例为男性、16例为女性,年龄12-18岁,平均 (15.33 ± 1.34) 岁,患病时间5个月-1年,平均 (8.12 ± 2.35) 个月;研究组30例患者中,有13例为男性、17例为女性,年龄12-18岁,平均 (15.41 ± 1.29) 岁,患病时间6个月-1年,平

均 (8.35 ± 2.18) 个月。经分析,两组上述资料数据差异均不显著($P>0.05$),有可比性。

1.2 方法

给予对照组药物治疗,所用药物有两种,一种为盐酸丁螺环酮片,选择北大医药股份有限公司生产的这一药物,国药准字:H19990302,药品规格:5mg×12片,指导患者以口服方式用药,初始服用剂量为5mg,每天2-3次;另一种为盐酸帕罗西汀片,该药物生产厂家为浙江尖峰药业有限公司,国药准字:H20040533,药品规格:20mg×12片,同样指导患者以口服方式用药,初始服用剂量为20mg,于每天早餐时间服用。上述两种药物在后续使用过程中可结合患者实际病情进行剂量的调整,以确保达到最佳的治疗效果。

研究组除了药物治疗外,还接受心理治疗。其中药物治疗方法和对照组相同;心理治疗措施包括:(1)病情评估。根据临床检查结果、患者所表现出的症状以及对患者基本情况,包括学习情况、人际交往情况、家庭环境等的了解,合理地患者的病情进行评估,寻找患者所存在的错误的认知、行为,并形成针对性的治疗干预方案。(2)认知行为干预。认知行为疗法是一种常用的心理治疗方法,旨在通过帮助个体认识和改变其不健康的思维模式和行为习惯来改善其情绪状态和行为反应。对于青少年抑郁症患者,认知行为疗法是一种可行的方法。治疗师通过倾听、鼓励和支持,帮助患者了解并控制自己的情绪,并让其认识到自己的思维和认知可能存在的偏差或扭曲,之后针对性帮助患者纠正并提供指导,使患者改变不合理的认知和行为。这种治疗每周进行2次,每次时间为30min。(3)强化沟通。治疗师要经常性地与患者沟通,建立和患者之间的良好关系,提高患者的信任感。注意沟通要使用一定的技巧,在刚刚接受心理治疗时,患者会有明显的不配合表现,治疗

师在与患者沟通时要有足够的耐心，并始终保持亲切友好的态度，从患者感兴趣的话题入手，引导患者逐步展开更多的交流。之后慢慢进行更加深入的沟通，了解患者心理问题的形成原因，并全方位、多角度地帮助患者疏导，使其抑郁症状得以不断减轻，由此所产生的行为方面的问题也能够逐渐被消除。（4）放松训练。基于对患者日常喜好的了解，引导其参与到相应的休闲娱乐活动中，重点是集体活动，使他们在活动中放松身心，并学习与人沟通、交流，帮助他们调节心理状态的同时，改善社会功能。

1.3 观察指标

（1）治疗前后的心理状况，主要是抑郁、焦虑程度。分别以汉密尔顿抑郁量表和汉密尔顿焦虑量表评估，评分越高，为抑郁、焦虑程度越严重。（2）治疗前后的社会功能情况。以社会功能缺陷筛选量表评估，评分越高，

表 1 两组治疗前后抑郁、焦虑评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	抑郁评分		焦虑评分	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
研究组	30	24.36 ± 1.08	8.39 ± 0.25	17.43 ± 1.26	11.32 ± 0.24
对照组	30	24.52 ± 1.13	12.24 ± 0.17	17.39 ± 1.21	14.53 ± 0.13
t		0.279	94.508	0.051	49.821
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 两组治疗前后社会功能缺陷评分比较

治疗前，两组社会功能缺陷评分差异不明显（ $P>0.05$ ）；治疗后，两组评分均有降低，研究组降低幅度更大，评分明显低于对照组（ $P<0.05$ ）。见表 2。

表 2 两组治疗前后社会功能缺陷评分比较

组别	例数	治疗前	治疗后
研究组	30	12.79 ± 0.44	4.23 ± 0.14
对照组	30	12.81 ± 0.38	6.02 ± 0.31
t		1.047	25.947
P		>0.05	<0.05

2.3 两组治疗效果比较

研究组治疗总有效率明显高于对照组（ $P<0.05$ ）。见表 3。

表 3 两组治疗效果比较

组别	例数	显效 (n)	有效 (n)	无效 (n)	总有效率 (%)
研究组	30	18	11	1	96.67
对照组	30	10	15	5	83.33
X^2					4.087
P					<0.05

为社会功能缺陷程度越严重。（3）治疗效果。以治疗后抑郁程度变化情况为标准，若抑郁评分下降在 75%以上，为显效，下降 25%–75%为有效，下降不足 25%为无效。计算总有效率，为显效率与有效率之和。

1.4 统计学分析

统计分析所用软件为 SPSS25.0，计量数据、计数数据分别以 ($\bar{x} \pm s$)、(n, %) 表示，并分别行 t 检验、 X^2 检验， $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组治疗前后抑郁、焦虑评分比较

治疗前，两组抑郁、焦虑评分差异均不明显（ $P>0.05$ ）；治疗后，两组两项评分均有降低，研究组降低幅度更大，评分均明显低于对照组（ $P<0.05$ ）。见表 1。

3 讨论

青少年抑郁症是严重影响青少年健康的心理疾病，虽然临床有用于该疾病治疗的药物，但这种方法治疗的效果并不十分理想，因为其无法解决导致青少年患病的根源问题^[1]。经过本次研究发现，增加心理治疗能够更有效地改善患者抑郁、焦虑症状以及因此所导致的社会功能缺陷问题。由此说明，心理治疗在青少年抑郁症患者中应用具有显著的价值，临床可将其与药物治疗结合使用，以达到理想的抑郁症治疗效果。

参考文献：

[1]戴青梅, 周慧明, 乌兰图雅. 青少年抑郁症患者实施心理治疗的效果分析[J]. 心理月刊, 2023(19):119–121.
 [2]范勇, 范怀翊, 周焕. 探究青少年抑郁症心理治疗的方法和疗效[J]. 心理月刊, 2021(21):79–80, 104.
 [3]张君. 青少年抑郁症的心理治疗及临床有效性分析[J]. 中国科技期刊数据库 医药, 2023(4):0138–0141.