

积极心理学理论在抑郁症康复护理中的应用效果

张红芹

(无锡市精神卫生中心精神二科二病区 214151)

摘要:目的:分析抑郁症康复护理中采取积极心理学理论的效果。方法:选取2018年8月至2019年11月收治的抑郁症患者58例,随机分为观察组和对照组各29例,对照组实施常规护理,观察组给予积极心理学理论护理,对比效果。结果:经过28天的护理,观察组HAMD评分低于对照组($P < 0.05$);对照组HEIQ评分高于对照组($P < 0.05$)。结论:通过积极心理学理论护理的实施,抑郁症康复患者的抑郁情绪得到显著改善,值得应用。

关键词:抑郁症;积极心理学理论;康复护理;抑郁状况;护理效果

抑郁症为临床常见疾病,以活动能力降低、精力减退、情绪低落、丧失兴趣感、丧失幸福感等为显著症状。积极心理学为一场心理学运动,其提倡人类需保持积极心态解读心理问题和心理现象,从而对人类潜在或固有的积极力量和品质进行激发。而临床上积极心理学疗法则是对积极心理学原理进行临床应用的方法,旨在使幸福感提升。所以,本研究利用积极心理学理论护理抑郁症康复患者,获得良好效果,如下。

1 资料和方法

1.1 临床资料

58例抑郁症患者(样本采集时间:2018年8月至2019年11),随机分为观察组29例,男15例,女14例,年龄25~43岁,平均年龄(32.03 ± 1.52)岁;对照组29例,男16例,女13例,年龄26~45岁,平均年龄(31.18 ± 1.49)岁,两组一般资料对比无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组:常规护理。观察组:积极心理学理论护理,包括:负责此次的2名中级职称以上的精神科护理人员需经心理咨询知识和积极心理学理论知识培训后上岗。护理人员积极同患者交流,按照症状自评量表(SCL-90)对患者心理状况进行测定,进而制定出积极的心理护理措施。干预形式是小组团队辅导,用时28天。护理前,护理人员为家属和患者介绍干预的目的和作用,得到其配合和支持。具体为:1~7天:利用角色扮演和讲座的方式使患者对于自我有全面的了解,提升信心,感悟生命,懂得珍惜自我价值和生命。8~14天,利用减压操和讲座的方式让其知晓压力的来源和大小,学会减压的积极方式。15~21天,利用幸福拼图、阅读正能量心理书籍、讲座等方式,教会患者体位和发现自己得到的快乐和幸福,学会幸福感提升的技巧。22~28天,利用游戏活动、讨论、致未来自己的书信的方式,教会患者对未来进行规划,建立积极面对未来的希望和信心。

1.3 观察指标

①负面情绪:根据汉密尔顿抑郁量表(HAMD)^[1]对患者抑郁情况进行评价,分数越高表示抑郁情况越严重。

②幸福进取程度和积极心理品质:根据幸福进取者问卷(HEIQ)^[2]进行评价,包括6个维度,即学习成长、人际关系、克服困难、目标管理、自我肯定、幸福感,利用1~5级评分,分数越高表示其积

极心理品质和幸福进取程度越高。

1.4 统计学处理

SPSS18.0分析数据,计量用($\bar{x} \pm s$)表示,行t检验, $P < 0.05$ 统计学成立。

2 结果

干预前,两组HAMD、HEIQ评分对比无统计学意义($P > 0.05$);干预后,两组评分对比有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

表1 HAMD、HEIQ评分[($\bar{x} \pm s$) 分]

分组	例数	HEIQ		HAMD	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	29	3.65 ± 0.63	4.22 ± 0.55	22.13 ± 3.50	9.85 ± 2.27
对照组	29	6.63 ± 0.61	3.65 ± 0.57	22.02 ± 3.43	14.35 ± 2.90
t值		0.524	6.825	0.724	6.354
P值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

积极心理学理论护理作为常见的护理方式,可使人们建立乐观的人格特点,对于生活中的压力更能积极面对;同时可使患者主观幸福感得到提升,建立希望和信心,调动其潜能。

本研究结果中,干预后,观察组HAMD评分低于对照组,表示患者抑郁情况改善情况优于常规护理;同时观察组HEIQ高于对照组,说明观察组积极心里健康和幸福进取感明显优于常规护理。分析原因为:本文利用积极心理学特点,旨在提升患者积极心理健康。利用小组团队干预的方式,使患者幸福进取感提升,让其积极面对未来,并且存在积极情绪的人,其对于医护人员建议接受度更高,更加积极配合治疗和护理工作,进而缩短康复进度^[3]。

总而言之,通过对抑郁症患者实施积极心理学理论护理效果确切,可有效减轻抑郁情况,提升幸福进取度,应用价值较高。

参考文献:

- [1]张姗姗.精神分裂症康复护理中积极心理学理论的运用分析[J].全科口腔医学杂志(电子版),2019,6(26):111,113.
- [2]雷琼.积极心理学引导下的康复护理对抑郁症住院患者的影响[J].当代护士(中旬刊),2019,26(8):90-92.
- [3]吴琴,祝艳,张秀华等.积极心理学理论指导下的干预对产后抑郁症的影响[J].当代护士(中旬刊),2017,(10):107-109.