

支持性心理治疗及行为干预在社区慢性病管理中的作用

郑洁^{通讯作者} 沈效华¹ 程淑艳²

(1.北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心 北京 100101; 2.航空总医院健康管理中心 北京 100012; 3.北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心 北京 100101)

摘要: 目的本文主要针对支持性心理治疗与行为干预在社区慢性疾病管理中的应用效果进行分析研究,探讨其对社区慢性疾病患者管理的应用价值。方法随机选择2018年5月~2019年5月期间本院管理的慢性疾病患者80例,根据患者的入院先后顺序,将其均分为观察组与对照组,每组40例。对照组患者实施常规慢性病管理方法,观察组患者在常规管理的基础上实施支持性心理治疗与行为干预,对比两组患者的治疗效果。结果观察组患者的治疗效果明显优于对照组患者, $P < 0.05$ 。结论在社区慢性病管理中,支持性心理治疗与行为干预对患者的管理以及病情的控制有着积极作用。

关键词: 支持性心理治疗; 行为干预; 社区慢性病; 患者管理

Abstract: Objective This article aims to analyze and study the effect of supportive psychotherapy and behavioral intervention in the management of chronic diseases in the community, and to explore its application value in the management of patients with chronic diseases in the community. Methods Eighty patients with chronic diseases managed by our hospital from May 2018 to May 2019 were randomly selected. According to the order of admission, the patients were divided into observation group and control group, 40 cases in each group. Patients in the control group implemented conventional chronic disease management methods, and patients in the observation group implemented supportive psychological therapy and behavioral intervention based on routine management, and compared the treatment effects of the two groups of patients. Results The treatment effect of the observation group was significantly better than that of the control group, $P < 0.05$. Conclusion in community chronic disease management, supportive psychotherapy and behavioral intervention have positive effects on patient management and disease control.

引言

为了对社区医疗中对患有慢性病的患者采用支持性心理治疗和行为干预的应用效果进行研究讨论,为社区医疗组机构找到对该类患者进行管理的更好方法,使该类患者的病情在社区医疗阶段能够得到稳定控制,使患者在日常生活中尽量少的承受疾病的困扰,我们组织进行了本次研究。在研究的整个过程中,我们抽取在过去一段时间我社区内患有慢性病的临床确诊患者病例80例,将其分为两组,分别采用常规慢性病管理方法和常规慢性病管理结合支持性心理治疗和行为干预的方法进行管理。对两组患者的治疗情况、并发症和不良反应情况进行比较分析。现将分析结果报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究随机选取本院2018年5月~2019年5月期间接收的80例慢性疾病患者,根据患者的入院顺序,将80例患者均分为观察组与对照组。患者纳入标准:①由三甲医院确诊,符合相关诊断标准;②不存在其他严重器官功能障碍或实质性损害,③患者无精神病史与意识障碍;④患者、患者家属知情,自愿参与并签署知情同意书。观察组中,男性患者16例,女性患者24例,患者年龄介于57~78岁之间,平均年龄为 (64.1 ± 5.3) 岁,糖尿病23例,冠心病9例,原发性高血压8例;对照组中,男性患者17例,女性患者23例,患者年龄介于55~76岁之间,平均年龄为 (63.5 ± 6.2) 岁,糖尿病22例,冠心病10例,原发性高血压8例。对比两组患者的性别、年龄、疾病类型等一般资料,结果无统计学差异,具有可比性。

1.2 方法

对照组按照常规慢性病管理模式干预。根据患者病情给予饮食、运动、环境等康复护理指导,定期随访了解患者恢复情况,并对管理方案进行合理调整与优化。观察组在对照组基础之上联合给予支持性心理治疗及行为干预。具体干预方法为:①支持性心理治疗。以保密性为前提,与患者进行耐心且友善的交谈、沟通,逐步获得患者信任,了解患者患病后个人情绪、社会环境、家庭氛围等方面发生的变化,解释患者的各种疑问,缓解紧张感。引导患者认识到要想病情得到控制与稳定,必须严格按照综合治疗干预计划展开操作,减少病情复发或合并并发症的可能性。②行为干预。集中慢性病患者在社区卫生服务中心精防医生指导下进行自主放松训

练,1次/周,其他时间自行在家训练,频率1次/d。具体方法是:患者平卧于床上,播放舒缓平和音乐,在精防医生或家属的指导语暗示下缓慢、匀速呼吸,伴随肌肉放松体会自头至脚的沉重感,伴随血管扩张体会温暖感,每次时间应当达到30min。除此以外,还可根据患者家庭环境以及兴趣爱好,鼓励患者定期进行绘画、书法、太极拳等休闲娱乐活动。由精防医生发放行为干预自检表,要求患者如实反映1周内心理活动、情绪状态、遵医情况、饮食运动等方面的变化,对比前后自检结果评价患者恢复情况,通过在自检表上标记奖励的方式给予患者鼓励。

2 结果

观察组治疗效果明显优于对照组, $P < 0.05$ 。见表1。

表1 两组患者的治疗效果[n (%)]

组别	例数	显著	有效	无效	总有效率
观察组	40	27 (67.5)	12 (30.0)	1 (8.0)	92
对照组	40	11 (27.5)	21 (52.5)	8 (20.0)	80

3 讨论

心理治疗是治疗人员对患者进行心理方面的影响,以此来提高临床治疗效果。由于支持性心理治疗及行为干预的作用就是对患者的人格、应对方式、认知模式以及情绪等进行良性的影响,促使患者有效执行治疗和恢复计划,进而促进患者与治疗人员之间的配合度,这对社区医疗部门对老年慢性病患者进行治疗和管理有着非常重要的意义。心理治疗对患者给予支持性心理治疗及行为干预,对改善患者心理应激状态也有极其重要,改善了患者内心出现的焦虑、抑郁等负性情绪,减少了患者心理应激反应,使患者的心理健康状况得到了有效的改善,其生活质量得到了提高,家庭和睦,大大的提高了患者治疗的信心。

参考文献

- [1] 赵慧敏.社会支持程度对敬老院老年慢性病患者治疗效能感及心理状态的影响研究[J].中国医药指南,2017,15(6):104.
- [2] 王职永,毛红艳,陈星星.支持性心理治疗及行为干预在社区慢性病管理中的作用[J].中国社区医师,2016,32(31):180,182.
- [3] 张娜,赵龙,候倩倩,等.支持性心理治疗对养老机构老年人生活质量和幸福度影响[J].中国民康医学,2014,26(7):76-77.
- [4] 丁晓红.支持性心理治疗及行为干预在慢性病管理中的作用[J].临床合理用药杂志,2011,4(36):156.