

住院网瘾青少年焦虑情绪的护理干预及对心理的影响

朱晓蕾

(成都市第四人民医院 610036)

摘要：目的：讨论住院网瘾青少年焦虑情绪的护理干预及对心理的影响。方法：选取该院 2021 年 2 月到 2022 年 2 月收治的网瘾青少年 100 例患者进行研究，均分为观察和对照组，50 例行常规护理的患者为对照组，剩余患者接受心理护理为观察组。结果：观察组恐惧、紧张、烦躁等负性情绪评分较对照组更低；干预后观察组焦虑程度评分得到了明显改善，2 组相比，差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论：心理护理既能促使其心理健康状况得到有效改善，又能使治疗效果得到最优化保障，值得广为运用。

关键词：护理干预；网瘾青少年；心理；焦虑情绪；应用效果

网瘾指的是过度用网所致的生理、社会功能受到一定损伤的心理异常情况^[1]。网络本就是一个极具诱惑性的虚拟世界，青少年很容易被各种网络信息所迷惑，导致性格扭曲。网瘾青少年长期受不良信息的影响，是非价值标准逐渐偏离正确方向，很容易走向犯罪的道路。网瘾青少年在住院治疗期间会出现较严重的应激反应，若沉浸在消极、焦虑等负性情绪所占满的内心世界中无法自拔，治疗依从性会越来越差，严重影响预后，因而，科学高效的心理疏导极为重要。本研究比较和分析心理护理的运用成果，具体报道如下：

1. 资料与方法

1.1 一般资料

对象是我院 2021 年 2 月到 2022 年 2 月收治的 100 例网瘾青少年患者，经随机计算机表法均分为观察组和对照组，各 50 例。观察组男 27 例，女 23 例，年龄 14~22 岁，平均(18.75 ± 2.16)岁。对照组男 28 例，女 22 例，年龄 15~24 岁，平均(19.02 ± 2.21)岁。简单分析患者一般资料，差异毫无统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 护理方法

对照组给予常规护理：环境管理、健康宣教、心理疏导等；观察组予以心理护理：(1) 护理人员用温和态度对疾病相关知识作出详细讲解，在和患者交谈中对其心态进行有效评估，引导患者讲述焦虑原因，发现其现有问题，进行针对性指导，慢慢拉近彼此亲密度。(2) 将应对戒网瘾过程中负性情绪的正确方法教给患者。视觉分散法：安排患者参加专题讲座。听力分散法：用鼓励性话语和患者交谈，为其播放轻柔舒缓的音乐，鼓励其积极参加集体活动。触觉分散法：嘱咐家属多拥抱患者，让其在亲密性肢体动作中感受到亲情的温暖，在家人的陪伴中慢慢平复躁动、紧张的情绪。(3) 护理人员用简单易懂的语言给患者耐心介绍负性情绪对疾病的不良影响，指导患者通过积极心理暗示减轻焦虑，为患者列举治疗成功案例，邀请治愈者分享自己的经验，促使患者以积极心态面对疾病。(4) 耐心给患者讲解治疗过程、原理、用药等基本知识，让其知晓治疗期间出现烦躁、紧张等情绪实属正常，用心理学知识打消患者内心顾虑，使其抗压能力得以强化，用乐观心态和医护人员做好配合。

1.3 观察指标

用负性情绪自评量表对患者烦躁、恐惧、紧张等负性情绪进行评定，得分越小，负性情绪越低。

Zung 编制的焦虑量表对患者心理焦虑程度做出评定，量表共含 20 个条目，依照症状严重程度可划分成 4 个等级，20~80 分，分数越小表示患者内心积攒的负性情绪越少。

1.4 统计学分析

SPSS22.0 展开数据处理，计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示，用 t 检验；计数资料用率(%)表示，以卡方检验， $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 负性情绪评分

观察组烦躁、恐惧、紧张等负性情绪评分更低 ($P < 0.05$)。

2.2 干预前后焦虑程度评分

患者焦虑程度评分较干预前均有较明显改善，且观察组焦虑程度评分更低 ($P < 0.05$)。

表 1：观察组和对照组负性情绪评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	烦躁	恐惧	紧张
观察组	50	21.42 ± 1.48	10.84 ± 1.25	17.28 ± 0.93
对照组	50	51.50 ± 3.32	27.72 ± 2.64	28.09 ± 1.15
t	-	44.510	30.053	62.648
P	-	0.496	0.901	0.000

表 2：观察组和对照组干预前后焦虑程度评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后
观察组	50	46.57 ± 8.10	35.37 ± 7.46
对照组	50	48.41 ± 8.21	44.52 ± 7.32
t	-	5.354	3.468
P	-	0.000	0.000

3. 讨论

网瘾青少年尚不具备分辨真实信息的能力，很容易沉迷在纷繁复杂的网络世界中，深受其荼毒，若未得到正确引领，人生观、价值观将严重偏离正确轨道^[2]。网瘾青少年住院后，突然脱离网络虚拟世界，内心难免会积攒大量的紧张、焦虑等负性情绪，再加上对治疗疗效的担忧，治疗依从性较差。不能静坐、紧张、多次走动、手指面肌震颤、心跳加快、气促等症是网瘾青少年典型临床特点^[3]。若患者焦虑情绪较甚，对周围事物的注意力会随之降低，即便是轻微的外界刺激，都会出现惊跳反应，睡眠质量受到严重影响。

网瘾属精神性心理病症，青少年在长时间治疗中不免会出现各种心理应激反应，若干预不及时，治疗效果势必会大打折扣^[4]。在综合护理中，护理人员会详细告知患者治疗期间常见的应激情况，以减轻其心理压力，通过针对性干预措施对应激情况加以有效规避；休闲娱乐活动既能对患者注意力加以分散，又能愉悦身心；此外，网瘾青少年的家属的陪伴下，可获得最大的精神慰藉，调整不良心态^[5]。从表 1、表 2 可知，观察组负性情绪评分和焦虑程度评分更低，情绪、认知、行为护理干预的重要性和有效性得到了最有力印证。

概言之，护理干预可帮青少年成功戒掉网瘾，对其身体康复和生活质量的提高有着积极促进意义，借鉴推广价值极高。

参考文献

- [1] 吴娟, 石琬若, 梁越, 等. 青少年网络娱乐行为与人际交往的关系研究——以晋冀鲁部分地区中小学生的调查为例[J]. 中国电化教育, 2018, 000(008):18-25.
- [2] 何雪梅. 住院网瘾青少年行护理干预对心理的影响分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 003(36):53.
- [3] 何黎艳, 陆志新, 苏旭江, 等. 基于正管教训练模式的家庭护理干预在儿童青少年情绪障碍患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志, 2019, 25(35):6.
- [4] 游思宇. 青少年网络成瘾问题及其社会工作个案干预——以网瘾青少年苏某为例[J]. 法制博览, 2019, 000(23):2.
- [5] 于桂香. 住院网瘾青少年的护理模式及实施效果分析[J]. 全科口腔医学电子杂志, 2020, 7(002):2.