

叙事团体心理治疗对青少年抑郁障碍患者心理健康状态的影响

刘先梅

(成都市第四人民医院 610000)

摘要:目的:探讨叙事团体心理治疗对青少年抑郁障碍患者心理健康状态的影响。方法:选取我院2020年4月到2021年7月收治的青少年抑郁障碍患者120例进行研究,平均分为两组,其中对照组60例,给予常规护理,观察组60例,给予叙事团体心理治疗。比较两种护理手段对青少年抑郁障碍患者SDS和SAS评分的影响。结果:叙事团体心理治疗干预之后,观察组患者的SDS和SAS评分均低于对照组,2组相比,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。结论:叙事团体心理治疗干预应用于青少年抑郁障碍患者,可以有效降低患者的负面情绪,值得推行运用。

关键词:叙事团体心理治疗;青少年;抑郁障碍患者;负性情绪;心理健康

青少年抑郁障碍是青少年心理健康出现的问题之一,归属于精神疾病的范畴。青少年正处于发育成长的关键时期,心理健康发展极为重要。所以,青少年的心理状况也是需要特别关注的一个方面,在对抑郁障碍患者的护理上,仅采用常规的护理方式远达不到理想效果,应在常规的护理基础上对患者进行叙事团体心理治疗干预^[1-2]。在本次研究中,对我院2020年4月-2021年7月治疗的120例抑郁障碍患者进行分组论述此观点,现报道如下:

1. 一般资料与方法

1.1 一般资料

本研究按照随机排列的方式将120例青少年抑郁障碍患者分成两组,对照组($n=60$,男性31例,女性29例,平均年龄为15.32岁)和观察组($n=60$,男性27例,女性33例,平均年龄为15.58岁)。入选标准:(1)各位患者均患有抑郁障碍症,并具有详细完备的病例资料。(2)暂无严重的精神疾病。通过对对照组和观察组的基本资料差异无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 护理方法

对照组给予常规护理;观察组给予叙事团体心理治疗干预,具体说明如下:(1)在实施叙事团体心理治疗干预之前,首先要建立专门的心理护理管理小组,医护人员要对叙事团体心理治疗的概念有一个明确的认识,成员间积极的查阅有关的文献资料,寻找实现叙事团体心理治疗护理干预的科学依据,具体分析患者的情况,从而进行针对性的心理护理指导。(2)明确心理治疗目标。护理人员实施叙事团体心理治疗的总体目标是寻找导致青少年抑郁的原因(原生家庭、长期成长环境、人际交往问题、学业问题、重大家庭变故等),尽最大努力地走近患者,了解患者,抚平患者内心冲突,稳定患者的情绪,为患者重新树立热爱生活、热爱生命、善待人生的信心。(3)故事叙述与问题外化。护理人员鼓励患者主动讲出自己的生命故事,护理人员掌握了故事的主线之后,根据故事主线丰富故事的内容。问题外化就是将问题与人物分开,护理人员分析导致青少年抑郁的故事之后,寻找导致患者患病的根本问题,将问题和患者本身分开,使患者的本质重新被看见和认可,从而使患者有能力去寻找和解决自己的问题。(4)寻找例外。护理人员根据患者的描述寻找例外事件,将整个故事中患者的积极方面进行放大,探究细节,让患者形成积极的自我评价。(5)重构故事。重构故事的目的是使患者形成积极有利的自我评价,是患者病情好转的开始。患者和护理人员在例外事件的基础上重新构造患者的生活故事,发掘患者的积极能量。(6)见证技术。护理人员邀请患者重要关系的人一起来见证患者的改变,护理人员更加积极地与患者进行沟通交流,向其传达病情治疗进展顺利的信号,为其树立生活的信心。并找时间对患者重要关系的人进行针对性的指导,让家属对患者进行亲情安慰,使患者充分感受到周围人的关心和温暖,使其重拾对将来社会的期望以及美好生活的憧憬。

1.3 指标判定

对比了在常规护理和采用临床心理护理干预两种护理方式下患者的SDS评分和SAS评分。

1.4 统计学方法

用SPSS17.0数据统计软件,计量资料($\bar{x} \pm s$)采用两种独立样本 t 检验,计数资料采用卡方检验;计数资料用百分比表示,采用 χ^2 检验。当 $P < 0.05$ 时,差异具有统计学意义。

2. 结果

观察组SDS和SAS评分明显低于对照组($P < 0.05$)。

表3: 两组患者的SDS和SAS评分对比($\bar{x} \pm s$)

组别	SDS/SAS 评分			
	SDS		SAS	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组(60例)	33.90 ± 7.10	24.60 ± 6.70	59.89 ± 3.14	55.78 ± 7.85
观察组(60例)	34.5 ± 3.70	21.4 ± 5.80	58.0 ± 2.34	52.35 ± 5.86
t	6.14	1.87	2.76	2.894
P	< 0.01	< 0.01	< 0.01	0.005

3. 讨论

抑郁障碍是一种常见的精神疾病。当下,社会节奏越来越快,青少年学业和人际关系上的压力越来越大,这也使得青少年患抑郁障碍的可能性增加。抑郁障碍主要症状是情绪低落、思维迟缓、意志活动减退等,这不仅会给患者的心理带来压力,也会给患者的生活带来很大的影响^[3]。为了避免上述情况的发生,可对青少年抑郁障碍患者进行叙事团体心理治疗,来减轻患者的心理压力,从而促进患者的心理健康,及其提高患者的生活品质。

叙事团体心理治疗以其全面优质的护理服务受到青少年患者和家属的青睐、认可,其在临床上的使用率也在不断升高。在叙事团体心理治疗之下,护理人员会真正做到以患者为中心,本着“尊重生命”的基本原则,及时回应患者的各种心理需求,让患者尽情的享受到各种贴心周到的优质服务,既能充实患者的生活,又能丰富护理人员生命,在平等的医患关系中体现了“助人自助”的精神^[4]。而且,这种护理方式见效快,周期比较短,是一种适应现代人需求的心理治疗方法。

总而言之,叙事团体心理治疗不仅能让患者称心,而且还能使得护理质量得到进一步的提升,是一种科学的护理手段,值得推行运用。

参考文献

- [1] 陈晓霞,陈瑞锦,陈丽香. 叙事护理联合团体心理治疗对抑郁症患者治疗效果的影响[J]. 中国医药科学,2021,11(2):110-113.
- [2] 袁勇贵. 团体平衡心理治疗对糖尿病患者情绪障碍的治疗作用[C]. //中华医学会糖尿病学分会2017年教育管理研讨会论文集. 2017:82-83.
- [3] 庞婷婷,秦凤芝,陈冰. 叙事护理干预对脑卒中患者认知障碍及抑郁的影响[J]. 国际护理学杂志,2022,41(4):645-649.
- [4] 郑蕾蕾,马晓亮,蔡启霞,等. 叙事疗法联合脑电生物反馈治疗在广泛性焦虑障碍患者中的应用[J]. 吉林医学,2021,42(6):1527-1528.