

叙事团体心理治疗对惊恐障碍患者的治疗作用研究

刘晓赖

(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惊恐障碍患者的治疗作用。方法:选取我院2019年6月到2020年7月收治的惊恐障碍患者100例进行研究,平均分为两组,其中对照组50例,给予常规护理,观察组50例,给予叙事团体心理治疗。比较两种护理手段对惊恐障碍患者的价值。结果:观察组(96.00%)的护理满意度优于对照组(60.00%),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惊恐障碍患者,可以提高护理的满意度,降低患者不良反应的发生率,值得推行运用。
关键词:叙事团体心理治疗;惊恐障碍患者;作用研究

惊恐障碍归属于常见精神疾病的范畴,该病早期没有较为明显的症状,当患者因心跳加快、呼吸不畅以及头晕头痛等各种不适症状去医院就诊时,病情大都已严重了,因为患者的躯体症状表现,该病是各大综合性精神病院最难诊断出来的疾病之一,很多患者都面临着被误诊的风险。因此,在患者治疗过程中为患者寻找一种科学、合理的护理方式是非常重要的。本研究针对目前临床的现状,比较和分析针对惊恐障碍患者应用叙事团体心理治疗干预的方式的运用成果,详细见以下报道:

1. 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院于2019年6月到2020年7月收治的惊恐障碍患者100例作为研究对象,将其随机分为观察组和对照组。其中,观察组共50例患者,年龄30~57岁,平均(40.24 ± 3.11)岁;对照组共50例患者,年龄29~62岁,平均(42.12 ± 3.21)岁。对两组患者一般资料分析后显示,其差异无统计学意义($P > 0.05$)。

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)明确心理辅导目标。护理人员实施叙事团体心理治疗的总体目标是寻找导致患者惊恐障碍的原因(内心冲突、重大家庭变故、重大交通意外事故等),尽最大努力地走近患者,了解患者,抚平患者的心理创伤,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。护理人员实施叙事团体心理治疗的具体目标为通过情绪宣泄、放松训练等具体的心理治疗方式来降低患者的焦虑、惊恐感。(2)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,根据故事主轴丰富故事的内容。问题外化就是将问题与人物分开,护理人员分析导致患者患有惊恐障碍的故事之后,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。(3)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认同。(4)重构故事。重构故事的目的是使患者形成积极有利的自我认同,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,发掘患者的积极资源。(5)见证技术。护理人员邀请患者的家属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。并找时间对患者的家属进行针对性的指导,让家属对患者进行共情与支持,使患者充分感受到周围人的关心和温暖,使其重拾对未来社会的期望以及美好生活的憧憬。

1.3 观察指标

制定患者满意度表格,在患者医治后进行填写,患者满意度表格中共设定20道问题以及对应选项,每道问题设定5分,总分100分。

1.4 统计学分析

利用SPSS21.0统计软件进行统计分析,计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,组间比较采用t检验;计数资料用率(%)表示,组间比较采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 护理满意度

观察组的护理满意度明显高于对照组($P < 0.05$)。

表1 两组患者的护理满意度对比[n(%)]

组别	例数	满意	一般	不满意	护理满意度
对照组	50	20 (40.00)	10 (20.00)	20 (40.00)	30 (60.00)
观察组	50	25 (50.00)	23 (46.00)	2 (4.00)	48 (96.00)
χ^2	-	6.114	5.564	5.341	3.594
P	-	0.005	0.002	0.002	0.001

3. 讨论

惊恐障碍在近年来的发病率以不断升高的态势在进一步发展着,患者基本上都会有焦虑、孤独、无助、疲倦、惊吓等症状,大大拉低了患者的生活水准,药物治疗虽然能使得患者的症状得以减轻,但不能从根本上解决问题,而且长期吃药对患者身体的创伤极大,患者极易长时间沉浸在自卑、抑郁等负能量的心态中,严重者会引起患者的社会退缩行为^[2-3]。

叙事团体心理治疗以其全面优质的护理服务受到越来越多患者和家属的青睐、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^[4-5]。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] 王凤姿. 基于叙事治疗理念的团体心理危机干预[J]. 校园心理,2021,19(2):173-174.
- [2] 蒋富贵,董再全,李西荣,等. 焦虑障碍伴糖调节受损帕罗西汀联合团体心理治疗的随机双盲对照研究[J]. 中国心理卫生杂志,2014,28(5):321-326.
- [3] 宓为峰,周书磊,杜岚婷,等. 团体认知行为治疗和/或艾司西酞普兰片治疗伴有惊恐发作的轻、中度抑郁障碍患者的临床研究[J]. 中国临床药理学杂志,2021,37(23):3211-3214.
- [4] 刘文娟,季建林,叶尘宇,等. 跨诊断取向团体认知行为治疗对焦虑障碍患者的疗效[J]. 中国心理卫生杂志,2012,26(11):814-818.
- [5] 刘竞,高见. 团体认知行为治疗的应用与研究进展[J]. 神经疾病与精神卫生,2017,17(2):82-84.