

# 心理护理对焦虑症患者的应用效果分析

庄倩, 刘清, 李霞 (日照市精神卫生中心, 山东日照 276800)

**摘要:** 目的: 探讨心理护理在焦虑症患者中的应用效果。方法: 选取于我院治疗的焦虑症患者 64 例, 随机分为观察组与对照组, 每组 32 例。对照组接受常规护理; 观察组在常规护理基础上接受心理护理。对比两组心理现状。结果: 观察组患者干预后抑郁、焦虑评分均低于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 心理护理可有效改善焦虑症患者不良情绪。

**关键词:** 焦虑症; 心理护理; 抑郁评分; 焦虑评分

焦虑症是临床典型的心理疾病, 病程长, 发病率持续增长, 且会诱发多种严重并发症, 严重影响患者身心健康<sup>[1]</sup>。大部分患者治疗依从性较差, 不利于临床治疗及生活质量的改善。因此, 不仅要对患者进行及时有效的治疗, 还需实施针对性护理干预, 提高治疗依从性。对此, 本研究提出心理护理干预方式。现报道如下:

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 2019 年 1 月~2020 年 1 月于我院治疗的焦虑症患者 64 例, 随机分为观察组与对照组, 每组 32 例。对照组男 19 例, 女 13 例; 年龄 40~76 岁, 平均  $(55.64 \pm 2.28)$  岁。观察组男 20 例, 女 12 例; 年龄 41~77 岁, 平均  $(54.21 \pm 2.33)$  岁。两组患者一般资料均均衡可比,  $P > 0.05$ 。

### 1.2 方法

对照组接受常规护理。观察组在常规护理基础上接受心理护理:

(1) 惊恐发作时心理护理。创设安静、舒适的环境, 避免外界的刺激; 指导患者养成科学合理的生活习惯, 鼓励参与丰富多彩的娱乐活动, 在身心愉悦状态下避免恐慌发作; 与患者建立良好的护患关系, 用心倾听, 亲切地与患者进行交流; 针对患者提出的问题, 尽量简单扼要地解释与指导; 鼓励患者回忆或及时报告恐慌发作, 共同探讨恐慌发作和相关不良情绪的有效应对方法; 强调患者独特的优势, 鼓励其敢于应对恐慌发作, 并尝试独立处理; 当患者有效应对时, 护士应积极予以表扬与鼓励; 尊重患者, 给患者保留一定的活动空间及隐私; 遵医嘱服用抗抑郁药物、抗焦虑药物; 间歇期指导患者掌握放松技巧, 参与反馈疗法, 重燃治愈疾病的信心, 积极配合临床工作。

(2) 广泛性焦虑的心理护理。注重安全管理, 密切留意患者, 避免出现自杀情况; 积极鼓励患者参与愉悦、简单的活动, 尽量缩短白天睡眠时间, 丰富活动内容, 如参加小组活动, 转移注意力; 鼓励患者真实描述自己的焦虑情绪, 共同讨论如何应对焦虑, 获取患者家属及社会的支持; 亲切地同患者交流, 简单扼要地提出问题, 并进行针对性指导; 鼓励患者采取可接受、可控的方式表达自己内心的焦虑、愤怒与兴奋, 如哭泣、沟通、来回走动等; 一旦患者出现不适感, 护士应陪伴作用, 指导如何放松, 并同医生协商反馈治疗计划,

及时向患者表明治愈希望; 当患者抱怨不适时, 护士应用用心倾听, 酌情予以按摩、泡脚等处理方式, 缓解患者焦虑。

### 1.3 观察指标

比较两组汉密尔顿抑郁量表 (HAMD-17)、汉密尔顿焦虑量表 (HAMA) 评分。HAMD-17 共 17 个条目, 每个条目为 0~4 分 5 级评分法, 总分 0~68 分, 分值越高表明患者抑郁情绪越严重; HAMA 量表主要设计了 14 个条目, 每个条目均采取 0~4 分 5 级评分法, 总分 0~56 分, 得分越高, 提示患者焦虑程度越明显。

### 1.4 统计学分析

数据处理采用 SPSS20.0 统计学软件, 计量资料以  $(\bar{x} \pm s)$  表示, 采用 t 检验, 计数资料用比率表示, 采用  $\chi^2$  检验,  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

## 2 结果

干预前, 两组患者 HAMD、HAMA 评分比较无统计学意义 ( $P > 0.05$ ); 干预后, 两组 HAMD、HAMA 评分均有所降低, 且观察组 HAMD、HAMA 评分低于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

表 1 两组心理状况得分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	n	HAMD		HAMA	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	32	40.61 ± 10.58	20.51 ± 4.25	43.58 ± 5.15	19.36 ± 2.36
对照组	32	40.25 ± 10.51	31.54 ± 6.54	43.51 ± 5.20	25.48 ± 3.57
t		0.002	8.246	0.147	7.557
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

## 3 讨论

焦虑症位居七大类精神障碍疾病榜首, 患病率为 7.57%。如何有效治疗与护理是精神科重点思考的问题。心理护理主要结合了心理学知识和技能, 采取相关的手段, 为患者提供心理调整、心理支持以及心理健康等一系列服务, 同时加强沟通与交流, 了解患者患病的真实原因, 并结合其需求予以针对性帮助, 减轻不良情绪和应激反应。本研究结果充分证实了心理护理的有效性, 值得临床推广。

### 参考文献

[1] 汪海丽. 心理护理干预在焦虑症患者中的应用效果研究 [J]. 中国医药指南, 2021, 19(16): 133-134.