

分析慢性病心理干预的研究进展

赵微 尤涛*

吉林市化工医院 吉林吉林 132021

摘要：现阶段，在社会经济的变化下，慢性病合并心理问题的发生率呈现上升趋势，特别是研究中表示个体健康与心理社会因素息息相关，强化对慢性病心理护理管理具有重要意义。在对患者开展心理干预技术期间包括平衡心理治疗、正念减压疗法、合理情绪疗法、认知行为疗法、消极情绪疏导、聚焦解决模式下的心理干预、个性化心理干预模式、团体心理干预模式、社区随访及治疗等内容。本文选择多形式下研究慢性病心理干预情况，综述不同干预措施及效果如下。

关键词：慢性病；心理干预；研究进展

目前，在我国社会经济变化下，人们的物质水平明显上升，人口老龄化加剧，致使慢性病疾病的发生率呈现上升趋势。同时，在社会节奏变化下，人们的生活压力明显增加，导致更多的人出现心理问题，如抑郁、焦虑、恐惧、担忧、紧张、躁狂等。在研究报告中指出，高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性病在临床上的发生情况明显增多，甚至成为我国居民死亡的主要原因之一。由此，我国社会各界及卫生部门更加重视对慢性病的治疗和预防，在心理学及医学研究中提出，心理因素对个人身体健康也存在重要的影响。在临床上超出70%以上的基本类型和心理社会因素息息相关。另有研究提出^[1]，健康的50%是心理健康，疾病的50%也属于心理疾病。其他学者表示，多数慢性病住院患者存在较高的心理需求，一旦心理干预不理想对于疾病的控制存在不良影响，甚至影响患者的心理护理质量，无法保证慢性病患者的康复效率及生存质量。本文综述慢性病心理干预措施及实施效果如下。

1 慢性病患者的心理问题及症状

在研究分析中，约25%的慢性病患者存在抑郁症状，约15%左右的慢性病患者存在焦虑症状。在心理需求研究数据中，慢性病患者目前需要改善的心理问题包括急躁、易怒，占比20%；紧张、无法放松，占比25%；失眠，占比30%。在数据统计中，老年慢性病患者出现心理问题占比约31%，包括2%的偏执情绪、5%的恐怖情绪、6%的敌对状态、8%的焦虑情绪、11%的抑郁情绪以及12%的躯体化症状、其余占比均为强迫症表现^[2]。

特别是部分离退休人员极易出现离退休综合征，具体

表现为（1）被遗弃感，极易出现易怒、多疑、抑郁等心理问题；（2）强烈的消极情绪，极易出现失落感；（3）封闭心态，存在退缩、内向的状态，不愿和他人交往；（4）患病期间存在明显的不安、失眠、忐忑不安感，会无故出现气促、心悸、疲劳、头晕感；（5）衰亡感较强，对死亡恐惧增加。

2 慢性病心理干预技术

2.1 平衡心理治疗

在学者研究分析期间提出平衡心理治疗法，这一疗法包括社会支持、积极心理学、放松疗法、认知行为疗法等方面内容，在平衡心理治疗期间涉及到自然、社会、家庭、事业、个人生活的平衡核心以及患者情绪、心理、身体的平衡^[3]。这一心理治疗方案在团体治疗中应用或是个体治疗中应用可充分改善患者的焦虑、抑郁及相关症状。

2.2 正念减压疗法

正念减压法不仅可以用于慢性病患者健康行为上的改善，也能用于健康群体的减压，如自我效能的提升、医患沟通能力的改善、情绪控制、正性思维、身体锻炼等。同时，正念减压法可以改善焦虑、抑郁、疼痛、气短以及疲乏等状况，可减少患者的就医次数，改善压力及不良状态，缓解患者躯体化焦虑症状或是抑郁症状，对于疾病体征改善也存在明显作用^[4]。在正念联系期间可促进患者皮层灰质的厚度脑干的厚度增加，提升患者的精神状态，改善患者的疾病及症状，如慢性疼痛、癌症、糖尿病、高血压以及冠状动脉疾病等。

2.3 合理情绪疗法对慢性病的心理干预技术

在与患者沟通和交流期间可了解到患者消极情绪产生

的影响因素，并按照患者的实际情况以及性格特征研究，给予对症护理干预。积极提升患者参与疾病治疗及护理的主动性和依从性，引导患者保持健康信念，进而实施个体化的心理干预方案及沟通方案，便于缓解患者不良心理状态^[5]。同时，合理情绪疗法对于患者情绪障碍的改善具有促进意义，并提升患者的自我管理意识，保证患者的依从性，最大限度的发挥综合治疗效果。

2.4 认知行为疗法

心理干预的重要内容是认知行为干预。在认知行为干预实施期间可明确患者的错误认知，要求患者了解真实的世界，消除个人错误感受，保证患者的健康行为以及积极行为。目前，在我国医学技术的进步下，认知行为疗法在临床上的应用比较广泛，此种干预技术存在患者接受度高、疗程短、操作便捷的优势，可帮助慢性病患者纠正不良行为及错误认知，可在老年活动中心、老年大学、社区卫生服务部门进行心理健康教育宣传，可采取海报张贴、悬挂横幅的形式召集社区老年人。另有报告提出，认知行为干预在精神卫生领域的应用也比较广泛，包括对抑郁、焦虑等心理疾病的治疗，注重不合理认知管理，进而避免帕金森、中风、风湿性关节炎、心血管疾病等导致的焦虑和抑郁情绪，同时可以减轻癌症患者的疼痛感和不适感，改善患者的生活质量以及睡眠质量^[6]。此外，这一干预技术也可以应用于孕产妇睡眠呼吸暂停患者睡眠质量的改善，作用效果明显。

2.5 消极情绪疏导

在研究报告中显示，在临床症状的影响下，患者多存在不安、焦虑、紧张等负性情绪，无法保证护理依从性，不能积极配合医护人员开展一系列操作。医务工作者需按照患者的实际情况给予针对性心理疏导，引导患者释放消极情绪，保证患者的康复自信心及护理依从性。

3 慢性病心理干预模式

3.1 聚焦解决模式下的心理干预

聚焦解决模式的心理干预方案可以改善患者对疾病的认识，纠正患者的错误认知，并保持对患者的尊重，提升患者开展自我管理的主动性和积极性，由此在临床上被广泛应用。有研究提出，聚焦解决模式的心理干预应用在直肠癌术后结肠造口患者临床上可以改善患者的临床症状，保证患者的康复质量，提升患者康复阶段的医疗服务水平。此外，有学者表示^[7]，针对部分慢性病患者实施聚焦解决模式下的心

理干预可以提升恢复期的康复锻炼依从性，给予实验组患者聚焦解决模式下的心理干预，对照组实施常规护理，在依从性评估、认知水平以及康复锻炼参与度中比较，聚焦解决模式下的心理干预可保证患者恢复期的锻炼依从性，进而恢复患者的运动功能，保证患者的自我管理能力的提升。

3.2 团体心理干预模式

团体心理干预在临床上比较常见，是将多个患者集中开展心理干预，在统一的学习环境下，患者之间互相响应，保证其对情绪、感情的感知，进而了解扮演角色及相互影响关系的敏感性，理论基础为集体心理动力学理论。在研究报告中显示，对慢性病患者实施团体心理干预可以改善患者的不良情绪以及心理状态，在两组研究结果中比较，心理状况不良发生率实验组明显少于对照组，在团体心理护理干预后患者的社会功能、心理功能、躯体健康状态明显优于对照组，同时可以保证患者的护理满意度^[8]。由此可见，采取团体心理干预可促进患者不良心理状态改善，在临床上的应用价值较高。

3.3 个性化心理干预模式

在研究数据中显示，护理人员在为患者实施心理干预前需了解患者的实际情况以及疾病影响、诱发不良心理状态的因素等，给予患者针对性的心理疏导，一周一次，充分改善患者紧张、抑郁情绪，稳定患者的心理状态，解除患者的思想顾虑以及担忧情绪，引导患者保持平和的心境，促进患者保持积极向上的心态^[9]。另有报告中显示^[10]，通过个性化心理干预可改善患者的负性情绪，特别是慢性病患者的年龄较大、性格特点存在一定差异，在心理疏导期间可采取放松训练、认知疗法等措施干预，充分改善慢性病患者的紧张、多疑、抑郁、焦虑等情绪，进而稳定慢性病患者的心理状态以及躯体健康状况。

3.4 社区随访及治疗

由于慢性病患者呈现逐年增加的趋势，要求社区了解辖区内慢性病患者的实际情况，通过随访了解慢性病患者的心理问题，由心理医师帮助患者减轻心理疾病相关症状，特别是针对心理疾病比较严重的慢性病患者。在社区随访实施期间可由社区工作人员联系心理卫生服务人员为存在安抚需求以及心理疏导需求的老年患者提供情绪疏导、心理安抚、悲伤抚慰、家庭关系调节等心理咨询服务。同时，护理人员需指导家属给予患者关心和爱护，并通过共情的方式引导患

者走出困境,提升患者的治疗自信心^[11]。向患者及家属阐述疾病治疗必要性及要求,并通过心理咨询的方式促进患者病情康复,给予一对一交流和沟通,鼓励患者提出个人诉求,满足患者的正确要求。

4 未来展望

近几年我国在临床上对慢性病患者心理干预的研究明显增加,包括在心理治疗技术以及干预形式上均有所改善,由此可见慢性病心理干预在快速发展进步,但在临床事实期间依旧存在许多待解决的问题。

4.1 提升服务意识以及技术力量

现阶段,慢性病患者心理干预均由医务工作者完成,但多数临床医护人员心理知识以及心理状态辨别能力有限,无法及时了解患者的心理变化,不能为患者提供专业、全面的心理干预。由此,在对慢性病患者提供心理干预期间需选择更专业的心理医师或是从业人员配合医务工作者开展这项工作,需要更高效、深入的干预患者的心理。

4.2 慢性病心理干预的社区配合

心理干预不仅适用于慢性病患者,也适用于身体健康的人群。为了保证心理干预真正走进大众生活,需发挥社区卫生服务中心的力量,通过大众接受度高的方式进行心理干预^[12]。如开展常态化、周期性的心理干预座谈会、交流会,或是定期开展义诊服务干预,尽可能的避免使用“精神问题”、“心理问题”等字眼,减少慢性患者的排斥情绪,保证日常生活中心理干预措施的应用。在社区配合中采取慢性病心理干预可应用在文娱活动中或是聊天座谈中。此外,社区卫生服务中需注重家庭的动员工作,要求家属劝解患者积极配合参与心理干预活动中。

4.3 国家重视对慢性病的预防

在生活环境、工作环境、饮食特征、人格特征、家庭背景等影响下,慢性病患者心理需求存在较大差异,由此需按照患者的实际情况给予针对性的心理干预方案。同时,心理干预的周期较长,少则3个月,长则一年以上。由此,为了保证慢性病患者心理干预效果,需要国家提供相应的政策及财力支持。

5 小结

目前,受到社会经济变化、人口老龄化变化影响,社区慢性病疾病高发,甚至出现年轻化趋势,逐步成为我国广泛关注公共卫生问题。据研究可知,老年慢性病患者具有

病理复杂、治疗周期长、治愈率低的特征,在疾病康复期间需注重对患者的心理干预护理,帮助患者控制疾病进展,减少心理问题的出现,保证患者的疾病控制效果。

参考文献:

[1] 周妍欣,赵丹,王惜媛,等.农村慢性病老年人口腔健康与心理健康关系及睡眠质量的中介作用[J].中国公共卫生,2023,39(04):462-466.

[2] 鲍杨娟,黄丽华,王智乾,等.心理一致感在COPD患者慢性病资源利用与疾病不确定感间的中介效应[J].护理与康复,2024,23(05):1-6.

[3] 刘玉琢,徐超,王啸宇,等.山东省老年慢性病患者日常生活自理能力、心理健康状况及其影响因素[J].医学与社会,2023,36(04):139-144.

[4] 汪晖,刘于,杜美晨,等.心理弹性在住院慢性病患者创伤后成长与生存质量间的中介效应[J].护理学杂志,2022,37(17):76-79.

[5] 李蓓蓓.聚焦解决模式下的心理干预对脑卒中恢复期患者康复锻炼依从性的影响[J].内蒙古医学杂志,2020,52(9):1135-1136.

[6] 徐辉,陈多,汪晓刚,等.老年护理院住院慢性病患者心理抑郁状况与社会支持度相关性研究[J].心理月刊,2023,18(22):52-54.

[7] 文静,刘莉娟,吴樱,等.心理复原力在社区老年慢性病患者抑郁与领悟社会支持间的中介效应[J].湖南师范大学学报(医学版),2023,20(02):163-169.

[8] 喻妍,姜俊丰,龙雨.互联网使用对老年慢性病患者心理健康的影响研究[J].现代预防医学,2023,50(06):1093-1097+1110.

[9] 江思思,任丽亚,王宇鑫,等.慢性病患者心理行为适应特征的潜在类别分析[J].中华护理杂志,2022,57(14):1717-1724.

[10] 梁小英,朱建丽,姚康景,等.认知行为干预对提高慢性病患者疾病认识水平和改善负面情绪的效果观察[J].卫生职业教育,2020,38(22):144-146.

[11] 杜盛鲜,王茹.对干休所患慢性病老干部进行心理护理的临床效果观察[J].白求恩医学杂志,2020,18(04):405-406.

[12] 胡珍.聚焦解决模式的心理干预策略在直肠癌术

后结肠造口患者护理中的应用效果观察 [J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(9): 115-116.

作者简介:

赵微 (1979—), 女, 吉林省松原市, 汉族, 本科学历, 吉林市化工医院体检中心, 副主任医师。现任体检中心副主

任。现为吉林省健康体检主检医师培训师、吉林市健康体检质控中心专家组成员。现主要研究方向为健康体检质控、健康管理等。

通讯作者: 尤涛 (1979—), 男, 吉林省吉林市, 汉族, 本科学历, 吉林市化工医院肿瘤科, 副主任医师。