

正念减压法对女性更年期综合征消极状态、心理韧性的影响

丁燕 陈秀平^(通讯作者)

(十堰市郧阳区城关镇卫生院 湖北十堰 442500)

【摘要】目的：探讨正念减压法对女性更年期综合征消极状态及心理韧性的干预效果。方法：选取2023年1月—2025年1月本院收治的80例更年期综合征女性为研究对象，按随机数字表法分为常规组与正念减压组，每组40例。常规组进行常规治疗干预，正念减压组在常规组基础上进行正念减压疗法。比较两组更年期症状量表(MRS)评分、医院焦虑抑郁量表(HADS)评分、心理韧性量表(CD-RISC-10)评分。结果：干预后，正念减压组MRS评分、HADS评分评分低于常规组，CD-RISC-10评分高于常规组($P<0.05$)。结论：正念减压疗法可显著改善女性更年期综合征消极状态及心理韧性状态

【关键词】正念减压法；女性更年期综合征；消极状态；心理韧性

The impact of mindfulness based stress reduction methods on negative states and psychological resilience
in women with menopausal syndrome

Ding Yan Chen Xiuping^(corresponding authors)

(Chengguan Town Health Center, Yunyang District, Shiyan City, Hubei Province 442500)

[Abstract] Objective: To explore the intervention effect of mindfulness based stress reduction on the negative state and psychological resilience of women with menopausal syndrome. Method: 80 women with menopausal syndrome admitted to our hospital from January 2023 to January 2025 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a conventional group and a mindfulness based stress reduction group using a random number table method, with 40 cases in each group. The conventional group received conventional treatment intervention, while the mindfulness based stress reduction group received mindfulness based stress reduction therapy on the basis of the conventional group. Compare the scores of the Menopausal Symptom Scale (MRS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and Psychological Resilience Scale (CD-RISC-10) between two groups. Result: After intervention, the MRS and HADS scores in the mindfulness based decompression group were lower than those in the control group, and the CD-RISC-10 score was higher than that in the control group ($P<0.05$). Conclusion: Mindfulness based stress reduction therapy can significantly improve the negative state and psychological resilience of women with menopausal syndrome

[Key words] Mindfulness based stress reduction method; Female menopausal syndrome; Negative state; Resilience

女性更年期综合征是由于卵巢功能衰退、激素水平变化引起的一系列生理和心理症状，如潮热、盗汗、情绪波动、焦虑、抑郁等，严重影响患者的生活质量和心理健康。心理韧性是指个体在面对压力和逆境时的适应能力，较高的心理韧性有助于缓解消极情绪，促进身心健康^[1]。正念减压法作

为一种心理干预方法，通过冥想、身体扫描等方式，帮助个体关注当下，增强对情绪和身体感受的觉察，从而减轻压力和消极情绪。

1 研究方法

1.1 研究对象

选取 2023 年 1 月—2025 年 1 月本院收治的 80 例更年期综合征女性为研究对象，年龄 45 岁~55 岁，符合更年期综合征的诊断标准，且无严重精神疾病、认知障碍或沟通障

碍、严重躯体疾病、精神疾病史。按随机数字表法分为常规组与正念减压组，每组 40 例。两组一般资料比较差异无统计学意义 ($P>0.05$)，见表 1。

表 1 两组一般资料比较

组别	例数	年龄 ($\bar{x} \pm s$, 岁)	围绝经期比例[n (%)]	教育程度 (高中以上) [n (%)]
常规组	40	52.42 $\pm$ 3.75	24 (60.00)	28 (70.00)
正念减压组	40	51.91 $\pm$ 4.13	26 (65.00)	30 (75.00)
t/ χ^2 值		0.578	0.213	0.251
P 值		0.565	0.644	0.617

1.2 干预方法

常规组接受常规治疗，包括健康教育、药物治疗等。正念减压组在常规组基础上进行正念减压疗法，具体方法如下：(1) 身体扫描：指导患者平躺，闭上眼睛，从头到脚依次感受身体各部位的感觉，如紧张、放松、疼痛等，每次 30 分钟，每周 3 次。(2) 静坐冥想：让患者坐在舒适的姿势上，闭上眼睛，专注于呼吸，当注意力分散时，温和地将其拉回呼吸，每次 20 分钟，每周 3 次。(3) 正念瑜伽：结合简单的瑜伽动作，引导患者关注身体的动作和呼吸，每次 30 分钟，每周 2 次。

1.3 观察指标

(1) 更年期症状量表 (MRS) 评分：11 条目 (躯体、心理、泌尿生殖领域)，总分 0~44 分，分数越高症状越重。(2) 医院焦虑抑郁量表 (HADS) 评分：包括焦虑子量表 (HADS-A) 和抑郁子量表 (HADS-D)，各 7 条目评估焦虑

/抑郁，总分 0~21 分， ≥ 8 提示轻度异常。(3) 心理韧性量表 (CD-RISC-10)：10 条目 (乐观、抗压、目标导向)，总分 0~40 分，分数越高，心理韧性越强。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 25.0 软件进行数据分析，计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示，组间比较采用 t 检验， $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 MRS 评分、HADS 评分比较

干预前，两组 MRS 评分、HADS 评分比较差异无统计学意义 ($P>0.05$)。干预后，正念减压组 MRS 评分、HADS 评分低于常规组 ($P<0.05$)，见表 2。

表 2 两组 MRS 评分、HADS 评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	MRS 评分		HADS-A 评分		HADS-D 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
常规组	40	25.94 $\pm$ 5.66	24.66 $\pm$ 4.92	10.33 $\pm$ 2.55	9.95 $\pm$ 2.22	9.55 $\pm$ 2.35	9.45 $\pm$ 2.02
正念减压组	40	26.85 $\pm$ 5.22	18.35 $\pm$ 4.15	10.11 $\pm$ 2.36	6.89 $\pm$ 1.97	9.75 $\pm$ 2.14	7.05 $\pm$ 1.83
t 值		0.747	6.200	0.400	6.520	0.398	5.569
P 值		0.457	<0.001	0.690	<0.001	0.692	<0.001

2.2CD-RISC-10 评分比较

干预前,两组 CD-RISC-10 评分比较差异无统计学意义 ($P>0.05$)。干预后,正念减压组 CD-RISC-10 评分高于常规组 ($P<0.05$),见表 3。

表 3 两组 CD-RISC-10 评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	干预前	干预后
常规组	40	21.04 ± 4.86	21.95 ± 4.58
正念减压组	40	20.58 ± 4.35	27.65 ± 3.86
t 值		0.446	6.019
P 值		0.657	<0.001

3 讨论

女性更年期综合征是女性在绝经前后,由于性激素波动或减少所引发的一系列躯体及精神心理症状,如潮热出汗、情绪波动、焦虑抑郁、睡眠障碍等,这些症状严重影响女性的生活质量与身心健康。随着社会发展和人们对心理健康重视程度的提高,如何有效缓解更年期综合征的消极状态、提升女性心理韧性成为亟待解决的问题。心理韧性是指个体在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时的良好适应过程,即对困难经历的反弹能力^[2]。对于更年期女性而言,提升心理韧性有助于她们更好地应对更年期带来的各种挑战。

参考文献:

- [1]程雪君,戚敏恒,劳慧珊,等.正念减压疗法对女性更年期综合征消极状态及心理韧性的影响研究[J].中国医学创新,2020,17(29):164-167.
- [2]黄素娜,郑丹怡,刘丽珠.正念减压疗法在围绝经期焦虑症患者中的应用效果分析[J].中国社区医师,2025,41(10):25-27.
- [3]勇正华,高萌,杨丽,等.基于正念的心身干预方法改善女性更年期症状的研究进展[J].中国妇幼卫生杂志,2024,15(05):56-59.
- [4]廖敬良,赵莉,程雪君,等.正念减压疗法对更年期女性负性情绪和生活质量的影响研究[J].中国社区医师,2022,38(36):35-37.

正念减压法作为一种心理干预方法,近年来在多种心理和生理疾病的辅助治疗中展现出积极效果。它通过冥想、身体扫描、正念瑜伽等练习,引导个体关注当下,不加评判地觉察自身的身体感受、情绪和思维,从而减轻压力、改善心理状态^[3]。

本研究结果显示,干预后,正念减压正念减压组的 MRS 评分低于常规组,说明正念减压法有效减轻了更年期综合征的躯体症状,如潮热、心悸、关节疼痛等。同时,正念减压组 HADS-A、HADS-D 评分低于常规组,表明正念减压法缓解了更年期女性的焦虑和抑郁情绪。

在心理韧性方面,正念减压法同样表现出积极效果。本研究结果显示,干预后,正念减压正念减压组的 CD-RISC-10 评分高于常规组,说明正念减压法有效提升了更年期女性的心理韧性。

具体而言,经过正念减压训练的女性在面对更年期带来的各种挑战时,能够更好地调整自己的心态,以更积极、乐观的方式应对生活中的困难。她们在面对压力时,能够更快地恢复心理平衡,减少负面情绪的持续时间,展现出更强的适应能力和抗压能力^[4]。

综上所述,正念减压法在改善女性更年期综合征的消极状态和提升心理韧性方面具有显著效果。它为更年期女性提供了一种安全、有效的心理干预手段,有助于她们更好地应对更年期带来的身心挑战,提高生活质量。