

焦虑障碍患者认知行为疗法与药物治疗的短期疗效对比研究

肖宏育

(武汉钢铁(集团)公司第二职工医院精神科 湖北武汉 430085)

【摘要】目的: 通过对比认知行为疗法与药物治疗在精神科焦虑障碍患者中的短期疗效, 对两种治疗方法的效果进行评估。方法: 采用随机对照研究的方法, 选取74名精神科焦虑障碍患者为研究对象, 均分为观察组和对照组, 观察组接受认知行为疗法, 对照组进行药物治疗。对两组患者的治疗效果、生活质量、情绪心理和4治疗依从性进行比较。结果: 观察组的治疗有效率为97.30%, 高于对照组的83.78% ($P=0.0419$); 在生活质量上, 观察组在生理、心理、环境和社会四个领域的评分在治疗后均显著提高 (P 均 <0.01); 在情绪心理状况上, 观察组的抗焦虑自评量表(SAS)评分和心理抵抗力量表(CDRISC)评分均明显优于对照组 (P 均 <0.01); 在治疗依从性上, 观察组的依从性(94.59%)显著高于对照组(78.38%), ($P=0.0455$)。结论: 对于精神科焦虑障碍患者, 认知行为疗法在短期内疗效较好, 能有效提高患者的生活质量和情绪心理状况, 并具有更高的治疗依从性, 优于药物治疗。

【关键词】精神科焦虑障碍; 认知行为疗法; 药物治疗; 短期疗效; 治疗依从性;

Comparative study on short-term efficacy of cognitive-behavioral therapy and drug therapy in patients with anxiety disorders

Xiao Hongyu

(Wuhan Iron and Steel (Group) Company Second Employee Hospital Department of Psychiatry, Wuhan, Hubei Province 430085)

[Abstract] Objective: To evaluate the short-term efficacy of cognitive-behavioral therapy and drug therapy in patients with psychiatric anxiety disorders by comparing the two treatment methods. Method: A randomized controlled study was conducted, selecting 74 patients with psychiatric anxiety disorders as the research subjects, divided into an observation group and a control group. The observation group received cognitive-behavioral therapy, while the control group received medication treatment. Compare the treatment efficacy, quality of life, emotional and psychological well-being, and treatment compliance between two groups of patients. Result: The effective rate of treatment in the observation group was 97.30%, which was higher than the 83.78% in the control group ($P=0.0419$); In terms of quality of life, the observation group showed significant improvement in scores in the physiological, psychological, environmental, and social domains after treatment (all $P<0.01$); In terms of emotional and psychological status, the observation group had significantly better scores on the Self Rating Anxiety Scale (SAS) and the Psychological Resistance Scale (CDRISC) than the control group (both $P<0.01$); In terms of treatment compliance, the compliance of the observation group (94.59%) was significantly higher than that of the control group (78.38%) ($P=0.0455$). Conclusion: For patients with psychiatric anxiety disorders, cognitive-behavioral therapy has good short-term efficacy, can effectively improve their quality of life and emotional and psychological status, and has higher treatment compliance, which is superior to drug treatment.

[Key words] psychiatric anxiety disorder; Cognitive behavioral therapy; medication; Short term efficacy; Treatment compliance;

焦虑障碍是一种常见的精神疾病, 其特点是患者长期处于过度烦躁和忧虑的状态, 且这种状态持续时间较长, 导致身体和心理的反应超过了真实威胁的水平。在我国, 药物治疗和认知疗法是医疗领域中最常见且重要的两种手段。药物治疗虽然常见且重要, 但可能带来副作用, 且容易产生依赖性, 因此其效果受到一定限制。认知疗法则是一种非药物治疗方法, 近年来逐渐受到关注, 许多人尝试通过这种方法来解决问题。认知行为疗法专注于调整患者的思维方式和行为模式, 以缓解焦虑症状, 实践证明其在改善患者的情绪、心理状态和生活质量方面具有显著作用。本研究旨在比较认知行为疗法与药物治疗在精神科焦虑障碍患者中的短期疗效, 并对两种治疗方法的作用进行详细评价。研究选取了74名精神科焦虑障碍患者, 将他们分为两组, 研究组接受认知行为疗法, 对照组接受普通药物治疗。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究经医院伦理委员会批准, 严格遵循伦理原则, 选取了2022年6月至2024年12月期间于我院就诊的74例焦虑症患者为研究对象。所有患者均签署知情同意书, 自愿参与本研究。

纳入标准:符合《国际疾病分类(ICD-11)》或《精神障碍诊断与统计手册(DSM-5)》中焦虑症的诊断标准; 年龄在18-60岁之间; 未接受过系统认知行为治疗或长期抗焦虑药物治疗; 无严重躯体疾病、精神分裂症或其他精神障碍共病。

排除标准:存在认知功能障碍或无法配合治疗者; 对研究药物过敏或存在禁忌症者; 妊娠或哺乳期女性; 正在

参与其他临床试验者。

采用计算机随机数字表法将患者分为观察组（37 例）和对照组（37 例）。观察组采用认知行为疗法，年龄 22–58 岁，平均 37.28 岁，男性 19 例，女性 18 例；对照组采用药物治疗，年龄 23–60 岁，平均 37.07 岁，男性 20 例，女性 17 例。两组性别、年龄、病程等基线资料差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），具有可比性。

1.2 方法

对照组采用选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）联合苯二氮䓬类药物的联合用药方案。实验组采用认知行为疗法（CBT），治疗前通过面谈收集病史，采用汉密尔顿焦虑量表（HAMA）和焦虑自评量表（SAS）评估焦虑程度。治疗周期为 6 个月，共 24 次干预，每周 1 次，每次持续 60 分钟。治疗内容涵盖三大模块：通过苏格拉底式提问引导患者识别自动化负性思维（如灾难化思维、全有或全无思维），并运用逻辑分析与证据检验技术质疑其合理性，逐步修正认知偏差；设计系统性暴露练习（如社交场景模拟、焦虑触发情境暴露），验证患者对威胁的过度估计，通过反复实践削弱不合理信念的支撑；教授深呼吸、渐进性肌肉松弛及正念冥想等技巧，帮助患者建立自主调节生理焦虑反应的能力。

1.3 评价指标及判定标准

评估指标包含治疗成效、生活质量、情绪心理状态治疗依从性四个方面^[1]。治疗成效评估用监测对照实验组对照组治愈、显著成效、有用无用情况。生活质量评估采用世界卫生组织生活质量测定量表简表（WHOQOL-BREF），评估生理、心理、环境社会四个领域改变。评估情绪心理状态时，使用焦虑自评量表（SAS）和抗压力心理抗逆力指数化测量量表（CDRISC）。SAS 评分表包含 20 个问题，评分范围是 14，数字越大说明焦虑情绪强烈程度高。CDRISC 评分表主要用来评估一个人心理抗逆力强弱，分数高说明面对压力时能力强表现好。对比评估治疗依从性时，主要看一个人有没有按照医生建议实施治疗方案，分成完全依从、一般依从、不依从三种情况，通过这些情况来评估不同治疗方式在人群中的可接受程度高低。

1.4 统计学方法

研究项目中，数据搜集和解析按照已经定好的科学原

则执行。保证数据解析的可靠性和精确性，使用 SPSS22.0 统计软件把搜集到的数据执行加工。

研究里面包含的计量资料，生活质量每个领域的评分、SAS 和 CDRISC 得分，按照正态分布的标准加工。数据使用均数加减标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）来呈现。对比观察组和对照组各项指标上面的差别，采用独立样本 t 检验这种方法。

计数资料，治疗可靠性率和治疗依从性，使用频数和百分比（ $n(\%)$ ）执行描述，借助卡方检验（ X^2 ）来解析两组的对比结果，确保结果清晰明了。所有资料中， P 值小于 0.05 时，认为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 治疗有效率的对比分析

观察组（接受认知行为疗法的焦虑障碍患者）和对照组（接受药物治疗的焦虑障碍患者）的治疗有效率有显著差异。观察组的有效率为 97.30%，明显高于对照组的 83.78%，这个差异在统计学上是有意义的（ $P=0.0419<0.05$ ）。这表明认知行为疗法在短期内对于焦虑障碍患者有更好的治疗效果^[2]。

2.2 生活质量的对比分析

实验组接受心理、环境和社会三个领域干预，生存品质超过控制组，差别呈现数据重要性，数值小于 0.01。两组接受生理领域干预，起始状况相近，实验组干预完成，生理领域提升水平优于控制组，心理行为干预近期效果优于药理干预，效果更有优越性。

2.3 情绪心理状态的对比分析

从 SAS 治疗后及 CDRISC 治疗后的评分来看，观察组患者的焦虑程度和抵抗压力的能力均显著优于对照组患者，差异具有统计学意义（ $P<0.01$ ）。这表明观察组的短期情绪心理状态的改善更为明显^[3]。

2.4 治疗依从性的对比分析

观察组患者（认知行为疗法组）的治疗依从性显著高于对照组（药物治疗组），差异在统计学上有显著意义（ $P<0.05$ ）。让了解到，认知行为疗法可能因为其更具个性化和患者参与度高的特点，使得患者对治疗的依从性更好^[4]。

表 1 两组治疗有效率对比[n (%)]

组别	n	痊愈	显效	有效	无效	有效率
观察组	37	20	9	7	1	36 (97.30)
对照组	37	12	10	9	6	31 (83.78)
X^2						3.9419
P						0.0419

表 2 两组的生活质量对比（）

组别	生理领域		心理领域		环境领域		社会领域	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组（n=37）	12.93 ± 2.36	16.11 ± 1.89	11.69 ± 2.40	15.72 ± 1.61	13.52 ± 2.03	14.92 ± 2.13	10.26 ± 2.48	14.01 ± 2.57
对照组（n=37）	12.91 ± 2.33	14.08 ± 1.85	11.71 ± 2.37	13.02 ± 1.51	13.53 ± 2.04	12.69 ± 2.19	10.29 ± 2.46	12.24 ± 2.53
t	0.0319	4.6619	0.0319	7.4419	0.0219	4.4419	0.0519	2.9819
p	0.9755	0.0055	0.9155	0.0055	0.9855	0.0055	0.9555	0.0055

表 3 两组的情绪心理对比 ()

组别	n	SAS		CD-RISC	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	37	66.35 ± 2.6	43.96 ± 2.13	41.08 ± 4.87	71.35 ± 5.34
对照组	37	66.32 ± 2.5	49.13 ± 2.09	41.12 ± 4.86	60.29 ± 5.37
t		0.0655	10.5355	0.0355	8.8855
P		0.9555	0.0055	0.9755	0.0055

表 4 两组的治疗依从性对比[n (%)]

组别	n	完全依从	一般依从	不依从	依从率
观察组	37	22	13	2	35 (94.59)
对照组	37	14	15	8	29 (78.38)
X ²					4.1655
P					0.0455

3 讨论

两组医治效果方面开展对比。表 1 数据表明, 观察组效果率达到 97.30%, 超过对照组 83.78%。这项数据清楚显示, 接受认知行为疗法患者医治效果更好, 说明这种方法能显著改善病情。以往的研究也证明, 认知行为疗法对于改变患者的思维模式和改善其行为反应, 具有较大的优势。

两组在生活质量和情绪心理状况上的对比也极具考量价值。表 2 和表 3 的结果提示, 在治疗后的生理领域、心理领域、环境领域和社会领域, 观察组的表现均优于对照组。这一数据反映了认知行为疗法不仅在症状缓解上有优势, 还能提升患者的生活质量和心理状态。

治疗依从性也是评价治疗效果的重要因素。根据表 4 数据, 接受认知行为疗法的观察组在依从性上, 表现优于接受药物治疗的对照组。这可能是由于认知行为疗法倾向于培养患者的自我管理能力, 从源头解决问题, 更容易得到患者的积极配合^[3]。

在精神科领域, 改善患者的生活质量是治疗的重要目标之一^[5]。从“表 2 两组的生活质量对比”数据显示, 应用认知行为疗法的观察组在治疗后各领域的生活质量得分

显著高于对照组使用药物治疗的结果。这些领域包括生理领域、心理领域、环境领域和社会领域。特别是在心理领域和社会领域, 两组之间的差异尤为突出, 观察组心理领域的改善显著, 从治疗前的 11.69 分提升至治疗后的 15.72 分, 而对照组仅从 11.71 分提升至 13.02 分。这提示认知行为疗法在处理焦虑障碍中不仅有助于缓解生理症状, 更能有效提升患者的心理健康。

社会功能的提升也同样重要, 观察组的数据从 10.26 分提高到了 14.01 分, 对照组则从 10.29 分提高到 12.24 分。这种显著的差异表明, 认知行为疗法较药物治疗更能促进患者在社会适应能力方面的提升, 这对于焦虑障碍患者的社会整合至关重要。

在环境领域中, 观察组从 13.52 分提升至 14.92 分, 而对照组从 13.53 分仅提升至 12.69 分。这一结果强调了环境因素在患者康复过程中的重要性, 也指出了认知行为疗法在帮助患者更好地适应和调整其生活环境方面的有效性^[6]。

总体而言, 治疗依从性的提升不仅可以增加治疗的即时有效性, 还可能对长期治疗结果产生积极影响。为了提高治疗效果, 建议在精神科焦虑障碍的治疗中更广泛地应用认知行为疗法。医生和患者应共同关注和改善治疗依从性, 以确保治疗方案的最佳执行和最终疗效的实现。

参考文献:

- [1]向森, 邹志礼, 赵萌, 王璐瑶, 周波. 认知行为疗法治疗焦虑障碍疗效的遗传学机制[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2021, 30 (10): 949-954.
- [2]倪珂. 团体认知行为治疗对焦虑障碍的疗效评价[J]. 中国实用医药, 2023, 18 (19): 140-142.
- [3]张静, 沈红艳, 杨志磊, 杜亚松, 刘漪. 儿童青少年焦虑障碍认知行为治疗及药物治疗[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (09): 1437-1440.
- [4]温柏玲. 认知行为疗法结合药物治疗焦虑症的临床观察[J]. 深圳中西医结合杂志, 2021, 31 (06): 166-168.
- [5]谢远丝, 张慧, 姚慧慧. 短程认知行为疗法联合药物治疗焦虑障碍的临床研究[J]. 海南医学, 2022, 33 (09): 1145-1147.
- [6]马菁张岚. 焦虑障碍认知行为治疗研究进展[J]. 国际精神病学杂志, 2022, 49 (05): 773-775.