

叙事护理联合正念减压疗法对康复期精神分裂症患者情绪的影响

唐海艳, 王海英, 陈良红

盐城市第四人民医院, 江苏盐城

DOI:10.62836/medicine.v3i1.1308

摘要: 目的: 评价叙事护理联合正念减压疗法对康复期精神分裂症患者情绪的影响。方法: 选择2024年6月到2025年5月本院收治的康复期精神分裂症患者60例, 采用抽签法分成实验组(30: 叙事护理联合正念减压疗法)与对照组(30: 常规护理), 分析护理前后的焦虑抑郁评分、激怒因子评分、家属满意度。结果: 护理前两组焦虑抑郁评分、激怒因子评分对比没有差异, $P>0.05$ 。护理后实验组的焦虑抑郁评分、激怒因子评分低于对照组, $P<0.05$ 。对照组的家属满意度低于实验组, $P<0.05$ 。结论: 康复期精神分裂症患者护理过程中, 叙事护理联合正念减压疗法的应用, 有助于改善患者情绪, 提升家属满意度, 具有推广价值。

关键词: 叙事护理; 正念减压疗法; 康复期; 精神分裂症

The Impact of Narrative Nursing Combined with Mindfulness-Based Stress Reduction on the Emotions of Schizophrenia Patients in the Recovery Stage

Haiyan Tang, Haiying Wang, Lianghong Chen

Yancheng Fourth People's Hospital, Yancheng, Jiangsu

Abstract: Objective: To evaluate the effect of narrative nursing combined with mindfulness-based stress reduction therapy on the mood of patients with schizophrenia during the rehabilitation period. Methods: From June 2024 to May 2025, 60 patients with schizophrenia in the rehabilitation period treated at our hospital were selected. They were randomly divided into the experimental group (30: narrative nursing combined with mindfulness-based stress reduction therapy) and the control group (30: routine care). Anxiety and depression scores, anger factor scores, and family satisfaction were analyzed before and after nursing. Results: Before nursing, there was no difference in anxiety and depression scores or anger factor scores between the two groups ($P>0.05$). After nursing, the experimental group had lower anxiety and depression scores and anger factor scores compared to the control group ($P<0.05$). Family satisfaction in the control group was lower than that in the experimental group ($P<0.05$). Conclusion: During the nursing care of patients with schizophrenia in the rehabilitation period, the application of narrative nursing combined with mindfulness-based stress reduction therapy helps improve patients' mood and enhances family satisfaction, and it is worth promoting.

Keywords: narrative nursing; mindfulness-based stress reduction therapy; rehabilitation period; schizophrenia

精神分裂症是目前发生率较高的慢性精神疾病，患者表现为思维方式、情感与行为障碍，长时间发病过程中认知功能受到损伤，精神与行为活动不协调，在康复期依然会有异于常人的行为，难以适应社会生活，心理压力较大，治疗依从性会有所降低，对患者疾病管理会造成不利影响。常规护理方式在康复期精神分裂症患者护理中的应用，虽然能改善患者的状态，但是护理方式单一，难以有效疏导不良情绪。而正念减压法属于认知疗法，将以正念为基础开展护理工作，完成患者信念的干预，使其以积极的心态面对生活[1]。叙事护理则是采用叙事疗法进行患者的护理，满足其情感需求，具有重要意义。基于此，本文分析不同护理方式应用的效果，为提升护理水平做出贡献。

1 基本资料与方法

1.1 基本资料

选入2024年6月到2025年5月本院收治的康复期精神分裂症患者60例，采用抽签法分成实验组与对照组，每组30例。

对照组：年龄：24-59岁，平均（36.55±2.19）岁，男性15例，女性15例。

实验组：年龄：24-58岁，平均（36.54±2.18）岁，男性16例，女性14例。

基本资料对比没有差异， $P>0.05$ 。

纳入：精神分裂症患者，处于康复期；对此次研究知情同意；没有严重的并发症。

排除：伴有严重肿瘤；对此次研究持有反对意见；有严重的并发症。

1.2 方法

对照组：常规护理，对患者进行健康教育，为其讲解精神分裂症康复期的成功治疗案例，解答患者提出的问题，提升患者的依从性。且护理人员需要做好安全护理、饮食护理等工作，提升基础护理效果。

实验组：叙事护理联合正念减压疗法。（1）叙事护理。护理人员预留专属沟通时段提前整理独立、安静、无干扰的沟通房间，调整柔和光线与适

宜温湿度，移除刺激性物品，为患者构建松弛的倾诉环境，沟通过程中尊重患者人格与表达权利，保护患者隐私，对患者倾诉的个人经历、内心想法全程保密，不随意转述、不公开讨论，消除患者倾诉顾虑。且护理人员需以开放式提问为引导，引导患者完整讲述自身患病、治疗及康复全过程故事，主要是发病时的异常感受、治疗期间的身心痛苦、康复过程中的困惑与收获。耐心倾听患者全部表述，记录患者叙事中出现的负面认知、自我否定、疾病偏见等核心问题。待患者倾诉完毕后协助拆分过往负面叙事，重新解读疾病经历，引导患者正视精神分裂症疾病属性，明确该病可防可控、康复期可逐步恢复社会功能，剥离疾病标签，构建积极、客观的个人生命叙事。对康复期患者常见的自卑、焦虑、社交恐惧等心理问题，采用叙事外化技术，引导患者将自身与心理问题、疾病困扰分离开，使其明确负面情绪、疾病残留症状是独立的问题客体，而非自身固有特质，避免患者将疾病缺陷等同于自我缺陷。同时，护理人员引导患者回顾正向经历，放大自身努力与成长，分析自身优势与闪光点，协助患者整理康复成长日志，记录每日进步、情绪变化与生活收获，感受自身康复进度，肯定其个人价值，使其形成积极的生活信念。（2）正念减压疗法。护理人员需按照患者身心耐受度制定正念呼吸训练方案，早晚各开展一次训练，单次训练时长从10分钟逐步递增至20分钟。指导患者采取舒适坐姿或卧姿，放松全身肌肉，双眼轻闭，将注意力集中于鼻腔呼吸的触感，专注感受吸气、呼气的节奏与气流变化。训练过程中患者出现思绪飘散、杂念丛生的情况，指导患者不抗拒、不批判，温和将注意力重新拉回呼吸本身，平复紊乱情绪，稳定自主神经功能，缓解康复期烦躁、紧张、失眠等问题。且护理人员需每周对患者进行3次全身正念身体扫描训练，引导患者循序渐进放松身体，指导患者平躺放松，从头顶、面部、颈部开始，过渡至躯干、四肢、指尖、脚底，逐部位感知身体的真实感受，觉察身体僵硬、酸胀、紧绷的部位，以接纳的心态正视身体不适感，深呼吸配合肌肉放松缓解躯体紧张状态。

1.3 观察指标

(1) 采用焦虑、抑郁自评量表对患者情绪进行评分，每项分数100分，分数越低证明情绪状态越好。(2) 采用NOSIE住院患者观察量表评价其激怒因子，主要是易激动发牢骚、容易冒火、容易生气，每项分数4分，分数越低证明激怒因子越小。(3) 自制问卷评价家属满意度，总分100分，超过80分代表十分满意，60到80分之间代表一般满意，60分以下代表不满意。

1.4 统计学分析

采用SPSS25.0软件计算，计量资料以±分析、t检验，计数资料以%分析、卡方检验，使用P<0.05的形式表示数据对比存在差异。

2 结果

2.1 焦虑、抑郁评分

护理前两组情绪评分对比未见差异，P>0.05，

护理后实验组的评分低于对照组，P<0.05，详见表1。

2.2 激怒因子分析

护理前两组激怒因子评分对比没有差异，P>0.05，护理后对照组的评分高于实验组，P<0.05，详见表2。

2.3 家属满意度分析

对照组的家属满意度低于实验组，P<0.05，详见表3。

3 讨论

目前，精神分裂症患者进入康复期后，虽然阳性精神病性症状基本得到控制，但是，长时间受到疾病折磨、住院治疗等因素的影响，容易产生自卑、焦虑、抑郁等负面心理，加之自我认知偏差、情绪调节能力低下、易怒等问题[2-4]，会严重阻碍社会功能恢复。常规基础护理只能满足患者生理

表1. 焦虑、抑郁评分($\bar{X} \pm S$)

组别	人数 (n)	焦虑		抑郁	
		护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	30	65.55±4.34	17.33±1.23	64.38±4.11	15.49±1.88
对照组	30	65.54±4.34	29.45±3.28	64.39±4.12	31.23±3.76
t		0.0089	18.9504	0.0094	20.5080
P		0.9929	0.0000	0.9925	0.0000

表2. 激怒因子评分($\bar{X} \pm S$)

组别	人数 (n)	易激动发牢骚		容易冒火		容易生气	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	30	2.11±0.88	0.99±0.02	2.33±0.76	0.97±0.11	2.55±0.56	0.88±0.09
对照组	30	2.12±0.89	1.23±0.78	2.34±0.75	1.33±0.99	2.56±0.57	1.33±0.79
t		0.0438	1.6847	0.0513	1.9795	0.0685	3.0999
P		0.9652	0.0974	0.9593	0.0525	0.9456	0.0030

表3. 家属满意度分析[n (%)]

组别	人数 (n)	十分满意	一般满意	不满意	满意度
实验组	30	20(66.67%)	8(26.67%)	2(6.67%)	28(93.33%)
对照组	30	10(33.33%)	11(36.67%)	9(30.00%)	21(70.00%)
X ²					5.4545
P					0.0195

与安全基础需求,无法针对性改善患者深层心理障碍。叙事护理能重构患者疾病认知、消解病耻感,正念减压疗法有助于调节自主神经、平复负面情绪,改善康复期患者心理状态与情绪问题,促进身心全面康复[5-7]。

本次研究中实验组采用叙事护理联合正念减压疗法的护理方式,在负面情绪整体改善层面,两组患者护理前焦虑、抑郁评分基线水平一致,证明两组患者初始情绪状态相近,具备可比性。经过护理后实验组患者焦虑、抑郁评分降至较低水平,实验组护理前焦虑(65.55 ± 4.34)、抑郁(64.38 ± 4.11),护理后焦虑(17.33 ± 1.23)、抑郁(15.49 ± 1.88),对照组护理前焦虑(65.54 ± 4.34)、抑郁(64.39 ± 4.12),护理后焦虑(29.45 ± 3.28)、抑郁(31.23 ± 3.76),实验组护理后激怒因子评分低于对照组。主要因为叙事护理是构建尊重的沟通环境,引导患者完整倾诉疾病经历与内心痛苦,使患者长期压抑的负面情绪得到有效宣泄,利用负面叙事拆解、疾病认知重构、问题外化干预,促使患者剥离疾病标签,纠正自我否定、病耻感等错误认知,消除焦虑、抑郁的心理诱因。且康复期精神分裂症患者存在神经敏感、情绪易激惹、思绪杂乱的问题,极易出现烦躁、冲动、易怒等表现。实验组利用正念呼吸训练能引导患者提升专注力,接纳自身负面情绪、不抗拒杂念,有效调节紊乱的自主神经功能,放松患者紧绷的身心状态,缓解躯体与心理的双重焦躁感,降低患者激怒因子评分,减少情绪失控、易怒冲动等不良表现,使患者情绪状态趋于平稳[8]。

两种护理方式结合过程中,叙事护理能解决患者认知扭曲、心理郁结、自我认同低等问题,正念减压疗法有助于改善患者情绪紊乱、神经敏感、身心紧绷的状态,使患者减少对疾病的恐惧与自我否定,形成积极的康复信念,掌握自主情绪调节的能力。

综上所述,叙事护理联合正念减压疗法对康复期精神分裂症患者情绪的改善效果较高,具有推广价值。

参考文献

- [1]刘仲梅,朱永梅,杨燕文.个性化叙事护理对精神分裂症患者心理状态、精神症状及自尊心的影响[J].齐鲁护理杂志,2020,26(7):3-9.
- [2]廖吉平.心理护理结合外化叙事疗法在精神分裂症患者康复中的应用[J].中西医结合护理(中英文),2020,6(11):4-8.
- [3]韩英.叙事疗法应用于住院精神分裂症患者心理干预的效果评价[J].心理月刊,2019,4(13):1-6.
- [4]陈梅,张文.叙事护理对精神分裂症住院患者心理状态和自尊心的影响[J].养生保健指南,2021,2(004):187-189.
- [5]范玉霞.正念减压疗法对稳定期精神分裂症病人生活质量、应对方式及情绪的影响[J].全科护理,2019,5(10):4-6.
- [6]朱明蓉,罗丹.正念减压疗法对住院男性精神分裂症患者控烟效果的研究[J].护理学杂志,2018,33(23):3-5.
- [7]张玉兰,叶慧华,李江莲.正念减压疗法对精神分裂症患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2020,26(15):4-8.
- [8]李冉,张夏莲,谭晶晶,等.稳定期精神分裂症患者采用正念减压疗法对生活质量的影响[J].中华养生保健,2020,38(3):3-7.

