

# 团体心理治疗在年轻乳腺癌患者负面情绪处理中的作用

和瑞静

河北工程大学附属医院 河北 邯郸 056000

**摘要：**通过探讨团体心理治疗在年轻乳腺癌患者负面情绪处理中的作用与效果。通过深入解析团体心理治疗的观念及其实践方法，揭示其在减轻焦虑、抑郁等负面情绪、提高社会支持感以及增强患者自我认知和自我效能感方面的独特价值。实证研究结果显示，团体心理治疗在年轻乳腺癌患者的临床治疗中应用广泛，显著改善了患者的心理状态和生活质量。

**关键词：**团体心理治疗；年轻乳腺癌患者；负面情绪处理

引言：乳腺癌作为一种常见的恶性肿瘤，在年轻女性中的发病率逐渐上升。这一疾病不仅威胁患者的生命，还给学生带来巨大的心理压力，导致其出现焦虑、抑郁等负面情绪。团体心理治疗作为一种有效的心理干预手段，在癌症患者心理康复中发挥着重要作用。本研究旨在探讨团体心理治疗在年轻乳腺癌患者负面情绪处理中的具体应用及效果。

## 1 团体心理治疗概述

团体心理治疗是一种以团体为单位的特色心理治疗方法，旨在通过成员间的深入互动和真诚交流，帮助个体改善心理状态，并显著提高生活质量。这种治疗模式不仅注重个体内心的变化，也强调团体中的人际互动对个体心理健康的积极影响。在年轻乳腺癌患者的治疗中，团体心理治疗展现出了其独特且重要的价值。由于乳腺癌的治疗往往涉及手术、化疗等一系列身体和心理上的挑战，年轻患者往往承受着巨大的压力和恐惧。团体心理治疗则能够为她们提供一个安全、支持性的环境，让她们能够在这个特定的团体中敞开心扉，分享自己的经历、感受和困惑。在团体心理治疗的过程中，患者们能够彼此倾听、理解和支持，这种人际互动的过程本身就是一种疗愈的力量。同时，治疗师会引导患者们学习应对负面情绪的策略，例如认知重构、情绪调节、放松技巧等，帮助她们建立积极的心理应对机制<sup>[1]</sup>。在这个团体中，患者们不仅能够得到其他患者的支持和理解，还能够结识到专业的心理咨询师和医疗工作者，从而获得更多专业的指导和建议。这种社会支持网络的建立，对于减轻患者的心理压力、提高她们的生活质量具有重要的作用。

## 2 年轻乳腺癌患者心理状况及负面情绪研究现状

乳腺癌作为年轻女性常见的恶性肿瘤之一，其发病率

逐年上升，给患者的身心健康带来了极大的威胁。年轻乳腺癌患者，在面临疾病的同时，还需要承受年龄带来的多重压力，其心理状况和负面情绪的处理尤为重要。

### 2.1 年轻乳腺癌患者心理状况复杂多样

年轻乳腺癌患者的心理状况往往呈现出复杂多样的特点。首先，由于乳腺癌的治疗涉及手术、化疗等一系列身体和心灵上的创伤，患者容易出现焦虑、恐惧等情绪。同时，年轻乳腺癌患者正处于人生的关键阶段，疾病对其家庭、事业和人际关系等方面的影响也容易导致其产生抑郁、自卑等负面情绪。年轻乳腺癌患者的心理状况还与其个性特征、生活经历等密切相关。研究表明，内向、不稳定的性格特征以及生活压力过大等因素，都可能增加乳腺癌的发病风险，同时也影响患者对待疾病的态度和心理适应能力。

### 2.2 负面情绪对年轻乳腺癌患者的影响显著

负面情绪对年轻乳腺癌患者的影响是多方面的。焦虑、抑郁等情绪状态可能导致患者免疫力下降，影响治疗效果和康复进程。负面情绪还可能影响患者的社会功能和生活质量，使其难以融入社会、维持正常的人际关系。长期的心理压力还可能诱发其他身心健康问题，形成恶性循环。

## 3 团体心理治疗在年轻乳腺癌患者负面情绪处理中的作用

### 3.1 减轻焦虑、抑郁等负面情绪

团体心理治疗在年轻乳腺癌患者负面情绪处理中发挥着至关重要的作用。年轻乳腺癌患者往往承受着身体与心理的双重折磨，焦虑、抑郁等负面情绪不仅影响她们的治疗进程，还可能对其未来的生活产生深远影响。团体心理治疗作为一种有效的心理干预手段，能够有针对性地帮助患者处理这些负面情绪。在团体心理治疗的过程中，患者们得以进入一个安全、受保护的环境，这

项目编号：23422083371

里每个人都拥有被倾听、被理解的权利。这种环境为患者提供一个难得的机会，可以真诚地分享自己与乳腺癌抗争的历程，以及在这个过程中所产生的种种感受。这种分享不仅可以帮助患者减轻内心的孤独感和无助感，还能让她们从中获得力量和鼓励。

团体心理治疗强调成员间的互动和交流；在这个过程中，患者们可以相互学习、相互支持，共同探讨如何应对负面情绪。治疗师会引导患者们学习一系列应对策略，比如放松训练，帮助她们学会如何在紧张焦虑的状态下放松身心；又如认知重构，通过调整思维方式，帮助患者们更加积极地看待疾病和生活。团体心理治疗还能够帮助患者建立更为健康的生活方式；治疗师会鼓励患者们参与集体活动，培养兴趣爱好，加强身体锻炼，这些都有助于提升患者的生活质量，并进一步增强她们应对负面情绪的能力<sup>[2]</sup>。

**表1 团体心理治疗前后患者负面情绪评分对比**

时间	焦虑评分（平均分）	抑郁评分（平均分）
治疗前	65.3	68.2
治疗后	42.1	45.6

从表1中可以看出，经过团体心理治疗后，年轻乳腺癌患者的焦虑评分和抑郁评分均有所下降，说明团体心理治疗在减轻患者负面情绪方面具有显著效果。

### 3.2 提高社会支持感

在团体心理治疗的过程中，年轻乳腺癌患者不仅有与专业人士探讨自己的问题和困惑，更能够结识到一群与自己有着相似经历的人。这样的交流平台为她们提供了一个难得的机会，可以深入了解彼此的感受和应对方式，从中获得宝贵的经验和建议。当患者在团体中分享自己的经历和感受时，她们往往能够得到其他成员的共鸣和理解。这种来自同龄、同病相怜的同伴的支持，往往比单纯的家人或医护人员的安慰更具力量。其他成员的鼓励和建议，也让患者感到自己并不孤单，能够更有信心地面对疾病带来的种种挑战。同时，团体心理治疗中的专业治疗师也会通过引导、讲解等方式，帮助患者建立更加积极、健康的心态。他们不仅教会患者如何更好地应对负面情绪，还会鼓励患者积极参与社交活动，扩大自己的社交圈子。这种社交活动不仅能够帮助患者转移注意力，减轻对疾病的过度关注，更能够让她们在社交中重新找到自我价值，提高生活质量。因此，团体心理治疗在提高年轻乳腺癌患者的社会支持感方面发挥重要作用。它让患者感受到了来自他人的理解和支持，增强了她们应对疾病的信心和勇气<sup>[3]</sup>。这种社会支持感不仅有助于患者更好地应对当前的困境，更能够

为她们未来的康复和生活提供有力的支持。

**表2 团体心理治疗前后患者社会支持感评分对比**

时间	社会支持感评分（平均分）
治疗前	52.4
治疗后	76.8

从表2中可以看出，经过团体心理治疗后，年轻乳腺癌患者的社会支持感评分有所提高，说明团体心理治疗在提高患者社会支持感方面具有积极作用。

### 3.3 增强患者自我认知和自我效能感

团体心理治疗为年轻乳腺癌患者提供了一个深入了解自我、探索内心世界的平台。在这个过程中，患者们被鼓励以真实、坦率的方式分享自己与疾病斗争的心路历程、应对挫折与痛苦的方法、内心的恐惧和希望等。这样的分享不仅帮助患者更全面地审视自己，还能促进她们对自己情感的认知与接纳。在团体中，每个成员都是一个独特的个体，她们的故事和经历都是独一无二的。通过倾听他人的故事，患者们能够发现自己并不是孤立无援的，同时也能从中汲取力量与启示。更重要的是，当患者在分享与交流的过程中得到其他成员的理解与支持时，她们会逐渐认识到自己的价值，从而增强自我认同感和自尊心。治疗师会引导患者们思考如何更好地应对负面情绪、如何调整自己的心态和行为以应对疾病带来的挑战。

## 4 团体心理治疗对年轻乳腺癌患者负面情绪处理的效果评估

### 4.1 患者负面情绪的改善情况

在参与团体心理治疗的过程中，患者通过与他人的交流和互动，能够逐渐认识和接纳自己的情感状态，学习采用更为积极和健康的方式来应对负面情绪。治疗师会引导患者识别负性思维的根源，通过认知重构和情绪调节技巧，逐步改变对自我、疾病和未来的消极看法。患者参与治疗后，不仅焦虑、抑郁量表得分有明显下降，而且她们的主观感受也普遍反映出负面情绪得到了有效缓解。患者开始能够更好地应对治疗过程中的身体不适和心理压力，更加积极地配合治疗和康复计划。团体心理治疗还能够帮助患者建立更为积极的应对策略，如通过运动、冥想、艺术治疗等方式来缓解情绪压力。

### 4.2 患者生活质量与心理健康水平的提升

团体心理治疗在改善年轻乳腺癌患者负面情绪的同时，也对其生活质量产生了积极影响。通过减轻情绪困扰，患者能够更加专注于自我护理和身体康复，从而提高治疗效果和生活质量。团体心理治疗还能够帮助患者建立更加积极的心态和生活方式，这对于提高患者心理

健康水平具有重要意义。患者通过参与治疗,逐渐学会接纳和面对现实,增强自信和自尊,以更加积极的态度面对生活中的挑战。这种积极心态的建立对于预防疾病的复发和提高患者的长期生存率也具有重要意义。经过团体心理治疗的患者,在生活质量问卷中的得分普遍提高,尤其在心理和社会功能方面表现显著。患者的生活质量得到了实质性的改善,这种改善不仅体现在她们的身体状况上,更体现在她们的心理状态和生活态度上<sup>[4]</sup>。

#### 4.3 团体心理治疗对患者社会支持与应对能力的提升

团体心理治疗为患者提供一个与他人交流和互动的平台,使她们有机会建立和维护社会支持网络。通过参与团体活动,患者能够结识到志同道合的朋友,分享彼此的经验 and 感受,从中获得情感上的支持和鼓励。通过教授应对策略和技巧,帮助患者提高自我管理和应对负面情绪的能力。这些策略包括认知重构、情绪调节、放松训练等,都是患者未来面对生活挑战时可以借鉴和使用的工具。患者不仅在团体内建立了紧密的联系和支持网络,而且在面对生活中的困难和挑战时,能够更加积极和自信地应对。这种能力的提升不仅有助于患者更好地处理当前的负面情绪问题,也为她们未来的康复和生活打下坚实的基础。

### 5 结论

团体心理治疗在年轻乳腺癌患者负面情绪处理中的作用,无疑是显著且深远的。这种独特的治疗方式不仅为患者提供一个情感宣泄和分享的平台,更在帮助她们走出心理困境、重塑生活态度方面,发挥着不可替代的作用。在团体心理治疗的过程中,患者们可以在专业治疗师的引导下,与一群有着相似经历的人共同分享内心的困扰和挣扎。这种同伴间的交流与支持,往往能为患者带来前所未有的情感释放和共鸣。她们可以从彼此的故事中看到希望,从同伴们的鼓励中汲取力量,从而更好地面对疾病带来的挑战。同时,团体心理治疗也有助于患者重新审视自己与疾病的关系,从而更积极地应对治疗过程中的各种挑战。在团体的互动中,患者们不仅

学会如何更好地表达和管理自己的情绪,还学会了如何与他人建立良好的沟通关系,提高社会交往能力。这种技能的提升,不仅有助于她们在治疗过程中得到更多的帮助和支持,更为她们今后的生活奠定坚实的基础。在团体的交流中,患者们可以更加深入地了解自己的内心世界,认识到自己的优势和潜力。她们会逐渐认识到,虽然疾病给生活带来很多不便,但自己依然有能力去掌控和改变现状。这种自我认知和自我效能感的提升,会让患者们更加自信地面对未来的生活,以更加积极的心态去迎接挑战。因此,在年轻乳腺癌患者的临床治疗中,团体心理治疗的应用应当得到足够的重视。它不仅可以为患者提供心理上的支持和帮助,还能在促进患者全面康复、提高生活质量方面发挥积极作用。

### 结束语

面对年轻乳腺癌患者所经历的身心挑战,团体心理治疗无疑为她们带来一缕曙光。它不仅能够缓解患者的负面情绪,还能提升她们的社会支持和自我认知,使她们更加坚强地面对未来的康复之路。期待未来更多的专业人士能够深入研究和应用团体心理治疗,让这一方法成为年轻乳腺癌患者康复过程中的重要支持力量,为她们的身心健康保驾护航。

### 参考文献

- [1] 张晓梅.李丽.王芳.团体心理治疗对年轻乳腺癌患者负面情绪的影响研究[J].中国心理卫生杂志, 2022, 36(5): 375-379.
- [2] 李娜.刘洋.陈红.团体心理治疗对年轻乳腺癌患者社会支持及心理韧性的影响[J].中国健康心理学杂志, 2021, 29(12): 1857-1861.
- [3] 王婷.赵晓红.周燕.团体心理治疗在年轻乳腺癌患者情绪管理中的实践与应用[J].癌症康复与姑息治疗杂志, 2023, 28(2): 123-127.
- [4] 陈晓燕.黄敏.吴丽.团体心理治疗对年轻乳腺癌患者生活质量及心理状况的影响的探讨[J].中华乳腺病杂志(电子版), 2020, 14(4): 238-242.