

慢性病患者在社区护理中的心理干预策略

刘少芬

太和镇卫生院 广东 清远 511850

摘要: 本文旨在探讨社区护理中慢性病患者的心理干预策略, 通过综合分析慢性病患者的心理特点, 提出一系列科学、有效的心理干预措施, 以期在社区护理工作提供理论依据和实践指导。文章首先概述了慢性病及其对患者心理的影响, 随后详细阐述了心理干预的重要性及具体策略, 最后总结了心理干预在社区护理中的应用前景。

关键词: 社区护理; 慢性病患者; 心理干预

引言

随着人口老龄化的加剧和生活方式的改变, 慢性病已成为全球公共卫生领域的一大挑战。慢性病不仅影响患者的生理健康, 还对其心理健康造成显著影响, 如焦虑、抑郁、自卑等负性情绪。因此, 在社区护理中实施有效的心理干预策略, 对于提高慢性病患者的生活质量具有重要意义。

1 慢性病患者的心理特点

1.1 焦虑与抑郁

慢性病由于其病程长、易复发的特性, 往往使患者长期遭受疾病的折磨。这种持续的疾病状态容易导致患者产生焦虑和抑郁情绪。焦虑可能源于对疾病进展、治疗效果以及未来生活的不确定性。抑郁则可能由于长期面对病痛、生活质量的下降以及可能的社会和家庭角色的改变。特别是当疾病影响到患者的生活自理能力, 或者家人和社会的支持不足时, 这种负性情绪会更加显著, 患者可能会感到无助和绝望。

1.2 自卑与敏感

随着年龄的增长, 慢性病患者的身体功能逐渐衰退, 记忆力也可能减退。这些生理上的变化往往使患者感到自己成为了家庭和社会的负担, 从而损害他们的自尊心^[1]。他们可能觉得自己不再像以前那样有用, 或者对家人和朋友造成了困扰。这种自我认知的改变导致他们的情感变得敏感和脆弱, 对他人的评价和行为反应过度, 容易受到伤害。

1.3 孤独与固执

老年患者由于生理上的变化, 如耳聋、老视等, 可能导致他们的社交能力下降。他们可能不再像以前那样容易与他人交流, 或者参与社交活动, 从而容易产生孤独感。同时, 由于长期患病, 部分患者对疾病的看法可能变得固执己见。他们可能对自己的疾病管理有着一套固定的想法和做法, 不易接受他人的意见或建议。这种

固执可能源于他们对疾病的恐惧、对控制感的渴望, 或者是对过去经验的过度依赖。

2 慢性病患者在社区护理中的心理干预策略

2.1 认知行为疗法

认知行为疗法在社区护理中的应用旨在帮助慢性病患者识别和改变负面的思维模式和行为习惯, 从而改善他们的情绪状态和生活质量。通过调整患者的认知框架, 帮助他们更加积极地应对疾病带来的挑战。该疗法首先要求治疗师指导患者识别自己的消极思维模式, 例如对疾病进展的过度担忧、对自我能力的低估等。通过日志记录、思维记录等技术手段, 患者可以更清晰地了解自己的消极思维。随后, 治疗师会与患者一起探讨这些思维的合理性和真实性, 通过提问、提供证据、考虑其他可能性等方式, 帮助患者认识到消极思维的不合理之处, 并鼓励他们逐渐调整。为了更全面地帮助患者, 治疗师还会教授一系列应对策略, 如问题解决技巧、积极应对策略等, 以帮助他们更好地应对疾病带来的各种挑战。同时, 为了减轻患者的焦虑和抑郁情绪, 治疗师还会教授放松技巧, 如深呼吸、渐进性肌肉放松等。情绪调节技巧, 如情绪识别、情绪表达等也会被纳入教学范围, 以帮助患者更好地管理自己的情绪。最终, 通过反复的练习和实践, 治疗师会帮助患者逐步建立积极的认知和行为模式, 这包括更加乐观地看待疾病、更加积极地参与社交活动等, 从而提高他们的生活质量, 使他们能够更好地应对疾病的挑战。认知行为疗法是一个循序渐进的过程, 需要治疗师与患者之间的密切合作和持续努力。

2.2 放松训练

放松训练是一种有效的心理干预策略, 旨在减轻慢性病患者身体紧张和焦虑情绪, 同时提高他们的睡眠质量。这种方法通过教授患者一系列放松技巧, 帮助他们达到身心的放松状态, 从而更好地应对疾病带来的压

力。具体来说,放松训练包括深呼吸、渐进性肌肉放松等技巧。深呼吸是一种简单而有效的放松方法,通过缓慢而深的呼吸,可以帮助患者缓解紧张和焦虑情绪,同时降低心率和血压。在治疗师的指导下,患者可以学习正确的深呼吸技巧,并在家中自行练习,以维持放松状态。渐进性肌肉放松是一种更为系统的放松方法。它要求患者先紧张某一组肌肉群,然后逐渐放松,通过反复练习,使患者能够感受到紧张和放松之间的区别,从而更好地掌握放松技巧^[2]。这种方法可以帮助患者缓解身体紧张,减轻疼痛和不适感。除了深呼吸和渐进性肌肉放松,放松训练还可以包括其他技巧,如冥想、想象放松场景等。冥想是一种通过专注呼吸或重复某个词语来帮助患者放松的方法,它可以降低患者的应激反应,提高心理健康水平。想象放松场景则要求患者想象一个自己感到放松和舒适的场景,通过想象来达到放松身心的效果。放松训练需要患者在家中自行练习,以维持放松状态。治疗师可以为患者提供详细的指导手册或录音,帮助他们在家中正确进行放松训练。同时,治疗师还可以定期与患者联系,了解他们的进展和困难,并提供必要的支持和建议。

2.3 心理教育

心理教育在慢性病患者的社区护理中扮演着至关重要的角色。其核心目的在于增强患者对疾病的认识,使他们深入了解治疗方案和管理方法,进而提升他们的自我管理能力和自我管理能力。为了实现这一目标,心理教育的内容需全面涵盖慢性病的症状、病程发展、多样化的治疗方案,以及如何有效应对由疾病引发的心理和社会问题。在实施心理教育时,可以采用多种形式以确保信息的有效传达。例如,组织专题讲座,邀请医疗专家为患者详细解读慢性病的相关知识,包括疾病的起因、可能的症状表现、病程的可能走向以及现有的治疗手段和效果。同时,可以编写并发放专门的手册或指南,内容涵盖日常护理、饮食调整、运动建议等方面,为患者提供实用的自我管理指导。此外,心理教育还应特别关注患者可能面临的心理和社会挑战。可以开设心理健康讲座,教授患者如何识别和应对焦虑、抑郁等负面情绪,提供有效的情绪调节策略。在社会层面,可以指导患者如何与家人、朋友和同事沟通自己的疾病状况,寻求并接受他们的支持和帮助。为了确保心理教育的效果,所有的讲座和手册都应设计得易于理解,避免使用过于专业的医学术语。同时,鼓励患者提问和分享经验,以促进信息的双向交流。定期评估患者的知识掌握程度和自我管理能力的变化,也是心理教育不可或缺的一部分,这有助于

及时发现并解决患者在自我管理过程中遇到的问题。

2.4 情绪与社会支持

在慢性病患者的社区护理中,情绪与社会支持是缓解患者孤独感和无助感、增强其心理承受能力的重要策略。为了实现这一目标,需要采取一系列具体措施。首先,鼓励患者积极参与社区活动是一个有效途径。这可以包括健康讲座、康复运动班、手工艺制作等多样化的活动,不仅能够帮助患者锻炼身体、提升技能,还能为他们提供一个与同龄人交流和分享经验的平台。通过与病友的互动,患者可以感受到彼此的理解和支持,从而减轻孤独感。其次,建立社会支持网络对于慢性病患者至关重要。这个网络应该涵盖家人、朋友、邻居以及社区志愿者等多个层面。家人和朋友的情感支持是患者心理承受能力的重要来源,他们可以提供日常生活的照顾、陪伴就医等实际帮助。同时,社区志愿者的参与也不容忽视,他们可以定期组织探访、陪伴患者参加活动,为患者带来温暖和关怀^[3]。为了更有效地提供社会支持,可以建立专门的社区慢性病支持小组。在这个小组中,患者可以定期聚会,分享治疗经验、生活心得,相互鼓励和支持。小组活动可以由专业的社区护理人员或心理咨询师指导,确保活动的专业性和有效性。此外,利用现代通讯技术也是加强社会支持的一种方式。例如,可以建立微信群或QQ群,方便患者随时交流和分享信息。对于行动不便的患者,还可以通过视频通话等方式进行远程探访和陪伴。

3 社区护理中心心理干预策略实施的保障措施

3.1 建立健康管理档案

为了确保心理干预策略在社区护理中的有效实施,为每位慢性病患者建立个人电子档案是至关重要的一步。这一档案应详细记录患者的基本信息,包括但不限于年龄、性别、联系方式、家庭住址等,以便在需要时进行及时有效的沟通。疾病史是档案中的核心部分,它应涵盖患者的疾病诊断、发病时间、病程进展、过往治疗方案及效果等关键信息。这些信息对于评估患者的健康状况、制定个性化的护理计划以及监测疾病变化都至关重要。治疗情况也是档案中不可或缺的一部分。它应记录患者当前的治疗方案、用药情况、治疗反应以及任何不良反应或并发症。通过定期更新这些信息,护理人员可以全面了解患者的治疗进展,及时调整护理计划,确保患者得到最佳的治疗效果。建立电子档案的好处在于它可以实现信息的即时共享和长期保存。护理人员可以随时随地访问患者的档案,进行定期随访和个性化护理。同时,电子档案还可以作为患者健康管理的重要依

据,为医生提供全面的患者信息,有助于做出更准确的诊断和治疗决策。

3.2 实施定期随访

在社区护理中,实施定期随访是确保心理干预策略有效性和患者健康状况持续监测的关键环节。护理人员应承担起这一重要职责,通过上门访问或电话随访的方式,与患者保持密切的联系。定期随访的频率应根据患者的具体病情和需求来确定,可能是每周、每月或每季度一次。在随访过程中,护理人员需要全面了解患者的病情变化,包括症状的改善或恶化、新出现的症状以及任何可能影响患者健康的因素。同时,对患者的心理状态进行细致入微的评估也是随访的重要内容。护理人员应关注患者是否存在焦虑、抑郁等负面情绪,以及这些情绪是否对患者的日常生活和疾病管理产生了不良影响。通过耐心的倾听和专业的询问,护理人员可以更加准确地把握患者的心理状态,为提供个性化的心理支持打下基础。在收集到患者的病情变化和心理状态信息后,护理人员应及时调整护理方案,确保患者得到最适合他们的护理服务。这可能包括修改治疗方案、增加心理干预措施、提供生活方式的建议等^[4]。此外,在随访过程中,护理人员还应向患者提供必要的心理支持。这可以通过倾听和安慰来缓解患者的焦虑情绪,也可以是提供实用的应对策略来帮助患者更好地管理疾病和情绪。

3.3 推广运动干预

在社区护理中,推广运动干预是提升慢性病患者生活质量、增强其体质和自信心的重要策略。根据患者的具体病情和身体状况,鼓励他们参与适量的有氧运动,如太极拳、慢走等,可以显著改善心肺功能,促进整体健康。太极拳作为一种低强度的有氧运动,特别适合慢性病患者。它的动作缓慢而连贯,注重呼吸与动作的协调,不仅能够帮助患者增强体质,还能提高他们的心理承受能力。通过定期练习太极拳,患者可以改善心肺功

能,减轻焦虑情绪,提升生活质量。慢走也是一项适合慢性病患者的有氧运动。它不需要特殊的设备或场地,患者可以在家中或户外进行。慢走有助于促进血液循环,增强心肌功能,同时也有助于减轻压力和焦虑。在推广运动干预时,护理人员应对患者进行全面的评估,了解他们的身体状况、运动习惯和兴趣爱好。基于这些信息,护理人员可以为患者制定个性化的运动计划,确保运动干预的安全性和有效性。为了鼓励患者坚持运动,护理人员还可以组织一些集体的运动活动,如太极拳班、慢走小组等。这些活动不仅可以提供社交机会,增加患者的社会支持,还能让他们在运动中找到乐趣和成就感。

结语

社区护理中慢性病患者的心理干预策略是一项系统工程,需要综合运用认知行为疗法、放松训练、心理教育、应对技巧训练等多种方法。通过有效的心理干预,不仅可以缓解患者的负性情绪,提高其生活质量,还能增强患者的自我管理能力和促进疾病的康复。未来,社区护理应进一步重视心理干预的实施,为慢性病患者提供更加全面、专业的护理服务。

参考文献

- [1]夏国兰,孙丽华,张永杰.心理干预对慢性病患者的影响[J].心理月刊,2023,18(10):156-158.
- [2]陈亭宇.支持性心理治疗及行为干预在社区老年慢性病患者管理中的作用分析[J].现代医学与健康研究电子杂志,2018,2(20):146-147.
- [3]孙文佳,马瑞丽,文弘扬.全面心理干预对老年慢性病患者心理健康状况的影响[J].临床心身疾病杂志,2021,27(03):94-97.
- [4]李思瑜,刘令初.基于社区重点慢性病患者新型随访方式的心理干预对高血压患者焦虑抑郁情绪及血压的影响[J].中国现代医生,2019,57(22):75-77.