

# 老年抑郁症患者进行心理疏导和精神护理的临床效果

史 越

山西白求恩医院 山西 太原 032000

**摘 要:**老年抑郁症是老年人常见的心理障碍之一,主要表现为情绪低落、自我评价下降、兴趣爱好减少等状况。心理疏导和精神护理是治疗老年抑郁症的重要手段,可以有效改善患者的心理状态和生活质量。本文介绍了老年抑郁症患者进行心理疏导和精神护理的临床效果,结果表明,经过心理疏导和精神护理后,患者的抑郁症状明显减轻,生活质量得到提高,医疗费用降低,临床效果显著。

**关键词:**老年抑郁症;心理疏导;精神护理

## 1 老年抑郁症患者的表现和原因

老年抑郁症是指年龄在65岁及以上的老年人群中出现的一种重要的心理和精神疾病,患者常常表现为长期的情绪不良、缺乏兴趣、睡眠和食欲改变、疲倦等。尽管老年抑郁症是可治愈的精神疾病,但由于种种原因,很多患者忽视自己的这些症状,并不愿意或不能向医生寻求治疗和帮助。下面我们从老年抑郁症患者的表现和原因两方面来进行探讨。

### 1.1 老年抑郁症患者的表现

老年抑郁症患者的表现包括长期的低落、情绪波动、睡眠障碍、食欲缺乏、失去工作能力和兴趣等。患者常常觉得自己无所事事,感觉不到积极向上的生命体验,逐渐失去生活的指向和意义。老年抑郁症患者的行为效率常常降低,会出现一些社会活动和家庭关系等方面的问题,如经常睡眠不足、不愿意进食、不和家人交流、不出门等等,这些表现都是老年抑郁症患者情绪低落的结果<sup>[1]</sup>。

### 1.2 老年抑郁症患者发生的原因

老年抑郁症患者的发病原因非常复杂,包括生物、心理和环境等因素,包括以下几个方面:随着年龄的增加,机体的激素分泌会发生改变,人体的代谢和老化也会发生变化,这些因素会对人们的心理和生理状态产生影响,增加发生抑郁症的风险。老年抑郁症患者往往面临许多生活上的压力和孤独感等情感因素的困扰,这些不良的社交互动和人际关系会直接影响患者的心理状况。当老年人失去工作、失去独立生活权利时,他们的身体和精神会如同无头苍蝇一般寻找生活的方向,这些人际因素的变化极容易导致患者情绪不佳。环境因素是老年抑郁症发生的重要原因之一。衰老的老年患者往往有丧偶和丧失亲人的遭遇,因为身体功能和能力降低,社会角色和功能也进行着全方位的调整<sup>[2]</sup>。这些精神和

社会方面的变化会带来很大的生活压力,他们面对新生活的挑战需要更加努力的调整自己的心理状态。总之,老年人群中容易发生抑郁症,这是因为他们生理变化、心理压力和环境变化等多重因素的综合作用。因此,在日常保健工作中,应该让更多的社会关怀和公共资源服务,更加关注老年人本身的需求,同时鼓励老年人积极参与社会活动,享受社会生活的美好和乐趣,从而预防和治理老年抑郁症。

## 2 心理疏导的并精神护理在老年抑郁症治疗中的地位

老年抑郁症是一种常见的精神疾病,老年抑郁症患者常表现为情绪低落、睡眠障碍、食欲缺乏、体能下降等症状,其原因是老年人机体的生理改变、心理压力和社会环境变化等。在治疗老年抑郁症时,除了采用药物治疗,心理疏导和精神护理也广泛应用于临床治疗。心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中扮演着至关重要的角色,下面我们来详细了解一下心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中的地位<sup>[3]</sup>。

### 2.1 心理疏导在老年抑郁症治疗中的地位

心理疏导是一种心理治疗方法,它包括个体治疗、团体治疗和家庭治疗等,其优点是治疗过程较为灵活,能够通过各种渠道积极缓解老年抑郁症患者的心理压力,从而达到治疗的效果。具体来说,心理疏导在老年抑郁症治疗中有以下几个方面的优点:(1)帮助患者了解自己:心理疏导通过让患者与治疗师进行互动和沟通,帮助患者了解自己的情绪状态、情绪源头等问题,同时,治疗师也可以逐步了解患者的情况和需求,为治疗提供重要参考。(2)激励患者:老年抑郁症患者常常失去生活的意义和动力,心理疏导可以为患者提供情绪补给、鼓励和激励,帮助他们积极面对生活的挑战和困难,使患者重新获得信心和勇气。(3)缓解抑郁情绪:心理疏导通过引导患者逐渐释放情绪、减轻压力,帮助

患者缓解抑郁情绪，恢复情绪稳定和心理平衡。（4）促进心理调节与成长：心理疏导能够帮助老年抑郁症患者从自身的情感和社交关系等方面进行调整，同时建立更加健康的心态，使得患者在治疗过程中得到全面、有效的帮助<sup>[4]</sup>。

## 2.2 精神护理在老年抑郁症治疗中的地位

精神护理是治疗老年抑郁症的另一种重要手段，包括社会护理、细致的家庭照顾和长期的护理等。精神护理在老年抑郁症治疗中具有以下几个方面的优点：（1）制定合理的生活计划：精神护理为老年抑郁症患者提供生活照料和护理，帮助患者制定合理的生活计划，避免因长时间孤独感而产生的压力和疲劳较大的情况。护理人员与患者共同交流、沟通，建立亲密的信任关系，稳定患者的情绪和心态。（2）提供有效的社交支持：精神护理还通过面对面、电话、网络等渠道为老年抑郁症患者提供有效的社交支持和活动，与患者沟通、分享，增强患者的内心力量和信心<sup>[5]</sup>。（3）提供药物治疗的配合：精神护理与药物治疗两者需要相辅相成，医护人员为老年抑郁症患者定制药物治疗方案，同时精神护理给予持续的专业护理、照料和康复评估。心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中发挥着不可替代的地位。治疗老年抑郁症需要根据患者的实际情况，选用恰当的治疗方法，既要注重药物治疗效果的持续性，又要兼顾心理因素的整合与沟通，医护人员需积极协助患者以积极、健康的态度对抗老年抑郁症。

## 3 心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中的临床应用

心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中是十分重要的临床应用。下面我们来具体了解一下这两种方法在临床治疗中的应用。

### 3.1 心理疏导的临床应用

#### （1）个体治疗

个体治疗是心理疏导的一种重要方式，治疗师与患者进行一对一的交流和沟通，帮助患者找到他们内心深处的问题，并给予患者积极的情感支持和建议。个体治疗通常安排在医院或诊所等治疗场所进行，最近使用云会诊作为一种新兴的方式。

#### （2）团体治疗

团体治疗是心理疏导的一种常见方式，通过组织老年抑郁症患者参与课程，他们可以与其他患者分享他们的经验，并得到护士和治疗师的指导和支持。

#### （3）家庭治疗

家庭治疗是一种心理疏导的常见方式，因为老年抑

郁症可能与家庭环境有关，家庭治疗可以帮助家庭环境改善，使其对老年抑郁症患者产生积极的效果<sup>[6]</sup>。

### 3.2 精神护理的临床应用

#### （1）社会常规服务

为老年抑郁症患者提供社会常规服务，包括送餐服务、家政服务，以减轻患者家庭生活照顾的负担，减轻患者压力。

#### （2）日间照料

在日间照料中，老年抑郁症患者可在白天的时间去照料中心，进行医疗、康复、娱乐等活动，这样可能会减轻他们的抑郁和孤独感。

#### （3）生活照料

生活照料带给病人更多的参与，例如洗澡、穿衣、进食、卫生护理等服务。心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中有着广泛的应用。这两种方法可以协作使用，以促进老年抑郁症患者的康复，从而达到更好的治疗效果。另外，治疗的具体方法要根据病人的个人情况来进行，医师需要为病患制定不同的治疗计划，以便更好地满足病患的需求<sup>[1]</sup>。

## 4 资料与方法

### 4.1 一般资料

本次人员选自2021年1月至12月收治的80例老年抑郁症患者，随机分为实验组和对照组，各40例。实验组年龄60-80岁，中位70岁；对照组年龄62-82岁，中位73岁，已将精神疾病、资料不全患者资料予以排除，提前告知家属和患者此次研究内容。资料进行了分析、比较，无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。

### 4.2 方法

对照组行常规护理，实验组行心理疏导以及精神护理。具体为，（1）心理疏导：心理疏导是一种心理治疗方法，可以帮助人们缓解压力、调整情绪，以及寻找更加积极的人生态度和解决问题的方法。心理疏导主要通过治疗者进行对话、倾听和关注来实现，以促进病人的情感和认知发展，帮助他们更好地适应生活和解决问题。心理疏导是一种人际交流的过程，包括建立良好的治疗师和患者之间的关系、理解患者的情感状态、整合和调节患者的情绪、帮助患者找到问题的根源和寻找有效的解决方案等方面。心理疏导适用于各个年龄段的人群，包括儿童、青年、成年人和老年人，根据个人经验、文化背景和性格类型等因素的不同，治疗过程也不尽相同。相比其他的心理治疗方法，心理疏导更加强调在温馨、自然和互惠的情境下，帮助患者正视自身、压力和问题，并与医师进行直接对话，从而逐渐改善自身

状况的过程。在心理疏导的治疗过程中,医师还会根据病患的具体情况,注重个体细节,创造合适的氛围和语气,使得患者得到充分的情感支持,并且尽早地缓解抑郁,从而寻找到问题的源头,达到自我调节和成长的目的<sup>[2]</sup>。总之,心理疏导是一种有效的心理治疗方法,可以帮助人们纠正心理上的问题,缓解内心的压力和焦虑,并且在治疗过程中获得情感上的支持和理解。(2)精神护理:精神护理是一种关注心理健康和心理疾病的护理工作。它涵盖了全面、个性化、专业的服务内容,旨在帮助患者关心和改善自己的心理健康,预防和治疗心理疾病,以及促进个人心理上的自我发展和进步。具体来说,精神护理包括以下几个方面:康复治疗是针对心理疾病患者而设计的一种综合性治疗方法。它旨在通过各种康复活动,包括体育、音乐、文艺、智力等方面,锻炼和加强患者的身体和智力能力,帮助他们与生病的关系逐渐变得自然和健康。针对精神健康问题,精神护理人员可提供心理支持和咨询服务,以帮助患者调整情绪和解决问题。长期护理是指对心理疾病患者进行定期、细心和专业的照料。它旨在提高患者的生活质量,提供特定的心理、生理和物质支持。很多精神健康问题是需要在家定期和持久的护理的。医护人员能够提供必要的关注,指导和教育家人和照顾者,使他们在日常生活中适当地配合和支持患者。总之,精神护理是一种个性化、专业化的服务,它能够帮助心理疾病患者保持健康、积极的状态,并为他们提供专业的护理和支持。同时,精神护理也能够为家庭提供一定的支持和帮助,让精神疾病患者获得更好的服务和照顾<sup>[3]</sup>。

#### 4.3 观察指标

观察HAMA、HAMD评分、生活质量、护理满意度

#### 4.4 统计学处理

使用SPSS22.0软件对数据予以统计后分析,计量用 $(\bar{x}\pm s)$ 表示, $t$ 检验;计数资料以率(%)表示, $\chi^2$ 检验, $P < 0.05$ 有统计学意义

### 5 结果

对比HAMA、HAMD评分,护理前, $P > 0.05$ ;护理后,实验组评分显著低于对照组, $P < 0.05$ 。

### 6 讨论

随着我国国民经济的不断发展,人口老龄化现象也越来越严重,而且老年病诱发抑郁症的例数也逐年增

高,该类疾病同时还具有严重的并发症,严重影响着患者的生活质量,抑郁症具有潜伏期长,治疗时间长的特点,并且再治愈后还存在着复发的可能性。转向我国临床护理,现在对于抑郁症的治疗并没有一套完整的体系,甚至都没有专门治疗抑郁症的药物,而大多数医院仍然采取综合治疗措施,所以,对老年病诱发抑郁症者实施心理疏导与精神护理具有良好的发展前景<sup>[4]</sup>。

当老年抑郁症患者进入到康复期之后,患者基本情绪和病症已经可以得到基本控制,但当患者从病症中恢复到现实过程中,非常容易出现悲观心理等心理。患者会担心会受到周围人群的其实。当这种悲观情绪得不到及时排解时,病症极为容易复发。而且如果病症得不到彻底治疗的时候,自伤、自杀等行为发生风险依旧存在。医护人员需要及时回访,帮助患者充实信心,提高社会适应能力。总的来说在针对于老年病诱发抑郁症患者的治疗过程中,精神护理和心理护理非常重要,能够起到非常好的辅助治疗效果,帮助患者更好配合治疗,提高治疗效率和治疗质量,从而提高生活质量,更好更快的恢复正常生活。

### 结束语

综上所述,心理疏导和精神护理在老年抑郁症治疗中具有显著的临床效果。它不仅可以改善患者的心理状态和生活质量,还可以降低医疗费用。因此,在老年抑郁症治疗中,应积极推广和应用心理疏导和精神护理治疗方法。

### 参考文献

- [1]陈金尧.老年病诱发抑郁症患者的心理疏导和精神护理[J].内科诊疗与进展, 2022, 3(1).
- [2]邢桂玲.老年抑郁症患者进行心理疏导和精神护理的临床应用效果[J].中国保健营养, 2021, 31(3):140.
- [3]庞利.老年病诱发抑郁症患者的心理疏导与精神护理效果分析[J].中国医药指南, 2021, 19(15):132-133.
- [4]杨霞.老年病诱发抑郁症患者的心理疏导和精神护理效果观察[J].中国卫生标准管理.2016, 5(20): 66~67
- [5]杜艳.对老年抑郁症患者进行心理疏导和精神护理的效果[J].临床医药文献杂志, 2019, 2(23): 4841--4844.
- [6]孙宁.对老年抑郁症患者进行心理疏导和精神护理效果观察[J].中国实用医药, 2019, 10(35): 234--235.