

社区护理对产后抑郁症产妇康复的促进作用研究

孙丽梅

呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯路社区卫生服务中心 内蒙古 呼和浩特 010000

摘要: 本研究旨在探讨社区护理在产后抑郁症干预中的重要作用及有效方法。通过分析产后抑郁症的临床表现和发生原因,揭示了社区护理在提供心理支持、监测病情变化、生活技能培训及促进社交互动等方面的关键作用。研究设计包括随机对照试验,采用抑郁自评量表、爱丁堡产后抑郁量表和生活质量综合评定问卷进行评估。结果显示,社区护理干预能显著改善产后抑郁症患者的心理状态、生活质量和家庭关系。本研究为产后抑郁症的社区护理提供科学依据,强调了加强社区护理实施和评估的重要性。

关键词: 产后抑郁症; 社区护理; 干预方法; 效果评估

引言: 产后抑郁症作为产后期常见的心理健康问题,不仅影响产妇的身心健康,也对家庭和社会造成深远影响。随着对产后抑郁症关注度的提高,探索有效的干预方法显得尤为重要。尽管当前已有多种治疗方法,但效果并不理想。社区护理作为一种贴近患者、提供全面支持的护理模式,在产后抑郁症干预中展现出巨大潜力。本研究旨在深入分析社区护理在产后抑郁症干预中的有效性,以期进一步完善产后抑郁症的治疗和管理策略,为产妇提供更加全面和有效的康复支持。

1 产后抑郁症概述

1.1 临床表现

产后抑郁症的临床表现复杂多样,严重影响着产妇的生活质量及母婴关系的和谐。情绪低落是产后抑郁症最为显著的症状之一,产妇常常感到持续的悲伤和沮丧,对生活失去兴趣和乐趣。这种情绪的低落可能伴随着焦虑感,使产妇对未来感到担忧和不安。焦虑情绪在产后抑郁症中同样常见,产妇可能会担心婴儿的健康、自己的育儿能力、家庭经济状况等,这些担忧常常导致她们感到紧张和不安。易怒也是产后抑郁症的一个典型症状,产妇可能对家人、朋友或甚至婴儿表现出不耐烦或易怒的行为;疲倦感是产后抑郁症患者另一个常见的体验。尽管产妇在产后需要休息和恢复,但她们可能会感到无法摆脱的疲劳感,即使经过长时间的休息也无法得到缓解。失眠或睡眠障碍也是产后抑郁症的一个重要临床表现,产妇可能会遇到入睡困难、夜间频繁醒来或早醒等问题,这些睡眠障碍进一步加剧了她们的疲倦感;食欲改变也是产后抑郁症的常见症状之一。一些产妇可能会出现食欲减退,导致体重下降,而另一些产妇则可能食欲大增,出现暴饮暴食的行为。这些食欲改变不仅影响了产妇的身体健康,还可能加重她们的抑郁症

状。在极端情况下,产后抑郁症患者可能会产生自杀念头,这是需要紧急关注和干预的严重症状;产后抑郁症还可能影响产妇与婴儿之间的互动,导致母婴关系紧张。产妇可能无法感受到与婴儿的亲密联系,缺乏照顾婴儿的热情和动力,甚至可能对婴儿产生冷漠或排斥的情绪。这种母婴关系的紧张不仅影响婴儿的健康成长,也加剧产妇的抑郁症状。

1.2 发生原因

产后抑郁症的发生原因复杂多样,主要包括生理因素、心理因素和环境因素。生理因素方面,产妇在分娩后体内激素水平发生剧烈变化,尤其是雌激素和孕激素的急剧下降,可能导致情绪不稳定和抑郁症状的出现;分娩过程中的疼痛、疲劳和身体不适也可能加重产妇的心理负担。心理因素方面,产妇在产后可能面临角色转变、育儿压力、自我认同问题等多重挑战。初为人母的角色转变可能使产妇感到不安和焦虑,育儿压力则可能导致产妇产生挫败感和无助感。同时,产妇的自我认同问题也可能引发抑郁情绪^[1]。环境因素方面,家庭支持不足、婚姻关系紧张、经济压力等都可能成为产后抑郁症的诱因。家庭支持不足可能使产妇感到孤独和无助,婚姻关系紧张则可能加重产妇的心理负担。经济压力则可能导致产妇产生焦虑和抑郁情绪。

2 社区护理在产后抑郁症干预中的重要性

2.1 提供及时的心理支持和指导

社区护理人员可以通过定期的家访和电话随访,了解产妇的心理状态和情绪变化,及时发现产后抑郁症的征兆,并提供相应的心理支持和指导。护理人员可以倾听产妇的诉说,理解她们的感受,帮助她们排解内心的压力和困惑。同时,护理人员还可以向产妇传授一些自我调节情绪的方法,如深呼吸、放松训练等,帮助她们

缓解焦虑和抑郁情绪。

2.2 密切监测病情变化,调整干预方案

社区护理人员可以通过定期的家访和电话随访,密切监测产妇的病情变化,包括情绪状态、睡眠质量、饮食情况等方面。一旦发现产妇的抑郁症状有所加重或出现新的症状,护理人员可以及时调整干预方案,采取相应的措施进行干预。例如,可以增加家访的频率,加强心理支持和指导;或者建议产妇前往专业医疗机构进行进一步的诊断和治疗。

2.3 提供生活技能培训和心理教育

社区护理人员可以向产妇提供生活技能培训和心理教育,帮助她们建立积极的心态,提高应对困难和挑战的能力。生活技能培训可以包括如何照顾婴儿、如何合理安排时间、如何保持身体健康等方面。心理教育则可以包括如何认识和管理自己的情绪、如何建立积极的人际关系等方面。通过这些培训和教育,产妇可以更好地适应产后生活,减少抑郁症状的发生。

2.4 促进患者与家人和社会的沟通和互动

社区护理人员在促进产妇的心理健康恢复过程中,扮演着至关重要的桥梁角色,致力于增强产妇与家人及更广泛社会之间的联系。护理人员通过专业引导和情感支持,鼓励产妇勇敢地与家人分享自己在产后遇到的挑战、情绪波动以及个人成长的点滴,这不仅有助于加深家庭成员间的相互理解,还能激发家人对产妇更多的关爱与支持,共同构建一个温馨和谐的家庭氛围^[2]。在此基础上,社区护理人员还精心策划并组织一系列旨在促进社交互动的社区活动,如亲子运动会、母乳喂养工作坊、产后瑜伽班以及心理健康专题讲座等。这些活动不仅为产妇提供了一个展示自我、学习新知的平台,更重要的是,它们让产妇有机会走出家门,与其他家庭面对面交流心得,分享育儿经验,从而感受到来自同龄人的共鸣与鼓励。这样的互动不仅极大地减轻产妇因角色转变而可能产生的孤独感和无助感,还促进了她们社会角色的顺利过渡,增强自信心和社会适应能力。

3 社区护理干预方法

3.1 定期家访和电话随访

为了更深入地了解产后抑郁症患者的心理状态、情绪变化以及生活情况,社区护理人员可以定期对她们进行家访和电话随访。这种细致的关怀不仅有助于及时发现患者可能面临的问题和需求,还能为她们提供及时的支持和指导。家访和电话随访的频率应根据患者的具体情况灵活调整,确保她们在康复过程中始终感受到来自社区的温暖与陪伴。这种持续的关怀不仅有助于缓解患

者的孤独感和无助感,还能增强她们战胜疾病的信心。

3.2 个性化康复计划

针对每位产后抑郁症患者的独特情况,社区护理团队可以与心理医生、社工等专业人士紧密合作,共同制定个性化的康复计划。这些计划涵盖了心理咨询、药物治疗、生活技能培训等多个方面,旨在为患者提供全方位、多层次的支持。通过个性化的康复计划,患者可以更好地理解自己的疾病状况,学会有效的应对策略,并逐步恢复正常的社交和生活功能。这种定制化的服务模式不仅提高了康复效果,还让患者感受到了来自社区的关爱与尊重。

3.3 心理支持和咨询服务

社区护理人员还为产后抑郁症患者提供心理支持和咨询服务。在倾听患者的诉说和理解她们的感受的同时,护理人员还会传授一些自我调节情绪的方法,如深呼吸、放松训练等,帮助她们缓解焦虑和抑郁情绪^[3]。另外,护理人员还会鼓励患者积极参与瑜伽、冥想等有益的活动,以进一步改善情绪状态。通过这些活动,患者不仅学会了如何自我调节情绪,还结识了志同道合的朋友,共同面对生活中的挑战。

3.4 组织亲友团体和社区活动

社区护理可以组织产后抑郁症患者的亲友团体和社区活动,为患者提供心理支持和信息交流的机会。亲友团体的成员可以包括患者的家人、朋友以及曾经患过产后抑郁症并成功康复的人。通过亲友团体的交流和互动,患者可以感受到关爱和理解,减轻孤独感和无助感。同时,社区活动也可以为患者提供一个放松和愉悦的环境,有助于改善情绪状态。

4 社区护理对产后抑郁症患者康复的效果评估

4.1 评估方法

在进行效果评估时,可以采用多种方法,包括量表评估、访谈、观察等。通过量表评估可以客观地反映患者在抑郁程度、生活质量等方面的变化情况,同时可以进行统计分析,验证社区护理的实际效果。通过访谈可以了解患者和家属对社区护理的看法和体验,发掘不足之处并进行改进。通过观察可以直观地观察患者在社区护理期间的情绪变化和行为表现,为评估提供客观依据。

4.2 评估指标

评估指标可以包括抑郁程度、生活质量、社会功能等方面。抑郁程度可以通过爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)等量表进行评估,以客观反映患者的抑郁症状改善情况。生活质量可以通过生活质量量表进行评估,以了解患者在身体、心理、社会等方面的综合状况。社

会功能可以通过观察患者在家庭、社区等环境中的表现进行评估,以了解患者的社交能力和适应能力。

4.3 评估结果

评估结果可以反映出社区护理在产后抑郁症患者身心健康方面的效果。通过量表评估,可以客观反映患者在抑郁程度、生活质量等方面的改善情况。通过访谈和观察,可以了解患者和家属对社区护理的满意度和体验情况。评估结果可以为进一步改进护理服务提供依据,帮助社区护理团队更好地满足患者的需求,提高康复效果^[4]。

5 研究设计与实证分析

5.1 研究设计

5.1.1 研究对象

选取在本社区内产后6周内确诊为产后抑郁症的产妇作为研究对象,纳入标准为:符合产后抑郁症诊断标准;年龄在20-45岁之间;自愿参加本研究并签署知情同意书。排除标准为:合并严重躯体疾病;有精神病史或家族史;认知功能障碍。共纳入产妇120例,随机分为实验组和对照组,每组60例。

5.1.2 研究分组

实验组接受社区护理干预措施,对照组接受常规产后护理(如产后访视等基本医疗服务)。

5.1.3 研究工具与指标

采用抑郁自评量表(SDS)、爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)评估产妇的抑郁程度,采用生活质量综合评定问卷(GQOLI-74)评估产妇的生活质量,包括生理功能、心理功能、社会功能、物质生活等维度。

5.1.4 数据收集与分析方法

在干预前及干预3个月后,由经过培训的社区护士采用问卷调查的方式收集两组产妇的相关数据。数据采用SPSS22.0统计软件进行分析,计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用 t 检验,计数资料采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

5.2 实证分析

5.2.1 心理状态改善情况

干预前,两组产妇的SDS、EPDS评分差异无统计学意义($P > 0.05$)。干预后,实验组产妇的SDS、EPDS评

分分别为(40.2±5.6)分、(8.2±2.1)分,显著低于对照组的(55.3±6.8)分、(12.5±2.8)分($P < 0.05$),表明实验组产妇的抑郁症状得到明显缓解,社区护理在改善产妇心理状态方面具有显著作用。

5.2.2 生活质量提升情况

干预前,两组产妇的GQOLI-74各维度评分差异无统计学意义($P > 0.05$)。干预后,实验组产妇的生理功能、心理功能、社会功能、物质生活等维度评分均显著高于对照组($P < 0.05$),说明社区护理有助于促进产后抑郁症产妇生活质量的全面提升。

5.2.3 家庭关系与社交功能变化

通过问卷调查与访谈发现,干预后实验组产妇对家庭关系的满意度为85%,显著高于对照组的60%;实验组产妇的社交活动参与度为70%,显著高于对照组的40%。表明社区护理对产妇家庭关系与社交功能的改善具有积极作用。

结束语

综上所述,社区护理在产后抑郁症干预中发挥着不可或缺的作用。通过提供及时的心理支持、密切监测病情变化、提供生活技能培训和心理教育以及促进社交互动,社区护理能显著改善产后抑郁症患者的心理状态和生活质量。本研究不仅为社区护理在产后抑郁症干预中的有效性提供有力证据,也为未来产后抑郁症的治疗和管理提供新的思路和方法。未来,应进一步加强社区护理的实施和评估,为更多产后抑郁症患者带来福音。

参考文献

- [1]魏亚娜.产后抑郁症患者护理中亲情化护理干预的作用[J].中华养生保健,2021,39(9):2-4.
- [2]蒋树琴.应用心理护理干预对预防产后抑郁症的有效价值研究[J].心理月刊,2020,15(24):20-21-35.
- [3]贾艳清,刘淑君,王瑾.初产妇产后抑郁的影响因素及其与睡眠质量的关系[J].国际精神病学杂志,2024,51(01):158-161.
- [4]王雪峰.产后延续护理对初产妇产后抑郁及生活质量的影 响[J].名医,2023,(23):141-143.