

• 临床探讨 • DOI:10.3969/j.issn.1672-9455.2018.17.045

团体认知行为疗法对经前期紧张综合征患者的护理效果

王 荣¹,李艳敏²,周永红³

(达州职业技术学院:1.临床儿科学;2.妇产科学;3.心理学,四川达州 635000)

摘要:目的 探讨团体认知行为治疗经前期紧张综合征患者心理状况的影响。方法 选取 2014 年 3 月至 2016 年 3 月该院收治的 614 例经前期紧张综合征患者,按照随机数字表法分为观察组和对照组,各 307 例。对照组采用常规护理方法对患者进行治疗,观察组在对照组的基础上使用团体认知行为的方法对患者进行治疗。采用原卫生部推荐的《患者心理满意度调查问卷》、焦虑自评量表,观察比较 2 组患者的心理满意度和焦虑评分,以及 2 组患者治疗前后的临床症状。结果 观察组患者“非常满意”156 例(51.14%),“比较满意”124 例(40.38%),“不满意”27 例(8.48%);对照组患者“非常满意”143 例(46.59%),“比较满意”113 例(36.67%),“不满意”51 例(16.74%),2 组比较差异有统计学意义($P < 0.05$)。观察组患者干预后焦虑评分为(46.32 ± 2.64)分,对照组为(54.42 ± 2.87)分,2 组比较差异有统计学意义($P < 0.05$)。干预后观察组重度症状患者 28 例(9.12%)明显少于对照组[75 例(24.43%)],观察组轻度症状患者 144 例(46.91%)明显高于对照组[47 例(15.31%)],差异有统计学意义($P < 0.05$)。结论 团体认知行为治疗可以提高经前期紧张综合征患者心理满意程度,降低焦虑评分,同时缓解临床症状,值得临床借鉴与使用。

关键词:团体认知行为; 经前期紧张综合征; 心理状况; 焦虑

中图分类号:R711

文献标志码:A

文章编号:1672-9455(2018)17-2657-03

经前期紧张综合征是变化复杂的一组躯体和心理症状,指育龄女性在月经来临前 1~2 个星期,即月经的黄体期,出现身体、心理方面的症状,尤其心理方面的精神会高度紧张,情绪不稳定,失眠多梦,这些症状在月经结束后会逐渐消失。精神方面的症状还会导致其他并发症,多种器官疾病,所以称为“经前期紧张综合征”^[1]。团体认知行为疗法是通过专门的团队支持,对抑郁症、焦虑症患者进行纠正其认知扭曲,打破负性思维、情感和行为之间的循环,达到改善症状的目的的一种治疗方法^[2-3]。本研究对经前期紧张综合征患者的心理状况采用团体认知行为治疗方法,取得显著效果。报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取 2014 年 3 月至 2016 年 3 月该院收治的 614 例经前期紧张综合征患者,按照随机数字表法分为观察组和对照组,各 307 例,年龄 26~38 岁,平均年龄(32.26 ± 2.18)岁。观察组年龄 27~38 岁,平均年龄(33.68 ± 2.24)岁。对照组年龄 26~37 岁,平均年龄(31.45 ± 2.62)岁。纳入标准:(1)符合经前期紧张综合征诊断标准^[4]。(2)育龄期患者,自愿参与本研究,并征得患者家属同意。(3)思维、精神、认知等方面无问题,能顺利配合本研究。排除标准:(1)存在过敏和自身免疫性疾病等易受体内激素水平影响因素的患者。(2)存在心血管疾病、肾病或肝病等重要脏器疾病史。(3)智商有缺陷,无法与实验者正常沟通。2 组患者的年龄、性别等一般资料比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 根据常规的治疗方法对患者进行治疗,安排护理人员对患者讲解治疗过程中的注意事项,治疗期间护理人员依照患者的实际需求进行宣教,提倡有规律的有氧运动,调整睡眠习惯,避免不良应激事件的发生,治疗结束后对患者的心理问题进行相关指导。

1.2.2 观察组 (1)在常规治疗方法的基础上采用团体认知行为治疗,建立针对患者治疗的专业团队,由专门的护理人员构成。(2)治疗过程中团队成员分成 3 个小组,每个小组分别对患者实施认知改造治疗、呼吸控制疗法、心理教育措施,在月经来临之前的 2 周开始。(3)1 组成员每天 9:00—10:00 对患者进行认知改造,讲解经期前的正常反应,改变患者的经前期紧张综合征。(4)2 组成员每天 14:00—15:00 对患者进行呼吸控制疗法,每 3 次呼吸之后进行 1 次深呼吸,根据一些实际的紧张场景,对患者紧张时的呼吸进行调节,如上台演讲时患者出现的紧张状态可通过控制呼吸频率,调节紧张状态的方法应用至经前期综合征。(5)3 组成员每天 19:00—20:00 对患者进行心理问题辅导,就患者经期前心理问题进行解答或者观看一部关于心理辅导方面的电影,了解患者经前期存在的心理问题,从而对症下药。(6)3 个组成员每次对患者的治疗时间为 1~2 h,治疗期间对患者的不良情绪进行及时的疏导,帮助患者建立治疗经前期紧张综合征的信心。

1.3 评价指标

1.3.1 心理满意度 采用原卫生部推荐的《患者心理满意度调查问卷》^[5]。该问卷包含 40 个条目,每个

条目1~3分,总分100分,分数越高,患者满意度越高。

1.3.2 焦虑程度评分 采用焦虑自评量表评估患者的焦虑评分,分数越高,焦虑越严重,轻度焦虑:50~59分,中度焦虑:60~69分,重度焦虑:70分及以上^[6-7]。

1.3.3 临床症状 头痛、偏头痛、乳房胀痛、面目浮肿、口干口渴,心烦气躁、思想不集中,将以上指标制成观察量表由患者在月经前后自行填写,采用Likert 5级计分法(0~4分),分数越高则症状越严重,22分及以上为重度,17~21分为中度,16分及以下为轻度。

1.4 统计学处理 采用SPSS19.0统计软件对数据进行分析,计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,组间比较使用独立样本 t 检验,计数资料以例数或百分率表示,组间比较应用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 2组患者心理满意度结果比较 观察组患者的心理满意度明显优于对照组,差异有统计学意义($\chi^2 = 4.162, P = 0.036; P < 0.05$)。见表1。

2.2 2组患者焦虑评分结果比较 干预后观察组患者焦虑评分明显优于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

2.3 2组患者临床症状结果比较 干预前2组患者的重度、中度、轻度临床症状比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),干预后观察组重度症状患者明显少于对照组,观察组轻度症状患者明显高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。干预后观察组重度症状患者28例(9.12%),明显少于对照组[75例(24.43%)],观察组轻度症状患者144例(46.91%)明显高于对照组[47例(15.31%)],差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表3。

表1 2组患者心理满意度结果比较[n(%)]

组别	例数(n)	非常满意	比较满意	不满意	满意率
观察组	307	156(51.14)	124(40.38)	27(8.48)	280(91.33)
对照组	307	143(46.59)	113(36.67)	51(16.74)	256(83.33)

表2 2组患者焦虑评分结果比较($\bar{x} \pm s$,分)

组别	例数(n)	干预前	干预后
观察组	307	49.31±2.86	46.32±2.64
对照组	307	56.42±2.16	54.42±2.87
t		0.101	2.223
P		0.920	0.038

表3 2组患者临床症状结果比较[n(%)]

组别	例数(n)	重度		中度		轻度	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	307	85(27.69)	28(9.12)	186(60.59)	135(43.97)	36(11.73)	144(46.91)
对照组	307	87(28.34)	75(24.43)	178(57.98)	185(60.26)	42(13.68)	47(15.31)
χ^2		3.139	4.876	3.052	4.582	3.103	5.381
P		0.063	0.032	0.068	0.036	0.065	0.021

3 讨论

经前期紧张综合征患者是育龄女性在月经前7~14d,反复出现的一系列精神、行为、体质等方面的症状,月经来潮后症状迅即消失^[8]。这一周期性改变有很大的个体差异,也是育龄女性的普遍现象,包括情绪、认知、行为方面的改变,患者最初感到浑身乏力,失眠多梦,精神紧张等状态^[9]。情绪变化会引起感情冲动,乃至情绪暴躁、易怒、闷闷不乐、抑郁、焦虑忧伤等情绪,甚至不愿与人交往,产生自杀意识^[10]。经前期综合征治疗包括2个方面:一种是针对患者心理病理因素,通过卫生宣教,使患者了解经前期生理知识,协助其改善症状反应,再通过调整日常生活节奏、加强体育锻炼、改善营养、减少对环境的应激反应等方法从而减轻症状。二是药物治疗,应用调整中枢神经系统神经介质活性的药物,消退心理、情绪障碍^[11]。

认知行为治疗是目前国际上实证数据最丰富、应用最广泛的心理治疗方法之一,以短程、结构化、问题导向、聚焦当下为主要特征^[12]。其主要关注患者不合

理的认知问题,通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度而改变心理问题。认知行为治疗显示:疗程短,疗效好,且效果稳定,复发率低,被众多学校心理工作者、心理咨询师/治疗师,以及精神科医师所接受^[13]。团队认知行为治疗就是将这种方法通过团队的支持,帮助抑郁症、焦虑症患者经过纠正认知扭曲,打破负性思维、情感和行为之间的循环,改善临床症状^[14]。

本研究结果表明,观察组患者心理满意度明显优于对照组($P < 0.05$),说明采用团体认知行为的治疗方法可以提高患者对整个治疗过程中的满意度^[15]。原因可能是对照组及以往对经前期紧张综合征的护理往往使用单个护士进行护理,难免会有疏忽或遗漏,且单人护理也难以激发患者对护理过程的信心。观察组患者在实行团体认知行为治疗时,可以接受专门团队的支持,有效增加患者的治疗信心,减轻内心焦躁不安的情绪,在护理人员的耐心帮助下,对整个治疗过程的压力不会有原来那么大,整个过程进行得

也比较顺利,心理上较易接受,所以满意度也会随之提高^[16]。本研究结果显示,观察组患者焦虑评分明显优于对照组($P < 0.05$),提示采用团体认知行为的治疗方法可以减轻患者的心理负担,降低患者焦虑评分^[17]。原因可能是焦虑等负性情绪大多源于患者对疾病的未知和治疗信心的缺乏,团体认知行为治疗方法通过成熟且专业的护理团队使患者在治疗过程中提高自己的认知能力,对自己有正确的认识,对他人和事物有正确的看法和态度,进而解决自己的心理问题,缓解焦虑等负性情绪^[18]。本研究结果证实,观察组患者干预后重症临床症状患者例数明显低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),说明采用团体认知行为可有效改善经前紧张综合征患者的临床症状,原因是团队成员坚持应用认知行为治疗方法,帮助患者提高自我认知,以及对疾病认知的同时也培养了患者的主动性^[19]。及时对患者在治疗过程中的反应进行记录与评估分析,也可以增加护理人员与患者相互沟通的概率,更加及时地针对解决患者的问题,患者接受治疗时更加积极,加上负性心理状态的减缓及治疗信心的提高,临床症状自然有所缓解^[20]。

综上所述,采用团体认知行为治疗的方法可以提高经前期紧张综合征患者心理满意程度,减少其焦虑评分,同时减轻抑郁评分,值得临床借鉴与使用。

参考文献

[1] 朱宪,周军,李秀华. 455 例女大学生月经经前紧张综合征的分析[J]. 首都医科大学学报, 2008, 29(6): 784-787.

[2] 闫煜蕾,王珊珊,唐森,等. 团体认知行为治疗对青少年焦虑症状的干预效果初探[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(1): 10-15.

[3] 黄芳,钱秋谨,王玉凤. 成人注意缺陷多动障碍的 24 周团体认知行为治疗开放试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(12): 907-912.

[4] YU Q, WANG H X. Female college students premenstrual syndrome status quo analysis[J]. Chin J Pract Nurs, 2016, 32(25): 1959-1962.

[5] LIU M, KU H A, MENG F H, et al. Development analysis of the degree of comfort and satisfaction of the diagnosis and treatment of subgroups [J]. Chin J Clin Med, 2015, 27(12): 50-52.

[6] LI A, LI Q J, XIAO W M, et al. After the acute cerebral infarction in patients with depression and anxiety and the influencing factors[J]. Guangdong Medical, 2014, 35(3): 412-415.

[7] ZHOU C L, LIU Y, LUO X R, et al. Reliability and validity of the questionnaire of patient health questionnaire for inpatients with diabetic foot ulcer[J]. Chin General Medi-

cal Science, 2016, 19(28): 3461-3466.

[8] SUN L, LIU H Y, BING W, et al. Cognitive behavior therapy on premenstrual syndrome, female disease-related symptoms[J]. Chin J Pract Neurol, 2017, 20(1): 47-48.

[9] HU Y L. Psychological nursing on premenstrual tension syndrome in patients with observation[J]. Chin Foreign Women's Health Research, 2016, 23(7): 145.

[10] PROF A. Danielle mazza, Australia general hospital case Study-Premenstrual syndrome[J]. Chin General Practice, 2014, 16(14): 1574-1576.

[11] CAO X, LIU Z C, XU B, et al. Acupuncture treatment of simple obesity with premenstrual tension syndrome in 131 cases[J]. J Acupuncture Moxibustion, 2012, 28(4): 1-4.

[12] LI J C, YAO S H, XIE X D, et al. Cognitive behavioral treatment of depression in patients with shame and coping style of the impact[J]. Chin J General Practice, 2015, 18(4): 463-465.

[13] SMITH C. Effects of risperidone combined with cognitive behavior on remnant symptoms of schizophrenia [J]. Guangdong Medicine, 2015, 52(5): 782-784.

[14] CHEN S Y, XIE Z J, HUANG X B, et al. Collective cognitive behavior therapy on the efficacy of generalized anxiety disorder randomized controlled study[J]. Chin J Mental Health, 2017, 31(3): 177-182.

[15] SUN W. Effect of detail nursing on nursing quality and satisfaction of patients in operation room[J]. J Pract Clin Med, 2014, 18(4): 46-48.

[16] ZHU Y Z, WAN R, LU X, et al. Study on the effect of medical staff loyalty on patient satisfaction based on structural equation model[J]. Chin J Hospital Administration, 2017, 33(3): 190-193.

[17] ZHAO X G. Effects of anshen decoction on primary insomnia in elderly patients and their effects on liver and kidney function and anxiety score [J]. J Chin Geriatr, 2015, 36(10): 2780-2782.

[18] MA S, FAN L L, YANG Y X, et al. Analysis of Hamilton depression scale in patients with myasthenia gravis[J]. Chin J Neuroimmunol Neurol, 2016, 23(3): 185-187.

[19] WANG L G, ZHANG J Y, WANG J, et al. Self-regulated fatigue scale Chinese version of the validity and reliability of young people[J]. Chin J Mental Health, 2015, 30(4): 290-294.

[20] HUANG F, QIAN Q Y, WANG Y F, et al. Adult attention deficit hyperactivity disorder 24 weeks group cognitive behavioral therapy open trial [J]. Chin J Mental Health, 2014, 28(12): 907-912.

(收稿日期: 2018-04-04 修回日期: 2018-06-19)