

叙事护理在抑郁症患者自杀风险预防中的实践与效果评价

曹磊

如皋市精神卫生中心 江苏如皋 226500

摘要: 目的: 评价在抑郁症 (MDD) 患者中开展叙事护理预防自杀风险的实践效果。方法: 本文以 2024 年 1 月~12 月为病案筛选年限, 在该年限内于我院收治 MDD 病案中筛选出 66 例为实践对象, 按护理实践方案不同分组, 分为 J 组 (病案 33 例, 基础护理); X 组 (病案 33 例, 叙事护理)。实践前后评价并对照生活因子、自杀风险等得分变化。结果: 评价并对照生活因子、自杀风险等得分, 实践后 J 组和 X 组四项得分均优于实践前, 且 X 组四项得分优于 J 组 ($P < 0.05$)。结论: 在 MDD 患者中开展叙事护理的实践效果更优, 可降低其自杀风险, 使之生活达到更高质量, 值得借鉴和推广。

关键词: 抑郁症; 自杀风险; 叙事护理; 生活质量

在心理障碍中, 抑郁症 (MDD) 属于常见病症, 其以情绪方面巨大波动、意志方面的活动逐渐减退、情绪方面持续性的低落等为常见表现, 同时可伴随一些躯体症状, 如注意力逐渐减退、身体易疲劳、睡眠出现障碍等, 若抑郁状态长时间存在, 则可促使患者对家庭、学习、工作等各项活动逐渐丧失兴趣, 可引起社交性的隔离, 从而影响其生活, 甚至可增加自杀风险 [21]。近年来, 由于人们对心理健康认知的提升, 加之社会环境影响, MDD 患病人数随之增高 [2]。对于 MDD 患者, 临床除了对症治疗, 还需积极开展护理干预, 以缓解病情。叙事护理是护理领域中的新型手段, 其主要形式为讲述个体故事, 并对患者认知方面、情感方面及过往经历等进行探索, 再使其对生活的认知和理解展开重塑, 以转变其应对方式, 消除情绪问题, 降低自杀风险 [3]。因此, 本研究以 2024 年 1 月~12 月我院收治 MDD 病案中筛选出 66 例为实践对象, 按护理实践方案不同分组, 旨在探讨在 MDD 患者中开展叙事护理预防自杀风险的实践效果, 如下:

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

以 2024 年 1 月~12 月为病案筛选年限, 在该年限内于我院收治 MDD 病案中筛选出 66 例为实践对象, 按护理实践方案不同分组, 分为 J 组 [男 16、女 17, 病程 (3.32 ± 1.33) 年, 均龄 (33.24 ± 8.67) 岁]; X 组 [男 18、女 15, 病程 (3.42 ± 1.25) 年, 均龄 (33.31 ± 8.45) 岁], 对照病案组间数据 ($P > 0.05$)。纳入: 均以 MDD 就诊; 年龄 ≥ 18 岁; 均存在自杀风险; 病情稳定; 交流正常; 入组同意、知情且自愿。排除: 失访

或信息缺漏; 抗抑郁药使用种类多且长时间用药; 精神方面伴随其他病症; 躯体严重病变; 视听异常; 智力异常; 配合度差。

1.2 研究方法

1.2.1 J 组 开展基础护理, 方法为: 入院时需对患者的病房保持良好且舒适环境与氛围; 入院当日, 以口头介绍和发放手册方式予以宣教, 宣教频率 1 次/周; 入院 1 周, 了解并评价患者情况及病情程度, 主动沟通; 针对患者心理需积极关注, 通过倾听、引导宣泄等途径, 来对其进行心理疏导; 针对用药方面展开正确指导, 监测用药过程, 强调用药需遵医嘱的目的。

1.2.2 X 组 开展叙事护理, 由护士 (专科工作 > 3 年的经验, 数量 5 名)、心理咨询师 (数量 1 名)、护士长 (数量 1 名) 建组, 组长担任者为护士长, 负责培训全员关于此次护理的注意事项、沟通技巧、护理知识及技巧等, 合格后上岗。开展时长为 30~50 分钟/次, 1 次/周, 方法为: (1) 关注环节: 初步了解和掌握患者个人经历及生长的具体环境, 手段为查阅病历以及询问家属等; 与患者本人展开相应的交流和积极的沟通, 尽量对其有深入了解, 以获取其信任与配合。(2) 理解环节: 通过言语方面的鼓励、面对面引导等方式让患者将自身心理状况、当前具体感受、相关经历等诉说出来, 护士在倾听时需注意认真且保持耐心, 需给予患者尊重和及时回应, 且借助简单的问询促使其叙述详细内容, 在此过程中对情绪予以留意, 并对具体状况和关键问题加以记录。(3) 回应环节: 结束 (2) 的环节后, 则解构关

键的问题，并引导患者慢慢讲述前因后果，注意循序渐进，对于问题的根源需与患者本人一同探讨和分析，以便对具体问题加以明确；适当对患者提供支持和鼓励，使之对自身情绪和行为积极改变，并使之在面对困难时具备更强的信心；围绕记录和叙事的相关内容，对行动内容及具体意义等绘制相应的蓝图，并将主线中消极部分利用积极方式加以替代；在面对相关问题时，督促患者保持积极心态，协助查找途径解决各类问题，使之在生活方面保持积极态度；获取配合与同意后，邀请患者的亲友旁观见证叙事的全过程，并提出正向的反馈，以获取来自社会方面或家庭方面的支持，进而在面对生活时保持积极态度。（4）反思环节：每隔 2 周开展一次总结会，对护理中存在的问题进行明确和优化。

两组均持续干预 6 周。

1.3 观察指标

①生活因子：在实践前后评定，量表为健康调查简表（SF-36）^[4] 该表的总分为 100 分，SF-36 得分越高，生活因子质量越高。

②自杀风险：在实践前后评定，量表为护士用自杀风险评估表（NGASR），该表的总分为 25 分，得分在 5 分以下为低风险，NGASR 得分越低，自杀风险越低。

1.4 统计学分析

统计学使用 SPSS20.0 软件行分析，数据方面使用 $\bar{x} \pm s$ 和 t 表示和处理计量资料，使用 χ^2 和 % 表示和处理计数资料，有统计学意义表示为 $P < 0.05$ 。

2 研究结果

2.1 评价对照生活因子得分

评价并对照生活因子得分情况，实践后 J 组和 X 组得分均高于实践前，且 X 组得分高于 J 组（ $P < 0.05$ ），如表 1：

表 1 评价对照生活因子得分 [$\bar{x} \pm s$ ，n=33，分]

组别	实践前	实践后	t 值	P 值
X 组	58.65 ± 10.73	75.32 ± 6.83	17.323	< 0.001
J 组	58.33 ± 10.43	68.34 ± 6.44	10.412	< 0.001
t 值	0.342	8.432		
P 值	0.634	< 0.001		

2.2 评价对照自杀风险得分

评价并对照自杀风险得分情况，实践后 J 组和 X 组得分均抵于实践前，且 X 组得分低于 J 组（ $P < 0.05$ ），如表 2：

表 2 评价对照自杀风险得分 [$\bar{x} \pm s$ ，n=33，分]

组别	实践前	实践后	t 值	P 值
X 组	8.52 ± 2.33	3.03 ± 0.44	15.321	< 0.001
J 组	8.47 ± 2.41	5.65 ± 1.22	13.421	< 0.001
t 值	0.154	12.842		
P 值	0.878	< 0.001		

3 讨论

在精神疾病中，MDD 属于障碍性病症，其主要表现涉及睡眠情况出现障碍、意志活动逐渐减退、情绪持久低落等，极大的影响着患者的生活方面、工作方面及情绪方面等状态，也可严重降低其生活维度的质量，甚至可增加其自杀风险。所以对于 MDD 而言，临床除了以对症疗法积极诊治，还需采取措施转变其应对疾病的态度和方式，以改善病情，预防自杀，加速康复。

在当代护理中，叙事护理是一种新型干预手段，其以叙述个体的故事为基础，可借助叙述的方式以及个体的故事等，帮助患者对自身疾病方面以及生活方面重塑认知和理解，以积极影响其心理状态，从而提升健康水平^[5]。本研究显示，评价并对照生活因子、自杀风险等得分，实践后 J 组和 X 组四项得分均优于实践前，且 X 组四项得分优于 J 组（ $P < 0.05$ ）。提示叙事护理可转变患者应对疾病的态度和方式，可消除其情绪方面的不良症状，可降低和预防自杀风险，提升其生活维度的质量。分析原因：叙事护理在开展时涉及多个环节，其中关注环节可对患者情况加以了解和掌握，可在交流和沟通前深入掌握其基础情况，利于获取其信任与配合，使其将自身情感更好的释放在叙事期间，并将内心挣扎充分表达，进而缓解疾病症状；同时在理解环节和回应环节，可借助叙述手段鼓励患者将自身经历和个人情感积极表述出来，可借助审视和讲述等，使之对自身经历进行重构，并以积极态度进行理解，然后探索有效途径解决各种关键问题，以便患者对自身认知和情绪有更好的理解，进而对自我认同加以建立。

综上，在 MDD 患者中开展叙事护理的实践效果更优，可降低其自杀风险，使之生活达到更高质量，值得借鉴和推广。

参考文献

[1] 王洪会, 陈红敏. 叙事护理在 1 例青少年抑郁症伴反复自杀患者中的应用 [J]. 天津护理, 2023, 31(6): 748-750.

[2] 张雅怡, 李晓娟, 李明玉, 等. 叙事治疗对青少年抑郁症患者非自杀性自伤的干预效果: 一项前瞻性随机对照研究 [J]. 中国当代儿科杂志, 2024, 26(2): 124-130.

[3] 张蕾. 叙事疗法护理在抑郁症患者中的应用效果 [J]. 中国民康医学, 2024, 36(13): 190-192.

[4] 周华玲, 马晓云, 张静. 叙事护理联合心理护理在抑

郁症患者中的应用价值分析 [J]. 中外医疗, 2024, 43(12): 166-169.

[5] 马启涛, 康凤英, 陈琳, 等. 叙事护理对青少年抑郁症患者心理弹性、自尊及服药依从性的影响 [J]. 中华现代护理杂志, 2023, 29(18): 2433-2440.