

认知行为护理联合心理护理在社交恐惧症患者中的应用效果

刘亚玲

湖北省十堰市太和医院

DOI:10.12238/carnc.v3i1.12556

[摘要] 目的: 分析认知行为护理联合心理护理在社交恐惧症(SAD)患者中的应用效果。方法: 筛选我院在2024年2月-2025年2月期间收治的82例SAD患者为研究对象,分为两组,其中对照组(41例)为常规护理,而研究组(41例)为认知行为和心理护理共同干预。结果: 研究组心理情况更好($P < 0.05$); 研究组自我效能及生活质量评分更高($P < 0.05$)。结论: 认知行为护理联合心理护理在SAD患者中应用的效果明显,可以有效改善其心理状态,加强自我效能感,并提高整体生活质量,应该推广。

[关键词] 认知行为护理; 心理护理; 社交恐惧症; 联合效果

中图分类号: R47 文献标识码: A

The Application Effect of Cognitive Behavioral Nursing Combined with Psychological Nursing in Patients with Social Anxiety Disorder

Yaling Liu

Taihe Hospital, Shiyan City, Hubei Province

[Abstract] Objective: To analyze the application effects of cognitive behavioral nursing and psychological nursing in patients with social anxiety disorder (SAD). Method: 82 SAD patients admitted to our hospital from February 2024 to February 2025 were selected and divided into two groups. The control group received routine nursing care, while the study group received cognitive behavioral and psychological nursing interventions. The psychological condition of the research group was better ($P < 0.05$); The self-efficacy and quality of life scores of the research group were higher ($P < 0.05$). Conclusion: Cognitive behavior and psychological nursing have significant effects on SAD patients, effectively improving their psychological state, enhancing self-efficacy, and improving overall quality of life. They should be promoted.

[Key words] Cognitive behavioral nursing; Psychological care; Social anxiety disorder; Joint effect

引言

社交恐惧症(SAD)在临床指的是机体在人群及社交场所里出现的一种持续且明显的担忧及恐惧表现,并且最终出现不受控的一种焦虑反应。作为一种常见的慢性病症,基本不能自我缓解,如果不能及时治疗,使得患者长时间在一个焦虑不安状态,就会明显降低自我效能,并影响身心质量^[1]。药物治疗属于目前该病的主要治疗手段,可以有效抑制机体多巴胺神经元的整体兴奋度,并改善临床症状,可是在实际治疗期间仅用药物治疗却忽视心理方面的整体疏导,就很难实现比较理想的干预效果,所以在治疗的基础上也要配合积极完善的护理干预。其中认知行为护理能够有效改善患者的自我错误认知,并加强自身能动性,来积极改善其自我认知及行为。而且该护理会把人当作一个系统,借助多种技术来解决患者的实际问题,从而改善最终的人际关系。而心理护理能够有效改善其负面情绪,并使其树立一个良好的恢复信心及责任感,两者联合干预既能够改善其焦虑表现,

还可以有效提高整体的康复效果^[2]。因此我院在SAD患者治疗期间,联合以上两种护理予以共同干预,评价效果,现予以报道。

1 资料与方法

1.1 一般资料

筛选我院在2024年2月-2025年2月期间收治的82例SAD患者为研究对象,分为两组,各41例,其中对照组中男20例、女21例;年龄20~59岁,平均(37.75±2.75)岁。研究组中男19例,女22例;年龄20~60岁,平均(38.15±3.25)岁,且资料可比($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组行常规护理,确保治疗环境足够的温馨整洁,保证空气流通,最大程度的集中开展医护操作,不要出现噪音,来进一步加重其心理负担。对患者提供基础的生活指导,以养成一个科学的日常习惯,确保作息规律且饮食科学,不吃刺激性食物,并摄入足够的营养元素,提醒其按医嘱用药,避免产生漏服或误服情况。

研究组行认知行为护理联合心理护理干预,具体表现为:(1)认知行为护理:①和患者建立和谐护患关系:给患者重点说明良好心理对疾病预后的关键意义,然后详细说明该护理内容的原理、步骤、预期效果和相关注意事项。②指导患者去建立积极的求助动机,并对其不良表现予以详细解释,准确评估矫正可以实现的预期效果,使患者尽快适应自身不良认知的整体矫正,从而产生一个新的科学认知与行为去取代以往不良的自我认知与行为。③帮助患者在日常生活里面创建一个和谐的社交环境,然后培养竞争观念性意识,产生新型认知来对抗传统认知,并开展新认知模式的整体练习,使其用于日常社交环境里面,从而代替过去传统的认知形式。④对于自我认知予以积极改变,并当作新认知及训练的最终结果,并让患者再次评估自我情境和效能里面的整体效果。⑤对于以上几个阶段获得的临床效果予以持续巩固,从而帮助患者能够更加摆脱过去不合理的思维形式,还能强化新型认知,让患者在具体护理期间所掌握的知识能够合理处理社交所碰见的问题,使其更加主动的适应日常生活。(2)心理护理:①评估心理状态:护理人员准确评估患者的心理状态和人际关系,从而分析其产生恐惧的相关因素,从而制定针对性的护理予以全面疏导。②提高交流力度:在实际沟通过程中,护理人员一定要保持镇静,来耐心倾听其心理想法,并在此过程中全面了解患者的言行和神智状态,从而使其能够主动地表达内心感受,并配合温柔耐心的话术予以护理,也可以邀请家属对患者提供足够的情感支持和帮助。③建立友好护患关系:对患者予以积极的鼓励和劝导,耐心回答患者提出的问题来缓解其不良情绪和行为,其次还要提高沟通力度,来提高对疾病康复的信心与配合。④从患者角度出发,始终把其当作核心开展完善的心理护理,并帮助其建立足够的自我效能意识,鼓励患者主动参与临床治疗,并掌握病情进展、治疗计划和恢复进程。

1.3观察指标

分析两组心理状态。

分析两组自我效能及生活质量评分。

1.4统计学方法

数据使用SPSS24.0分析,计数用X²(%)去检验,而计量行t去检测,如P<0.05,则代表差异显著。

2 结果

研究组心理情况更好(P<0.05),见表1。

表1 SDS、HAMA指标对比($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	HAMA 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	41	52.66±3.48	39.23±2.62	59.85±3.43	45.64±3.27
研究组	41	52.34±3.63	27.52±2.17	59.62±3.24	32.63±3.15
T 值		1.045	14.765	1.053	16.124
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

研究组自我效能及生活质量评分更高(P<0.05),见表2。

表2 评分比较($\bar{x} \pm s$,分)

组别	例数	自我效能评分		生活质量评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	41	54.57±6.51	71.17±6.17	57.52±3.57	73.85±2.38
研究组	41	54.56±6.52	88.96±7.23	57.43±3.26	92.11±2.45
t 值	/	1.652	11.798	1.315	10.537
P 值	/	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

伴随互联网技术的持续发展,使得人和人彼此的沟通变得非常容易,而面对面的沟通也变得更加欠缺。作为一种非常多发的心理障碍性疾病,社交恐惧症既会对患者本身产生不良影响,而且很容易造成社会功能的持续损伤及自杀等非常严重的后果出现,发病后会持续影响患者的身心健康,核心的临床特征就是持续出现的社交焦虑,而且还会伴随比较明显的害怕心理出现^[3]。虽然很多国内外专家对该病都进行了很长时间的 research,可仍然欠缺完善系统的论证,就目前来说,该病的发病机制和应对办法仍然不够确定。可大多数专家指出,孤独感以及负面事件是导致该病出现的主要因素,机体潜意识里面面对一种事物出现恐惧感甚至回避状态,就会使得焦虑症状不断出现,并降低和他人交流的整体主动性,有些还会产生自我厌弃及折磨情况。因此为了持续加强临床疗效,帮助患者的整体治疗能够顺利进行,所以在治疗过程中配合积极完善的护理干预,来帮助病情尽快好转就非常关键^[4]。

心理状态很容易导致患者的躯体和社会功能发生缺陷,并降低心理基本的调节功能,从而产生严重的负面情绪。其次,不良的负面心理还会导致器官和组织功能产生较多的异常表现,来进一步提高病情复杂度和治疗难度。而以往的常规护理模式比较单一,还会明显制约临床护理人员自身业务能力和理论知识的发挥,所以有效提高护理质量和医院的整体实力,帮助患者能够尽快恢复到一个健康状态就有着非常关键的意义,这也是未来医护人员所努力的重点方向^[5]。表1中,研究组心理情况更好(P<0.05),确认知行为+心理护理共同干预能有效改善机体的焦虑及抑郁状态。首先,心理护理能够帮助患者尽快地适应陌生环境,然后建立和谐人际关系,来有效改善其焦虑和抑郁等负面心理,并提高自身主观能动性,使其主动和疾病进行斗争。而且在具体的临床护理期间,该护理也会始终贯穿工作的整个全程,来持续发挥自身效果。认知行为护理指出情绪和行为与患者认知活动有着非常密切的联系,其中认知属于行为和情感的对应桥梁,而不良认知和社交恐惧会彼此影响,并持续提高来产生恶性循环。但是该护理就能够有效处理该恶性循环,会把问题当作导向,并将认知行为作为前提框架,从而持续帮助患者来改善自己的负面认知、不良情绪和行为,使其能够尽快恢复一个健康

Clinical Application Research of Nursing Care

科学的认知行为。而把以上两种护理予以联合干预,能够发挥各自的协同效果,从而进一步改善其社交焦虑情况,并缓解负面情绪^[6]。

表2中,研究组自我效能及生活质量评分更高($P<0.05$),也能进一步证实联合护理能合理提高其自我效能,改善生活水平。因为SAD在发病后会严重损害机体的角色功能,造成职业或者学业处于劣势状态,并降低生活质量,有些还会处于自我禁锢情况,就要予以及时护理。而新时代的护理理念更加注重把患者当作核心,来有效改善其身心痛苦,使疾病尽快康复。其中心理护理能够充分考虑患者自身差异性的实际问题,然后给所有患者都能够制定一个针对且完善的心理护理,从而保证最终的护理效果。而且该护理不仅能够独立开展,也能够和其他的护理内容同步进行^[7]。认知行为护理的理论来源为信息加工模式,指出情绪与行为会严重影响,并决定大众对于某一事物的整体认知。而且认知过程也属于行为与情感的一个中介表现,且社交恐惧与负面认知会彼此影响,并加重临床病情。而该护理作为一种能够把问题当作导向并开展护理的新型模式,对于抑郁、SAD等疾病有着非常理想的干预效果。而把心理护理予以联合使用,不仅可以帮助患者用一个乐观积极的态度去适应陌生环境,并建立和谐的人际关系,还能够有效缓解由于多种因素产生的恐惧和焦虑情绪,来充分调动自身主观能动性,使其主动的配合临床治疗与康复。其次,根据饮食指导和合适锻炼等形式,也可以有效加强机体素质,来使其能够有效抵御疾病,并进一步改善其身心健康状态,使其能够尽快康复,改善临床症状,从而提高最终的自我效能和生活质量^[8]。

综上所述,认知行为护理联合心理护理在SAD患者中应用的效果明显,可以有效改善其心理状态,加强自我效能感,并提高整体生活质量,应该推广。

[参考文献]

[1]蔡鑫.个案工作介入青年群体社交恐惧症的研究——基于认知行为理论视角[J].民风,2024,21(5):102-104.

[2]Lv S,Chen Z,Mao J,et al.The Relationship between Self-Esteem and Social Phobia among College Students:The Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and the Moderating Effect of Perfectionism[J].International Journal of Mental Health Promotion,2024,26(6):491-498.

[3]杨桂芬,张骞楠,刘爱红.互动式心理干预对社交恐惧症的效果[J].国际精神病学杂志,2023,50(3):533-535.

[4]汪露瑶.认知行为疗法介入青少年社交恐惧症的个案研究——基于辅导员工作视角[J].山西青年,2024,22(20):122-124.

[5]Jin S V."In the Metaverse We (Mis)trust?" Third-Level Digital(In)equality,Social Phobia,Neo-Luddism,and Blockchain/Cryptocurrency Transparency in the Artificial Intelligence-Powered Metaverse[J].CyberPsychology,Behavior & Social Networking,2024,27(1):375-376.

[6]李还胜,郑文彬,黄静娴,等.团体人际心理疗法联合氟西汀治疗社交恐惧症的临床观察[J].心理月刊,2023,25(23):98-100.

[7]陈莲美.恐惧症患者认知行为护理联合心理护理的临床效果分析[J].黑龙江中医药,2023,21(3):52-54.

[8]Haznedar B,Ayral M.The Relationship Between Social Phobia and the Stage of the Disease in Patients with Facial Paralysis[J].Firat Tıp Dergisi,2024,29(2):23-25.

作者简介:

刘亚玲(1992--),女,汉族,湖北十堰市人,本科,护师,研究方向:护理。