

精神科护理中患者情绪管理的综合护理干预策略

卿洪

绵阳市第三人民医院 四川省精神卫生中心 心理综合科

DOI:10.12238/carnc.v3i3.14165

[摘要] 摘要：在精神科护理这片充满挑战的领域，患者的情绪如同暴风雨中的海面，时而翻涌着焦虑、抑郁的暗潮，时而掀起躁狂、愤怒的巨浪，深刻影响着治疗走向与康复进程。综合护理干预策略犹如领航的灯塔与坚固的避风港，为患者驱散情绪阴霾、指引心灵归途。探索并实施这些策略，不仅是守护患者心理健康的核心防线，更是提升精神科护理质量、助力患者重归生活正轨的关键钥匙，为精神科护理注入专业与人文关怀交织的温暖力量。

[关键词] 精神科护理；情绪管理；综合护理干预；心理护理；护理策略

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

Comprehensive Nursing Intervention Strategies for Patients' Emotion Management in Psychiatric Nursing

Hong Qing

Third People's Hospital of Mianyang City, Sichuan Mental Health Center, Department of Psychological Synthesis

[Abstract] In the challenging field of psychiatric nursing, patients' emotions are like the sea during a storm. Sometimes, undercurrents of anxiety and depression surge, and at other times, huge waves of mania and anger rise. These emotions profoundly influence the course of treatment and the process of recovery. Comprehensive nursing intervention strategies are like a guiding lighthouse and a sturdy haven, dispelling the emotional haze for patients and guiding their souls back on track. Exploring and implementing these strategies is not only the core defense line for safeguarding patients' mental health but also the key to improving the quality of psychiatric nursing and helping patients return to the normal track of life. It injects warm power into psychiatric nursing, interwoven with professional expertise and humanistic care.

[Keywords] Psychiatric Nursing; emotion Management; Comprehensive Nursing Intervention; Psychological Nursing; Nursing Strategies

1 引言

在快节奏的现代社会中，精神压力如影随形，精神疾病发病率逐年攀升。精神科病房里，患者常深陷焦虑、抑郁、躁狂等负面情绪的泥沼，这些情绪不仅蚕食着患者的生活质量，阻碍治疗效果的实现，更可能引发自伤、伤人等极端行为，成为威胁患者生命安全与护理安全的“隐形炸弹”^[1]。尽管情绪管理对精神科患者康复意义重大，但当前护理实践中，仍存在干预手段不足、管理方法单一等问题^[2]。因此，深入探究精神科护理中患者情绪管理的综合护理干预策略，已成为提升护理质量、促进患者康复的迫切需求。

2 精神科护理中患者情绪管理综合护理干预策略研究的重要意义

2.1 改善患者情绪状态，促进疾病康复

精神科疾病与情绪状态紧密相连，负面情绪不仅是疾病的症状表现，更会加重病情、延缓康复。长期的负面情绪会引发体内神经递质失衡，如血清素、多巴胺水平下降，进一

步恶化病情^[3]。综合护理干预策略通过系统的心理疏导、个性化的情感支持，帮助患者识别并调节不良情绪。基于情绪认知理论，护理人员运用认知行为疗法帮助患者重建积极认知，配合音乐疗法舒缓情绪，能有效改善患者低落、消极的心境。当患者情绪状态得到改善，神经内分泌系统的紊乱得以缓解，治疗依从性也会随之提升，药物治疗与心理治疗的效果得以更好发挥。

2.2 降低危险行为发生风险，保障护理安全

精神科患者在极端情绪支配下，可能出现自伤、自杀、攻击他人等危险行为，严重威胁自身及他人安全。这些危险行为往往源于患者情绪失控后的冲动决策，或是长期负面情绪积累下的绝望感。综合护理干预策略通过密切观察患者情绪变化，结合精神动力学理论，及时识别危险信号，并采取针对性措施进行干预。对有自杀倾向的患者，不仅加强监护、提供心理支持，还从潜意识层面探寻其自杀动机，同时营造安全的病房环境；对情绪激动、具有攻击性的患者，运用沟

Clinical Application Research of Nursing Care

通技巧安抚情绪，必要时采取适当的保护性约束措施。通过这种多维度的干预，能够有效降低危险行为发生概率，为患者创造安全的治疗环境，保障护理工作顺利开展，维护医院正常的诊疗秩序。

2.3 提升护理服务质量，增强患者满意度

以患者情绪管理为核心的综合护理干预策略，体现了护理服务的专业性与人文关怀。在现代护理理念中，患者的心理需求与生理需求同等重要。护理人员通过耐心倾听、情感支持、个性化护理方案制定，满足患者的心理需求，让患者感受到尊重与关爱。依据人本主义护理理念，这种以患者为中心的服务模式，使患者情绪得到有效管理，治疗体验显著改善，对护理服务的满意度自然提升。良好的护患关系与患者积极的反馈，激发了护理团队的工作积极性与成就感，形成正向循环，推动护理服务质量持续提升，树立精神科护理的良好形象，提升医院的社会声誉^[4]。

3 当前精神科护理中患者情绪管理存在的问题

3.1 护理人员对情绪管理重视不足，干预意识薄弱

部分护理人员受传统护理观念影响，将工作重点放在疾病护理与基础生活照料上，对患者情绪管理的重要性认识不足，缺乏主动干预意识。传统护理教育中，情绪管理相关课程占比较低，导致护理人员专业知识储备不足。在日常护理工作中，往往只关注患者的生理指标与疾病症状，忽视情绪变化，未能及时发现患者潜在的心理问题。即使察觉到患者情绪异常，也可能因缺乏专业知识与技能，不知如何有效干预。这种认知偏差导致患者不良情绪长期得不到疏导，影响神经递质的正常分泌，进而影响治疗效果与康复进程，增加了并发症发生的风险。

3.2 情绪管理方法单一，缺乏系统性和综合性

目前，精神科护理中常用的情绪管理方法较为单一，多局限于简单的言语安慰或遵医嘱给予药物治疗，缺乏系统性和综合性^[5]。这种单一的干预模式未能充分考虑患者个体差异与情绪问题的复杂性。面对情绪激动的患者，仅通过约束措施控制行为，而未深入探究情绪背后的原因并进行心理疏导；对于抑郁患者，只是督促服药，没有结合认知行为疗法、心理支持小组等多种方法进行干预。这种单一的干预模式无法满足患者多样化的情绪管理需求，难以取得理想的干预效果，无法从根本上改变患者的情绪认知模式和行为反应模式。而且，单一的干预方法容易使患者产生适应性，随着时间推移，干预效果会逐渐减弱。

3.3 医患沟通不畅，难以准确把握患者情绪需求

精神科患者由于疾病影响，可能存在沟通障碍，如表达能力下降、思维混乱等，增加了医患沟通的难度。同时，护理人员工作繁忙，与患者沟通时间有限，且部分人员缺乏沟

通技巧，导致难以准确理解患者的情绪需求。此外，医患之间的信任关系尚未完全建立，患者可能不愿意向医护人员敞开心扉，进一步加剧了沟通不畅的问题。这种状况使得护理人员无法及时、准确地了解患者情绪变化的原因，难以制定针对性的干预措施，延误了情绪问题的最佳干预时机。沟通不畅还可能引发误解，导致护患矛盾，影响患者对治疗的配合度与护理工作的开展。

4 影响精神科患者情绪管理的因素

4.1 患者自身因素：疾病类型、性格特点与认知水平

不同的精神疾病类型对患者情绪影响各异，如抑郁症患者易出现持续的情绪低落、兴趣减退，躁狂症患者则表现为情绪高涨、易激惹。患者的性格特点也在情绪管理中发挥重要作用，性格内向、敏感的患者更易压抑情绪，而外向冲动型患者情绪波动较大。此外，患者对疾病的认知水平影响其情绪状态，对疾病缺乏正确认识的患者，可能因恐惧、焦虑而加重负面情绪；反之，对疾病有清晰认知并积极配合治疗的患者，情绪相对稳定。这些因素相互交织，共同影响患者的情绪调节能力和应对方式。

4.2 环境因素：病房氛围、住院环境舒适度

病房环境对患者情绪有着直接影响。嘈杂、拥挤、压抑的病房氛围，容易使患者产生烦躁、不安的情绪；而整洁、明亮、温馨的环境则能让患者感到放松和舒适。住院环境的舒适度，如病房的温度、湿度、采光条件，以及生活设施的便利性等，也会影响患者情绪。此外，病房内其他患者的行为和情绪同样会相互感染，和谐的病友关系有助于营造积极的病房氛围，反之则可能加剧患者的负面情绪。环境因素通过影响患者的感官体验和心理感受，进而影响其情绪状态。病房的布局、色彩搭配等细节，也会在潜移默化中影响患者的情绪和心理状态。

4.3 医护因素：护理服务态度、专业能力与沟通技巧

医护人员的服务态度和专业能力直接影响患者情绪。护理人员耐心、细致、热情的服务态度，能让患者感受到关怀，增强治疗信心；反之，冷漠、敷衍的态度则会让患者产生抵触情绪。护理人员的专业能力，包括对精神疾病知识的掌握、情绪评估与干预技能等，决定了能否及时准确地识别患者情绪问题并采取有效措施。良好的沟通技巧也是关键，医护人员通过有效的沟通，能够与患者建立信任关系，更好地了解患者情绪需求，从而提供更有针对性的护理服务。

5 精神科护理中患者情绪管理的综合护理干预策略

5.1 强化心理护理，给予情感支持与疏导

心理护理是情绪管理的核心环节。护理人员应运用专业的心理护理方法，如倾听、共情、安慰等技巧，与患者建立良好的护患关系，让患者愿意倾诉内心感受。针对不同情绪

Clinical Application Research of Nursing Care

问题的患者,采用个性化的心理干预方法,如对焦虑患者进行放松训练,指导其通过深呼吸、渐进性肌肉松弛等方式缓解紧张情绪;对有创伤经历的患者,运用叙事疗法帮助其表达和处理情绪。同时,组织心理支持小组,让患者在团体中分享经验、互相支持,增强心理调适能力。通过心理护理,帮助患者调节情绪认知,改善情绪状态,促进心理康复。

5.2 优化环境护理,营造舒适安全的治疗氛围

改善病房环境是情绪管理的重要基础。保持病房整洁、安静、舒适,合理调节温度、湿度和采光,为患者提供温馨的居住环境。在病房布置上,可增加绿植、柔和的灯光等元素,缓解患者的紧张情绪。设置专门的活动区域,配备丰富的娱乐设施,如书籍、棋牌、音乐播放器等,丰富患者的住院生活。此外,加强病房安全管理,消除可能引发危险行为的隐患,让患者在安全的环境中接受治疗,增强安全感。优化后的环境能够通过感官刺激和心理暗示,对患者情绪产生积极影响。还可根据不同季节和节日对病房进行主题装饰,增强患者的归属感,营造更具人文关怀的治疗氛围。

5.3 加强沟通与健康教育,提升患者自我管理能力

有效的沟通是了解患者情绪需求的桥梁。护理人员应掌握良好的沟通技巧,根据患者的病情和特点,选择合适的沟通方式和时机。在沟通中,尊重患者的感受和想法,给予充分的关注和回应。同时,加强健康教育,向患者普及精神疾病知识、治疗方法及情绪管理技巧,提高患者对疾病的认知水平和自我管理能力。例如,指导患者如何识别情绪变化的信号,学习运用合理情绪疗法调节情绪,鼓励患者积极参与治疗,主动进行自我情绪管理。通过沟通与教育,增强患者的自我效能感,促进其主动参与情绪管理。定期组织医患沟通会,为患者提供表达需求的平台,同时也有助于医护人员及时调整护理策略,实现个性化护理。

6 保障综合护理干预策略实施的措施

6.1 完善护理管理制度,规范情绪管理流程

建立健全精神科护理管理制度,将患者情绪管理纳入护理质量考核体系。制定详细的情绪管理流程和规范,明确护理人员的情绪评估、干预实施、效果评价等各个环节的职责和操作标准。建立患者情绪档案,记录患者的情绪变化、干预措施及效果,以便及时调整护理方案。通过完善的制度和规范的流程,确保综合护理干预策略得到有效落实,提高情绪管理的科学性和规范性,实现护理工作的标准化和精细化。定期对制度执行情况进行检查与评估,结合实际工作需求和行业发展动态,及时修订和完善管理制度,保证其有效性和适应性。

6.2 加强护理人员培训,提升情绪管理专业能力

加强对精神科护理人员的专业培训,提高其情绪管理能力。培训内容包括精神心理学知识、心理护理技能、沟通技巧、危机干预方法等。采用理论授课、案例分析、模拟演练等多样化的培训方式,让护理人员在实践中掌握情绪管理的

方法和策略。定期组织培训效果考核,激励护理人员不断学习和提升专业水平。同时,鼓励护理人员参加学术交流活动,了解行业最新动态和研究成果,更新知识体系,为患者提供更优质的护理服务,打造高素质的护理人才队伍。建立护理人员继续教育学分制度,将情绪管理相关培训纳入学分要求,促进护理人员持续学习和专业成长。

6.3 建立多学科协作机制,提供全面支持

精神科患者的情绪管理需要多学科团队的协作。建立由精神科医生、护士、心理治疗师、康复治疗师等组成的多学科协作团队,定期进行病例讨论和会诊,共同制定个性化的治疗和护理方案。医生负责疾病诊断和药物治疗方案制定,心理治疗师提供专业的心理治疗,护士实施护理干预措施,康复治疗师帮助患者进行功能康复训练。通过多学科协作,整合各方资源和专业优势,为患者提供全面、系统的支持,提高情绪管理效果和康复质量,实现患者身心的全面康复。搭建多学科协作信息平台,实现患者信息共享和实时沟通,提高协作效率,确保各学科干预措施的协同性和连贯性。

7 结论

精神科护理中患者情绪管理的综合护理干预策略研究,对改善患者心理健康、提升护理质量具有重要意义。尽管当前存在护理人员重视不足、方法单一、沟通不畅等问题,且患者情绪管理受自身、环境、医护等多方面因素影响,但通过明确改善情绪、保障安全、提升满意度等重要意义,剖析现存问题与影响因素,制定强化心理护理、优化环境护理等干预策略,并落实完善制度、加强培训、建立协作机制等保障措施,能够有效提升患者情绪管理水平。未来,持续深化相关研究与实践,将为精神科患者的康复提供更坚实的保障,推动精神科护理服务向更专业、更人文的方向发展。

[参考文献]

- [1] 顾佳燕,陈凯明,王静.基于色彩心理学的DIY绘画护理在长期住院精神科患者情绪管理中的应用[J].心理月刊,2025,20(6):184-186.
- [2] 徐照娟,董红,王爱苹.精神障碍儿童护理人员人文关怀能力、情绪智力现状及影响因素分析[J].心理月刊,2022,17(4):8-10,13.
- [3] 范静.急诊科护士人际冲突处理方式现状及影响因素研究[D].川北医学院,2020.
- [4] 李大连,姚彩英.精神科患者外逃原因与综合护理干预的效果分析[J].中国社区医师,2022,38(21):87-89.
- [5] 邵玉昭,王丽.综合护理干预在长期住院精神分裂症患者康复中的应用[J].当代护士(中旬刊),2021,28(7):21-24.

作者简介:

卿洪(1985.02-),男,汉族,四川绵阳人,本科,主管护师,研究方向为精神护理学。