

共情护理模式在抑郁症患者护理中的应用效果

邱琳丽

如皋市精神卫生中心

DOI:10.32629/carnc.v3i11.20834

[摘要] 目的：观察对抑郁症患者护理过程中开展共情护理模式的作用。方法：前瞻性纳入 2024 年 1 月至 2025 年 10 月抑郁症患者 50 例，数字表随机抽样均分 2 组，对照组（25 例）进行常规护理，观察组（25 例）进行共情护理。对护理前后患者情绪状态、健康行为变化进行观察。结果：观察组护理后各方面指标均优于对照组， $P<0.05$ 。结论：在对抑郁症患者护理过程中开展共情护理模式可以改善患者情绪状态，帮助患者在恢复期间保持积极、乐观的心态，提升患者健康行为。

[关键词] 共情护理模式；抑郁症；护理

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

The Application Effect of Empathy Nursing Model in the Care of Patients with Depression

Linli Qiu

Rugao Mental Health Center

Abstract: Objective: To observe the effect of implementing empathy nursing mode in the nursing process of patients with depression. Method: A prospective study was conducted on 50 patients with depression from January 2024 to October 2025. The patients were randomly divided into two groups using a digital table. The control group (25 cases) received routine care, while the observation group (25 cases) received empathetic care. Observe the changes in patients' emotional state and health behavior before and after nursing. Result: After nursing, all indicators in the observation group were better than those in the control group, $P<0.05$. Conclusion: Implementing an empathetic nursing model in the care process for patients with depression can improve their emotional state, help them maintain a positive and optimistic attitude during the recovery period, and enhance their health behaviors.

Keywords: empathetic nursing model; depression; nursing

引言

抑郁症为当前临床较为常见且发生率较高的精神类疾病，容易促使患者在日常生活中存在有消极应对生活的行为。病症存在有反复性发作的特点，在抑郁症长期的影响下，甚至可能增加患者其他疾病的发生率^[1-2]。在针对抑郁症患者进行治疗的过程中，需结合患者心理状态，准确开展各方面心理疏导工作，帮助患者抑郁心理可以得到改善，促使患者能够以积极的心态面对生活^[3-4]。共情护理模式在心理疾病患者护理过程中具备有一定实施率，旨在护理人员准确分析患者心理状态，从患者维度思考，分析患者内心需求并制定针对性心理指导措施^[5]。本次研究主要对抑郁症患者接受共情护理模式的作用进行观察。

1 资料与方法

1.1 一般资料

前瞻性纳入 2024 年 1 月至 2025 年 10 月抑郁症患者 50 例，数字表随机抽样均分 2 组，对照组（25 例）进行常规护理，观察组（25 例）进行共情护理。对照组中男性 13 例，

女性 12 例，年龄在 34—56 岁间，均值为（43.34±1.34）岁。抑郁症病程 1~5 年，均值为（2.88±0.44）年。其中 14 例患者为高中及中专学历，11 例为大专及以上学历。观察组中男性 14 例，女性 11 例，年龄在 33—57 岁间，均值为（43.56±1.25）岁。抑郁症病程 1~5 年，均值为（2.75±0.35）年。其中 15 例患者为高中及中专学历，10 例为大专及以上学历。对患者基本资料对比， $P>0.05$ 。

1.2 方法

1.2.1 对照组

该组患者在治疗期间进行常规护理，准确了解患者抑郁症状变化情况。告知患者在治疗期间需要注意的各方面问题，帮助患者对抑郁症的诱发因素、治疗进展等进行清晰认识。为患者发放关于抑郁症的相关科普资料，便于患者自行进行了解。指导患者在日常生活中保持良好的用药行为，多开展一些自己喜欢的活动，对注意力进行转移。并指导患者掌握部分放松身心的方式，包括深呼吸放松训练或者冥想放松练习等，在出现负面情绪时，学会自主对负面情绪进行疏导，

Clinical Application Research of Nursing Care

缓解自身心理压力。并告知患者保持良好的用药行为，做到按时、按量用药治疗。

1.2.2 观察组

该组患者则开展共情护理模式。（1）情绪状态评估。护理人员需要积极和患者进行交流，并在和患者沟通的过程中鼓励患者将内心压力进行倾诉，明确患者存在负面心理的原因以及患者对待自身病症以及日常生活的态度。并结合患者的具体情况制定心理疏导方案。（2）病症知识指导。护理人员需按照患者容易理解的方式，详细为患者讲解抑郁症的相关知识，面对面为患者进行宣贯，提高患者对病症的认知水平。并在沟通过程中，分析患者是否对病症存在认知误区，以便及时对患者开展针对性指导。或者可以选择部分典型案例作为基础为患者提供病症指导，以免患者对自身病症认知不全面，增加心理压力。（3）针对性心理护理。护理人员需按时对患者开展心理疏导，积极和患者进行沟通，对患者内心存在的疑问、顾虑等进行解答。从患者角度思考问题，在和患者沟通的过程中给与患者尊重和支持。对于抑郁、紧张心理严重患者，护理人员需选择部分患者喜欢的话题为患者进行讲解，促使患者注意力可以得到转移，在日常治疗期间保持积极、乐观的心理。在日常治疗期间，可以鼓励患者，若出现抑郁、紧张、畏惧等方面心理，可以主动和护理人员进行交流。在聆听患者倾诉的过程中，护理人员需要保持充分地尊重患者，通过点头或者握手等动作等给与患者反馈，并结合患者具体存在的心理压力或者心理矛盾等对患者开展针对性的引导和支持。（4）正向反馈。在患者治疗期间，对于患者表现较好的行为，护理人员需要及时给与患者肯定和支持，帮助患者迅速对康复自信心进行建立。对于患者因负面情绪所呈现的行为，护理人员则需要耐心指导患者进行纠正，并结合患者日常行为变化情况，针对性开展指导，提升患者在日常生活中情绪管理以及日常行为管理的重视程度。（5）社会共情支持。在患者治疗期间，需指导患者家人、朋友等参与到患者共情护理的过程中。多陪伴患者，了解患者自身的实际需求，和患者交流一些其感兴趣的事情，避免患者将注意力长时间方式在自身病症方面。同时，可以陪同患者开展一些简单或者患者喜欢的户外活动，包括散步、慢跑等。在患者倾诉负面情绪时，需要给与患者鼓励和认同，促使患者迅速恢复的自信心可以得到建立，促使患者抑郁心理可以迅速得到改善。

1.3 观察指标

（1）负面心理评分对比。借助 SDS、SAS 量表对两组患者心理状态开展评估。SDS 量表从患者精神性、躯体性障碍以及精神运动性障碍以及抑郁心理障碍四个维度进行评估，共 20 个问题，评分在 20~80 分间，得分与患者心理状

态保持负相关。SAS 量表同样涉及 20 个问题，评分在 20~80 分间，得分与患者心理状态保持负相关。需指导患者在安静状态下对量表自主进行作答，由护理人员统一汇总评分。

（2）健康行为水平对比。采用健康促进生活方式量表（HPLP-II）对患者健康行为水平进行评价。主要从健康责任（8 个条目）、自我实现（10 个条目）、人际支持（6 个条目）、压力应对（8 个条目）四个维度进行评估，单个条目评分 1~4 分，需指导患者在恢复过程中结合自身具体情况对量表中各个问题进行回答，得分与患者健康行为保持正相关。

1.4 统计学方法

以软件 SPSS 25.0 对研究中各数据进行分析，均值±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示计量资料（包括 SDS、SAS 量表评分、健康行为水平等），t 检验，%表示比率等计数资料， χ^2 检验，（ $P<0.05$ ）具备统计学意义。

2 结果

2.1 两组负面心理评分对比

负面心理评分统计，观察组护理后低于对照组，（ $P<0.05$ ），见表 1。

表 1 两组负面心理评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	SDS		SAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	25	60.05±2.15	38.22±1.56	57.45±2.15	37.85±1.45
对照组	25	60.15±2.15	50.45±1.74	57.51±2.23	46.25±1.35
t	-	1.858	17.785	1.758	18.428
P	-	0.425	<0.001	0.615	<0.001

2.2 两组健康行为评估

统计两组 HPLP 评分，护理后观察组高于对照组，（ $P<0.05$ ），见表 2。

表 2 两组健康行为评估（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	健康责任		自我实现		人际支持		压力应对	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	22.22±2.05	28.11±1.15	28.05±1.35	36.15±1.68	13.15±1.22	20.68±1.15	20.15±1.35	27.11±1.03
对照组	21.45±1.86	24.35±1.31	28.11±1.25	31.23±1.74	13.05±1.32	16.45±1.22	20.22±1.25	24.74±1.23
t	1.685	20.052	1.427	18.052	1.785	11.052	1.236	16.758
P	0.452	<0.001	0.627	<0.001	0.611	<0.001	0.605	<0.001

3 讨论

抑郁症为当前临床最常见的精神类疾病，在各个年龄段均存在有一定发生率，对患者心理健康以及生理健康等均会造成影响。在病症长期影响下，更会导致患者生活质量持续

Clinical Application Research of Nursing Care

下滑,甚至可能导致患者存在有消极应对生活的行为^[6-7]。在抑郁症的影响下,会导致患者存在有情绪低落、思维迟缓、兴趣减退以及消极对待等情况,从而降低患者对于日常生活中各方面事物的积极性。该部分患者病症周期长,无法在短时间内治愈,为帮助患者心理状态可以得到有效调节^[8-9]。在对患者进行治疗的过程中,需要准确观察患者心理状态变化情况,结合患者自身心理需求制定针对性护理措施,促使患者抑郁心理可以迅速得到改善,起到帮助患者进行恢复的作用。

共情护理为当前临床对抑郁症患者最为重要的护理内容,在该护理模式下,立足“以患者为中心”制定各方面护理措施,准确分析患者在治疗期间心理状态变化情况,由护理人员对患者进行共情,并采取针对性心理支持方案,促使患者抑郁心理可以迅速得到改善。在该护理模式下,护理人员按照换位思考的方式准确了解患者出现负面心理的原因,并给与患者鼓励和支持,正确引导患者将心理压力进行宣泄,促使患者抑郁心理能够在短时间内得到改善。在日常护理过程中,护理人员利用健康思维对患者实施引导,可以逐步对患者积极面对生活的心态进行激发,促使患者逐步以积极、乐观的态度面对病症,纠正日常生活中对待人、事物的态度,起到对抑郁心理进行改善的作用。同时,指导患者家属、朋友等参与到患者共情护理的过程中,利用外界资源对患者开展共情护理,有助于患者感受到家人、朋友对其的关心,对于帮助患者心理压力进行释放以及积极心态进行建立等同样具备有重要作用。

在本次研究中,观察组患者在恢复期间则接受共情护理,对比可以发现在该护理模式下观察组负面心理评分明显低于对照组,表明通过对患者开展共情护理,能够纠正患者心理状态,促使患者以更加积极的心态面对病症以及日常生活,缓解患者心理压力。针对患者在恢复阶段健康行为进行评估,观察组在护理后健康行为评分高于对照组,表明对患者进行共情护理,有助于患者健康行为进行改善,与李海燕等^[10]研究相符。原因在于通过对患者实施共情护理,护理人员、患者家属、朋友等在日常护理过程中,换位思考,了解患者实际需求并逐步以积极、向上的情绪引导患者,在对患者抑郁心理进行改善的同时,可以起到对患者积极引导的作用,促使患者以更加积极的心态接受治疗、面对生活。

综合研究,在针对抑郁症患者进行护理的过程中可以在落实常规护理的层面上将共情护理进行运用,促使患者在恢复过程中负面心理可以迅速得到改善,帮助患者在恢复的过程中保持健康的应对行为,起到帮助患者进行康复的目的。

[参考文献]

[1]张海娟,祁凤燕,张伟,等.基于症状管理理论的护理模式在改善抑郁症患者躯体化症状的临床护理实证研究[J].护理实践与研究,2025,22(9):1277-1283.

[2]杨丽丽,张君,张颖颖,等.基于时机理论的行为干预结合延续性护理模式在中老年抑郁症患者中的应用[J].中西医结合护理(中英文),2025,11(8):37-40.

[3]万海燕,万普容,余嘉荔.医生-护士-家庭协作康复护理模式在中年抑郁症伴失眠患者中的应用[J].中国当代医药,2024,31(32):159-162.

[4]李晓莲,林文玉,郑江珠,等.共情护理模式对老年抑郁症患者心境状态及应对方式的影响[J].延边大学学报,2024,47(2):200-203.

[5]池超鸿.共情护理模式联合有氧运动训练干预对青少年抑郁症患者心理状态及睡眠的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(5):1143-1145.

[6]肖平,曾运庚.临床路径护理模式在躁狂抑郁症患者护理中的应用效果[J].中国医药指南,2024,22(7):151-153.

[7]甘丽捷,陈楸,叶思艳,等.基于信息-知识-信念-行为理论的延续护理模式在老年抑郁症患者中的应用[J].中国当代医药,2024,31(4):176-179.

[8]夏玉芹,唐爱珠,李平.共情护理模式对抑郁症患者的应用效果分析[J].心理月刊,2023,18(24):116-118.

[9]陈新霞,周苏明,董奇芳,等.以时机理论为中心的延续性护理模式在抑郁症患者中的应用效果[J].中华全科医学,2023,21(11):1977-1981.

[10]李海燕,温淑媛,陈喜梅,等.生物反馈疗法联合针对性护理模式在抑郁症患者中的应用[J].检验医学与临床,2023,20(16):2430-2432.

作者简介:

邱琳丽(1992.08-),女,汉族,江苏如皋人,本科,护师,研究方向为精神科护理。