

自然流产女性的心理问题及护理干预研究进展

林文秀

温州市人民医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i2.14065

[摘要] 研究自然流产女性的心理问题及护理干预方式，旨在深入理解自然流产对女性心理健康的影响，识别她们在这一特殊时期可能遇到的心理困扰，如焦虑、抑郁、自责和悲伤等情绪。自然流产的发生原因多种多样，包括胚胎染色体异常、母体因素、父亲因素以及环境因素等。其中，胚胎染色体异常是最常见的流产原因，约占流产原因的50%—60%。通过有效的护理干预，我们希望能够为这些女性提供必要的心理支持，帮助她们调整心态，缓解心理压力，从而促进其身心康复。同时，研究将探索不同护理干预措施的效果，为临床实践中制定更加个性化的心理干预方案提供依据，对于自然流产的女性，除了给予必要的医疗治疗外，还需要关注其心理问题，并采取相应的护理干预措施，为她们未来的生育计划创造积极的心理环境，以期提高自然流产女性的生活质量。

[关键词] 自然流产；心理问题；护理干预；研究进展

中图分类号：R714.2 **文献标识码：**A

Progress on Psychological Problems and Nursing Intervention in Women with Spontaneous Abortion

Wenxiu Lin

Wenzhou People's Hospital

[Abstract] Investigating the psychological issues and nursing intervention approaches for women experiencing spontaneous abortion aims to deeply understand the impact of spontaneous abortion on women's mental health, identifying the psychological distress they may encounter during this special period, such as emotions of anxiety, depression, self-blame, and grief. The causes of spontaneous abortion are diverse, including embryonic chromosomal abnormalities, maternal factors, paternal factors, and environmental factors, among which embryonic chromosomal abnormalities are the most common cause, accounting for approximately 50%—60% of abortion cases. Through effective nursing interventions, we hope to provide these women with the necessary psychological support, helping them adjust their mindset and alleviate psychological stress, thereby promoting their physical and mental recovery. Additionally, the study will explore the effectiveness of different nursing intervention measures, providing a basis for developing more personalized psychological intervention plans in clinical practice. For women who have experienced spontaneous abortion, in addition to providing necessary medical treatment, it is essential to address their psychological issues and implement corresponding nursing interventions to create a positive psychological environment for their future reproductive plans, thereby improving their quality of life.

[Keywords] spontaneous abortion; psychological problems; nursing intervention; research progress

1 导致自然流产女性出现心理问题的高危因素

1.1 受教育程度

最新研究发现，随着女性教育水平的不断提升，她们对流产相关知识的了解程度也在逐渐增加。特别是那些拥有较高学历的女性，她们在经历流产之后，能够更加有效地应对可能出现的心理变化^[1]。这些女性往往能够主动地寻求更多的信息和必要的支持，从而帮助自己减轻焦虑和压力。与此同时，她们也更有可能会采取积极的措施来处理心理上的困

扰。相对而言，那些受教育程度较低的女性可能由于缺乏足够的知识和信息，面对流产时会感到更加无助和恐慌，这无疑会增加她们出现心理问题的风险。因此，为了预防和减少女性在经历自然流产之后可能出现的心理问题，提高女性的受教育程度，以及增加她们对流产相关知识的了解，显得尤为重要。这不仅有助于她们更好地应对流产带来的心理挑战，还能够促进她们的整体健康和福祉。

1.2 年龄

由于受到传统生育观念的深刻影响，年龄较大的女性在经历自然流产之后，往往会遭受更为沉重的心理压力。这种压力不仅来源于流产本身，还可能来自她们对未来的担忧，包括对自身生育能力的不确定性以及个人生活和职业规划可能受到的影响。与此同时，年轻女性在面对流产时，同样可能会感受到深刻的悲伤和失落感。她们可能更多地关注于未来生育能力的问题，以及流产可能给个人生活和职业规划带来的影响。然而，年龄较大的女性除了要面对这些担忧之外，还可能遭受来自社会舆论和家庭期望的双重压力，这些因素无疑会进一步加重她们的心理负担。因此，为了帮助不同年龄段的女性更好地应对流产带来的心理挑战，提供个性化的心理支持和干预措施显得尤为重要。

1.3 多次流产史

随着流产次数的逐渐累积，女性开始对自己的生育能力产生越来越多的怀疑，这种不确定性往往伴随着焦虑和担忧。因此，那些经历过多次流产的女性在面对生育问题时，往往会感到更加不安和恐惧，更容易出现各种心理问题，如焦虑症、抑郁症等。这些心理问题不仅影响她们的日常生活，还可能对她们的社交关系和工作表现产生负面影响。此外，长期的心理压力还可能对她们的身体健康造成损害，比如睡眠障碍、消化系统问题等^[3]。因此，对于经历过多次流产的女性来说，减轻心理负担，有助于她们在未来的生育过程中保持积极和健康的心态。

2 自然流产女性会出现的心理问题

2.1 悲伤

在经历流产之后，许多女性会感受到一种深深的悲伤情绪，这种情绪通常会随着时间的推移而慢慢减轻，特别是在流产发生六个月之后，她们的悲伤评分往往会出现明显的下降趋势。然而，如果这种悲伤情绪持续时间过长，或者其强度异常强烈，那么可能会演变成一种被称为复杂性悲伤的心理状态。复杂性悲伤是一种更为严重的心理反应，它不仅仅包括了持续的哀伤和自责，还可能伴随着强烈的无助感以及对日常活动和兴趣的丧失。这种心理状态对女性的生活质量可能产生极其负面的影响，甚至可能导致她们在社交方面出现隔离，以及在日常功能上出现障碍^[4]。鉴于此，对于那些表现出复杂性悲伤症状的女性来说，及时进行心理干预和治疗就显得尤为关键和必要。通过接受专业的心理咨询、参与认知行为疗法，或者在必要时采用药物治疗等方法，均可以帮助这些女性逐步摆脱悲伤的阴影，重新找回积极向上的生活态度，从而改善她们的整体生活质量。

2.2 焦虑

在经历自然流产之后，女性会进入一个充满不确定性的等待期，这段时间内她们的心情往往会变得异常紧张和焦虑。

她们担忧自己是否能够再次成功地怀孕，以及在接下来的妊娠期是否能够顺利，避免再次遭遇流产的悲剧。这种担忧和恐惧的情绪在她们心中不断累积，使得她们在等待期和随后的妊娠期感到极度的焦虑。对于那些曾经经历过复发性流产的女性来说，这种焦虑感尤为强烈。她们曾经失去过一次甚至多次预期中的妊娠结果，这种经历让她们对于未来的妊娠充满了更多的不确定性和恐惧。研究数据^[5]也表明，相比只经历过一次流产的女性，复发性流产的女性在焦虑的发生率上明显更高，她们的心理压力和情绪困扰也更为严重。

2.3 抑郁

在妊娠的整个过程中，女性通常会展现出一种非常强烈的保护欲望，她们对肚子里的小生命充满了深厚的情感和强烈的责任感。随着孕期的不断深入，这种依恋感逐渐增强，几乎变成了一种本能的驱动力^[6]。而当不幸发生流产时，原本对胎儿的依恋和责任感会突然间消失，这种剧烈的情感转变常常会给女性带来极大的心理打击，成为她们痛苦的根源。正因如此，在经历流产之后，许多女性都会面临一段艰难的心理调整期，在这段时间里，抑郁状态就是她们最常出现的心理反应之一。

3 对存在心理问题的自然流产女性进行护理干预

3.1 认知行为疗法

认知行为疗法是一种通过帮助个体识别和改变不良思维模式及行为习惯，以达到改善情绪和心理状态的心理治疗方法。在自然流产女性的心理干预中，认知行为疗法被广泛应用于帮助她们重新建立积极的自我认知，调整对流产事件的负面看法，以及学习有效的应对策略。

通过认知行为疗法，治疗师会引导女性识别并质疑那些导致她们情绪低落和焦虑的自动思维，这些思维往往是扭曲的、消极的，且与实际情况不符。治疗师会鼓励女性用更现实、更积极的角度来看待流产事件，从而减少自责和无助感^[7]。同时，治疗师还需教授女性一些放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉松弛等，帮助她们在面对压力和焦虑时保持冷静和镇定。此外，认知行为疗法还强调行为激活的重要性，即鼓励女性积极参与有意义的活动，以增强她们的自尊心和自信心。这些活动可以包括参加支持小组、进行身体锻炼、培养兴趣爱好等，都有助于女性从流产的阴影中走出来，重新找回生活的乐趣和意义。

3.2 信息支持

对于经历自然流产的女性来说，她们是渴望从医护人员那里获得一系列重要信息的。这些信息不仅包括了对预期出血量的了解，还涵盖了对流产本身的看法和态度。医护人员在进行必要的检查后，向流产女性解释后期妊娠情况，这不仅有助于她们更好地理解自己的身体状况，而且可以有效地

缓解她们可能经历的抑郁症状^[9]。此外,医护人员有责任向流产女性详细解释流产的原因,无论是由于胚胎染色体的异常、母体存在的某些疾病,还是受到环境因素的影响,都应当用易于理解的语言来阐述。这样的解释有助于女性认识到流产并非完全是她们个人的责任,从而减轻她们的自责感。同时,医护人员还应该提供关于流产后身体恢复的指导,包括饮食调整的建议、休息的安排以及何时可以安全地再次尝试怀孕等实用信息。这些指导信息对于女性来说至关重要,有助于她们更好地规划未来,减少因不确定性产生的焦虑感。

3.3 树立信心

对于那些经历过自然流产的女性来说,在她们再次怀孕时,往往会对妊娠过程失去信心,感到焦虑和担忧。在这种情况下,护理人员应当采取积极的措施来帮助她们重建信心。可以通过分享一些成功分娩的案例,让她们看到希望和可能性。此外,在恢复期间,播放一些柔和舒缓的音乐,可以帮助她们放松心情,缓解紧张情绪。护理人员还可以鼓励这些女性与医护人员进行交流和沟通,通过聊天的方式,让她们表达自己的担忧和恐惧,从而得到心理上的支持和安慰。通过这些方法,可以帮助她们调节悲观情绪,增强对分娩的信心,为即将到来的生产过程做好心理准备。

4 结语

在经历自然流产之后,绝大多数女性会遭受不同程度的心理困扰和情绪波动,然而,尽管心理问题普遍存在,医务人员在实际工作中却往往忽视了对流产女性进行必要的心理治疗和护理干预。这种情况的存在,不仅影响了患者的心理恢复,也可能对她们的生理健康和生活质量产生长远的负面影响。因此,未来的工作中,我们应当更加重视自然流产女性的心理健康问题,加强对这一领域的关注和研究。构建一个完善的心理干预体系,结合个体化的护理方案,为自然

流产女性提供全方位的支持和关怀,帮助她们更好地应对心理上的挑战,促进她们的整体康复。

[参考文献]

- [1] 张国春,李海云,孙琳琳.终止妊娠产妇悲伤现状及影响因素研究[J].护理学杂志,2022,37(13):84-86.
- [2] 张爱云,王秀玲,庞秀香.中药结合认知行为干预对自然流产患者认知状况、心理应激和免疫平衡的影响[J].中外女性健康研究,2018,26(12):64-65,119.
- [3] 高志娟,王秀琴,王艳虹.终止妊娠妇女的悲伤反应情况及影响因素[J].中国健康心理学杂志,2021,29(8):1133-1137.
- [4] 张琴,周霜,傅静,等.围产期丧失妇女社会支持现状及其与悲伤反应的关系研究[J].护理管理杂志,2022,22(4):256-260.
- [5] 郭瑞雪,王倩,孙睿.习惯性流产患者妊娠后心理护理中循证护理的临床有效性研究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(21):74.
- [6] 苏清清,曾媛,储静娴,等.自然流产经历对再次妊娠妇女心理状况的影响[J].中华现代护理杂志,2018,24(34):4130-4133.
- [7] 自然流产诊治中国专家共识编写组.自然流产诊治中国专家共识(2020年版)[J].中国实用妇科与产科杂志,2020,36(11):1082-1090.
- [8] 岳勤,李艳霞.延续精准护理对先兆流产患者的自我效能及再次妊娠选择的影响[J].临床医学研究与实践,2020,5(11):175-177.

作者简介:

林文秀(1992.09-),女,汉族,浙江温州平阳人,本科,护师,研究方向为妇产科。