

放松训练对广泛性焦虑症患者的康复效果观察

王宇飞

吉林市昌邑区安神康复医院

DOI:10.32629/ffcr.v4i4.21463

[摘要] 目的: 探讨对广泛性焦虑症患者采用放松训练的康复效果。方法: 选择方式为随机抽签, 86例广泛性焦虑症患者均为我院精神心理科所收治, 其中对照组为43例给予常规药物治疗与基础护理的患者, 观察组为43例在对照组基础上联合系统放松训练的患者, 连续干预8周, 收治时间为2023.1–2024.1。比较两组临床疗效。结果: 干预8周后, 两组各项评分均较干预前明显改善, 观察组改善程度显著优于对照组, 组间差异显著($P < 0.05$); 且观察组治疗总有效率明显高于对照组, 组间差异显著($P < 0.05$)。结论: 在常规治疗与护理基础上, 联合系统化放松训练可有效缓解广泛性焦虑症患者焦虑情绪、改善睡眠质量、提高生活质量与康复效果, 该方法安全简便、依从性好, 值得临床推广。

[关键词] 放松训练; 广泛性焦虑症; 焦虑症状

中图分类号: R749.7+2 文献标识码: A

Observation on the Rehabilitation Effect of Relaxation Training for Patients with Generalized Anxiety Disorder

Yufei Wang

Anshen Rehabilitation Hospital, Changyi District, Jilin City

[Abstract] Objective: To explore the rehabilitation effect of relaxation training on patients with generalized anxiety disorder. Methods: A total of 86 patients with generalized anxiety disorder admitted to the psychiatric department of our hospital were selected and divided into a control group and an observation group by random lottery, with 43 cases in each group. The control group received routine drug treatment and basic nursing, while the observation group was given systematic relaxation training on the basis of the control group. The intervention lasted for 8 weeks, and the admission time was from January 2023 to January 2024. The clinical efficacy of the two groups was compared. Results: After 8 weeks of intervention, all scores in both groups were significantly improved compared with those before intervention, and the improvement degree in the observation group was significantly better than that in the control group, with a significant difference between the groups ($P < 0.05$); in addition, the total effective rate of treatment in the observation group was significantly higher than that in the control group, with a significant difference between the groups ($P < 0.05$). Conclusion: On the basis of routine treatment and nursing, combined with systematic relaxation training can effectively alleviate anxiety, improve sleep quality, enhance quality of life and rehabilitation effect in patients with generalized anxiety disorder. This method is safe, simple and has good compliance, which is worthy of clinical promotion.

[Key words] Relaxation training; Generalized anxiety disorder; Anxiety symptoms

广泛性焦虑症是临床常见的慢性焦虑障碍, 以持续过度担忧、精神紧张、自主神经功能亢进及肌肉紧张为主要表现, 病程迁延且易反复, 可显著降低患者学习、工作与社会功能, 同时增加失眠、躯体不适及抑郁共病风险, 已成为重要的公共卫生问题^[1]。临床以药物治疗为主, 但存在起效慢、依从性差等不足, 且难以改善患者情绪调节与行为模式。放松训练作为

安全易行的非药物干预手段, 可通过调节躯体与认知状态缓解焦虑^[2]。本研究采用随机对照方法, 观察放松训练对广泛性焦虑症患者焦虑、睡眠及生活质量的影响, 为临床康复提供依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择方式为随机抽签,所有广泛性焦虑症患者均为我院精神心理科所收治,其中对照组(n=43,男19例,女24例,平均年龄 41.25 ± 7.63 岁,平均病程 3.42 ± 1.57 年,给予常规药物治疗与基础护理),观察组(n=43,男18例,女25例,平均年龄 40.87 ± 8.02 岁,平均病程 3.51 ± 1.63 年,在对照组基础上联合系统放松训练,连续干预8周)收治时间为2023.1-2024.1。两组一般资料比较差异无统计学意义($P>0.05$)。

纳入标准为符合DSM-5中广泛性焦虑症诊断标准,HAMA评分 ≥ 14 分,年龄18~65岁,意识清楚、沟通能力正常,患者及家属知情同意并能够配合完成全程干预。排除合并严重心、肝、肾、内分泌等器质性疾病,精神分裂症、双相情感障碍等其他重性精神疾病,药物或酒精依赖者,近3个月内接受过系统心理行为干预者,以及妊娠及哺乳期女性。同时排除存在严重认知功能障碍、无法配合完成量表评定及放松训练者,以保证研究结果真实可靠。

1.2方法

对照组采用临床常规治疗与护理,根据患者病情、年龄及躯体状况给予规范抗焦虑药物治疗,治疗方案由精神科医师统一制定并调整,同时开展疾病健康宣教、用药依从性指导、日常起居护理及基础情绪疏导,定期进行门诊随访与病情监测,确保治疗安全与规范。护理人员定期向患者讲解疾病相关知识、药物作用机制及可能出现的不良反应,指导患者合理饮食、规律作息,避免刺激性因素诱发焦虑加重。

观察组在对照组常规治疗与护理基础上,联合系统化、规范化放松训练,所有干预人员均经过统一培训并考核合格,由心理治疗师与责任护士共同实施,连续干预8周。训练在安静、光线柔和、温度适宜的独立环境中进行,指导患者取卧位或坐位等舒适体位,在统一指导语下完成全程训练。腹式呼吸训练指导患者采用鼻吸口呼的方式,将注意力集中于腹部起伏,缓慢深吸气至腹部隆起,短暂屏息后缓慢匀速呼气,感受全身逐渐放松的状态,每次10~15分钟,每日2次。渐进式肌肉放松按照由足部至面部的顺序,依次对双下肢、腹部、腰背、肩颈、上肢及面部肌群进行先紧张维持、后缓慢放松的练习,引导患者充分感知肌肉紧张与放松的差异,逐步降低全身骨骼肌张力,缓解躯体紧绷与不适感,每次15~20分钟,每日1次。正念想象放松配合轻柔舒缓的背景音乐进行,引导患者闭目集中注意力,想象自然、宁静、愉悦的场景,将注意力从过度担忧的事件中转移,减少负性思维反刍,提升情绪觉察与自我调节能力,每次10分钟,每日1次。干预前2周由工作人员现场示范、一对一指导并及时纠正动作偏差,确保训练规范有效;干预第3至8周由患者自主完成训练并记录训练日记,每周通过电话或门诊随访进行督导,及时解决问题,强化训练依从性与持续性。干预过程中根据患者的接受程度与训练效果进行个性化调整,及时给予鼓励与正向反馈,增强患者坚持训练的信心与动力。

1.3观察指标

(1)焦虑症状:采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)、焦虑自评量

表(SAS)于干预前及干预8周末进行评定,分值越高提示焦虑越严重。

(2)睡眠质量:采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评定,总分越高表示睡眠质量越差。

(3)生活质量:采用生活质量量表(SF-36)评定,选取生理功能、心理功能、社会功能、精神健康维度,分值越高生活质量越好。

(4)临床疗效判定采用HAMA减分率,将疗效分为痊愈、显著进步、进步及无效4个等级;总有效率按(痊愈例数+显著进步例数+进步例数)/总例数 $\times 100\%$ 计算。

1.4统计学方法

采用SPSS26.0统计学软件进行分析。计数资料采用构成比%表示,使用卡方检验 χ^2 比较差异;非正态分布的计量资料用四分位间距表示,采取t检验, $P<0.05$ 认为有统计学意义。病历资料采用Excel表格记录,用SPSS26.0统计学软件统计分析。

2 结果

2.1两组焦虑评分比较

干预前,对照组HAMA(22.64 ± 3.71)分、SAS(58.73 ± 6.42)分,观察组HAMA(22.51 ± 3.68)分、SAS(58.61 ± 6.39)分,两组比较差异无统计学意义($t=0.16$ 、 0.09 , P 均 >0.05)。干预8周后,对照组HAMA(14.38 ± 2.95)分、SAS(45.26 ± 5.17)分,观察组HAMA(8.72 ± 2.13)分、SAS(33.15 ± 4.28)分,两组均较干预前降低,且观察组低于对照组, ($t=9.46$ 、 8.73 , P 均 <0.05)。

2.2两组睡眠质量比较

干预前,对照组与观察组PSQI评分分别为(13.27 ± 3.16)分、(13.31 ± 3.20)分, ($t=0.06$, $P>0.05$)。干预后,两组评分均下降,观察组(5.68 ± 1.79)分低于对照组(9.15 ± 2.43)分, ($t=8.12$, $P<0.05$)。

2.3两组生活质量比较

干预前,对照组SF-36(52.38 ± 7.64)分,观察组SF-36(52.45 ± 7.71)分,两组比较差异无统计学意义($t=0.04$, $P>0.05$)。干预后,对照组SF-36(68.42 ± 8.13)分,观察组SF-36(82.56 ± 9.07)分,两组均较干预前升高,且观察组高于对照组, ($t=7.94$, $P<0.05$)。

2.4对比两组临床疗效

观察组总有效率高于对照组, ($P<0.05$)。见表1。

表1 两组临床疗效比较(n,%)

组别	例数	痊愈	显著进步	进步	无效	总有效率(%)
对照组	43	8	12	12	11	74.42
观察组	43	15	16	9	3	93.02
χ^2 值	-	-	-	-	-	5.41
P 值	-	-	-	-	-	0.02

3 讨论

广泛性焦虑症的发生发展涉及神经生物学、心理认知与行为模式等多重机制,患者长期处于高警觉与过度担忧状态,自主神经功能紊乱、肌肉持续紧张与负性认知相互强化,形成恶性循环,进而导致症状持续加重、病程不断迁延,严重影响患者的社会功能与生活质量,单纯依靠药物治疗往往难以实现全面、稳定的康复^[3-4]。放松训练从行为调节角度切入,通过标准化、程序化的躯体放松练习,直接降低交感神经兴奋性,缓解骨骼肌紧张与内脏功能紊乱,切断躯体不适与焦虑情绪之间的相互影响,逐步平复中枢神经系统异常唤醒状态,改善情绪调节与注意力偏向,从而快速减轻紧张、担忧、烦躁等核心症状,提高患者对自身情绪与躯体反应的调控能力,增强治疗信心与自我效能感,为长期康复奠定基础^[5]。

本研究结果显示,在常规治疗基础上联合放松训练可使患者焦虑症状改善更为显著,提示放松训练能够与药物协同发挥作用,形成叠加治疗效应,同时通过主动、规律的自我调节训练,有助于提升患者对情绪与躯体的控制感,增强治疗信心,减少对药物的过度依赖,更符合生物-心理-社会医学模式下的整体康复理念^[6]。广泛性焦虑症患者多存在不良应对方式与情绪调节能力薄弱等问题,长期单纯依靠药物不仅难以纠正固有的行为模式,还可能因疗效波动降低治疗依从性,而放松训练通过持续、规范的身心调节练习,能够逐步增强患者的心理适应能力与应激耐受水平,提升康复过程中的主动性与参与感。睡眠障碍是广泛性焦虑症最常见、最顽固的伴随症状之一,也是导致病情迁延、复发率升高的重要危险因素。焦虑情绪与睡眠异常相互影响,长期失眠会进一步加重认知偏差与躯体不适,形成病理闭环^[7-8]。本研究中观察组睡眠质量与生活质量改善均显著优于对照组,表明放松训练可通过稳定情绪、降低夜间觉醒次数、延长深度睡眠时间,有效改善入睡困难、多梦、早醒等睡眠问题,而睡眠质量的提升又可进一步减轻日间疲劳、注意力下降及情绪波动,促进生理功能与心理状态同步恢复。随着睡眠结构不断改善,患者的躯体紧张感与精神烦躁感会持续减轻,过度担忧与负性思维也会随之缓解,进而形成情绪平稳、睡眠改善、功能恢

复的良性循环,为长期康复提供稳定支撑。观察组更高的临床总有效率证实,将放松训练纳入广泛性焦虑症常规康复方案,能够显著提高整体治疗效果,且该方法操作简便、安全性高、无明显不良反应、患者接受度与依从性较好,适合在住院、门诊及社区康复中长期开展^[9]。

综上所述,对广泛性焦虑症患者采用放松训练能够改善焦虑情绪、改善睡眠质量、提高生活质量与康复效果,值得临床推广。

[参考文献]

- [1]贾艳洁.放松训练对广泛性焦虑症患者的康复效果观察[J].反射疗法与康复医学,2024,5(04):78-80.
- [2]张薇.放松训练护理对广泛性焦虑症患者康复的效果研究[J].中国医药指南,2023,21(15):181-183.
- [3]周燕,王朋巧,邢苓.放松训练护理对广泛性焦虑症患者的影响[J].心理月刊,2023,18(10):153-155.
- [4]王青.放松训练护理对广泛性焦虑症患者康复的效果研究[J].每周文摘·养老周刊,2023,26(18):0232-0234.
- [5]张立霞.广泛性焦虑症患者予以心理护理结合放松训练的疗效观察[J].中国科技期刊数据库医药,2023,15(08):46-47.
- [6]庞晓丽.心理护理并放松训练对广泛性焦虑症的影响[J].中国冶金工业医学杂志,2025,14(06):78-92.
- [7]孙丽萍,纪爱建,乔玲娟.放松训练联合正念认知疗法对广泛性焦虑症患者影响分析[J].心理月刊,2023,27(22):121-150.
- [8]王艳,马雪.放松训练对广泛性焦虑症患者焦虑情绪,睡眠质量,自我效能感及自我护理能力的影响[J].当代医药论丛,2024,22(12):1-4.
- [9]王思思,崔梦欣.放松训练护理对广泛性焦虑症患者的影响[J].健康女性,2023,30(28):63-64.

作者简介:

王宇飞(1978--),女,汉族,山东人,本科,主治医师,研究方向:精神科。