

中医气念减压对医务人员心境状态影响的研究

杨帆 吴莹 周冰* 秦闻樨 崔永强*

中国中医科学院广安门医院

DOI:10.12238/bmtr.v6i3.7527

[摘要] 目的: 本文以中医理论为指导,以最具中医特色的“气”和“经络”为基础,提出以气功功法结合心境锻炼为基础的中医气念减压养生理理论,并根据该理论体系创立简易中医气念减压课程,探索面对较大压力的医务工作者通过学习该课程对自身情绪状态的改善及压力感知的影响。方法: 2019年在某医疗机构内开展简易中医气念减压课程培训,共8次。参与者在课程开始前1周内填写心境状态量表(POMS-SF)中文版,课程结束后1周内填写心境状态量表(POMS-SF)中文版及课程减压效果调查问卷,用于了解课程对参与人员心境状态及压力感知的影响。结果: 共计110人参与课程,回收有效问卷98份。比较课程前后情绪状态总分(TMD)、紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱、精力、自尊感得分,愤怒、抑郁和TMD较课程前有显著降低($P<0.05$)。45.8%和5.1%参与者自觉课程对于改善压力有较大和非常大作用。结论: 中医气念减压锻炼有助于改善压力下人群的身心状态,通过一段时间的学习和锻炼可以促进身心达到平衡状态,课程蕴含的中国特色养生理念及健康生活方式应提倡普及。

[关键词] 中医气念减压; 心境状态; 压力是发物; 心理治未病

中图分类号: R25 文献标识码: A

Effect of Traditional Chinese Medicine Qi-based stress reduction course on occupational stress of medical workers

Fan Yang Ying Wu Bing Zhou* Wenlei Qin Yongqiang Cui*

Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences

[Abstract] Objective Guided by the theory of Traditional Chinese Medicine (TCM), we attempt to establish TCM qi-based stress reduction method via qigong breathing and psychological regulation based on the two featured TCM concepts of “Qi” and “Meridian”. Additionally, we explore the effect of its simple TCM qi-based stress reduction courses on improving the emotional state and stress of medical workers. Methods In 2019, we recruited some medical workers in a hospital to participate in the stress reduction course for 8 times. The Profile of Mood States-short Form(POMS-SF) in Chinese version was administered at baseline and within 1 week after the completion of the course by all participants and the questionnaire on course's stress reduction was collected after it finished. Both them are aiming to understand the impact of stress reduction courses on participants' mood and stress. Results A total of 98(110 participants) valid questionnaires were collected. There was no significant differences in the tension, fatigue, confusion, vigor and self-esteem before and after the course, the score of total mood disturbance (TMD), anger and depression were significantly lower than those before the course ($P<0.05$). 45.8% and 5.1% of the participants felt that the course had a great and significant effect on the improvement of stress. Conclusion The simple TCM qi-based stress reduction courses are helpful to improve the physical and mental state of people under pressure, and are worthy of popularizing to help more people.

[Key words] Traditional Chinese Medicine qi-based stress reduction; Mood state; Stress; Treat before sick

前言

当前,面对人民群众不断增长的医疗卫生需求、巨大转变的医药体制改革、高精尖医学技术的发展等,医务工作者的职业压

力与日俱增^[1]。职业压力之外,医务工作者还面临学习、生活及人际关系等各方面压力,过大压力之下,往往伴随烦恼、激动、沮丧和忧郁等消极情绪波动,不仅影响其身心健康,一定程度上

还会增加医疗事故发生的风险。中医气念减压理论是崔永强教授在中医预防医学思想(中医“治未病”理念)指导下,基于大量中外科研背景提出“压力是发物”的理念,并充分挖掘中医、气功和情志调节等方面的养生的理论,以“气”与“经络”这两个最能体现中医特色并为世界卫生组织2019年最新疾病分类纲要ICD-11中收录的概念为基础,创新性将呼吸之气的调节与经络穴位意守之念结合而形成的一套理论,并由此创建了一套以心理治未病及减压为目的中医非药物综合干预方法。该理论及方法在北京市内多家医疗机构内,以课程形式即中医气念减压课程面向众多医务人员进行推广取得了不错的成效。本研究就简易中医气念减压课程对于医务工作者的心境状态的影响进行探讨。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

2019年在某医疗机构内开展简易中医气念减压课程培训,参与培训的人员,包括医生、护士、技师、行政管理人员、后勤人员以及院外听课人员共计110人。根据知情同意原则,自愿参与并完成有效问卷调查98人。

1.2 研究方法

调查对象分别在课程开始1周内填写心境状态量表(POMS-SF)中文版;课程结束后1周内填写POMS-SF中文版量表和课程减压效果调查问卷。POMS-SF量表用于了解参与人员课程前后的心理健康状况,课程减压效果调查问卷用于评价课程设置及效果。

1.3 课程设置

简易中医气念减压课程共计开展8次,每2周1次,参与学员在课堂上跟随教师进行关于中医气功功法和情志调节等中医养生基础理论,并随课堂进行练习。授课教师和助理教师建立微信群,用于指导学员在课余时间进行练习,收集和分享参与课程学员撰写的生活感悟日志,平均每周2次。第1周至第2周课程是中医养生基础理论知识学习,涉及中医基础理论及养生学说等理论,内容包括气、经络、念等基本知识;第3周至第4周课程是进行呼吸吐纳方式的学习和练习,包括六字诀和腹式呼吸法则;第5周课程学习中医气念减压理论,并进行课堂专注力练习;第6周课程学习情志调节的方式并进行课堂练习;第7周课程学习国内外各种减压方法和扩充知识;第8周是共情练习,学习和分享及撰写正能量日志,并进行沟通座谈。

1.3.1 POMS-SF中文版量表

POMS-SF是1992年由GROVE设计^[2],POMS-SF中文版由祝蓓里修订^[3]。该量表包括40个与情绪相关的评估条目,每个条目均以0~4分5级评分法,0分为“几乎没有”,(1)分为“有一点”,(2)分为“适中”,(3)分为“相当多”,(4)分为“非常”,其分属负性情绪(愤怒、压抑、紧张、疲劳、慌乱)及正性情绪(精力、自尊感),分值越高则表示情绪表达越为强烈。情绪状态总分(total mood disturbance, TMD)为消极情绪得分(紧张、愤怒、疲劳、抑郁和慌乱得分之和)-积极情绪得分(精力和自尊感得分

之和)+100。TMD越高,表明消极情绪越严重,即心情更为纷乱、烦闷或失调^[4]。被调查者根据一周以来的心境,在这些描述心境的形容词上选择一种最符合自己情况的相应等级。

1.3.2 问卷调查

问卷内容包括基本信息(性别、年龄、职业、教育程度、身体情况、参与课程时间等)、压力情况及来源、课程效果以及建议四个部分。

1.3.3 质量控制

所有量表及问卷均通过网络平台提交。量表和问卷题目全部设置为必答题,完成所有必答题才可提交,以保证无漏填项目。电子问卷回收后自动生成Excel表格并导出,然后进行数据分析。

表1 课程培训前被调查人员在过去1个月内的压力情况

	n	%		n	%
就从事的工作而言自觉是否感到有压力			在过去1个月里,你的总体感觉		
非常大	7	7.1	精神很好	15	15.3
较大	36	36.7	精神不错	43	43.9
一般	48	49.0	时好时坏	35	35.7
没有	7	7.1	精神不好	3	3.1
			非常不好	2	2.0
压力来源					
医疗事故或医患纠纷	36	23.2	过去1个月里,是否感到焦虑、担心或者不安		
社会舆论导致的医患关系紧张	30	19.4	无	7	7.1
自身安全得不到保障	13	8.4	很少	31	31.6
职称晋升竞争激烈	29	18.7	时有时无	56	57.1
劳动付出与收入不相称	40	25.8	比较严重	2	2.0
职业造成的家庭矛盾	7	4.5	非常严重	2	2.0
是否经常加班			在过去1个月里,是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭		
否	5	5.1	无	0	0.0
偶尔	53	54.1	很少	22	22.4
经常	40	40.8	时有时无	46	46.9
			比较严重	28	28.6
遇到压力和挫折			非常严重	2	2.0
找人倾诉	45	45.9			
参加文体活动	33	33.7			
找不到渠道排解	20	20.4			
总计	98	100.0	总计	98	100.0

表 2 课程前后 POMS 量表得分比较

	紧张	愤怒	疲劳	抑郁	精力	慌乱	自尊感	TMD
课程前	7.3+3.8	7.5+4.4	8.2+3.4	6.3+3.8	14.7+3.6	6.1+2.5	10.6+2.3	110.9+20.9
课程后	6.8+3.5	5.9+3.6	7.4+3.5	4.9+3.4	14.2+3.5	6.9+3.1	10.9+2.3	105.7+18.4
差值	0.5+0.6	1.6+0.7	0.8+0.6	1.4+0.7	0.5+0.6	0.8+0.5	0.4+0.4	5.2+3.6
t 值	0.808	2.138	1.227	2.065	0.783	1.536	0.888	2.153
p	0.421	0.035	0.222	0.041	0.435	0.127	0.376	0.047

1.3.4统计方法

应用Excel2019建立数据库,SPSS 19.0软件进行统计分析。采用描述流行病学方法分析课程前后TMD差值及各维度得分差值,以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,课程前后比较采用配对t检验, $P<0.05$ 为差异存在统计学意义。

2 结果

2.1一般情况以及课程培训前被调查者压力情况

课程开始前,共发放问卷110份,收回102份,均为有效问卷,有效问卷回收率92.7%;课程结束后发放问卷110份,收回98份,均为有效问卷,有效问卷回收率89.1%。98例研究对象中,其中男性40人,女性58人;最大年龄55岁,最小年龄23岁,平均年龄32.5岁;25岁以下5人,26-35岁65人,36-45岁15人,45岁以上13人。大专学历11人,本科学历46人,硕士及以上41人。92.9%被调查者自觉感到工作有压力,其中43.8%感到压力较大或者非常大;压力来源位列前三位为劳动付出与收入不相称、医疗事故或医患纠纷以及社会舆论导致的医患关系紧张,分别占25.8%、23.2%和19.4%;40.7%被调查者经常加班;45.8%被调查者遇到压力时选择找人倾诉的办法缓解压力。在过去1个月内,44.1%被调查者总体感觉不错、57.6%被调查者时常感到焦虑、担心或者不安、47.5%被调查者时常感到疲劳、过累、无力或精疲力竭。见表1。

2.2课程前后POMS量表得分比较

通过让参与课程的人员填写POMS-SF中文版量表,比较课程前与课程后TMD、紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱、精力、自尊感得分。课程参与者的愤怒、抑郁和TMD较课程前有显著降低($P<0.05$,见表1)。

2.3课程效果

98名参与者在课程结束后就课程效果相关问题接受了调查,其中76人曾经参加过其他减压相关培训,占被调查总数的78%;58人曾经练习过气功、太极等方式释放压力,占被调查总数的59.3%;36人在半年内一直坚持撰写正能量日志,占37.3%,坚持1个月有8人、2个月10人、3个月7人以及4个月4人。课程培训对于改善压力的程度方面,20人认为对于压力改善程度较小,28人认为改善程度一般,45人认为改善程度较大,5人则认为改善程度很大,分别占被调查总数的20.4%、28.6%、45.9%、5.1%。

3 结论及建议

医疗行业是一种高风险、高强度、责任重的职业。《2020年医务工作者心理健康状况调查报告》对我国2466名医务工作者开展调查,有27.7%的医务工作者可能存在抑郁倾向^[5]。医务人员焦虑或抑郁原因归结于医疗风险与责任压力,职称晋升、科研压力,医疗条件和环境压力,以及生活方面压力等方面。长期紧张的工作状态和超负荷工作量,不仅使医务工作者造成身体疲劳,在心理上还产生兴趣减退、厌倦、注意力不集中、易怒等紧张情绪^[6]。本研究中被调查者大部分均自觉感到工作有压力,其压力来源与前述研究基本一致,半数常感到焦虑、担心或者不安,或者疲劳、过累、无力或精疲力竭。压力应激不仅会影响医务人员的身心健康和家庭幸福感,一定程度上还会增加医疗事故发生风险,因此关注医务人员心境状态并予以相关支持帮助非常有必要而且具有较大的现实意义。

崔永强教授及其团队一直关注国内外盛行的各种养生保健及减压方法,并致力于研究具有中医特色并适合国内广泛推广的身心锻炼方式。目前,国际上较为流行的是瑜伽和正念疗法。瑜伽是基于“呼吸-体位-冥想”体系为练习原则^[7],但现代人群练习瑜伽时往往过度追求匀称的形体而忽视内心修炼,与瑜伽练习的初衷背道而驰。正念减压疗法(MBSR)是由美国麻省理工学院KABAT-ZINN教授创立,理论基础来自佛学和现代心理学的结合,该疗法在其最初开设的减压诊所用于协助患者以正念禅修处理压力、疼痛和疾病^[8]。国内目前关于正念减压疗法的研究尚处于起步阶段,相关研究多集中在心理学领域,基本上照搬了西方减压流程。总之,瑜伽和正念疗法现阶段并不适于国内大范围推广。崔永强教授创立的中医气念减压理论深入挖掘祖国优秀传统文化,基于中医、气功和情志调节等方面的养生理论,提出“压力是发物”的理念,以“气”与“经络”这两个概念为基础,将呼吸之气的调节与经络穴位意守之念结合而形成了一套创新性理论和方法,立足东方智慧,将中国元素、中医元素与现代减压方式相结合,探索了真正简单易行且科学有效,且适宜在国内广泛推荐的身心锻炼方式。

本研究通过比较简易中医气念减压课程前后参与者的心境状态发现,当参与者通过课程所习经过调节气息、适当呼吸后,愤怒、抑郁较之前有显著下降,情绪状态总分有显著升高,说明通过课程中的学习练习和课后的自我调整,起到了调整参与者

的心境状态作用。课程效果的调查也显示, 培训改善了参与者的压力, 并有助于他们形成自我调整减压的生活方式, 在生活中更加有意识自主运用所学到的内容进行自我调整和释放压力。如, 跟随练习六字诀等气功功法, 学习呼吸吐纳方法, 参与者们普遍反映坚持练习后在陶冶性情、改善精神和心理状态方面有一定的功效, 愤怒、压抑、紧张、疲劳、慌乱情绪都有明显下降, 积极情绪精力显著上升。有被调查者提到, 工作中当情绪焦躁时, 会简单使用呼吸的方法来缓解情绪; 在情绪紧张时, 会把关注的焦点放在一个具体的外在环境上, 这样则会更好地帮助提高了工作专注度及效率。有参与者表示, 通过一分钟放松来专注自己的呼吸后, 在询问病史和患者咨询方面感觉自己增加了耐心。还有人表示, 当工作中遇到困难, 例如遇到考核压力时, 会通过课程中学到的呼吸、专注意志等这两种方法最简单的方式去减压, 最简单也是最快镇静的方式。部分参与者能长期坚持撰写正能量日志, 通过记录思考生活与人生, 学会自我反省, 感悟感恩生活。中医理论提及“百病生于气也”, “心主喜、肝主怒、脾主思、肺主悲、肾主恐”, 说明气的运行变化、情绪波动与身体健康有着极为密切的关系。简易中医气念减压课程中的身心锻炼方法, 教授引导参与者调节呼吸、意守经络穴位等, 身心合一, 调畅气机, 使阴阳平衡、气血通畅, 有助于其身心健康。

本研究局限性: (1) 本研究是在某医疗机构采取自愿报名方式参与, 研究所涉及样本不是随机产生。(2) 样本人群为自身前后对照, 无法使用盲法, 样本量较小。(3) 从事研究时, 中医气念相关理论在国内外仍属空白, 相应文献不够充足, 但足够相信在未来会有更多人群从挖掘中创新的中医养生智慧的普及而获益。

综上所述, 简易中医气念减压课程有助于缓解医务人员紧张、焦虑、压力、疲劳、慌乱等负面情绪, 减轻其压力, 形成适合个体自身减压的生活方式, 有助于其身心健康。面对现代人群

紧张高速的工作、生活以及学习状态, 可进一步推广应用该课程, 更多提倡中医理念、知识以及方法, 普及具有中国特色的养生理念及健康生活方式。

[参考文献]

[1]刘永, 吴峰, 魏宁. 北京市属公立医院高级专业技术人员职业压力源分析及对策研究[J]. 中国医院, 2023, 27(12): 78-81.

[2]RGJ, H.P. Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated profile of mood states[J]. Int J Sport Psycho, 1992, 2(23): 93-109.

[3]祝蓓里. POMS量表及简式中国常模简介[J]. 天津体育学院学报, 1995(01): 35-37.

[4]王晓, 任艳青, 张卫卫. 患者及家属社会支持程度对普外科患者术前情绪与治疗信心的影响[J]. 护理实践与研究, 2019, 16(04): 1-3.

[5]赵立莉, 夏春萍, 顾思浩, 等. 医务人员心理健康状况与关爱路径[J]. 中国医院院长, 2024, 20(03): 82-84.

[6]樊变兰, 范改萍, 李青, 等. 音乐减压疗法减轻临床护士工作压力效果分析[J]. 护理研究, 2008, 22(33): 3087-3088.

[7]潘俊好, 张玉玲. 减压瑜伽课程对执业护士职业倦怠的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2014, 20(01): 106-107.

[8]JK. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness[M]. New York: Delta Trade Paperback, 1990.

作者简介:

周冰(1981—), 女, 汉族, 硕士, 主治医师, 研究方向: 中医心理、针灸推拿、国际交流。

通讯作者:

崔永强(1965—), 男, 汉族, 本科, 主任医师, 研究方向: 针灸、中医药国际交流。