

人性化护理在青少年抑郁症护理中的应用分析

田玉平

安徽医科大学附属巢湖医院

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13298

[摘要]目的：分析人性化护理在青少年抑郁症护理中产生的效果。方法：本研究时间为2020年1月-2025年1月。选取研究对象为青少年抑郁症患者，一共有200例。分组方法为随机数表法，分组内容即对照组-100例，常规护理；观察组-100例，人性化护理。对比两组护理效果。结果：观察组护理后心理状态明显优于对照组（ $P<0.05$ ）。观察组护理后睡眠质量明显改善于对照组（ $P<0.05$ ）。观察组护理后生活质量明显高于对照组（ $P<0.05$ ）。观察组护理满意度明显高于对照组（ $P<0.05$ ）。结论：人性化护理在青少年抑郁症护理中的应用效果较佳，值得大力采纳。

[关键词]人性化护理；青少年抑郁症；心理状态；睡眠质量；生活质量

中图分类号：R47 文献标识码：A

Application Analysis of Humanized Nursing in the Care of Adolescent Depression

Yuping Tian

Anhui Medical University Affiliated Chaohu Hospital

[Abstract] The paper aims to analyze the effect of humanized nursing in the care of adolescent depression. This study was conducted from January 2020 to January 2025. The selected research subjects are adolescent depression patients, with a total of 200 selected research subjects. The grouping method is random number table method, and the grouping content is control group -100 cases, routine nursing; Observation group -100 cases, humanized nursing. Compare the nursing effects of two groups. The research finds that the psychological state of the observation group after nursing was significantly better than that of the control group ($P<0.05$). The sleep quality of the observation group improved significantly after nursing compared to the control group ($P<0.05$). The quality of life in the observation group significantly improved after nursing compared to the control group ($P<0.05$). The nursing satisfaction of the observation group was significantly higher than that of the control group ($P<0.05$). It is concluded that the application of humanized nursing in the care of adolescent depression has a better effect and is worthy of strong adoption.

[Keywords] humanized nursing, adolescent depression, mentality, sleep quality, quality of life

现阶段我国失眠病例总数呈现为高水平状态，已经成为临床常见病症，其中老年群体属于失眠的高发群体，但随着现阶段生活以及工作压力的不断增长，失眠的发病趋势逐步呈现为年轻化的特点。青少年抑郁症是发生在青少年时期的一种常见精神障碍，以情绪低落、愉快感丧失为主要表现，多伴随焦虑、躯体不适感和睡眠障碍，严重情况下患者会存在自杀念头，威胁生命安全^[1]。青少年抑郁症致残、致死率高，在实际对此类患者进行干预的过程中，不仅需要及时予以患者针对性的治疗措施，同时需配合高效的护理干预，才能够进一步确保患者病情状态及预后得到改善。但过去传统的护理模式只是机械性的围绕医嘱开展工作，缺乏足够的全面性，针对性以及连续性^[2]。而人性化护理以患者为中心，具有针对性和全面性，应用于青少年抑郁症护理中能够提高护理效果。鉴于此，本文则分析人性化护理在青少年抑郁症

护理中产生的效果。具体见下文：

一、资料与方法

（一）一般资料

本研究时间为2020年1月-2025年1月。选取研究对象为青少年抑郁症患者，一共有200例。分组方法为随机数表法，分组内容即对照组-100例，常规护理；观察组-100例，人性化护理。对照组男56例，女44例，年龄范围15岁-21岁，平均年龄 19.11 ± 0.23 岁；观察组男55例，女45例，年龄范围14岁-20岁，平均年龄 19.07 ± 0.20 岁。两组性别，年龄无明显差异（ $P>0.05$ ）。纳入标准：①均知情同意。②均为青少年抑郁症。排除标准：①中途退出，②配合度较低，③病史资料未完善。

（二）方法

对照组-常规护理；观察组-人性化护理。

Clinical Application Research of Nursing Care

对照组

具体操作：按照医嘱以及院内各项相关规章制度，予以患者病情监测、用药指导等常规护理措施。

观察组

具体操作：①建立人性化护理小组，选择一名资历丰富的护理人员担任护理组长，带头协助进行相关护理工作。护理人员对患者心理、睡眠、饮食、病情情况等进行综合分析，采取头脑风暴形式进行讨论，制定人性化护理方法，并对护理人员进行针对性培训，保证人性化护理计划能够有效实施。②人性化健康宣教，对患者理解能力，对疾病认知和态度，当前心理状况等进行全方位了解。针对不同特点实施不同健康宣教方法。护理人员积极沟通，告知健康宣教意义，具体操作。利用讲座方式，向患者讲解疾病诱发因素、日常注意事项以及护理重要性等有关知识。自制健康宣教手册，发放给患者，让患者自行观看，了解。创建一个医患交流微信群，通过小视频、图片等方式向患者宣教。理解能力较低，以上方法实施后未有效掌握的患者，实施面对面宣导，采取通俗易懂的语言反复讲解，讲解过程中保持足够耐心，语言温和，缓慢，保证均能够有效掌握。③人性化环境护理，为患者营造温馨、舒适环境，即设置柔和灯光、摆放绿植、播放轻柔音乐，缓解患者紧张情绪。做好卫生工作，被褥、床单、毛巾等要及时更换。增加病床护栏，避免出现跌倒、坠床情况。④人性化心理护理，强化与患者沟通交流的频率，落实人性化关怀措施，拉近与患者之间的距离，与患者构建优良的医患关系，促使患者对于治疗人员具有足够的信任感。积极与患者进行交流，做到多听少说，倾听患者内心想法，予以适当的肯定与鼓励，明确患者情绪状态，同步应用心理状态评估工具，落实对于患者的评定工作，掌握患者实际心理状态。1.轻度患者，提供全面的健康咨询服务，使其能够及时明确疾病的相关知识。邀请患者家属参与到心理护理过程中，给予亲情支持。2.中度患者，需在轻度基础上，予以患者全面的心理教育，由心理医师为主导，落实认知行为疗法，保障其心理状态的转变，同时由相关护理人员为此类患者开展病友交流会，引导恢复状态优良的患者进行现身说法，改善患者的信心状态，保障其依从性的提升。3.对于重度患者，则在轻度以及中度基础上，引导患者开展正念疗法，指

导患者进行正念冥想，制作专业的正念减压的视频，通过组织患者观看视频学习的方式，现场对患者进行训练指导，同时亲自示范呼吸方式、冥想坐姿等，逐步引导患者参与其中，保障其在恢复过程中做到每天使用。在护理过程中时刻提醒患者进行日常活动时，注意自身部位变化、感受生活中的改变，将注意力集中于正念呼吸中，反复练习，引导其树立正确的顺其自然的心态。其次应用内观认知疗法，为患者建立内观对象，包括：最亲近的人，如父母；第二亲近的人：如恋人或其他亲人；第三亲近的人：朋友、发小等；次讨厌的人以及最讨厌的人。完成后为其构建内观主题，包括：他人予以自己什么恩惠；我对他人有何汇报；我是否为他人添加麻烦等，引导患者在內观中反思相关事件的基础，逐步察觉自身自动行思维，同步纠正现阶段所存在的非理性认知，逐步协助患者调整、重构客观的、现实的认知系统，以消除其内心的各类心理问题，改善病情状态。

(三) 观察指标

1. 心理状态

根据 SAS 焦虑自评量表和 SDS 抑郁自评量表评定两组护理前，后 1 个月心理状态。分数越高心理状态越差。

2. 睡眠质量

根据 PSQI 量表分析两组护理前，后 1 个月睡眠质量。分数越低睡眠质量越佳。

生活质量

根据生活质量评分表（SF-36）分析两组护理前，后 1 个月生活质量。分数越高生活质量越好。

护理满意度

根据住院患者对护理工作满意度调查表分析两组护理满意度。护理满意度=（非常满意+基本满意）/总例数。

(四) 统计学方法

将数据纳入 SPSS20.0 软件中分析，计量资料比较采用 t 检验，并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，率计数资料采用 χ^2 检验，并以率（%）表示，（ $P < 0.05$ ）为差异显著，有统计学意义。

二、结果

(一) 分析两组护理前，后心理状态

得出结果，观察组护理后心理状态明显优于对照组（ $P < 0.05$ ）。见表 1。

表 1 分析两组护理前，后心理状态（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	100	54.88±2.64	48.62±1.16	53.98±1.75	50.42±1.09
观察组	100	54.96±2.57	45.33±0.85	53.87±1.82	44.99±0.82
t	-	0.119	12.531	0.239	21.805
P	-	0.906	0.001	0.812	0.001

（二）分析两组护理前，后睡眠质量（ $P<0.05$ ）。见表2。

得出结果，观察组护理后睡眠质量明显改善于对照组

表2 分析两组护理前，后睡眠质量（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	护理前	护理后
对照组	100	17.69±1.12	10.59±1.90
观察组	100	17.73±1.09	6.11±1.75
t	-	0.140	9.499
P	-	0.889	0.001

（三）分析两组护理前，后生活质量（ $P<0.05$ ）。见表3。

得出结果，观察组护理后生活质量明显提高于对照组

表3 分析两组护理前，后SF-36评分（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	生理功能		躯体疼痛		社会功能		情感职能	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	100	62.10±1.22	70.03±1.27	61.27±1.2	70.11±1.2	61.24±1.7	71.29±1.4	60.17±1.1	72.15±1.5
			*	0	2*	2	3*	5	6*
观察组	100	62.13±1.25	80.12±1.68	61.29±1.2	80.17±1.6	61.29±1.7	84.67±1.7	60.22±1.2	87.36±1.7
			*	3	8*	8	7*	0	8*
t	-	2.330	10.895	1.024	11.353	1.046	13.456	0.784	10.574
P	-	1.035	0.006	1.003	0.004	0.867	0.006	0.153	0.006

（四）分析两组护理满意度

年抑郁症控制重视。

得出结果，观察组护理满意度明显高于对照组（ $P<0.05$ ）。

常规护理针对性不高，护理效果较弱，难以达到理想护理标准。随着现代医学模式转变，以人为本医疗服务理念在临床上重视度不断提高。人性化护理为创新性护理方法，更加强调人文精神对患者健康、生命关怀和尊重，使其心理、生理达到最大化满足和舒适^[4]。人性化护理是在常规护理上的创新和优化，主要是通过对患者病情进行分析、判断，制定以患者为中心，适用于个体的护理计划，从而达到满足患者护理需求效果，保证护理质量^[5]。将人性化护理应用于青少年抑郁症中，具体护理方法有：建立人性化护理小组，人性化健康宣导，人性化心理护理，人性化环境护理。建立人性化护理小组，对患者实际病情，心理等情况进行针对性分析，制定护理方法，能够保证护理适用性和有效性。通过人性化健康宣导，能够提高患者对自身病情，心理等各方面认知度，从而积极配合护理工作。通过人性化心理护理，分析患者当前心理风险程度，根据不同程度实施心理疏导，能够有效改善患者心理状况。通过人性化环境护理，能够给予患者舒适，安静环境，从而提高睡眠质量。本文则分析人性化护理在青少年抑郁症护理中产生的效果。结果发现，观察组护理后心理状态明显优于对照组（ $P<0.05$ ）。观察组护理后睡眠质量明显改善于对照组（ $P<0.05$ ）。观察组护理后生活质量明显提高于对照组（ $P<0.05$ ）。观察组护理满意度明显

见表4。

表4 分析两组护理满意度[n,(%)]

组别	例数	非常满意	基本满意	不满意	满意度
对照组	100	44	51	5	95（95）
观察组	100	40	47	13	87（87）
χ^2	-	-	-	-	3.907
P	-	-	-	-	0.048

三、讨论

抑郁症属于发生率较高的精神疾病，此类患者主要表现为持续性的心境低落，对于外界事物以及自身过去所喜爱的活动失去情绪，如未能对自身病情状态引起足够的重视，则会存在较大的机率出现自杀倾向。青少年抑郁症以情绪低落为主要表现，伴随焦虑、烦躁、睡眠障碍等问题。当前，受生活压力影响，青少年抑郁症发病率正在逐渐增高^[3]。青少年抑郁症正在威胁，阻碍青少年发展，所以需要提高对青少

Clinical Application Research of Nursing Care

高于对照组 ($P<0.05$)。说明人性化护理应用于青少年抑郁症护理中能够发挥较大价值。

综上所述,人性化护理在青少年抑郁症护理中的应用效果较佳,值得大力采纳。

[参考文献]

[1]黄敬煜,杨秀娟,王丽华.自我放松联合森田疗法对改善青少年抑郁症患者病情的影响[J].心理月刊,2025,20(02):146-148.

[2]刘金丽,赵荣,吕小荣.互动性教育体系护理干预对青少年抑郁症患者负面情绪的影响分析[J].心理月刊,2025,20(01):142-144.

[3]田青,伊辉军,张海东.放松训练联合团体心理治疗对

青少年抑郁症患者负性情绪的影响分析[J].心理月刊,2025,20(01):153-155.

[4]赵军青.手机微信平台的人性化关爱护理在青少年复发性抑郁症患者中的应用观察[J].中国药物与临床,2021,21(15):2762-2764.

[5]李月倩.人性化护理对抑郁症患者护理满意度和病情的影响[J].基层医学论坛,2021,25(09):1208-1210.

作者简介:

田玉平(1992.6-),女、汉、皖合肥、本科、职称:护师、单位:安徽医科大学附属巢湖医院 心身医学科、单位级别:三甲、研究方向:人性化护理在青少年抑郁症护理中的应用分析