

共情护理对抑郁症患者情绪调整的作用分析

袁珏

联勤保障部队第904医院常州院区

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13340

[摘要]目的：分析抑郁症患者使用共情护理对其情绪调整的作用。方法：纳入我院2024.01~2025.01内收治的抑郁症患者62例，采用随机数字表法分为对照组（常规护理）和观察组（共情护理）各31例，对比两组护理效果。结果：实施干预前两组抑郁情绪评分差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），干预后观察组抑郁情绪评分低于对照组，且心境状态评分（紧张、精力、疲乏、愤怒、慌乱、自尊感）紧张、疲乏、愤怒、慌乱评分均低于对照组，精力和自尊感评分均高于对照组，组间差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：临床中对抑郁症患者行共情护理干预能够显著降低患者抑郁情况，帮助提升患者健康心境状态，调整情绪，具有较高临床推广应用价值。

[关键词]共情护理；抑郁症；SDS

中图分类号：R47 文献标识码：A

Analysis of the effect of empathetic nursing on emotional adjustment in patients with depression

Yuan Jue

Joint Logistics Support Force 904 Hospital Changzhou Campus

[Abstract] The paper aims to analyze the effect of empathetic nursing on emotional regulation in patients with depression. In this research, 62 patients with depression admitted to our hospital from January 2024 to January 2025 were randomly divided into a control group (conventional nursing) and an observation group (empathetic nursing), with 31 patients in each group, using a random number table method. The nursing effects of the two groups were compared. The result shows that there was no statistically significant difference in depression scores between the two groups before intervention ($P>0.05$). After intervention, the depression scores of the observation group were lower than those of the control group, and the mood state scores (tension, energy, fatigue, anger, panic, self-esteem) were lower than those of the control group. The scores of energy and self-esteem were higher than those of the control group, and the differences between the groups were statistically significant ($P<0.05$). It is concluded that empathy nursing intervention for patients with depression in clinical practice can significantly reduce their depression status, help improve their healthy mood, adjust their emotions, and has high clinical promotion and application value.

[Keywords] empathetic nursing, depression, SDS

抑郁症作为一种常见且严重的精神疾病，常常使患者陷入无助、绝望、沮丧和消极等负面情绪之中。患者不仅表现出情绪低落、思维迟缓、言语减少、社交障碍等外在症状，其内心深处还常常充斥着孤独、自责、焦虑等复杂的情感体验^[1]。这些负面情绪和认知障碍不仅严重影响了患者的日常生活功能，还可能对其家庭和社会关系造成深远的负面影响。共情护理作为一种以患者为中心的心理护理模式，近年来在抑郁症患者的护理实践中逐渐崭露头角。共情护理强调护理人员通过语言、行为等方式与患者产生情感共鸣，深入理解和关注患者的内心感受和需求^[2]。这种护理模式要求护理人员具备高度的同理心，能够细致观察、耐心倾听，并通过适当的沟通方式引导患者表达情感，宣泄内心的苦闷。通过共

情护理，患者能够感受到被理解、被支持，从而减轻内心的痛苦和不安，提高自尊和安全感^[3]。本研究中，即分析了抑郁症患者使用共情护理对其情绪调整的作用，具体报道如下：

一、对象和方法

（一）对象

纳入我院2024.01~2025.01内收治的抑郁症患者62例，采用随机数字表法分为对照组（常规护理）和观察组（共情护理）各31例。对照组男性16例，女性15例；年龄23~65岁，均值（ 41.51 ± 2.94 ）岁；患病时间1~6年，均值（ 3.56 ± 0.78 ）年。观察组男性17例，女性14例；年龄22~63岁，均值（ 41.84 ± 2.61 ）岁；患病时间1~7年，均值（ 3.84 ± 0.63 ）年。患者基本资料不存在统计学差异性（ $P>0.05$ ）。研究经

患者及家属知情同意。本院医学伦理委员会对研究内容已批准。

(二) 方法

对照组使用常规护理，即病情管理、药物护理、社会支持等。

病情管理：对患者进行全面的身体和心理评估，了解抑郁症的症状、严重程度和患者的个人情况，即观察患者的日常行为、情绪和认知，注意是否存在自杀倾向或危险行为。根据评估结果，制定个性化的护理计划。护理计划应涵盖药物治疗、心理治疗和支持性护理等方面的内容，并与患者及其家人协商，确保护理计划的执行和持续管理。定期对患者进行情况复查，评估治疗效果，并根据患者的病情变化及时调整护理计划。同时，密切关注患者的病情变化，一旦发现异常，如情绪急剧恶化或自杀倾向，应立即采取相应措施并寻求专业医疗帮助。

药物护理：加强药物治疗的依从性，确保患者按时、按量服用抗抑郁药物。通过与患者建立良好的沟通关系，了解其用药情况和药物副作用，及时调整药物种类或剂量。提供药物管理指导，如正确储存药物、避免药物滥用和误用等。同时，监测患者的用药依从性和药物过量的风险，确保用药安全。定期监测抗抑郁药物的疗效，评估患者的症状改善情况。如疗效不佳或出现严重副作用，应及时调整治疗方案。

社会支持：提供心理支持，包括陪伴、倾听、理解和鼓励等。与患者建立信任关系，帮助其树立战胜疾病的信心，缓解焦虑和恐惧情绪。加强与患者家庭成员的沟通与合作，共同为患者提供支持和关爱。指导家庭成员了解抑郁症的相关知识，学会正确的沟通方式和应对策略，为患者营造一个温馨、和谐的家庭环境。鼓励患者参与社交活动，如参加支持小组、心理教育项目等。通过与他人交流分享，增加社交互动，提高自尊心和自信心。同时，为患者提供适合其兴趣和能力的娱乐活动，如绘画、音乐、阅读等，以转移注意力，缓解抑郁情绪。充分利用社区资源，如心理咨询、健康讲座等，为患者提供专业的心理健康服务。同时，加强与社区组织、政府和非政府组织的合作，共同为患者构建一个全方位的社会支持网络。

观察组加用共情护理干预：

耐心倾听：在与抑郁症患者交流时，护理人员保持高度的耐心，认真倾听患者的体验和感受。通过言语上的倾听、微笑、点头及肢体抚触等非语言沟通形式，让患者感受到来自护理人员的真诚理解和关心。倾听过程中，护理人员避免打断或提前下结论，而是让患者充分表达自己的内心想法和情绪，从而有效疏导其不良情绪。

换位思考：护理人员设身处地地想象自己处于患者角度时的感受，从而更加深入地理解和体验患者的种种不良情绪及行为表现，使护理人员更加贴近患者的内心世界，提供更

为贴心的关怀和支持。

整理信息并反馈：在倾听和换位思考的基础上，护理人员需注意观察患者的语言、表情及肢体动作，及时整理患者想要表达的各种需求信息。随后将这些信息以恰当的方式反馈给患者，使患者感受到护理人员对其病情的关注及处境的理解。这种反馈能够增强患者对护理人员的信赖感，从而提高其治疗信心。

共情体验与表达：对患者所传递的任何痛苦体验，护理人员应向其表达自己的同情和理解，以及愿意为其尽可能提供帮助、减轻痛苦的意愿。这种共情体验的表达能够满足患者的情感需求，鼓励其积极应对生活中的负性生活事件。在表达共情时，护理人员应保持真诚、温和的态度，避免使用可能引起患者不适的言辞或语气。

持续关注与陪伴：护理人员制定定期的沟通计划，如每周至少沟通4次，每次沟通时间不少于30分钟。在沟通过程中，护理人员应持续关注患者的情绪变化，及时提供必要的支持和帮助。同时鼓励患者参与轻松愉快的活动，如散步、听音乐、阅读等，以分散其注意力，改善其情绪状态。

尊重患者隐私：在进行共情护理时，护理人员应始终尊重患者的隐私。在沟通过程中，避免涉及患者不愿提及的话题，确保患者的个人信息得到妥善保护。这种尊重不仅有助于建立和维护良好的护患关系，还能提高患者对护理服务的满意度和信任度。

(三) 观察指标

(1) 对比干预前后患者抑郁情绪情况，使用HAMD-17汉密尔顿抑郁量表评估，分数与患者抑郁情绪严重程度为负相关。

(2) 对比干预后患者心境状态，使用POMS简明心境状态量表评估其紧张、精力、疲乏、愤怒、慌乱、自尊感情况，分数与该项表现情况为正相关。

(四) 统计学分析

使用SPSS23.0统计学分析软件处理，使用“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料，%表示计数资料，组间检验分别使用t和 χ^2 ， $P < 0.05$ 时两组差异有统计学意义。

二、结果

(一) 抑郁情绪情况对比

实施干预前两组HAMD-17评分差异不显著($P > 0.05$)，干预后观察组评分低于对照组，差异均存在统计学意义($P < 0.05$)，如表1：

表1 两组抑郁情绪对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	干预前 (分)	干预后 (分)
观察组 (n=31)	27.74±2.66	14.54±1.58
对照组 (n=31)	27.52±2.57	20.62±2.57
t	0.331	11.221
P	0.742	0.001

(二) 心境状态对比
观察组紧张、疲乏、愤怒、慌乱评分均低于对照组，精力和自尊感评分均高于对照组 ($P<0.05$)，如表2：

表2 观察组和对照组的心境状态评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	紧张 (分)	精力 (分)	疲乏 (分)	愤怒 (分)	慌乱 (分)	自尊感 (分)
观察组 (n=31)	1.44±0.40	1.67±0.42	1.22±0.31	1.33±0.40	1.51±0.47	1.82±0.25
对照组 (n=31)	1.75±0.42	1.43±0.25	1.67±0.40	1.83±0.48	1.88±0.51	1.21±0.13
t	2.976	2.734	4.951	4.456	2.970	12.053
P	0.004	0.008	0.001	0.001	0.004	0.001

三、讨论

抑郁症作为一种常见且严重的精神疾病，常常使患者陷入无助、绝望、沮丧和消极的负面情绪中。它不仅影响患者的心理健康，还严重干扰了他们的日常生活功能和社会参与度^[4]。因此，针对抑郁症患者的护理显得尤为重要。然而，传统的常规护理模式在应对抑郁症患者的复杂心理需求时，往往显得力不从心。

常规护理在抑郁症患者的护理中，主要侧重于药物治疗的依从性、基本生活照顾和安全风险评估等方面。虽然这些措施在一定程度上有助于患者的生理稳定和安全管理，但它们往往忽视了患者深层的心理需求^[5]。常规护理往往侧重于任务的完成，如监督患者服药、评估安全风险等，而缺乏对患者情感状态的深入理解和共鸣。常规护理模式往往采用标准化的护理流程，难以根据患者的个体差异提供个性化的心理支持^[6]。鉴于常规护理的不足，共情护理作为一种更加人性化、个性化的护理模式在抑郁症患者的护理中得到应用。共情护理强调护士通过语言、行为等方式与患者产生情感共鸣，理解并关注患者的感受和需要，从而改善患者的心理健康和治疗效果。共情护理通过细致的观察和倾听，及时发现患者表现出的负面情绪，积极引导患者表达情感，从而减轻他们的内心痛苦和不安^[7]。护士利用温暖的目光、拥抱等方式表达对患者的关爱和支持，使患者感受到被理解和关注，进而改善其抑郁情绪。共情护理有助于患者重新找到自己的内在力量和自尊心。护士通过耐心听取患者的烦恼和内心感受，借助积极倾听和有效反馈，帮助患者认识处理自己的情感，从而提高自尊和安全感^[8]。

综上所述，共情护理在抑郁症患者的护理中能够有效改

善患者的抑郁情绪和心境状态。

[参考文献]

[1]李爱辉,杨敏,刘洋,等.共情护理对肝硬化住院焦虑抑郁症状影响的研究[J].罕少疾病杂志,2025,32(1):170-172.

[2]李燕,董琪.共情护理联合团体人际心理干预在青年女性抑郁症患者中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2024,3(8):169-172.

[3]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.

[4]祝红霞,宋瑜婷,程媛媛,等.保护性约束结合共情护理模式用于重症抑郁症住院患者中的价值分析[J].中国医药导报,2022,19(31):174-177.

[5]李颖.共情护理对老年抑郁症患者负性情绪及护理满意度的影响[J].医学信息,2022,35(z1):65-66,81.

[6]蔡美玲.心理护理联合共情护理改善产后抑郁症产妇睡眠质量及不良情绪的临床观察[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(7):1293-1295.

[7]刘婷,黄旭华,穆青.共情护理在抑郁症患者中的应用价值[J].贵州医药,2021,45(12):2007-2009.

[8]贺用莲.基于共情护理应用文拉法辛缓释胶囊治疗抑郁症的疗效探讨[J].中外医疗,2021,40(4):131-133.

作者简介：

袁珏（1988.07-）女、汉族、江苏常州、本科、职称：护师、单位：联勤保障部队第904医院常州院区 精神科、研究方向：精神科护理