

叙事护理联合正念减压疗法对失眠特勤疗养员的应用研究进展

郭海静 程素萍 陈芳媛^{通讯作者}

武警烟台特勤疗养中心

DOI:10.12238/carnc.v3i3.14138

[摘要] 该研究综述了叙事护理联合正念减压疗法对特勤失眠疗养员的应用研究进展。阐述了失眠特勤疗养员面临的困境，分别介绍叙事护理与正念减压疗法的内涵、作用机制及其在改善失眠方面的研究成果，分析两者联合应用的优势、现状及存在问题，并对未来研究方向进行展望，旨在为提升失眠特勤疗养员护理质量、改善睡眠状况以及改善不良情绪提供参考依据。

[关键词] 叙事护理；正念减压疗法；失眠疗养员；研究进展

中图分类号：R472 文献标识码：A

Research Progress on the Application of Narrative Nursing Combined with Mindfulness-based Stress Reduction Therapy in Special Convalescent Workers with Insomnia

Haijing Guo, Suping Cheng, Fangyuan Chen*

Yantai Special Service Convalescent Center of the Armed Police Force

[Abstract] This article reviews the research progress on the application of narrative nursing combined with mindfulness-based stress reduction therapy for special service insomnia convalescents. It elaborates on the dilemmas faced by insomnia convalescents, introduces the connotations, mechanisms of action, and research findings on the improvement of insomnia for both narrative nursing and mindfulness-based stress reduction therapy, analyzes the advantages, current status, and issues of their combined application, and looks forward to future research directions. The aim is to provide a reference for improving the quality of care for insomnia convalescents, enhancing sleep conditions, and alleviating negative emotions.

[Keywords] Narrative Nursing; Mindfulness-Based Stress Reduction; Insomnia Convalescents; research Progress

1 引言

失眠是特勤疗养员常见的睡眠紊乱，严重影响其身心健康和疗养效果。长期的失眠不仅导致疲劳、注意力不集中等躯体症状，还易引发焦虑、抑郁等心理问题，降低生活质量。传统的药物治疗虽有一定效果，但存在药物依赖、不良反应等局限性^[1]。近年来，叙事护理和正念减压疗法作为非药物干预手段，在改善睡眠领域逐渐受到关注，两者联合应用为失眠疗养员的护理提供了新的思路和方法。

2 失眠疗养员的现状

失眠在特勤疗养员群体中较为普遍，其原因复杂多样。一方面，特勤疗养员可能因生活环境改变、工作压力增加、对家庭的担忧等心理因素影响睡眠；另一方面，年龄增长、不良生活习惯以及某些慢性疾病也与失眠的发生密切相关。长期的睡眠不足会引起免疫力下降、内分泌失调、认知能力下降、记忆力减退与易产生抑郁、焦虑等负性情绪，降低在训练和执行任务时的身体耐力和爆发力，影响军事任务的完

成质量。

3 叙事护理与正念减压疗法概述

3.1 叙事护理

叙事护理^[2]起源于美国的 Rita Charon 教授，他把叙事医学释义为：拥有叙事能力的医生，以反思和公平为行动核心，进行有效的人道医疗实践。在此基础上，进而提出了叙事护理的理念，护士通过倾听患者讲述内心的痛苦和经历来帮助患者减少心理负担，因此叙事护理被定义为：具备叙事能力的护士，为患者送上富含人文关怀的贴心护理服务。在整个叙事过程中，护士倾听并理解患者述说的故事并做出及时的回应，及时为患者提供尊重的和共情的照顾。叙事护理核心技术包括：外化、解构、改写、外部见证人和治疗文件。最近几年，国内的学者将叙事护理概念进行总结：病患倾诉时，护士专注倾听并消化这些故事，将内在问题具象化，帮助患者重新赋予疾病故事新的意义，挖掘护理工作关键之处，继而对患者开展临床护理干预^[4]。

Clinical Application Research of Nursing Care

3.1.2 叙事护理的临床实践

叙事护理是将叙事理论应用于护理实践,通过强调倾听患者的故事,领悟其内心世界,帮助他们重构生活价值,促进其心理康复^[5]。在失眠特勤疗养员护理中,护理人员引导疗养员讲述与失眠相关的经历、感受和困扰,挖掘其中潜在的心理问题和需求,通过共情、回应等方式,协助疗养员重新审视失眠问题,调整认知,从而缓解焦虑情绪,改善睡眠质量。

3.2 正念减压疗法

正念最早出自东方佛教禅修,作为一种独特的觉知力,它通过对身心状态变化的觉察,助人摆脱烦恼的困扰。Kabat-Zinn将正念定义为:保持对当下的主动觉察,无论捕捉到何种体验,都不进行评判,以此培养出一种觉察力。正念减压疗法^[6]是正念干预的主要方法,1979年卡巴金在麻州大学医学院创立“正念减压门诊”,通过“正念减压疗法”帮助患者处理疾病疼痛问题,释放心理上的重压,进一步引导他们塑造自我同情和自我接纳的心态。正念减压疗法是以正念为核心,通过一系列有结构、有指导的课程,帮助人们应对压力、疼痛和疾病等问题。正念减压疗法包括正念冥想、身体扫描、正念行走、三分钟呼吸空间训练及正念饮食等训练技术。为期8周的标准正念减压疗法,有现场指导训练和独自练习两种形式,参与人员每天都必须进行不少于45分钟的正念练习。生活中的正念是指将专注和觉察带到生活中的一切,在感知某物时,便可以产生正念,如果带着正念进行一项活动,可以使活动更加鲜活和生动。正念行走和三分钟呼吸空间是常见的生活中的正念。卡巴金也认为正念可以涵盖生活的一切,正念做家务、正念阅读、正念思考、正念做任何事情^[7]。对于失眠特勤疗养员,正念减压疗法主要通过身体扫描、正念冥想、正念饮食等练习,帮助他们放松身心,减少杂念,提升睡眠质量。正念训练能够调节大脑神经递质的分泌,改善自主神经系统功能,从而对睡眠产生积极影响。

4 叙事护理与正念减压疗法在失眠疗养员中的应用研究

4.1 叙事护理的应用研究

多项研究表明^[8],叙事护理对改善失眠特勤疗养员的心理状态和睡眠质量具有积极作用。通过对失眠特勤疗养员进行叙事护理干预,每周进行1—2次的安排,引导特勤疗养员分享失眠经历及内心感受,发现干预后特勤疗养员的焦虑、抑郁情绪明显缓解,睡眠质量显著提高。叙事护理能够帮助疗养员宣泄负面情绪,以多元视角审视事情,找到失眠的症结,增强心理韧性,从而改善睡眠。

4.2 正念减压疗法的应用研究

正念减压疗法在失眠治疗领域也取得了显著成果。针对失眠特勤疗养员开展的正念减压训练,如每天进行15—20分钟的身体扫描练习、正念呼吸练习和正念饮食练习,持续6—8周,能够发现,失眠特勤疗养员夜间觉醒时间显著减少,睡眠持续时间显著提高,睡眠质量得到显著提高。正念减压疗法通过可降低失眠特勤疗养员的去甲肾上腺素水平,提高多巴胺及褪黑素的水平,影响交感肾上腺髓质系统,改变失眠特勤疗养员的情绪状态^[7]。调节大脑的神经活动,增强个体对情绪的自我调节能力,使疗养员在面对睡眠问题时更加平静,从而更容易进入睡眠状态。

5 叙事护理联合正念减压疗法的优势与应用现状

5.1 联合应用的优势

叙事护理可以从多方面了解疗养员心理变化过程,通过引导特勤疗养员叙述个人故事与内心感受,将经历的痛苦与创伤表达出来,个体通过对情绪、躯体、认知的体验,从而改变机体的负性反应。正念减压疗法可以帮助疗养员转移和分散在睡眠上的注意力,让其在某一件事上集中注意力,从而将其负性情绪和身体渐渐剥离开来,减弱负性情绪对其造成的影响,可以缓解失眠带来的身体和情绪反应,提示叙事护理同步正念减压疗法可以减少失眠引起的合并症,提高睡眠质量和改善生活状态^[9]。失眠容易引起焦虑、抑郁等负性情绪,同时对疗养员的工作和生活造成严重的负性影响。失眠特勤疗养员的治疗方向不局限于单纯提高睡眠质量,还需要改善其情绪状态。叙事护理护理人员通过了解并掌握特勤疗养员心理状态,帮助疗养员通过各种宣泄途径释放不良情绪,从而改变其生活态度。正念减压疗法可以使咨询师和特勤疗养员处于稳定状态,对改善睡眠质量效果显著。因此,叙事护理同步正念减压疗法在失眠的应用能提高疗养员睡眠质量,降低负性情绪。叙事护理侧重于从心理认知层面帮助失眠疗养员解决问题,通过故事讲述挖掘深层心理需求;正念减压法则专注于身心放松,调节生理和心理状态。两者联合应用,能够从不同角度对失眠特勤疗养员进行全方位干预,发挥协同效应。一方面,叙事护理为正念减压疗法创造良好的心理基础,帮助特勤疗养员更好地接受和投入正念训练;另一方面,正念减压疗法增强了叙事护理的效果,使特勤疗养员在身心放松的状态下更有效地应对失眠问题,进一步提升睡眠质量和心理健康水平^[10]。

5.2 应用现状

目前,叙事护理联合正念减压疗法在失眠疗养员中的应用研究逐渐增多,但总体仍处于探索阶段。已有研究将两者结合,对失眠特勤疗养员进行为期8周的干预,干预内容包括每周2—3次叙事护理和每天1—2次正念减压训练,结果显示联合干预组在改善睡眠质量、缓解焦虑抑郁情绪方面优

Clinical Application Research of Nursing Care

于单独使用叙事护理或正念减压疗法组。然而，联合干预的具体模式、实施流程和时间安排等尚未形成统一标准，需要进一步深入研究。

6 存在问题与挑战

在叙事护理联合正念减压疗法应用过程中，存在一些问题和挑战。首先，护理人员的专业素养参差不齐，部分护理人员对叙事护理和正念减压疗法的理论和操作掌握不够熟练，影响干预效果。其次，缺乏标准化的干预方案，不同研究中干预的内容、频率和时长差异较大，难以进行横向比较和推广应用。此外，部分失眠特勤疗养员对新的干预方法接受度不高，存在抵触情绪，如何提高特勤疗养员的依从性也是需要解决的问题。

7 结语和展望

叙事护理联合正念减压疗法为失眠特勤疗养员的护理提供了新的方向，在改善睡眠质量、提高心理适应和情绪管理能力展现出较好的前景^[11]。随着研究的不断深入和完善，有望推广到基层部队和全军疗养中并提供更优质的心理服务，提高其生活质量和疗养效果。

未来展望：一是加强护理人员培训，提高其叙事护理和正念减压疗法的专业技能，确保干预的质量和效果。二是深入研究叙事护理联合正念减压疗法的作用机制，从神经生物学、心理学等多学科角度揭示其改善失眠的内在原理，并把它应用到抑郁症、焦虑症和创伤性应激障碍等负面情绪的治疗^[12]。三是探索将现代信息技术，如移动应用程序、虚拟现实技术等融入干预过程，提高干预的便捷性和可及性，同时增强疗养员的参与度和依从性。

[参考文献]

[1] 苟永鹏, 张筱微, 孙少卫, 等. 失眠症中西医治疗进

展综述[J]. 中国疗养医学, 2022, 31(5): 483-491.

[2] 杨艳. 叙事护理实践模式的构建与实施[D]. 中国人民解放军海军军医大学, 2020.

[3] 杨晓霖. 叙事护理不是叙事疗法: 论叙事护理学的底层逻辑[J]. 军事护理, 2024, 41(12): 1-5.

[4] 薛贵芳, 宋贝贝, 杨洪菊, 等. 临床常见心理护理干预方法在患者中的应用研究进展[J]. 心理月刊, 2023, 18(13): 236-240.

[5] 吴晓飞. 应用正念减压疗法降低大学生压力水平的研究[D]. 云南师范大学, 2022.

[6] 陶晶晶, 陈芳, 裴大军. 正念训练干预在失眠症患者中的应用[J]. 中华全科医学, 2017, 15(8): 1402-1406.

[7] 崔晓兰, 衣琳, 刘佳. 叙事医学干预对失眠伴抑郁患者睡眠质量和心理波动的影响[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2024, 41(3): 283-284.

[8] 闫漫, 曹慧. 叙事护理同步正念减压疗法对直肠癌术后患者的应用效果[J]. 贵州医药, 2024, 48(3): 483-485.

[9] 郑云, 石钰, 金丹. 正念减压联合叙事护理对产后抑郁患者的效果[J]. 国际精神病学杂志, 2024, 51(4): 1295-1297.

[10] 姜燕伟. 正念减压疗法联合心理护理在陆基飞行员慢性颈椎病康复治疗中的应用研究[J].

[11] 魏翠苹, 卢晓玉. 叙事护理联合正念减压疗法对抑郁症患者用药依从性及认知功能的影响[J]. 心理月刊, 2025, 20(2): 167-169.

作者简介:

郭海静(1988.09-), 女, 汉族, 山东济宁人, 本科, 护师, 研究方向为心理护理。