

# 缅怀疗法与开心沙龙活动在老年抑郁症患者中的应用分析

田虹 张佳因 徐芳芳 陈军良

老年抑郁症指年龄超过60岁的抑郁症,临床症状有头晕失眠、情绪低落等,威胁患者精神健康与生活品质<sup>[1,2]</sup>。心理治疗是老年抑郁症患者主要治疗策略,包括个体式与团体式两种治疗途径<sup>[3]</sup>。缅怀疗法指以系列性怀旧为主题唤起患者的往事记忆,在减少恶劣心绪方面确见实效<sup>[4]</sup>。开心沙龙活动是能明显改善负性情绪的团体疗法之一<sup>[5]</sup>。本次研究尝试以缅怀疗法与开心沙龙活动联合应用模式对老年抑郁症患者施加干预。现报道如下。

## 1 资料与方法

1.1 一般资料 选择2022年6月至2024年6月就治于绍兴市第七人民医院的老年抑郁症患者130例为观察样本,其中男性61例、女性69例;平均年龄(68.60±5.19)岁。纳入标准包括:①年龄≥60岁;②抑郁症确诊;③接受抗抑郁药疗;排除标准为:①合并严重躯体病种;②合并其他精神病种;③沟通或意识障碍。本次研究方案已获医院伦理委员会审查通过,患者及家属已签署知情同意书。按照随机数字表法将130例老年抑郁症患者分为两组。试验组65例,其中男性30例、女性35例;年龄(68.68±5.14)岁;文化教育:小学及以下34例、初中及以上31例;配偶健在者62例、离异/丧偶者3例。对照组65例,其中男性31例、女性34例;年龄(68.52±5.27)岁,文化教育:小学及以下33例、初中及以上32例;配偶健在者60例、离异/丧偶者5例。两组患者一般资料比较,差异均无统计学意义( $P$ 均>0.05)。

1.2 方法 两组患者均服用氟伏沙明干预,于睡前

服用,50 mg/d。对照组在此基础上行抑郁常规护理;试验组在对照组基础上加用缅怀疗法与开心沙龙活动干预。缅怀疗法具体包括:①主题拟定:结合老年抑郁症患者护患访谈结果,拟定缅怀主题为:老歌回忆,老电影分享,我的兴趣爱好等。②实施时间:由受过培训的5名精神科责任护士交替主持干预活动,每周干预1次,干预6周。③干预步骤:回顾上次缅怀主题并引出本次主题,观看主题视频,开放式提问引领患者做出讲述,随后依患者讲述内容营造良好的氛围,最后引导患者描述此次活动的体验等并对其做出疗效评价。④干预注意事项:于私密性良好的科室健康宣教室中开展缅怀疗法,使每位参与者皆有面对面沟通机会,责任护士以良好互动方式引领参与者完成回忆—讲述—感悟过程。开心沙龙活动由受过培训的2名精神科专科护士组织实施。每周1个主题,干预7周。开心沙龙活动内容为:①快乐相识:引领参与者进行自我介绍,表述不良心绪的负面影响。②认知情绪:引领参与者正确认知负面情绪,了解自我情绪管理的价值。③应对能力获取:参与者彼此分享负面情绪应对技巧,攻克消极思维模式。④问题解决技巧:认知解决问题的重要性,形成问题解决方案。⑤睡眠保健:描述自身睡眠困扰,定制睡眠保健个案方案。⑥健康生活行为模式:传递快乐运动知识,确认健康的生活行为模式。⑦快乐分享:巩固坏情绪管理技巧,发展正向应对模式与快乐期待模式。

1.3 评价方法 ①希望水平:采用Herth希望量表测评,总分12~48分,分值愈高提示希望水平愈高。②抑郁水平:采用老年抑郁量表测评,总分计30分,分值愈高提示抑郁度愈显著。③生活满意度:采用生活满意度指数数量测评,总分为20分,0~5分:对

DOI: 10.13558/j.cnki.issn1672-3686.2025.003.027

基金项目:浙江省医药卫生科技计划项目(2018KY849)

作者单位:312000 浙江绍兴,绍兴市第七人民医院老年科二病区

现有生活不满意;6~10分:对现有生活较不满意;11~15分:对现有生活较为满意;16~20分:对现有生活很满意。④护理满意度:对患者进行调查,分为满意和不满意。

1.4 统计学方法 采用SPSS 23.0统计学软件进行数据分析。计量资料以均数±标准差( $\bar{x}\pm s$ )表示。组间计量资料比较采用 $t$ 检验;计数资料比较采用 $\chi^2$ 检验。设 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

2.1 两组干预前后希望水平、抑郁水平和生活满意度比较见表1

表1 两组干预前后希望水平、抑郁水平和生活满意度比较/分

组别		希望水平	抑郁水平	生活满意度
试验组	干预前	24.55±1.77	15.95±1.40	8.80±0.76
	干预后	34.73±1.66*#	11.20±1.26*#	16.05±1.40*#
对照组	干预前	25.20±1.77	16.00±1.38	8.85±0.86
	干预后	28.80±1.91*	13.10±1.26*	10.08±1.38*

注:\*,与同组干预前比较, $P<0.05$ ;#:与对照组干预后比较, $P<0.05$ 。

由表1可见,干预前,两组患者的希望、抑郁水平和生活满意度评分比较,差异均无统计学意义( $t$ 分别=1.64、0.16、0.28, $P$ 均 $>0.05$ );干预后,两组希望水平和生活满意度评分提高,抑郁水平降低( $t$ 分别=26.53、15.95、28.78、8.74、-9.82、-4.78, $P$ 均 $<0.05$ ),且试验组希望水平和生活满意度评分高于对照组,抑郁水平低于对照组,差异均有统计学意义( $t$ 分别=14.82、6.74、-19.21, $P$ 均 $<0.05$ )。

2.2 两组干预后护理满意率比较 干预后,试验组护理满意率96.92%(63/65)高于对照组84.62%(55/65),差异有统计学意义( $\chi^2=5.88$ , $P<0.05$ )。

## 3 讨论

老年人群常常伴有慢性躯体疾病,抑郁症的药物治理存在一定的局限性。在药物治疗的基础上施以合适的护理干预,对改善老年抑郁症患者的抑郁症状,防止其产生自杀倾向,提高老年抑郁症患者的精神状态和生活质量具有重要意义。

缅怀疗法为老年抑郁症患者构建团体怀旧环境,患者易于在同质化团体中感知共情支持,构建互为理解、认可、帮助的关系。研究表明,缅怀疗法可降低老年人的抑郁情绪,缓解其孤独感,同时改善老年抑郁症患者的心理状态,提高其幸福感。认知行为疗法能够纠正患者的不良认知与负性情绪,

帮助其培养积极的思维<sup>[6]</sup>。开心沙龙活动在认知行为疗法的基础上,改善老年抑郁症患者的睡眠质量,引导其构建适用于自身健康管理的饮食与运动模式<sup>[7]</sup>。本次研究显示,试验组患者干预后生活满意度评分及护理满意率高于对照组( $P$ 均 $<0.05$ ),表明缅怀疗法与开心沙龙活动的联合应用可起到协同增效作用,实现希望水平提高目标,发挥改善抑郁情绪之效。缅怀疗法能刺激老年抑郁症患者的大脑皮层,使得其下的核团交互活动增强,提高神经细胞的兴奋性,提高其心理状态及与社会互通的积极性。开心俱乐部等沙龙活动能有效缓解患者的抑郁情绪,老年抑郁症患者对此类活动的需求程度较高<sup>[7]</sup>。缅怀疗法注重于既往经历中重建人生价值,开心沙龙活动着眼于未来美好生活的期待,二者联用,将正向积极信息贯穿于老年抑郁症患者既往与未来,融治疗与社会活动为一体,集个案关注与团体干预为一体,简单易行,无额外治疗花费,获得老年抑郁症患者高度接纳与认可。

综上所述,缅怀疗法与开心沙龙活动能够有效地改善老年抑郁症患者的病情,帮助其构建积极的心理状态,提高生活满意度。

## 参考文献

- 1 陈基娜,叶鑫武.温州地区养老院老年抑郁状况调查及相关因素研究[J].实用预防医学,2021,28(10):1157-1160.
- 2 房贤聪.心理治疗对老年抑郁和焦虑共病患者认知功能和睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(9):1563-1565.
- 3 李萌,郭园丽,王爱霞,等.团体积极心理疗法对老年卒中后抑郁患者的认知功能和情绪的影响[J].国际精神病学杂志,2020,47(4):812-814,821.
- 4 李洁,徐庆怡,赵紫玉,等.参与型护理联合共情护理对于老年抑郁患者的影响[J].中国当代医药,2021,28(27):253-255,260.
- 5 林金翠,孙小仙.医-护-患沙龙模式在透析患者护理管理中的效果[J].中医药管理杂志,2019,27(11):62-63.
- 6 Nagatsu T. Correction to: Hypothesis: neural mechanism of psychotherapy for the treatment of Parkinson's disease: Cognitive behavioral therapy (CBT), acceptance and commitment therapy (ACT), and Morita therapy? [J]. J Neural Transmission, 2020, 127(2): 277.
- 7 郝家涛,寿涓,刘凤娜,等.开心俱乐部活动对老年抑郁症状及生命质量的影响[J].中华全科医师杂志,2021,20(2):221-225.

(收稿日期 2023-03-12)

(本文编辑 高金莲)