

心理干预对特勤疗养员心理状态恢复的研究

蔡添才, 范白燕, 严晓雪, 林艺惠, 潘晓蒙, 林文娟, 林佳娜*

陆军厦门特勤疗养中心, 福建 厦门

Email: caitiancai@sina.com, *993002492@qq.com

收稿日期: 2020年11月11日; 录用日期: 2020年12月16日; 发布日期: 2020年12月23日

摘要

目的: 研究运用心理学方法, 进行疗养服务工作的影响及效果。方法: 90例疗养员随机分为两组进行干预和评定。结果: 在常规疗养的基础上, 干预组疗养员SCL-90总因子分均低于对照组($P < 0.05$)。结论: 与单纯疗养相比, 综合心理疏导、干预能够改善来院疗养员的心理状态和生活质量。

关键词

特勤疗养员, 心理干预, 心理状态恢复

Study on the Effect of Psychological Intervention on Mental State Recovery of Special Duty Convalescents

Tiancai Cai, Baiyan Fan, Xiaoxue Yan, Yihui Lin, Xiaomeng Pan, Wenjuan Lin, Jiana Lin*

Xiamen Special Service Convalescent Center, Xiamen Fujian

Email: caitiancai@sina.com, *993002492@qq.com

Received: Nov. 11th, 2020; accepted: Dec. 16th, 2020; published: Dec. 23rd, 2020

Abstract

Objective: To study the effect of psychological methods on convalescent service. **Methods:** 90 recuperators were randomly divided into two groups for intervention and evaluation. **Results:** On the basis of routine recuperation, the total factor scores of SCL-90 in the intervention group were lower than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Compared with simple recuperation, comprehensive psychological counseling and intervention can improve the mental state and quality of life of convalescents.

*通讯作者。

文章引用: 蔡添才, 范白燕, 严晓雪, 林艺惠, 潘晓蒙, 林文娟, 林佳娜. 心理干预对特勤疗养员心理状态恢复的研究[J]. 护理学, 2020, 9(6): 405-408. DOI: 10.12677/ns.2020.96066

Keywords

Special Duty Recuperator, Psychological Intervention, Mental State Recovery

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年科学普查资料表明,我国出现心理问题的人群呈现年轻化趋势。军队特勤人员长期在特殊环境或特殊岗位从事军事作业活动,包括航空航天、潜艇潜水、航海高原、涉核涉推等,由于工作环境复杂艰苦,生理和心理都承受高强度的压力,存在不少方面的心理健康问题[1]。随着军队改革的深入推进,军队日常训练任务越发繁重,执行重大任务和突发事件的次数增多,工作紧张、压力大,家庭负担加重,躯体功能及日常生活质量下降等诸多因素的长期存在,均可对特勤人员造成极大的心理负担,从而出现不同程度的心理问题。心理与疾病的发展之间存在密切的关系,人体的免疫系统包括体液免疫以及细胞免疫,能够保护机体不受外界病原体的侵害,当自身免疫的时间持续过长或者超过了心理限制时,就会导致自身组织损伤或者功能障碍同时引起疾病[2]。疗养中心是开展医疗保健、康复预防、健康教育等综合性服务保障的机构,如何深化疗养服务内涵,提高疗养工作质量,争取真正对疗养员做到身心同保健,身心同健康的良好目标,是摆在各疗养机构面前的一个新问题。本文旨在研究运用心理学方法,进行疗养服务工作的影响及效果。

2. 对象和方法

2.1. 对象

选取2016年10月~2019年5月来到我院的特勤疗养员180例,年龄19~47岁,平均(27.35 ± 1)岁,随机分为2组,入组及排除标准符合《症状自评量表(SCL-90)》[3]中的评定标准,两组疗养员均对本次研究知情同意。

2.2. 分组

180例随机分成对照组与心理干预组各90例。对照组进行景观疗养、日光浴、森林浴、中西医结合治疗,心理干预组在此基础上增加相应的心理疏导和干预治疗。两组一般资料及症状自评量表(SCL-90)的评分情况相比,无统计学差异($P > 0.05$),具有可比性。

2.3. 方法

2.3.1. 心理干预

对干预组实行综合心理疏导和干预,具体方法如下:1) 心理健康宣讲:根据疗养员的普遍心理问题,进行相关的知识及预防的心理健康教育;2) 团体咨询:对疗养员进行有针对性的心理疏导,配合音乐进行心理训练,用座谈会的形式让疗养员讲述自己的情况,以此起到良性情绪互相感染,不良情绪有效宣泄的作用;3) 个体心理干预:根据疗养员心理状况及性格特点,由心理咨询师对个别疗养员进行单独心理辅导、干预。每周1次,每次不超过50分钟;

2.3.2. 调查工具和方法

1) 制定一般健康调查表, 包括姓名、性别、年龄、受教育程度、原发疾病、家族史、重大或突发性事件史等; 2) 症状自评量表(SCL-90), 对疗养员的基本情况系统的了解。分为 9 个症状因子, 通过因子分析了解症状分布特点。

2.3.3. 统计学处理

所有数据均用 SPSS 22.0 系统软件进行分析。

3. 结果

1) 心理状况比较。180 例入组时健康调查表、SCL-90 评分结果统计, 有躯体性疾病的 132 例(73.3%), 焦虑 73 例(40.6%), 抑郁 85 例(47.2%), 人际关系障碍 40 例(22.2%)。比较入组时干预组和对照组疗养员心理问题的分布情况及 SCL-90 评分均值差异无统计学意义($P > 0.05$)。入组后 1 个月, 16 例失访, 对随访到的 81 例干预组疗养员和 83 例对照组疗养员进行心理评估, 显示干预组疗养员总的心理问题发生率明显低于对照组($P < 0.05$); 干预组疗养员 SCL-90 总因子分均低于对照组($P < 0.05$)。

2) 干预组疗养员心理状态变化。对干预组疗养员干预前后 SCL-90 各项指标进行对比。干预前, 躯体性疾病(2.03 ± 0.12), 焦虑(3.43 ± 0.32), 抑郁(1.56 ± 0.17), 人际关系障碍(1.97 ± 0.25); 干预后, 躯体性疾病(1.38 ± 0.11), 焦虑(2.15 ± 0.12), 抑郁(0.76 ± 0.22), 人际关系障碍(1.12 ± 0.13); 干预后明显低于干预前, 差异具有统计学意义($P < 0.05$)。

3) 对两组疗养员干预前后心理状态进行比较, 对照组干预前(49.23 ± 1.96), 干预后(37.55 ± 1.73); 干预组干预前(50.33 ± 1.17), 干预后(30.11 ± 0.89); 干预组心理状态评分显著低于对照组, 差异有统计学意义($P < 0.05$)。

4. 讨论

军队疗养机构是为保障战斗力、恢复疗养员精力、体力服务的。长期的工作与实践, 使得疗养机构形成了自己特有的一种服务理念 and 模式。从分析疗养需求的角度看, 特勤人员在疗养期间需要专业系统的心理服务[4]。疗养医学作为一门综合性学科, 具有它独特的特点, 疗养因子作用机制为适应理论, 具有全身性、锻炼性作用和显著的后作用, 配合健康教育、心理辅导和其他保健、康复手段, 对机体和个人生活质量有良好的提高作用[5]。对引发心理与行为问题的因素可分为三点: 1) 生物学因素。① 生理功能的改变和心理活动改变的相互关系, 即身心反应; ② 常见躯体疾病所致的心理行为异常; ③ 生物年龄对心理行为的影响; ④ 性别因素对心理行为的影响。2) 社会性因素。①心理应激; ②个人生活方式和心理健康; ③ 社会支持系统。3) 心理因素。军队疗养机构要充分利用疗养因子和心理干预手段去促进疗养员的健康。疗养院多坐落在风景优美、气候宜人、富有多种自然疗养因子的地区, 如我中心就坐落于厦门美丽的环岛路附近。充足的日光、良好的水源、沙滩、海水、茂密的植被等, 为疗养员提供了丰富的自然疗养因子。从地理位置而言, 地处南方亚热带地区, 具有典型的海洋性气候, 食物种类繁多。疗养员多来自北方, 根据我中心所在区域的地理及气候特点, 安排了相应的景观疗养(主要是利用自然因子)、健康讲座、心理疏导、中西医治疗、室内外运动。优美的景色具有直观的物态性、四维的时空性、全面的通感性, 对大脑的皮质和心理状态有良好的调节作用, 会刺激人体产生氨多酚, 对人体有正面的健康作用; 爬山的同时, 可以使呼吸加深、加快循环、肺通气量代偿性扩大, 红细胞及血红蛋白增加, 可促进机体代谢功能和重要器官的灌注, 增加机体新陈代谢的能力(但要注意个别高原地区的疗养员出现醉氧症状); 配合合理的膳食搭配, 为疗养员提供最优质的服务, 以此达到身心同保健, 身心同健康的效果。

在进行心理疏导的过程中,最重要的是要帮助疗养员树立起自信心和对生活产生的情趣。对于在职的疗养员,可采取座谈、与亲属共同进行团体咨询、聊天等方式,让疗养员倾述自己的压力,合理宣泄不良情绪,指导家属给予一定的社会性支持及理解,逐渐缓解疗养员的压力,从而达到目的;对于离退休疗养员,过去都曾在领导岗位上,退下后会有或长或短的适应期,在此阶段可能将出现许多心理问题;再者,由于长期高负荷工作,积劳成疾的现象较为普遍,多为常见的中老年慢性疾病,在进行心理疏导的过程中,主要是帮助疗养员建立回归生活的信心,开发疗养员的兴趣爱好,运用好辅导心理学的知识,即鼓励长者回到以前的地方刺激他们的记忆力,从而增强他们的自信心,做好安慰、鼓励的工作,与此同时配合中医理疗、推拿等方式,帮助疗养员缓解或解除躯体上的痛苦,远离亚健康。疗养服务保障工作还有许多可延伸的地方,切实利用好心理学科的技术,发挥所长才能使疗养机构的建设得到一个长足的进步,也促进了疗养机构技术水平和水平的提高。

参考文献

- [1] 徐莉,毋琳.军队特勤人员平战伤病特点及康复保障策略[J].中华保健医学杂志,2018,20(4):351-353.
- [2] 杨艳敏.老年高血压护理中心理干预的临床应用效果研究[J].世界最新医学信息文摘,2020,20(46):239-240.
- [3] 汪向东,王希林,马宏,等.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:284-286.
- [4] 余苒,甘丽英,冯正直.军队特勤人员心理需求特点研究[J].解放军预防医学杂志,2017,35(12):1590-1591.
- [5] 冯冬雪.精神分裂症患者家属心理干预的效果分析[J].中国保健营养,2020,30(9):329.