

Promotion and Application of Mindfulness Based Stress Reduction Therapy in Psychological Care of Patients With Coronary Heart Disease after PCI Surgery

Ting Chen

Qinghai Cardiovascular and Cerebrovascular Disease Specialized Hospital, Xining, Qinghai, 810000, China

Abstract

Mindfulness MBSR is a kind of psychological stress therapy by focusing on the present experience and cultivating personal awareness. This paper aims to explore the popularization and application of MBSR in the psychological care of patients after PCI, in order to provide new methods and ideas for clinical nursing practice, improve the mental health level of patients and promote their postoperative rehabilitation. Methods: This paper introduces the basic principles and development course of MBSR, analyzes the common psychological problems and nursing needs after PCI for coronary heart disease, and points out the limitations of traditional psychological nursing methods. Then, this paper expounds the implementation steps, application effects and specific cases of MBSR in patients after PCI for coronary heart disease in detail, and proves its remarkable effect in alleviating anxiety, depression and other psychological symptoms through examples. Finally, strategies for MBSR in clinical promotion are proposed, including nursing staff training, building mindfulness care teams, developing personalized care plans, and participation of patients and family members.

Keywords

mindfulness MBSR; coronary heart disease; after PCI; psychological nursing; popularization application

正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人心理护理中的推广应用

陈婷

青海心脑血管病专科医院, 中国·青海 西宁 810000

摘要

正念减压疗法是一种通过关注当下体验, 培养个人觉察力, 从而减轻心理压力疗法。论文旨在探讨正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人心理护理中的推广应用, 以期临床护理实践提供新的方法和思路, 提高患者的心理健康水平, 促进其术后康复。方法: 论文介绍了正念减压疗法的基本原理和发展历程, 分析了冠心病 PCI 术后常见的心理问题及其护理需求, 指出传统心理护理方法的局限性。然后详细阐述了正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人中的实施步骤、应用效果及具体案例, 通过实例证明其在缓解焦虑、抑郁等心理症状方面的显著效果。最后提出了正念减压疗法在临床推广中的策略, 包括护理人员培训、建立正念护理团队、制定个性化护理计划以及患者和家属参与。

关键词

正念减压疗法; 冠心病; PCI 术后; 心理护理; 推广应用

1 引言

随着现代医学技术的飞速发展, 冠状动脉介入治疗 (PCI) 已成为治疗冠心病的重要手段, 极大地改善了患者的预后。PCI 术后患者常常面临一系列的心理问题, 如焦虑、抑郁和恐惧等, 这些心理问题不仅严重影响患者的生活质量, 还可能对其术后康复产生不利影响。探讨有效的心理护理方法, 以帮助患者更好地应对术后心理问题, 提高整体治疗效果, 具有重要的临床意义。

近年来, 正念减压疗法作为一种新兴的非药物心理干

预手段, 逐渐引起了广泛关注。正念减压疗法通过培养个体对当下体验的觉察力, 使其能够更好地应对压力和负面情绪, 从而达到减轻心理压力、改善心理健康的目的。正念减压疗法起源于东方禅修传统, 由美国医学教授乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 在 20 世纪 70 年代引入西方, 并逐渐应用于临床心理护理中, 已被证明对缓解焦虑、抑郁等症状具有显著效果。

2 正念减压疗法概述

2.1 正念减压疗法的定义

正念减压疗法是一种通过有意识地关注当下体验, 培养个体觉察力的心理干预方法。它强调以不评判、不批判的态度接纳当下的体验, 通过系统的训练帮助个体减轻心理压

【作者姓名】陈婷 (1990-), 女, 中国青海西宁人, 本科, 主管护师, 从事心内科护理研究。

力,改善心理健康状态。这种疗法包含了正念冥想、呼吸调节和身体扫描等多种技术,通过持续练习,个体能够更好地应对生活中的各种压力和挑战。

2.2 正念减压疗法的基本原理

正念减压疗法的核心原理在于通过有意识地关注呼吸、身体感觉和情绪变化,帮助个体从自动化反应模式中解脱出来,培养更加灵活和自觉的应对方式。通过正念练习,个体能够在面对压力和负面情绪时保持冷静和觉察,不被情绪所左右,从而减轻心理负担,增强心理韧性。正念练习包括多种形式,如正念冥想、行走冥想和正念饮食等,每种形式都旨在帮助个体在日常生活中培养正念觉察的能力。

2.3 正念减压疗法在护理中的应用现状

近年来,正念减压疗法在护理领域的应用逐渐增多,许多研究证明了其在改善患者心理健康方面的显著效果。在护理实践中,正念减压疗法被用于缓解焦虑、抑郁、压力和疼痛等症状。例如,正念减压疗法已被应用于癌症患者、心血管疾病患者和慢性疼痛患者的心理护理中,取得了良好的效果。护理人员通过指导患者进行正念练习,帮助他们更好地应对疾病带来的心理困扰,提升整体生活质量。

一些医院和护理机构还开展了正念培训课程,旨在提高护理人员的正念技能,使其能够更有效地应用于临床护理实践中。尽管正念减压疗法在护理中的应用已取得初步成果,但其推广和普及仍面临诸多挑战,如护理人员的培训需求、患者的接受度以及正念练习的长期坚持等问题。未来,随着更多研究的开展和应用经验的积累,正念减压疗法有望在护理领域发挥更大的作用,为患者提供更全面的心理护理支持。

3 冠心病 PCI 术后的心理问题及护理需求

3.1 冠心病 PCI 术后的常见心理问题

冠心病 PCI 术后患者常常面临一系列心理问题,这些问题对患者的术后康复有着重要影响。

常见的心理问题包括焦虑、抑郁和恐惧。焦虑主要源于对术后康复的不确定性和对未来健康状况的担忧;抑郁则可能因长期患病带来的心理压力和下降的生活质量引发;恐惧通常与对再次发病的担心以及对医疗过程的不适应有关。这些心理问题如果得不到及时有效的干预,可能会加重患者的病情,影响其术后康复和生活质量。

3.2 心理问题对康复的影响

心理问题对康复的影响不容忽视。研究表明,术后焦虑和抑郁会延缓患者的康复进程,增加并发症发生的风险,并导致再住院率的上升。焦虑和抑郁还可能降低患者的治疗依从性,使其难以按照医生的建议进行康复锻炼和药物治疗,从而影响整体康复效果。心理问题不仅影响患者的生理健康,还可能对其社交和职业生活造成负面影响,使其在术

后难以恢复正常的生活状态。

3.3 冠心病 PCI 术后病人的心理护理需求

冠心病 PCI 术后病人的心理护理需求主要体现在情感支持、心理疏导和压力管理等方面。情感支持是指护理人员通过倾听、关怀和陪伴,帮助患者缓解孤独和恐惧感;心理疏导则通过专业的心理干预手段,如认知行为疗法和正念减压疗法,帮助患者调整心态,缓解负面情绪;压力管理则旨在通过各种放松训练和应对技巧,减轻患者的心理压力,增强其应对能力。总的来说,心理护理需求的满足有助于患者情绪的稳定和康复进程的加快。

4 正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人心理护理中的应用

4.1 正念减压疗法的实施步骤

正念减压疗法的实施步骤包括:首先是评估和计划,护理人员需对患者的心理状态进行详细评估,制定个性化的正念训练计划。其次是正念训练的开展,包括正念呼吸、正念行走、正念饮食和身体扫描等具体练习。护理人员需在初期进行详细指导,确保患者掌握正确的方法。再次是持续的支持与监督,护理人员应定期与患者交流,了解其练习情况,提供必要的调整和支持。最后是效果评估,通过定期的心理评估,了解正念减压疗法对患者心理状态的改善情况,并根据需要进行相应的调整。

4.2 案例分析

案例一:患者 A,男,65岁,因冠心病接受 PCI 手术后,出现明显的焦虑症状。通过为期 8 周的正念减压疗法训练,患者的焦虑水平显著下降,睡眠质量提高,情绪稳定。患者反馈表示,通过正念呼吸和正念冥想,他学会了如何在面对焦虑时保持冷静,不再过度担忧未来的健康问题。

案例二:患者 B,女,60岁,PCI 术后出现抑郁症状。经过正念减压疗法干预,患者的抑郁情绪得到显著改善,生活态度积极,康复进程加快。患者表示,正念练习帮助她接受当前的状态,减少对病情的负面反应,逐渐恢复了对生活的信心。

4.3 正念减压疗法对术后病人心理状态的影响

4.3.1 焦虑水平

正念减压疗法通过培养患者的觉察力,帮助其面对和处理负面情绪,从而有效降低焦虑水平。患者在正念练习中学会关注当下,减少对未来的过度担忧,逐渐恢复心理平衡。

4.3.2 抑郁水平

正念减压疗法使患者能够接受当前的状态,减少对过去的后悔和对未来的恐惧,从而显著缓解抑郁症状。患者通过正念练习,逐渐增强了内心的稳定性和应对能力,情绪状态明显改善。

5 正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人心理护理中的推广策略

5.1 培训护理人员

正念减压疗法的推广首先需要对护理人员进行系统的培训。护理人员作为正念减压疗法的实施者，必须掌握正念的基本原理和具体操作方法。医院可以通过组织专题培训班、邀请正念专家授课等方式，提高护理人员的专业技能。培训内容应包括正念冥想、正念呼吸、正念行走等具体练习方法，以及如何在护理过程中引导患者进行正念练习。通过系统的培训，确保护理人员能够熟练掌握正念减压疗法，并在实际护理工作中灵活应用。

5.2 建立正念护理团队

为确保正念减压疗法的有效实施，医院应建立专门的正念护理团队。这个团队可以由心理医生、护士、社会工作者等专业人员组成，共同负责正念减压疗法的推广和实施。正念护理团队的建立不仅有助于提高护理工作的专业性和系统性，还可以通过团队合作，制定和优化正念减压疗法的具体实施方案。团队成员应定期进行交流和学习，分享经验和案例，不断提升团队的整体水平。

5.3 制定个性化护理计划

每位患者的心理状况和护理需求各不相同，因此，正念减压疗法的推广必须根据患者的具体情况制定个性化的护理计划。在制定护理计划时，护理人员应详细了解患者的心理状态、生活习惯和康复目标，根据患者的实际情况，选择合适的正念练习内容和频次。个性化护理计划不仅能够提高正念减压疗法的效果，还能够增强患者的依从性，使其更愿意参与到正念练习中来。

5.4 患者及家属的参与

正念减压疗法的推广离不开患者及其家属的积极参与。护理人员应通过宣传教育，提高患者和家属对正念减压疗法的认识和接受度。可以通过发放宣传资料、组织正念讲座和体验活动等方式，向患者及家属介绍正念减压疗法的基本原理和实际效果。同时，护理人员应鼓励家属参与到患者的正念练习中来，给予患者情感支持和鼓励，共同促进患者的心理康复。

6 结论

正念减压疗法作为一种新兴的非药物心理干预手段，在冠心病 PCI 术后病人的心理护理中展现出显著的效果。论文通过对正念减压疗法的定义、发展历程、基本原理及其在护理中的应用现状进行了详细阐述，进一步探讨了其在冠心病 PCI 术后病人中的具体应用和推广策略。

研究发现，正念减压疗法能够有效缓解术后病人的焦虑和抑郁症状，显著提升其生活质量。通过培养个体的觉察力和应对能力，正念减压疗法帮助患者在面对术后康复的不确定性时保持冷静，减少对未来健康状况的过度担忧，增强

其心理韧性。具体的正念练习，如正念呼吸、正念冥想和身体扫描等，能够帮助患者逐步恢复心理平衡，提升整体生活质量。正念减压疗法的推广需要多方面的努力。

对护理人员进行系统的培训是关键，确保他们具备专业的正念技能和知识。通过建立专门的正念护理团队，能够更好地组织和协调正念减压疗法的实施，提升护理工作的专业性和系统性。

制定个性化的护理计划，根据患者的具体情况进行调整和优化，能够提高正念减压疗法的效果，增强患者的依从性。同时，患者及其家属的积极参与也是正念减压疗法成功推广的重要因素。通过宣传教育和具体案例展示，提升他们对正念减压疗法的认识和接受度，能够增强其参与的主动性和积极性。

然而，正念减压疗法的推广仍面临一些挑战。护理人员的培训需求、患者的接受度和依从性、正念练习的长期坚持等问题，都需要在推广过程中逐步解决。通过不断优化正念减压疗法的实施步骤，提升护理人员的专业技能，加强患者教育和支持，可以克服这些挑战，进一步推动正念减压疗法在护理领域的广泛应用。

未来，随着更多研究的开展和应用经验的积累，正念减压疗法有望在临床护理中发挥更大的作用。医院和护理机构应加强对正念减压疗法的研究和推广，探索其在不同病种和不同护理情境中的应用效果，为患者提供更加全面和系统的心理护理支持。正念减压疗法不仅可以作为一种独立的心理干预手段，还可以与其他护理方法相结合，综合提高护理效果，促进患者的全面康复。

正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人心理护理中的应用具有显著的优势和潜力。通过系统培训护理人员、建立专业护理团队、制定个性化护理计划、加强患者及家属的参与，以及解决推广过程中遇到的问题，可以有效推进正念减压疗法的实施，提升术后病人的心理健康水平，促进其全面康复。正念减压疗法作为一种新兴的非药物心理干预手段，具有广阔的应用前景，有望在临床护理中发挥更大的作用，为患者提供更加全面的心理护理支持。

参考文献

- [1] 童小桔,李娜,吴丽君.分析正念减压与音乐疗法联合改善康复期精神分裂症患者睡眠质量的作用研究[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(12):2965-2968.
- [2] 杜松洁,韩英丽,崔衣芹.叙事护理联合正念减压疗法对精神分裂症患者暴力冲动行为的影响[J].心理月刊,2023,18(24):85-87.
- [3] 吴仲芳.正念减压疗法对住院男性精神分裂症患者的影响[J].黑龙江医药,2023,36(6):1400-1402.
- [4] 李苗.正念减压疗法联合体感振动音乐放松疗法在乳腺癌术后患者中的应用效果[J].中国民康医学,2023,35(24):187-189.
- [5] 鲁俊华,李珊珊,关红军.改良正念减压疗法对大学生社交焦虑、自我接纳的影响研究[J].中国公共卫生管理,2023,39(6):812-814+818.