

# 家庭支持和心理干预对产后抑郁的效果分析

王珊珊

(山东英才学院 山东济南 250104)

**摘要:**目的 分析家庭对产后抑郁症的支持和心理干预的影响研究。方法 选取医院住院的62名产后抑郁患者,随机分成研究组和对照组,每组31人。对照组提供常规护理,研究组在常规护理的基础上增加了家庭支持和心理干预。结果 对照组和研究组比较,采取家庭护理和心理干预的产妇总有效率和满意度明显高于对照组。差异具有显著性意义( $P<0.05$ )。结论 在常规护理基础上,辅以家庭支持和心理干预可以提高产后抑郁患者的总有效率和满意度。

**关键词:** 产后抑郁; 家庭支持; 心理干预

产后抑郁症是女性精神障碍中最常见的一种,发病率在3.5%~37%左右,一般出现在产后6周<sup>[1]</sup>。最近几年,人们越来越重视产后抑郁的发生,其不仅危害产妇的健康,同时婴幼儿正常的发育与成长也受到强烈影响。所以产后抑郁的治疗成为关键。个人与家庭紧密相连,也有研究表明,产后抑郁的发生与家庭和产妇心理等因素有关<sup>[2,3]</sup>。因此,让家属在治疗期间积极主动的配合,实施家庭支持和心理干预这两种措施。实验表明,这种治疗方式对产后抑郁的治疗效果明显,不仅增加了治愈率,保障了女性及婴幼儿的生命健康,更提高了患者及其家庭的生活质量和满意度。报告如下:

## 1 对象与方法

### 1.1 一般资料

选取住院分娩的304名产妇,均自愿参加调查并能履行义务。入选调查研究的有302名(99.34%)。按爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)<sup>[4]</sup>,如果分数达到13分,就可以判定为产后忧郁症。对62名产后抑郁患者进行了筛查。在选取的样本中,年龄、孕周、居住地、文化程度、分娩方式等一般资料在研究对比中无明显差异和统计学意义( $P>0.05$ )。可进行比较。

### 1.2 方法

接受检查的62名患者被分为两组。产后常规护理方法为对照组;研究组在日常护理的基础上增加了家庭支持和心理治疗的干预,方法如下:

#### 1.2.1 家庭支持干预

让家属提前了解患者的病情,做好自身工作的准备,更好的照顾患者。为患者提供良好的生活环境,满足其合理要求,给予心理支持。家庭饮食全面均衡;保证睡眠充足,建立和谐融洽的关系。在产后阶段,给予家属正确的指导,营造温馨的生活氛围。在日常生活方面,指导家属做好产妇的清洁护理工作,满足其需要。

#### 1.2.2 心理护理干预

充分考虑抑郁病人病情的严重程度、治疗的安全性和相对禁忌症,心理干预治疗对象主要针对轻中度人群。根据患者表现出来的异常状态、特殊表现等予以心理干预,密切关注产妇当前的问题。通过心理咨询,对其产生的不良想法做到及时纠正。另外,增加有效的行为治疗技术。必要时邀专家进行指导。

#### 1.2.3 指标与标准

干预前后的两组数据进行对比。采用爱丁堡产后抑郁量表(EPDS):以10项分数的总和为总分。以此作为标准。若总分在12分以下为治愈;12~13者为有效;超过13分者为未治愈。最后计算总有效率。计算公式是:总有效率=(有效+治愈)/总例数 $\times 100\%$ 。以调查问卷形式比较两组患者对治疗情况的满意程度,共十个项目,

总分为10分。8~10分为满意;5~7分为比较满意;5分以下为不满意。护理满意率=(满意+比较满意)/总例数 $\times 100\%$

### 1.2.4 统计学方法

数据的整理与分析情况采用SPSS11.0软件进行。计数资料应用 $\chi^2$ 检验,检验标准以 $P<0.05$ 表示有统计学意义。

## 2 讨论

产后抑郁是产褥期妇女的常见负性情绪之一,其发生率范围为7.3%~34.9%<sup>[4]</sup>。研究影响产后抑郁的相关因素及干预措施,是提高孕妇及新生儿保健服务效益的重要途径<sup>[5]</sup>。本组实验中,在常规护理基础上加入家庭支持和心理护理干预,使得治疗的总有效率明显提高,患者及家属对这种护理方法认可程度也比较高。说明这两种措施有一定效果。建立良好家庭支持系统,普及更多预防保健的知识,让更多的家庭意识到,家庭支持也是一种有效治疗手段,是治疗的有效举措。

家庭支持和心理干预的加入,使患者得到有效帮助,恢复加快。心理指导与干预使患者释放出不良情绪,患者能看到希望,治疗效果让人满意,对这种护理干预产生好感,满意度随之提高。而常规护理对于患者的不能照顾患者情绪,对这种治疗方法存在的好感较差,从而导致满意率降低。

本实验研究表明,在常规护理的基础上辅以家庭支持和心理干预对产后抑郁患者的恢复有明显效果,并能提高护理满意度。认真分析产后抑郁的影响因素,根据不同的需要制定不同的干预方式也同样关键,这样才能提高生存质量。作为一名医护人员,也要积极学习先进的知识并加以运用,提高自己的技术水平,增强自己的心理素质,这样才能以更好更高的水平造福人类。

### 参考文献:

- [1]毛庆娟,高飞,张高峰, et al. 产后抑郁症患者的述情障碍及心理护理干预%Alexithymia of Patients with Postpartum Depression and Psychological Nursing Intervention[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 021(008):1168-1170.
- [2]李秀枝. 以家庭为中心的产科优质护理对产后抑郁的影响[J]. 临床合理用药杂志, 2019(16).
- [3]刘李洁, 钟巧诗, 陈婉嫦. 产后抑郁心理的影响因素调查及个体化心理干预效果研究[J]. 基层医学论坛, 2019(27).
- [4] Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Found 10 cases of postpartum depression in Edinburgh. British Psychiatry Research, 1987, 150 (6): 782-786.
- [5] 刘一迪, 李晓宏, 张洪涛, et al. 产后抑郁发生现状及其相关社会心理影响因素分析[J]. 中国妇幼保健, 2015, v.30(022):3794-3796.