

# 改良森田疗法对酒精依赖患者 SCL-90 评分及复饮率的影响

毋志芳

(河南省焦作市精神病院精神科 焦作 454001)

**摘要:**目的:探讨改良森田疗法对酒精依赖患者症状自评量表评分及复饮率的影响。方法:选取 2018 年 5 月~2020 年 2 月酒精依赖患者 118 例,按照随机数字表法分为研究组和常规组,各 59 例。常规组采用常规疗法,研究组采用改良森田疗法。比较两组治疗前后心理健康程度、复饮率及再住院率、酒精依赖严重程度。结果:治疗后研究组心理健康程度优于常规组( $P<0.05$ );研究组复饮率 23.73%(14/59)、再住院率 20.34%(12/59)低于常规组 47.46%(28/59)、37.29%(22/59)( $P<0.05$ );治疗后研究组酒精依赖严重程度评分低于常规组( $P<0.05$ )。结论:酒精依赖患者应用改良森田疗法进行干预后,其复饮率、再住院率降低,心理健康程度提升,酒精依赖严重程度下降。

**关键词:**酒精依赖;改良森田疗法;症状自评量表;复饮率

中图分类号:R473.74

文献标识码:B

doi:10.13638/j.issn.1671-4040.2021.16.074

酒精依赖是一种慢性复发性脑病,由长期过量饮酒引起,目前临床尚无特效治疗方法。单纯药物治疗能缓解患者生理依赖状况,但无法消除其对酒精的心理依赖,是引起高复发率的主要原因,因此完全戒断酒精依赖需要心理治疗介入<sup>[1-3]</sup>。森田疗法是一种改变患者认知,调节患者行为的整合性心理疗法,其方法明确、步骤清晰、操作性强<sup>[4-5]</sup>。本研究依据实际情况对传统森田疗法进行改良,操作更为简便,旨在观察对酒精依赖患者的治疗效果。现报道如下:

## 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选取我院 2018 年 5 月~2020 年 2 月收治的酒精依赖患者 118 例,按照随机数字表法分为常规组和研究组,各 59 例。常规组男 47 例,女 12 例;年龄 29~57 岁,平均(43.25± 6.86)岁;饮酒史 5~25 年,平均(14.26± 4.60)年。研究组男 45 例,女 14 例;年龄 30~58 岁,平均(44.17± 6.52)岁;饮酒史 4~26 年,平均(15.09± 5.23)年。两组一般资料(性别、年龄、饮酒史)均衡可比( $P>0.05$ )。本研究经我院医学伦理委员会审核通过。

**1.2 入组标准** 纳入标准:(1)既往有持续饮酒史;(2)存在酒精依赖及急性酒中毒等各类精神障碍特点及体征;(3)均知情本研究且签署知情同意书;(4)意识清楚,可正常沟通交流;(5)可配合随访。排除标准:(1)其他类型精神障碍性疾病;(2)其他药物依赖;(3)孕期及哺乳期;(4)严重器质性病变;(5)患有视听及语言障碍。

**1.3 护理方法** 两组均口服地西泮片(国药准字 H14021559)10 mg/次,4 次/d,分别于早、中、晚、睡前服用,7 d 为一个疗程,依据病情逐渐递减剂量直至停药。予以治疗性饮酒 20~50 ml/次,2 次/d,持续 3 d,同时补充维生素 B、维生素 C。

**1.3.1 常规组** 采取常规疗法,详细告知患者戒酒

过程、治疗方法、用药情况等,给予饮酒危害健康教育,教导其戒断反应的预防及处理方法,以鼓励、劝导性语言叮嘱患者严格遵医嘱戒酒,缓解其不安、焦虑情绪。

**1.3.2 研究组** 给予改良森田疗法,共治疗 3 周,随访 4 周。(1)轻作业期(1 周)。依据患者兴趣为患者安排活动量较小的作业治疗,如看电影、绘画、阅读、听音乐等,白天可外出接触阳光、呼吸新鲜空气,将其对饮酒的注意力转移至其他事物上,告知患者不要刻意摆脱心理、生理不适感,学会正面接受,不必急于通过主观努力克服不适,而是将精力、时间、情感投入于作业治疗中,建议其作业治疗时全身心投入,设立作业目标,努力完成作业目标,体验成功的喜悦。治疗期间要求患者每晚写日记,记录心理变化过程等,护理人员定期查看、批注。(2)重作业期(1 周)。在强化轻作业期基础上引导患者进行适当室外活动,如打篮球、羽毛球、跑步、游泳等,鼓励患者培养兴趣爱好,要求患者对出现的戒断症状保持“不怕、不理、不对抗、不摆脱”态度。建议患者依据自身情况做一些力所能及的活动,如买菜、打扫卫生、帮厨等,培养耐受力 and 持久性,感受自身产生的能量,提高其对生活的信心及勇气。(3)社会适应期(1 周)。恢复患者日常通讯及社交活动,鼓励家属共同参与,对患者日常行为进行监督和指导,着重培养其工作、社会角色适应能力,引导患者建立规律作息时间、健康饮食习惯、运动锻炼习惯等良好生活习惯。鼓励患者与家属或朋友加强沟通交流,畅谈内心感受,逐渐适应社会生活。

**1.4 观察指标** (1)比较两组护理前后的心理健康症状评分,采用症状自评量表(SCL-90)评价治疗前后心理健康症状,总分超过 160 分,单项均分超过 2 分需进一步检查;总分超过 200 分表明存在明显心

心理问题；总分超过 250 分表明存在严重心理问题。(2)比较两组复饮率及再住院率。(3)比较两组酒精依赖严重程度，采用密西根酒精依赖调查量表(MAST)评价酒精依赖严重程度，分值 0~24 分，得分越高表明酒精依赖问题越严重。

1.5 统计学分析 选择 SPSS22.0 统计学软件分析处理数据，以  $(\bar{x} \pm s)$  表示计量资料，采用  $t$  检验，以率表示计数资料，采用  $\chi^2$  检验，等级资料(心理健康程度)以 Ridit 表示，检验标准  $\alpha=0.05$ 。  $P<0.05$  为差异具有统计学意义。

## 2 结果

2.1 两组护理前后心理健康程度比较 治疗后研究组心理健康程度优于常规组 ( $P<0.05$ )。见表 1。

表 1 两组护理前后心理健康程度比较[例(%)]

时间	组别	n	进一步检查	明显心理问题	严重心理问题
护理前	研究组	59	11(18.64)	19(32.20)	29(49.15)
	常规组	59	12(20.34)	20(33.90)	27(45.76)
	U			0.341	
	P			0.734	
护理后	研究组	59	33(55.93)	15(25.42)	11(18.64)
	常规组	59	17(28.81)	23(38.98)	19(32.20)
	U			2.638	
	P			0.008	

2.2 两组复饮及再住院情况比较 研究组复饮率 23.73% 及再住院率 20.34% 低于常规组 47.46%、37.29% ( $P<0.05$ )。见表 2。

表 2 两组复饮及再住院情况比较[例(%)]

组别	n	复饮	再住院
研究组	59	14(23.73)	12(20.34)
常规组	59	28(47.46)	22(37.29)
$\chi^2$		7.246	4.132
P		0.007	0.042

2.3 两组护理前后酒精依赖严重程度评分 护理后，研究组 MAST 评分较常规组低 ( $P<0.05$ )。见表 3。

表 3 两组护理前后酒精依赖严重程度评分(分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	护理前	护理后
研究组	59	17.57± 3.28	11.69± 2.50
常规组	59	16.98± 2.86	14.34± 2.83
t		1.041	5.391
P		0.300	<0.001

## 3 讨论

目前全世界酒精依赖患者呈高速增长阶段，已成为仅次于精神分裂症、精神发育迟缓的第 3 位精神疾病。据我国数据统计，90 年代中期酒精依赖患病率约为 3.43%，但 20 世纪初期时已高达 9.00%，增长速度极快<sup>[6-7]</sup>。鉴于此，寻求有效治疗方法显得尤为重要。

森田疗法是由日本森田正马教授创立，最初主要治疗神经症，随着不断创新发展，目前已逐渐扩展

至精神病、酒精药物依赖及人格障碍治疗<sup>[8-9]</sup>。陆小丽等<sup>[10]</sup>专家曾将森田疗法应用于产后抑郁治疗，结果发现初产妇抑郁情绪及睡眠质量均得到改善，其自我效能感也进一步提高，效果显著。本研究将改良森田疗法应用于酒精依赖患者，结果显示，护理后研究组心理健康程度优于常规组，MAST 评分低于常规组 ( $P<0.05$ )。表明护理后患者酒精依赖程度下降，心理健康程度提高。本研究依据患者实际情况在传统森田疗法基础上直接省略前期的绝对卧床步骤，实施由轻作业期、重作业期及社会适应期三部分组成的改良森田疗法，严格遵循森田疗法中“顺其自然、为所当为”理念，全程强调过度关注对病情及治疗效果的不良影响，转变其错误认知，引导患者摆脱自我空间，将注意力集中于身边事物上，体会人生哲理，形成自觉行动意识<sup>[11-12]</sup>。由于患者固有认知被打破，对自身状态正确认识后，顺其自然地学会与负性情绪及躯体症状和平相处，从而逐步形成健康心态，对酒精的依赖程度降低。此外，经过 4 周随访调查发现，研究组复饮率、再住院率低于常规组 ( $P<0.05$ )，表明患者心理状态改善，酒精依赖程度降低后，其复饮率及再住院率随之下降，治疗效果有较大提升。

综上所述，将改良森田疗法应用于酒精依赖患者后，能降低患者酒精依赖程度、复饮率及再住院率，同时能提高患者心理健康程度。

### 参考文献

- [1]张金丽,陈统献,王传耕.酒精依赖患者导致家庭冲突的团体认知行为干预疗效分析[J].浙江临床医学,2019,21(8):1148-1149.
- [2]李新宇,张亚萍,刘楷文,等.酒精依赖人群心理理论的研究现状与展望[J].应用心理学,2021,27(2):169-177.
- [3]许晓静,张新风,王菲,等.基于 IBM 技巧模型对酒精依赖患者实施健康教育策略[J].公共卫生与预防医学,2021,32(2):104-107.
- [4]秦晓峰,郑文权,李玉方,等.森田疗法联合舍曲林在脑卒中后抑郁患者的应用及对负性情绪、心理韧性、希望水平的影响[J].中国健康心理学杂志,2020,28(4):534-538.
- [5]时雨欣,夏仲,戎伟.门诊森田疗法与认知行为疗法辅助治疗慢性失眠的对照研究[J].中华全科医学,2021,19(8):1318-1321.
- [6]叶孝刚,王荣科,苏秀,等.信息-动机-行为技巧模型在酒精依赖患者健康教育中的应用研究[J].中国健康教育,2020,36(1):57-60.
- [7]赵志强,夏叶玲,纪香萍,等.抑郁情绪对慢性酒精依赖患者复饮率及生活质量的影响[J].中国医药导报,2020,17(13):106-109.
- [8]李亚利,王胜利.森田疗法配合 Orem 自我护理干预对急性创伤骨折后抑郁患者预后的影响[J].实用临床医药杂志,2019,23(17):123-126.
- [9]范喜英,吴月婵,黄辽.改良森田疗法在社区康复期精神分裂症患者社会功能训练中的效果分析[J].当代护士(下旬刊),2020,27(12):99-101.
- [10]陆小丽,李瑞瑞,许莹莹,等.森田疗法对产后抑郁初产妇的自我效能及睡眠质量的影响[J].国际精神病学杂志,2020,47(3):609-612.
- [11]梁雅林,程兵.住院森田疗法对酒精性肝病酒精依赖、认知行为的影响[J].中国健康心理学杂志,2019,27(11):1691-1695.
- [12]胡翠琴,章金蓉,蔡真真,等.改良森田疗法联合阅读疗法在老年慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗中的应用效果[J].实用心脑血管病杂志,2019,27(9):56-60.

(收稿日期: 2020-11-20)