

• 心理护理 •
• 论 著 •

团体叙事心理干预对青少年抑郁症患者的影响

李承美,倪纯纯,肖玉盼

摘要:目的 探讨团体叙事心理干预对改善青少年抑郁症患者的效果。方法 将2021年12月至2022年2月收治的51例青少年抑郁症患者分为对照组,2022年3~5月收治的51例青少年抑郁症患者分为干预组,对照组行常规心理护理,干预组在常规心理护理基础上实施团体叙事心理干预,内容包括成立团体叙事心理干预小组、确定团体叙事活动目标、评估患者个人心理状态、制订并实施团体叙事心理干预方案。干预后评价两组抑郁焦虑情绪。结果 两组干预后1个月、3个月、4个月抑郁、焦虑评分比较,差异有统计学意义(均 $P < 0.05$)。结论 团体叙事心理干预可有效改善青少年抑郁症患者抑郁焦虑情绪,促进其回归家庭社会。

关键词:青少年; 抑郁症; 团体叙事心理治疗; 焦虑; 心理干预

中图分类号:R473.74 **文献标识码:**A **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2023.10.086

Application of group narrative psychotherapy on depression and anxiety in adolescent depression patients Li Chengmei, Ni Chun-chun, Xiao Yupan, Department of Psychiatry, First People's Hospital, Tianmen 431700, China

Abstract: Objective To explore the effect of group narrative psychotherapy intervention on improving depression and anxiety in adolescent patients with depression. **Methods** A total of 51 adolescent depression patients admitted from December 2021 to February 2022 were divided into a control group, and 51 adolescent depression patients admitted from March to May 2022 were divided into an intervention groups. Both groups received routine treatment and general psychological nursing. The intervention group added group narrative psychological treatment. Treatment includes setting the goal of narrative group activities, formulating a group narrative psychotherapy plan and implementing group narrative psychotherapy, and comparing the changes in depression and anxiety mood of the two groups. **Results** The difference in depression and anxiety scores between the two groups at 1, 3 and 4 months after the intervention was statistically significant. The differences were statistically significant ($P < 0.05$ for all). **Conclusion** Group narrative psychotherapy can effectively improve the depression and anxiety of adolescent depressed patients, and promote rapid recovery and return to family society.

Key words: adolescent; depression; group narrative psychotherapy; anxiety; psychological interventions

抑郁症是人们心境产生显著而持久低落情绪为主要临床症状的精神心理疾病,心境低落、兴趣和愉快感丧失、精力下降和疲劳感是抑郁症的三大典型临床症状^[1-3]。青少年抑郁症是一个严重的全球公共卫生问题,会导致青少年学业失败、职业障碍、社会功能缺陷、物质使用障碍、少女怀孕和自杀^[4]。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》指出,我国抑郁症患者中青少年患病率逐年上升,2020年青少年抑郁症检出率高达24.6%,位居全球首位^[5]。治疗青少年抑郁症的主要目标是最大限度减少病残率及自杀率,消除临床症状,提高生活质量,恢复其社会功能^[6-7]。治疗措施主要以药物或心理治疗为主,可在一定程度上抑制患者抑郁情绪的产生,但药物治疗不良反应大、起效慢,而常规心理治疗的复发风险较高^[8]。因此,把握患者抑郁情绪的产生源头,缓解抑郁、焦虑负面情绪,改善自身和与他人的关系,对治疗具有重要意义^[9]。团体叙事心理干预是一种通过解

构问题故事,建构发展故事和积极身份认同,树立良好未来愿景等,帮助人们实现成长的治疗方法。本研究将团体叙事心理应用于青少年抑郁症患者中,效果满意,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2021年12月至2022年5月本院收治的102例青少年抑郁症患者作为研究对象,患者均知情同意。纳入标准:①均由精神科医生参照抑郁症诊断指南^[10-11]、中国精神疾病分类方法与诊断标准 ICD-10^[12]进行诊断,根据心理CT诊断系统测量,精神病学检查、病程标准及严重程度等临床资料,Zung抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS)^[13]抑郁得分 > 50 分,根据焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)^[14]评定协助确诊。②参照WHO青少年年龄界定和我国有关青少年年龄定义^[15],本研究选取对象年龄为12~20岁;③初中及以上学历;④病程大于2周。排除标准:①患有肿瘤、严重躯体疾病和其他精神疾病;②伴有血液、免疫、神经系统疾病及其他精神疾病,如焦虑等;③语言交流障碍;④治疗前3个月内有心理治疗史。剔除标准:

作者单位:天门市第一人民医院精神心理科(湖北 天门, 431700)

李承美:女,本科,主管护师,护士长,1035121403@qq.com

收稿:2022-11-12;修回:2023-03-22

不遵守保密规则、患者个人或家庭因素脱落者。将 2021 年 12 月至 2022 年 2 月住院的青少年抑郁症患者 51 例分为对照组;2022 年 3~5 月住院的青少年抑郁症患者 51 例分为干预组,两组患者一般资料见表 1。本项目经本院医药伦理委员审批通过(伦理批准号:2022013)。

表 1 两组患者一般资料

组别	例数	性别(例)		年龄	病程
		男	女	[岁, $M(P_{25}, P_{75})$]	[月, $M(P_{25}, P_{75})$]
对照组	51	14	37	15(14,16)	12.00(10.75,27.00)
干预组	51	12	39	14(13,15)	13.50(6.00,31.50)
统计量		$\chi^2=0.206$		$Z=1.041$	$Z=0.909$
P		0.650		0.298	0.363

1.2 方法

1.2.1 干预方法

对照组给予常规心理干预:①评估患者心理状态;②通过倾听或赞美给予心理支持与疏导,缓解负面情绪;③与患者及家属建立良好的沟通与信任,耐心介绍住院环境与相关疾病宣教;④了解患者抑郁的社会心理因素,进行针对性的正面引导,减缓患者心理压力;⑤帮助患者尽快适应住院环境等。干预组在常规心理护理基础上采用团体叙事心理干预方案,具体如下。

1.2.1.1 成立团体叙事治疗心理干预小组 成员包括精神科主治医师 1 名、国家级心理治疗师 1 名、国家级心理咨询师 1 名、护理组长 1 名、责任护士 2 名,负责叙事治疗团体干预方案构建、实施以及效果评价等。

1.2.1.2 确定团体叙事心理干预活动目标与方案 运用核心理念与技术^[16],通过团体访谈,重构新的认知,梳理情绪,探索生命内在,看见患者在挑战里挣扎的珍贵之处,达成消融问题与疾病的目标,逐步回归家庭与社会。①解构:以全新的视角看待和解构早期生命经历及生命里重要的人及价值、信念、渴望。②外化:外化负面情绪及挑战,让患者与负面情绪和疾病分开,夺回生命掌控感,增强战胜疾病的信心。③丰厚支线故事,重新建构自我与世界的认知。④迁移:跨越时空看待自己的过去、当下和未来,以乐观的态度拥抱美好生活。⑤重组生命俱乐部成员:邀请生命俱乐部重要成员,见证当事人一直以来做出的努力与不容易的部分,运用过去掌握的技能与力量来面对疾病的挑战^[17]。

1.2.1.3 评估患者个人心理状态 ①指导患者通过可量化、具体方式描述自身身心状态、认知行为改变的信心和动机等,初步评估患者的身心状况、自我动力等;②通过叙事对话提问的方式,让患者叙述自己的生活和在工作学习经历等,评估其生活、社会状况;③通过和患者及其家属充分交流,初步评估患者家庭支

持情况;④通过评估,明确患者存在的负性情绪,复述澄清其想要探索的生命故事。团体叙事心理干预方案的制订见表 1。

1.2.1.4 实施团体叙事心理干预 干预通过精神科医生评估,由具有资质并经过系统培训的叙事心理师及责任护师参与团体叙事。团体结构由心理师、案主、分享员、观察员及其他成员组成。每周 2 次,每次 80 分钟,每组参与的患者人数不等,分别为 14 人、12 人、13 人、12 人,在院时每组干预每周 2 次共 6 次,至出院后 2 个月,2 周 1 次共 4 次。采用线上线下相结合进行团体干预与评估。首先,安排主要受访患者 1 名的方法为案主;分享患者 2~3 名为分享员;观察患者 1~2 人为观察员。具体方法为心理师运用叙事治疗解构、外化、跨越时空对话、外部见证人等核心理念与技术逐一邀请团体成员进行心理对话访谈:①心理师与主要访谈患者对话访谈 40 min,叙事问话如“这些年一个人生活肯定很辛苦,有什么是你想说的?那么难,是什么力量和信念支撑你到现在?如果有一个名词或形容词来形容那个来到你生命里的状态,你觉得它叫什么?你觉得未来 5 年的你和过去 5 年的你来看此刻的自己,分别有什么想要说的?”;②心理师邀请 1~2 名分享员各分享 5 min;针对上述 40 min 对话内容与个人相关联部分是如何应对的?同时心理师给予分享员不同的回应与反馈;③邀请主要受访者在听见分享员分享后的感受、反思与整理;④心理师邀请 1~2 名观察员,各 5~8 min 对干预全程中每个参与对话成员的面部表情和情绪情感反应变化及时间节点进行分享。最后,心理师再次询问主要受访员及其他成员,谈谈对话后有无特别需要补充说明的部分。

1.2.2 评价方法 由研究小组专人负责评价,出院后通过电话、微信、腾讯会议等线上方式,利用心理 CT 小程序进行测评。焦虑抑郁程度:采用 SAS 和 SDS 评分量表分别于干预前(入院时)、干预后 1 个月、干预后 2 个月、干预后 4 个月评价。SAS、SDS 分别有 20 个条目,每个条目采用 4 级评分法,分别以 50 分、53 分为界值,总分 >50/53 分表示存在焦虑、抑郁,得分越高表示倾向越严重。SAS 焦虑评分标准:<50 分为无焦虑、50~60 分为轻度焦虑、~70 分为中度焦虑、>70 分为重度焦虑。SDS 评分标准:<53 分为无抑郁、~63 分为轻度抑郁、~72 分为中度抑郁、>72 分以上为重度抑郁^[18]。

1.2.3 统计学方法 采用 SPSS21.0 软件进行分析,计数资料采用 χ^2 检验;计量资料采用 t 检验、重复测量的方差分析。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

两组干预前后 SDS、SAS 评分比较,见表 2。

样表 1 团体叙事心理干预方案

干预人员	干预时间	干预方法	干预内容	干预目的
心理师访谈案主	20 min	叙事问话,案主叙述	心理师问话:有哪些是你今天想要去探讨或多说的部分;引出故事,未被人看见的、自己忽略的生活片段珍贵呈现	陈述主流故事,如情绪低落,想自伤或自杀,因考试成绩不理想,父母絮叨或同学孤立或遭遇霸凌或老师言语侮辱
心理师访谈案主	3min	心理师通过倾听、复述、澄清,进一步叙事问话	通过对话,在这样的困境里,听起来你很不不容易;进一步对话与问话;比如是什么力量让你支撑到现在、对你重要的是什么?你的渴望是什么?	贴近案主内心的需求与渴望找出故事片段,发现新的故事;促进案主进一步整理、探索自我
心理师访谈案主	10min	叙事外化问话	打开对话空间(叙说生命故事),命名、外化负面情绪或状态;叙说目前困扰人的抑郁情绪或状态、童年经历	将疾病与人分开,论证影响及当事人的态度,夺回生命的掌控感
心理师访谈案主	8min	解构原有标注或声音;重构新的自我认同,找到在地的声音	丰厚特殊意义事件、看见案主的贡献与技能;以积极的视角看待自己的过往经历、看见过去自己努力行动的可贵、理解重要家人的不容易	找到特殊意义事件,串在一起,成为案主闪亮的光和指引,改变对自己的认知,重新找回新的自我
心理师访谈案主	10min	跨越时空对话	通过心理师邀请过去和未来 5 年的案主来与此刻的自己对话,彼此最想说的是什么?	感谢现在自己的努力及对未来的希望,改变对抑郁症的认知,看见自身资源及挑战困境的技能,学会用自身资源来解决问题,从而更好地面对疾病与未来
心理师访谈主要案主生命中的重要关系	5min	重组生命俱乐部重要成员	通过心理师与主要案主描述的重要关系呈现,邀请生命中的重要关系成为生命俱乐部成员,共同见证	人是活在关系里,重要关系的支撑更深厚,更富有力量,支撑案主在挑战里充满希望
心理师访谈分享员	3min	邀请分享员对话并回应相同挑战下的不同回应	分享员分享相同境遇或挑战如何应对	让受访员在旁观的位置来感悟分享员的生命经历及对自己的肯定与认同;借鉴同辈面临挑战不一样的因应,拥有更多应对疾病的技能与可能
心理师访谈观察员	3min	邀请观察员	观察员分享对话全程看见听见感受到的每一个成员的表情语气或情绪的变化	观察员的分享看见每个成员生命状态的改变,见证生命影响生命的力量
心理师访谈案主、分享员、观察员	3min	再次邀请案主、分享员、观察员	发表对话前后的真实感受,感谢对话与相遇,对话前后自我心理状态或感受评价,进行回顾,分享成长与收获及未来的计划	进一步巩固对话访谈的成果,并允许继续表达各自情绪与见解
心理师访谈所有团体成员	15min	回应并感谢案主、分享员、观察员及所有团体成员并邀请每一位发表感受	感谢信任,分享自己宝贵的生命故事;感谢积极参与的每一位成员。每个生命都很珍贵,都会遭遇各式各样的挑战	继续尊重每个成员的话语权,为下一次访谈奠定基础

表 2 两组患者干预前后 SDS,SAS 评分比较

分, $\bar{x} \pm s$

组别	例数	SDS				SAS			
		干预前	干预后 1 个月	干预后 2 个月	干预后 4 个月	干预前	干预后 1 个月	干预后 2 个月	干预后 4 个月
对照组	51	68.75±3.92	61.92±4.62	55.93±6.36	48.03±6.10	61.97±5.18	56.44±5.63	53.78±5.35	46.36±5.08
干预组	51	65.75±4.92	55.92±3.57	51.86±4.79	30.86±4.39	60.36±4.64	52.06±5.79	48.98±4.56	37.98±4.76
<i>t</i>		0.137	7.098	3.651	16.315	1.653	3.873	4.876	8.596
<i>P</i>		0.892	0.033	<0.001	<0.001	0.101	<0.001	<0.001	<0.001

3 讨论

抑郁症是青少年群体中常见的精神障碍,抑郁症的发病机制主要因学校、家庭和自身发展等社会、心理、生物三大因素致病,无明显的体征和实验室指标异常^[19]。青少年抑郁症易复发且很难根治^[20],心理治疗是青少年抑郁症的重要手段之一。常用的认知行为疗法是治疗抑郁障碍比较常用的方法,主要起心灵安慰作用,可暂时缓解患者焦虑、抑郁情绪,大多数青少年患者表现内敛、不分享,不易暴露想法,导致心理师难以接触患者内心问题所在。因此,探索一种早期介入、积极有效、作用持久的新型团体叙事心理干预模式对于提高青少年抑郁症就诊率、降低自杀率、促进康复均具有重要临床意义。吴歌^[18]研究显示,短

程焦点辅导团体疗法对青少年焦虑抑郁情绪有改善作用,使患者更为积极主动分享内心的想法。团体叙事心理干预与短程焦点为较新的研究方法,均属于后现代心理流派,近来受到心理界关注,为较新的研究方法。本研究将有共同特性的青少年抑郁症患者组成一个团体,提供有针对性的团体叙事心理干预。本研究结果显示,干预后干预组抑郁、焦虑评分显著低于对照组(均 $P < 0.05$),说明团体叙事心理干预能有效改善青少年抑郁症患者抑郁焦虑情绪,利于患者回归家庭社会。在团体叙事心理干预中,充分发挥每位成员的积极性与贡献,以主要受访者患者的生命故事叙述,认识到自己本身不是问题,如何看待过往童年经历的困境与挑战,通过反复叙述、澄清与回应,可以

使每次的主要受访者从不同角度不断地反思觉察、体验自己珍贵的过往行为,解构和超越原有视野,重新建构新的自我,提升对疾病认知、与疾病分开的能力,通过“改写新的故事版本”,充满力量来整理探索自我,提升对生活的掌控感;通过成员间分享、聆听、观察及回应,使每位成员互为榜样、生命影响生命,更加积极乐观迎接生活的挑战;更能促进青少年重新建构新的自我认同,获得自主感与力量感,重新掌控生命、体验生命的意义。

本研究结果与程素萍等^[21]研究结果一致。说明团体叙事心理干预改善青少年抑郁、焦虑等心理状态的持久性。在对问题、疾病、困境、挑战与人的关系、主流价值与自我建构、治疗关系等多方面,提出了全新的理念;叙事医疗及护理可很大程度的削弱临床技术刻板印象,糅合技术与人性,好奇、尊重、允许来自患者在地的“声音”,从而建立一种开放、包容、平等、和谐的人际关系。

4 小结

团体叙事心理干预可有效改善青少年抑郁症患者抑郁焦虑情绪。本研究的不足之处是观察周期有限,长期追踪效果有待进一步深入观察阐明。下一步本研究团队将对下一批研究对象延长追踪周期;同时将团体叙事心理干预通过线上、线下每 2 个月 1 次案例汇报等多渠道,覆盖到临床各科护理人员;深度与妇联、中学、高职院校专职心理老师联合,形成家、校、医多方联合,加强青少年抑郁症的尽早预防、筛查、自杀干预,做到早发现、早诊断、早治疗,为近年来青少年抑郁症高失学率、高检出率、高自杀率的社会热点及难点问题作进一步探索。

参考文献:

- [1] Cirasola A, Midgley N, Fonagy P, et al. The therapeutic alliance in psychotherapy for adolescent depression: differences between treatment types and change over time [J]. *J Psychother Integr*, 2022, 32(3): 326-341.
- [2] 王继堃, 邓赐平, 刘俊升. 抑郁症主要叙事疗法的解析 [J]. *医学与哲学*, 2020, 41(21): 50-53.
- [3] 徐丽红, 戴涛. 认知行为团体心理治疗对抑郁症患者抑郁症状以及应对方式 社会支持影响的干预研究 [J]. *中国药物与临床*, 2016, 16(9): 1347-1349.
- [4] Waraan L S J, Hanssen B K, Czjakowski N, et al. Family therapy for adolescents with depression and suicidal ideation: a systematic review and meta analysis [J]. *Clin Child Psychol P*, 2022, 2, 13591045221125005.
- [5] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告 (2019~2020) [EB/OL]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 34.
- [6] 陈婉华, 卢佩兰, 林连英. 同伴支持模式联合团体心理治疗对老年脑卒中后抑郁患者负性情绪及生活质量的影响分析 [J]. *黑龙江医药*, 2022, 35(4): 965-967.
- [7] Benheim T S, Dalal M, Holcomb J M, et al. Back to basics: lifestyle interventions for adolescent depression [J]. *Harvard Rev Psychiat*, 2022, 30(5): 283-302.
- [8] 李婷婷, 葛玲, 王鋆杰, 等. 自信心团体训练对大学生抑郁情绪及自动思维的干预研究 [J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2016, 25(2): 171-174.
- [9] 朱冬冬, 李丽, 杨永杰, 等. 焦点解决治疗技术联合常规药物对青少年抑郁症患者的疗效 [J]. *临床精神医学杂志*, 2021, 31(4): 291-291.
- [10] Tadros E, Cappelto M, Aguirre N. Treating specific phobia fear of injury through narrative therapy post-release: a clinical case study [J]. *J Forensic Psych Ps*, 2022, 33(3): 445-460.
- [11] 汪婕, 李霖, 王思思. 叙事护理联合六步法乳房按摩对产妇泌乳及产后心理状态的影响 [J]. *护理学杂志*, 2021, 36(23): 35-37.
- [12] 中华医学会, 中华医学会杂志社, 中华医学会全科医学分会, 等. 神经系统疾病基层诊疗指南编写专家组. 抑郁症基层诊疗指南 (2021 年) [J]. *中华全科医师杂志*, 2021, 20(12): 1249-1260.
- [13] Tadros E, Cappelto M, Aguirre N. Treating specific phobia fear of injury through narrative therapy post-release: a clinical case study [J]. *J Forensic Psych Ps*, 2022, 33(3): 445-460.
- [14] 袁刚, 赵晋, 郑冬, 等. 抑郁自评量表和贝克抑郁量表区分抑郁症严重程度的准确度 [J]. *神经疾病与精神卫生*, 2021, 21(12): 868-873.
- [15] Laura B. The language of the soul in narrative therapy: spirituality in clinical theory and practice [M]. Taylor and Francis, 2022:
- [16] Shakeri J, Ahmadi S M, Maleki F, et al. Effectiveness of group narrative therapy on depression, quality of life, and anxiety in people with amphetamine addiction: a randomized clinical trial [J]. *Iran J Basic Med*, 2020, 45(2): 45829.
- [17] Guliani H, Witt J, Peynburg V, et al. Cost-effectiveness of varying degrees and models of therapist-assisted transdiagnostic internet-delivered cognitive behaviour therapy: evidence from a randomized controlled trial [J]. *Internet Interventions*, 2022, 29: 100567-100567.
- [18] 吴歌. 短程焦点解决辅助团体疗法对青少年焦虑、抑郁情绪的改善作用 [J]. *重庆医学*, 2016, 45(6): 787-789.
- [19] Cirasola A, Midgley N, Fonagy P, et al. The therapeutic alliance in psychotherapy for adolescent depression: differences between treatment types and change over time [J]. *J Psychother Integr*, 2022, 32(3): 326-341.
- [20] Jenkinson E, Knoo P I, Hudson J L, et al. The effectiveness of cognitive behavioural therapy and third wave cognitive behavioural interventions on diabetes-related distress: a systematic review and meta-analysis [J]. *Diabet Med*, 2022, 10: e14948-e14948.
- [21] 程素萍, 陆静芬, 刘旭丹. 有留守经历女大学生幸福感、积极元认知元情绪的叙事治疗研究 [J]. *杭州师范大学学报 (自然科学版)*, 2019, 18(2): 122-127.