

· 个案护理 ·

## 1 例社交恐惧症患者的心理护理<sup>\*</sup>

赵春阳<sup>1</sup>, 杨少珍<sup>2</sup>, 周英<sup>1</sup>

(1 广州医学院护理学院, 广东广州, 510180; 2 广州市脑科医院情感障碍科, 广东广州, 510370)

[关键词] 社交恐惧症; 心理护理

[中图分类号] R473.74 [文献标识码] B [文章编号] 1671-8283(2013)03-0077-03 [DOI] 10.3969/j.issn.1671-8283.2013.03.025

### Mental nursing of social phobia: a case report

Zhao Chunyang, Yang Shaozheng, Zhou Ying // Modern Clinical Nursing, -2013, 12(3):77.

[Key words] social phobia; mental nursing

社交恐惧症又称社交焦虑障碍, 是以害怕与人交往或当众说话, 担心在别人面前出丑或处于难堪的境况, 尽力回避为特征的一种恐惧性障碍<sup>[1-2]</sup>。研究显示<sup>[3]</sup>, 对社交恐惧症患者实施正确的心理护理疗效是肯定的。笔者 2010 年 7 月对 1 例社交恐惧症患者采取有效的心理护理, 从而消除了患者社交恐惧, 并帮助患者正确认识人与人交往的程序, 使其能更好地回归社会, 现报道如下。

[基金项目] \* 本课题为广东省科技计划项目, 项目编号为 2011B031800152。

[收稿日期] 2012-02-19

[作者简介] 赵春阳(1983-), 女, 湖南娄底人, 护师, 在读硕士, 主要从事精神科护理和护理教育工作。

[通讯作者] 周英, 研究员, 博士, Email: zhouying0610@163.com。

### 1 病例介绍

患者男, 27 岁, 学历本科。家族无精神病史, 父母是地质工作者, 患者年幼时因父母长年在外地工作, 由祖父母照顾, 祖父母怕他出意外、被欺负, 未让其上幼儿园、不允许其跟小朋友玩, 导致患者性格非常内向, 孤僻离群, 不喜欢去人多的地方。初二时因同学开玩笑称其肥胖渐起精神异常, 经常怀疑别人议论他长得丑, 反复照镜子, 并想整容。在公共场所感觉紧张, 易焦虑, 做事丢三落四, 常感觉心慌、胸闷等不适。自知这是一种病态, 但又无力摆脱, 无法正常与人交往, 同学关系不好, 朋友少, 十分痛苦。于 2010 年 7 月入院, 入院后患者整天独自一人呆在病房内, 不与病友交往。与医护被动合作, 交谈间表现紧张, 焦虑。

(上接 69 页)

### 参考文献:

- [1] 任光国, 周允中. 胸外科手术并发症的预防和治疗[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 100.
- [2] 张会芝. 国内机械通气患者人工气道管理现状[J]. 实用护理杂志, 2003, 19(9): 63-64.
- [3] 曹继艳. 围术期呼吸功能训练对胸部手术患者康复的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2009, 15(16): 19-20.
- [4] 包家明, 李剑媛, 尹萍. 腹部手术病人健康教育评价标准的制订[J]. 护理研究, 2003, 17(8): 911-913.
- [5] 刘莉, 覃惠英, 辛明珠, 等. 胸部手术健康教育评价标准的初步构建[J]. 中华护理杂志, 2011, 46(7): 718-719.
- [6] 谭建兰. 健康教育在糖尿病患者中的应用及效果探讨[J]. 现代临床护理, 2005, 4(2): 54-55.
- [7] 谭峰, 曹允芳, 曹丹凤, 等. 外科住院患者健康教育需求现状调查[J]. 齐鲁护理杂志, 2012, 18(2): 54-55.
- [8] 黄敬亨. 健康教育学[M]. 北京: 科学出版社, 2000: 32-33.

[本文编辑: 郑志惠]

诊断:社交恐惧症。在患者住院的3个月内,我们挖掘出患者心灵深处的根源,针对这个根源,通过逐步递增社交情境而增加其对恐惧的耐受性,从而消除患者社交恐惧反应。

## 2 患者特点

不良的教养方式是社交恐惧症发生的一个重要原因<sup>[4-6]</sup>。该患者幼时因祖父母不恰当的照顾方式导致患者性格非常内向,同学一句玩笑使其产生体象障碍,不敢去公共场所。但患者文化层次较高,对疾病有一定的自知力,想摆脱现状却又无能为力,并为此感到痛苦。

## 3 心理护理

### 3.1 建立信任关系

患者住院时,不敢与他人交谈,与医护人员的交谈为被动式,交谈间虽会表现紧张、焦虑,但并不排斥。因此,我们主动反复与患者接触交谈,交谈内容不限,但强调患者见到医护人员时要主动打招呼。在多次交谈后发现,患者看到医护人员时能小声打招呼,但还是不愿与其他患者交谈。

### 3.2 内外兼治

经过一段时间的治疗后,发现患者情绪更紧张、焦虑,询问得知患者认为服药一段时间后觉得自己病情没有明显好转,从而产生一些负性情绪。我们耐心细致告诉患者药物只是治疗疾病的手段之一,只是外在的治疗,而治疗疾病关键是自己内心对疾病能治愈的坚定信念。让患者明白在坚持药物治疗的同时,还需在心理上坚信自己一定能克服心理障碍,才能痊愈。同时,考虑到引起患者社交恐惧症的内在根源是体象障碍,反复告诉患者标准体重的计算方式,使患者正确认知自己的身体心像,将患者的注意力从专注自己的外貌中转移出来。

### 3.3 放松冥想

社交恐惧症患者常常有焦虑、紧张、不安等不良心理<sup>[3]</sup>。放松心情有利于克服这些不良的心理。在资源允许的前提下,征得患者的同意和配合,采用冥想放松患者心情。在一个单独安静的病房内,指导患者进行冥想,并用音乐引导患者进入冥想状态,坚持一段时间后,患者心情有了较大的改善。

### 3.4 解决心理担忧

患者大学毕业后,对自己的人生有一定的规划和憧憬,特别是父亲10多年前去世后,对独自抚养自己的母亲心存歉意,希望自己大学毕业后能成为母亲的支柱,但因疾病而不能如愿以偿而痛苦。了解患者心态后,告诉患者当前任务是先把病治好,否则一切美好的心愿都只是空想而已。并请患者母亲给患者一定的心理支持,告诉患者把病治好就是对她最好的回报。在其母亲不断的支持和鼓励下,患者逐渐放下了心中的担忧。

### 3.5 鼓励与他人接触

在患者能与医护人员有了一定的交谈后,鼓励患者开始学会与其他患者接触交谈。在征得患者同意后,计划其1周与1名患者交谈并交朋友。但是1周后发现,计划失败。考虑患者的特点,我们联系病区几个比较外向、乐于助人的患者,请他们主动与患者交谈,以缓解患者内心的恐惧。在这几个病友的带动下,患者逐渐敞开胸怀与他人接触交谈,并偶见其走出病房到大厅活动。在病区内适应后,为了进一步克服患者与他人接触时的恐惧心理,鼓励患者参加工娱活动,走出病区,到一个大环境与其他陌生病友接触交谈。并安排病区几个熟悉的病友与其一起,嘱咐他们要求他一起参与活动。在医护人员不断鼓励和病友帮助下,2周后患者告知医护人员已经交到另外2位朋友,与他们一起下象棋。在几个月的住院期间,患者能比较顺利地与其他病友接触交谈。

### 3.6 实地暴露疗法

社交恐惧症治疗目的是恢复提高患者社交技能,使患者能在公共场所减少恐怖性回避行为,改善社会功能,提高生活质量<sup>[7]</sup>。因此,在患者准备出院前,征得医生的同意后,建议其母亲带患者到人群多的地方,鼓励其学会与人接触。1周后,患者和其母亲开心地告知医护人员,患者已逐渐习惯与人群接触,不再害怕身边来往的人群,甚至还能自己去买东西。我们对患者的表现及时给予表扬,并嘱其出院后多与亲朋好友沟通联系,学会用轻松的心态对待他人的玩笑,如果心理有不愉快的想法可以随时与我们联系。通过对患者出院后的跟踪观察,发现患者不再害怕与他人交谈。

## 4 讨论

### 4.1 实施心理护理要因人而异

人的心理有其共性,但更重要的是个性。同一种疾病,因人的家庭背景、人生经历、性格特征不同,每个人的心理反应是不一样的。因此,在进行心理护理时不能单纯地套用理论,也不能照搬某个成功的心理护理案例,只能从理论和其他案例中吸取经验,结合自己护理对象的特点,实施个性化的护理。

### 4.2 预期目标合理,并注重循序渐进

帮助合并有精神症状的患者克服社交恐惧症,不是一朝一夕的事,不要妄想简单开展几次心理护理就能把所有问题都解决。因此,在进行心理护理时,实施者本人首先要明白这是一个循序渐进的过程,甚至有时患者的心理问题还会反复。有了这种心理准备,才能在护理过程中不至于操之过急,才能制订出符合患者病情变化的预期目标。而每达到一个预期目标,要巩固一段时间之后,再实施下一个预期目标;或在实施下一个预期目标的同时加强前一个目标的巩固实施,只有这才有利于效果的维持。

### 4.3 及时鼓励

社交恐惧症患者不够自信,心理承受能力相对比较脆弱,对于自己所做之事总害怕他人批评。因此,作为实施心理护理的医护人员要及时发现患者优点和进步,并及时给予赞扬和鼓励,以帮助

患者建立战胜疾病的信心。

## 5 小结

通过对 1 例社交恐惧症患者的护理体会到,有效的心理护理,首先要找到导致患者产生社交恐惧的事物,并挖掘出心灵深处的根源;针对这个根源,通过逐步递增社交的情境而增加其对恐惧的耐受性;帮助患者正确认识人与人交往的程序,了解与人交往的方法,才能真正消除患者社交恐惧症。

### 参考文献:

- [1] 杨海晨,余常红,胡纪泽.社交焦虑障碍生物学研究进展[J].中国心理卫生杂志,2004,18(9):665-666.
- [2] 蒋文莲,刘琳,吴海波.社交恐惧症患者个性特点和行为类型调查[J].护理学杂志,2005,20(17综合版):41-42.
- [3] 褚梅林.社交恐惧症患者的心理特征与心理护理[J].当代护士,2005,(12):78-79.
- [4] 刘琳,孟群,詹来英,等.社交恐惧症患者防御方式的研究[J].护理管理杂志,2004,4(1):8-11.
- [5] 马玉红,李志榕,杨建华.社交恐惧症患者父母养育方式与人格特征及心理防御机制的研究[J].中国健康心理学杂志,2010,18(8):924-926.
- [6] 苏程,黄钢,胡连新.家庭环境对社交恐惧症的影响[J].中国实用儿科杂志,2008,23(7):515-516.
- [7] 戴王磊.集体社交技能训练治疗社交焦虑症疗效分析[J].临床精神医学杂志,2002,12(7):210-211.

[本文编辑:郑志惠]

欢迎订阅《现代临床护理》杂志!