

基于认知行为疗法的肺癌患者心理护理对术后情绪管理的影响分析

孙嘉忆

北京大学人民医院 北京 101100

【摘要】在肺癌患者的治疗过程中，术后心理康复同样重要，而心理护理在这一过程中扮演着关键角色。本研究旨在探讨基于认知行为疗法的心理护理对肺癌患者术后情绪管理的影响。采用随机对照试验的方法，选取120名肺癌患者进行研究，分为实验组和对照组，实验组接受基于认知行为疗法的心理护理，对照组接受常规护理。通过对两组患者在术前及术后1个月、3个月的情绪状态（包括焦虑、抑郁和整体情绪稳定性），评估心理护理的效果。结果表明，实验组患者在术后情绪稳定性显著优于对照组，焦虑和抑郁水平也有明显改善。研究显示，基于认知行为疗法的心理护理能有效帮助肺癌患者改善术后情绪管理，提升生活质量。此研究的发现对肺癌术后恢复有实际的指导意义。

【关键词】认知行为疗法；心理护理；肺癌；情绪管理；术后恢复

DOI:10.12417/2982-3676.25.03.013

引言

肺癌患者在经历治疗特别是手术之后，面临着巨大的心理压力，常见的心理反应包括焦虑和抑郁，这些情绪问题不仅影响患者的术后恢复，还可能对其长期健康产生不利影响。因此，术后心理康复成为肺癌治疗中不可或缺的一环。认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）作为一种高效的心理干预方法，已被广泛应用于多种心理障碍的治疗中。然而，对于肺癌患者，CBT在术后情绪管理中的具体效用及其实施效果鲜有系统性的实证研究。基于此，本研究采用随机对照试验的方式，探讨基于认知行为疗法的心理护理对肺癌患者术后情绪管理的影响，旨在为肺癌患者提供更为精确和针对性的心理康复支持。通过定期的情绪状态评估，本研究旨在验证CBT在实际应用中的有效性，以为肺癌患者的整体康复提供指导和参考。

1 认知行为疗法及其在心理护理中的应用

1.1 认知行为疗法概述

认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）是一种以科学理论为基础、广泛应用于心理治疗领域的干预方法^[1]。其核心理念是通过矫正患者的认知偏差和不合理的思维模式，以改善情绪和行为反应。该方法基于认知心理学和行为主义的原理，认为个体对事物的认知方式直接影响其情绪反应和行为表现^[2]。认知行为疗法强调非理性思维的识别和修正，辅以实践性的行为训练，从而实现心理与行为的整体改善。

认知行为疗法的干预模式通常包括认知重构和行为激活两个主要方面。认知重构通过帮助患者识别和改变负性思维，减少不良认知对情绪的干扰；行为激活则通过制定目标行为和实际行动，提高患者的积极性和自我效能感。这种疗法由于方

法体系清晰、干预效果显著，被广泛应用于应对焦虑、抑郁及慢性疾病相关的心灵问题。认知行为疗法以其高度可操作性，在肿瘤患者心理护理领域具有潜在的应用价值。

1.2 认知行为疗法在临床心理护理中的应用

认知行为疗法（CBT）广泛应用于临床心理护理，通过调整患者的思维方式和行为模式，改善负面情绪并增强应对能力。在心理护理实践中，CBT被用于减少焦虑、抑郁等心理问题，特别是在应对重大疾病所引发的心理应激时，发挥了显著作用。护士根据患者的认知特点，有针对性地开展干预，帮助其正确认知疾病和治疗过程，增强信心和心理韧性。通过行为训练，患者逐渐形成积极的情绪管理策略，提高术后应对能力，促进心理康复进程^[3]。

1.3 心理护理对情绪管理的作用机理分析

心理护理通过认知行为疗法识别和调整患者的不良认知模式，以降低负面情绪的产生，帮助患者建立积极的思维方式和应对策略，从而改善情绪管理。认知重构技术与行为训练结合，可增强患者自我调节能力，降低焦虑和抑郁水平，促进心理恢复。

2 肺癌患者术后的心理与情绪状况

2.1 肺癌诊断对患者心理的冲击

肺癌的确诊常对患者的心理造成巨大冲击，尤其是在疾病早期或确诊瞬间。临床研究表明，患者在得知确诊为肺癌后，普遍会经历强烈的恐惧、不安和自我否定情绪。这种诊断直接触发了患者对死亡、疾病发展及治疗过程的深层次担忧，进而引发焦虑和抑郁等心理反应。肺癌作为一种威胁生命的重大疾病，其诊断结果不仅影响了患者的健康认知，还对其未来的生活质量造成了诸多不确定性，进一步加重了心理负担。

本阶段患者的心理反应通常表现为复杂的情绪波动，包括对疾病成因的自责、对治疗效果的疑虑以及对家庭和社会责任的挂念。这种负面的心理冲击对于术后恢复有重要影响，因为患者的情绪状态会潜在影响治疗的依从性、术后恢复的速度及生活质量的改善。关注肺癌患者诊断后的心理状态成为构建有效护理干预机制的基础。

2.2 术后恢复过程中的心理需求

术后恢复过程中，肺癌患者的心理需求具有显著的多样性和个性化特征，这些需求主要体现在情绪支持、心理适应和应对机制的建立上。当面临疾病诊断和手术创伤时，大多数患者可能出现焦虑、抑郁、恐惧等情绪反应，亟需科学的心理疏导和情感慰藉^[4]。术后的身体不适和对疾病复发的担忧进一步加重了患者的心理负担，渴望获得理解与支持。患者还需要帮助以树立积极的生活态度，从而应对康复过程中的挑战。认知行为干预和个性化的护理措施对于缓解其心理压力、促进情绪稳定及提升生活质量具有重要意义^[5]。心理护理若能与术后康复需求紧密结合，将有助于优化患者的整体恢复效果。

2.3 情绪管理的重要性及其影响因素

情绪管理在肺癌术后患者的康复中至关重要，能够显著提升患者的生活质量。影响因素包括社会支持的强度、个体的心理韧性和生活事件的变化，这些因素会直接或间接地影响患者的康复效果。

3 研究方法与对象

3.1 随机对照试验的基本原理和方法

随机对照试验是一种在医学和心理学研究中广泛应用的研究方法，其核心原理是通过随机分组和控制变量来评估干预措施的效果。在中，随机对照试验设计包括实验组和对照组，每组 60 名肺癌患者。随机分组通过计算机随机数生成器完成，以消除个体差异对结果的影响。实验组接受基于认知行为疗法的心理护理干预方式，对照组则接受常规护理流程。研究过程中所有患者均接受统一的标准化护理，并排除影响干预效果的外部因素。干预持续 3 个月，数据收集时间点为术前、术后 1 个月以及术后 3 个月。为保证研究的科学性与可靠性，每个干预阶段均严格遵循伦理学要求，并采用双盲法避免研究人员与患者的主观偏倚。这一方法能够有效验证心理护理干预的适用性与效果。

3.2 研究对象的选择与分组

选取的研究对象为 120 名确诊为肺癌并接受手术治疗的患者，均在某三级甲等医院接受治疗，患者年龄在 35 至 75 岁之间，文化程度不限。纳入标准包括术后病情稳定、无严重认知障碍或精神疾病、能够接受心理干预。排除标准为术后恢复过程中出现严重并发症或参与其他干预研究。依据随机对照试验原则，将患者随机分为实验组和对照组，每组各 60 人。实验

组接受基于认知行为疗法的心理护理干预，对照组则接受常规护理措施。通过分组对比分析干预效果，为验证研究目标提供可靠数据支持。

3.3 数据收集与评价指标

的数据收集主要包括患者术前及术后 1 个月、3 个月的情绪状态评估。采用标准化问卷工具，如焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS），对患者的焦虑及抑郁水平进行测量。通过使用情绪稳定性量表对整体情绪状态进行分析。评价指标包括患者焦虑得分、抑郁得分及情绪稳定性变化，各项指标的变化趋势用于判断心理护理的干预效果。所有数据均由专业医护人员采集，确保客观性与准确性，以便为研究结论提供可靠依据。

4 研究结果与讨论

4.1 基于认知行为疗法的心理护理介入效果

在研究中，通过对实验组实施基于认知行为疗法的心理护理，发现此方法对肺癌患者术后情绪管理产生了显著的积极影响。实验组患者术后 1 个月和 3 个月的焦虑与抑郁评分均明显低于对照组，情绪稳定性增加。同样的护理模式还促使患者对疾病的认知保持更积极的态度，其心理恢复效果优于接受常规护理的对照组。基于认知行为疗法的心理护理在缓解患者孤独感、建立信任关系以及促进患者自信心恢复方面表现突出，对肺癌术后患者的心理康复具有显著价值。研究结果肯定了认知行为疗法作为心理护理干预手段的有效性，并显示其对提高患者生活质量和术后心理重建的潜在益处。

4.2 常规护理与认知行为疗法护理的情绪管理比较

研究结果显示，接受认知行为疗法心理护理的实验组患者在情绪管理方面显著优于接受常规护理的对照组。术后一个月时，实验组患者焦虑和抑郁评分明显低于对照组，差异具有统计学意义。实验组患者报告的情绪稳定性得分较高，表明认知行为疗法有效改善了其术后心理状态。术后三个月，实验组情绪改善效果进一步巩固，而对照组情绪改善幅度较小，部分患者仍存在较高水平的焦虑和抑郁。分析认为，认知行为疗法通过调整患者的认知模式和行为反应，促进了积极情绪的形成和负面情绪的缓解，优于传统的情感支持和常规指导模式。这表明认知行为疗法在帮助患者建立健康的情绪管理机制方面具有重要作用，为临床心理护理的优化提供了科学依据。

4.3 对肺癌患者术后心理干预的意义及启示

心理干预在肺癌患者术后情绪管理中具有重要意义，通过认知行为疗法的应用，可有效缓解患者的焦虑与抑郁，增强心理韧性，促进术后恢复。干预机制通过改善患者认知模式和行为习惯，帮助其建立积极应对策略，提升生活质量。研究结果证实，系统化、科学化的心理护理对肺癌患者的术后康复具有显著的促进作用，可为临床心理护理提供深入指导，推动患者

健康管理模式的优化与发展。

5 结语

研究分析了基于认知行为疗法的心理护理对肺癌患者术后情绪管理的影响,结果强调了适当心理干预对提升术后患者情绪稳定性和生活质量的必要性。基于随机对照试验,本研究验证了实验组通过认知行为疗法显著改善了焦虑、抑郁症状,与对照组接受常规护理相比,具有明显优势。虽然这些发现具

有鼓舞人心的临床应用前景,但研究存在一些局限,如样本数量有限,治疗后跟踪时间较短。未来的研究可以扩大样本规模,并考虑长期跟踪评估,以进一步验证心理护理的长效性和普遍适用性。此外,探索不同类型心理护理策略的效果,也将为临床提供更为丰富的心理干预选择。总体而言,致力于完善和创新肺癌患者的心理护理方案,将有助于促进患者的整体康复过程。

参考文献:

- [1] 朱世方,杨丽.认知行为疗法对员工情绪管理的实践运用[J].企业文明,2022,(04):90-91.
- [2] 刘俊林,李秀茹.认知行为干预对肺癌患者术后在重症监护室焦虑情绪的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022,(02):0109-0112.
- [3] 师玉霞,宋静超.基于认知行为疗法的护理干预对老年胸腔镜肺癌根治术后谵妄及负面情绪的影响[J].河南医学研究,2023,32(18):3443-3449.
- [4] 秦欢,杨孝萍,荆晓雷,王晓倩.认知行为团体干预对肺癌术后患者焦虑抑郁情绪的影响[J].安徽卫生职业技术学院学报,2020,19(01):71-72.
- [5] 李文丽.认知行为心理护理对精神患者存在焦虑情绪的影响[J].中国科技期刊数据库医药,2023,(04):0104-0107.