

doi:10.3969/j.issn.1005-3697.2024.04.033

❖ 护理 ❖

团体心理治疗在广泛性焦虑障碍患者中的应用研究

丁曼丽, 张玉芹, 陈娟, 熊雯雯, 赵金荣

(阜阳市第三人民医院重症医学科, 安徽 阜阳 236000)

【摘要】目的: 探讨团体心理治疗在广泛性焦虑障碍(GAD)患者中的应用效果。**方法:** 选取50例GAD患者为对照组, 给予药物治疗联合心理辅导; 选取55例GAD患者为观察组, 给予药物治疗+团体心理治疗。两组患者均干预8周。调查两组患者的治疗依从性, 并比较两组患者干预前后焦虑症状。**结果:** 观察组的治疗依从性为89.09%, 高于对照组的74.00%, 差异有统计学意义($P < 0.05$)。观察组干预后的广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)评分、汉密尔顿焦虑量表(HAMA-14)评分分别为(7.13 ± 1.28)分、(10.32 ± 3.47)分, 高于对照组的(10.05 ± 2.17)分、(13.64 ± 3.45)分, 差异均有统计学意义($P < 0.05$)。观察组改善焦虑症状的临床疗效为87.27%, 高于对照组的70.00%, 差异有统计学意义($P < 0.05$)。**结论:** 团体心理治疗能够提高GAD患者的治疗依从性, 改善患者的焦虑症状。

【关键词】 团体心理治疗; GAD; 焦虑症状

【中图分类号】 R749.9 **【文献标志码】** A

Research on the application of group psychotherapy in patients with generalized anxiety disorder

DING Man-li, ZHANG Yu-qin, CHEN Juan, XIONG Wen-wen, ZHAO Jin-rong

(Department of Critical Care Medicine, Third People's Hospital of Fuyang City, Fuyang 236000, Anhui, China)

【Abstract】Objective: To explore the application of group psychotherapy in patients with generalized anxiety disorder (GAD). **Methods:** 50 GAD patients were selected as the control group, and medication treatment combined with psychological counseling was given. A total of 55 GAD patients were selected as the observation group and treated with medication and group psychotherapy. Both groups were intervened for 8 weeks. The treatment compliance of two groups of patients were investigated and the changes in anxiety symptoms before and after intervention were compared. **Results:** The treatment compliance of the observation group and the control group were 89.09% and 74.00%, respectively, with statistically significant differences ($P < 0.05$). The scores of GAD-7 and HAMA-14 in the observation group after intervention were 7.13 ± 1.28 and 10.32 ± 3.47, compared to 10.05 ± 2.17 and 13.64 ± 3.45 in the control group, with statistically significant differences ($P < 0.05$). The clinical efficacy of improving anxiety symptoms in the observation group and the control group was 87.27% and 70.00%, with statistically significant differences ($P < 0.05$). **Conclusion:** Group psychotherapy can improve the treatment compliance of GAD patients, improve their anxiety symptoms.

【Key words】 Group psychotherapy; GAD; Anxiety symptoms

团体心理治疗在广泛性焦虑障碍 (generalized anxiety disorder, GAD) 是一种经常、持续、无固定内容或明确对象的过度焦虑和担忧^[1], 并伴自主神经功能失调、肌肉紧张、运动性不安等, 属于焦虑症最常见的亚型^[2]。据相关流行病学报道^[3], 我国 GAD 的患病率为 4.66‰, 终生患病率为 7.57‰。目前, GAD 主要以抗焦虑药物治疗为主, 常见的药物有帕罗西汀、西酞普兰、曲舍林、普瑞巴林等。但药物治疗存在起效慢、依从性差、复发率高、戒断反应明显等问题^[4]。近年来一些临床研究^[5]表明, 药物联合心理治疗对 GAD 的干预效果优于单纯药物治疗。

团体心理治疗在团体、小组情境中提供心理帮助, 通过协助患者发展团体人际关系, 提高接纳程度的一种心理治疗方式^[6-7]。研究^[8]表明, 团体心理治疗对于改善人际关系适应不佳, 缓解不良情绪有积极作用。但就目前而言, 团体心理治疗在 GAD 中的应用鲜见报道。本研究拟探讨团体心理治疗在 GAD 患者中的应用效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2021 年 1 月至 2022 年 12 月阜阳市第三

人民医院收治 GAD 的 50 例患者为对照组;同期收治的 55 例 GAD 患者为观察组。纳入标准:(1)符合《精神疾病诊断与统计手册》第 5 版 GAD 的诊断标准^[9];(2)年龄 ≥ 18 岁;(3)自愿参与研究;(4)首次就诊精神/心理科;(5)临床资料完整。排除标准:(1)由其他原因导致的焦虑,如非成瘾物质、器质性精神症;(2)视力、听力受损,躯体活动受限;(3)合并有恶性肿瘤者;(4)有自杀倾向;(5)3 个月内有物质滥用或使用抗精神病类药物者;(6)合并有其他影响生活的躯体疾病。两组患者一般资料无统计学差异($P > 0.05$)。见表 1。本研究经安徽省阜阳市第三人民医院伦理委员会同意。

表 1 两组患者一般资料比较 [$\bar{x} \pm s, n(\%)$]

资料	观察组(n=55)	对照组(n=50)	χ^2/t 值	P值
年龄	40.21 \pm 12.38	41.24 \pm 11.82		
性别				
男	22(40.00)	18(36.0)	0.178	0.673
女	33(60.00)	32(64.0)		
文化程度				
文盲	28(50.91)	22(44.0)	1.225	0.742
小学	11(20.00)	14(28.0)		
初中	10(18.2)	10(20.0)		
大专及以上	6(10.91)	4(8.0)		
婚姻状况				
已婚	35(63.64)	29(58.0)	0.350	0.554
未婚	20(36.36)	21(42.0)		
归属地				
农村	9(16.36)	5(10.0)	0.918	0.338
城市	46(83.63)	45(90.0)		
职业				
有	38(69.09)	32(64.0)	0.306	0.580
无	17(30.91)	18(36.0)		
病程(月)	40.25 \pm 7.91	41.93 \pm 8.45		
是否发生过早期不良事件				
是	7(12.73)	3(6.0)	1.376	0.241
否	48(87.27)	47(94.0)		

1.2 治疗方法

两组患者治疗期间均给予 5-HT 再摄取抑制剂治疗,单一用药,由主治医师根据患者的病情调整药物的种类及剂量。治疗期间不合并使用其他增效剂,允许短期使用苯二氮卓类药物改善严重焦虑情绪或睡眠障碍^[10]。

对照组在上述治疗手段的同时采用一对一的心理辅导,每周 1 次,干预 8 周。(1)告知患者 GAD 的疾病相关知识,让患者对疾病有正确认识。(2)给予用药指导,强调遵医嘱服药的重要性,使患者充分认识到规律服药对改善焦虑症状的作用,使其从心理上接受药物治疗。(3)通过暗示、安慰、鼓励等

支持性心理疗法改善患者的焦虑情绪,帮助患者学会应对焦虑发作时的方法,如放松疗法。(4)矫正患者的错误认知,帮助患者认识到自己的病态表现,鼓励患者积极应对疾病。(5)帮助患者营造一个支持性的家庭氛围,鼓励家属与患者沟通,多交流、多谈心,多陪伴患者,及时缓解患者的不良情绪。

观察组在上述治疗的基础上采用团体心理治疗,由一名有丰富经验及具备心理治疗资质的人员实施团体心理治疗。55 例患者中每 9~10 人成组(每组满员后即成为 1 个研究小组),接受团体心理治疗,每次 90 min,每周干预 1 次,共干预 8 周。分为初始阶段(进行 1 次干预)和工作阶段(进行 7 次干预,为第 2 至第 8 次)两个阶段。整个治疗过程如下,(1)第 1 次团体心理治疗:目标为建立团体之间的良好关系,形成团体规则。引导团体成员相互介绍,增进彼此之间的了解,形成小组。共同制定团体的活动规则和目标,形成契约。(2)第 2 次团体心理治疗:目标为促进信任,形成凝聚力。鼓励患者分享 GAD 的身心感受及应对策略,协助成员认识和体验自己的情绪,学会勇敢面对。由团队心理治疗小组成员进行积极引导,帮助患者鉴别非理性认知,克服自我偏差。(3)第 3 次团体心理治疗:目标为正确认知 GAD,帮助患者了解焦虑,激发表达动机。举办心理健康知识讲座,帮助患者认知 GAD,矫正不良认知,减少因未知引起的焦虑。引导患者正视自身的价值,进行自我探索,学会放松减压。(4)第 4 次团体心理治疗:目标为巩固安全、接纳社会情感。通过病情举例,分析患者在特定情境下的思维模式和情绪表达,使患者意识到不合理的理念。组织小组成员相互讨论,引导成员自我接纳。(5)第 5 次团体心理治疗:目标为通过人际互动,促进情感交流。通过团体游戏(打牌、手指操、听音乐,手工制作,下棋)、沟通训练等,促进成员情感交流,加强互动。通过成员之间的相互协作、齐心协力,将焦虑的情绪释放。向成员介绍情绪 ABC 管理理论,并教会其管理方法,学会情绪管理的方法和如何化解压力。(6)第 6 次团体心理干预;目标为帮助患者建立回归社会的勇气。邀请治疗较为成功的 GAD 患者于患者进行交流,引导患者学习寻找社会上的积极支持资源,促进患者回归社会。(7)第 7 次团队心理治疗:目标为调节情绪,感受支持。由团队成员讲解经过 6 周的治疗后的心理调节计划和压力应对方式,如何将前期学到的训练成果应用于主动管理和驾驭情绪中,如何有效的寻找社会支持。(8)第 8 次团体心理治疗:目标为巩固成果,完善自我。回归和总结团体心理治疗的过程,鼓励将习得适应行为

迁移到日常。成员之间互相畅谈训练中的感悟、期望,强化支持系统。

质量控制:团体心理治疗小组在统一的心理手册指导下工作,治疗过程中每两周接受1次专业机构的督导师督导,并给予适宜的指导。

1.3 评价指标

1.3.1 治疗依从性 参照相关文献^[11],采用《GAD患者治疗依从性问卷》评定患者的治疗依从性,共包括5个条目,分别为规范用药、饮食均衡、情绪调节、监测血糖、定期复查。每个条目分为两个答案,其中“是”得1分,“否”得0分。总分0~5分。按照总分情况分为不依从(0~1分)、部分依从(2~3分)、完全依从(4~5分)。

1.3.2 焦虑症状 采用广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)^[12]和汉密尔顿焦虑量表(HAMA-14)^[13]评定患者的焦虑症状,其中GAD-7包含7个条目,每个条目采用李克特4级评分法(0~3分,分别代表“完全不会”~“几乎每天”)。总分0~21分。评分越高焦虑症状越严重。其中0~4分为无GAD,5~9分轻度GAD,10~14分中度GAD,15~21分重度GAD。HAMA-14包含14个条目,每个条目采用李克特5级评分法(0~4分,分别代表“无症状”~“极重”)。总分0~56分。评分越高焦虑症状越严重。其中0~7分为无焦虑,8~14分可能有焦虑;15~21分为肯定有焦虑,22~29分为明显焦虑,>29分为可能严重焦虑。

根据患者HAMA评分的变化来判定临床疗效^[14],可分为(1)显效:HAMA评分改善幅度 $\geq 50\%$;(2)有效:HAMA评分改善幅度25%~50%;

(3)无效:HAMA改善幅度不足25%或评分有所上升。总有效率=显效率+有效率。

1.4 统计学分析

采用SPSS 21.0软件进行数据统计学分析。计量资料经检验后均符合正态分布,采用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,组间比较采用独立样本 t 检验,组内比较采用配对样本 t 检验;计数资料以 $[n(\%)]$ 表示,组间比较采用独立样本 χ^2 检验;等级资料比较采用秩和检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的治疗依从性比较

与对照组相比,观察组的治疗依从性更高,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

2.2 两组患者干预前后焦虑症状的比较

干预前,两组患者两项焦虑症状评分差异无统计学意义($P > 0.05$)。干预后。两组患者两项评分均下降,且观察组低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表3。

2.3 两组患者焦虑疗效的比较

与对照组相比,观察组焦虑改善的疗效更高,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表4。

表2 两组患者的治疗依从性比较 $[n(\%)]$

组别	完全依从	部分依从	不依从	总依从
观察组($n=55$)	23(41.82)	26(47.27)	6(10.91)	49(89.09)
对照组($n=50$)	14(28.00)	23(46.00)	13(26.00)	36(74.00)
χ^2 值				4.961
P 值				0.025

表3 两组患者干预前后焦虑症状的比较 $(\bar{x} \pm s, \text{分})$

组别	GAD-7 评分				HAMA-14 评分			
	干预前	干预后	t 值	P 值	干预前	干预后	t 值	P 值
观察组($n=55$)	12.05 \pm 2.13	7.13 \pm 1.28	12.928	<0.001	27.86 \pm 5.71	10.32 \pm 3.47	18.072	<0.001
对照组($n=50$)	12.48 \pm 2.42	10.05 \pm 2.17	7.731	<0.001	26.35 \pm 5.24	13.64 \pm 3.45	10.209	<0.001
t 值	0.970	8.489			1.407	4.910		
P 值	0.334	<0.001			0.162	<0.001		

表4 两组患者焦虑疗效的比较 $[n(\%)]$

组别	显效	有效	无效	总有效
观察组($n=55$)	39(70.91)	9(16.36)	7(12.73)	48(87.27)
对照组($n=50$)	19(38.00)	16(32.00)	15(30.00)	35(70.00)
Z/χ^2 值	2.991		4.718	
P 值	0.003		0.030	

3 讨论

本研究结果显示,团体心理治疗组的治疗依从

性高于常规心理辅导组($P < 0.05$)。这也是患者焦虑症状得以更好缓解的重要原因。耿彩虹等^[15]研究证实,团体心理治疗能够提高GAD患者的治疗依从性。李云^[16]研究也显示,团体心理治疗有助于提高精神类患者的治疗依从性,与本研究结论一致。这主要是在团体心理治疗中,患者身处团体之中,更容易接受相同经历和病情的病友的建议,能够相互鼓励、相互监督,进而显著提高了治疗的依从性。另一方面,团队管理者每两周进行监督反馈,很大程度

上提高了患者的治疗依从性。

本研究结果还显示,与常规心理辅导相比,团体心理治疗组干预后的 GAD-7 评分、HAMA-14 评分更低,临床疗效更高 ($P < 0.05$),GAD 未得到及时治疗,可导致抑郁症、社交恐惧症、强迫症等出现,患者的工作表现和社会交往都会受到严重影响。研究^[17]发现,GAD 的发病年龄要早于其他焦虑障碍,且有终生患病的可能,缓解患者的焦虑症状是 GAD 治疗的主要目标。丁芳盛等^[18]研究报道,团体心理治疗能够显著降低焦虑障碍表达群体的焦虑症状,提升患者的自尊水平。焦虑的患者大多是由于大脑杏仁核过度活跃,前额叶功能下降所致^[19-20]。朱晓勇等^[21]研究指出,团体心理治疗对缓解焦虑障碍患者的焦虑症状疗效显著,并认为可能与其抑制了机体边缘系统的活性,促进了脑前额叶功能的恢复,使肌肉得以放松有关。胡楠楠等^[22]也认为,在药物治疗的基础上采用团体心理治疗能够更进一步的缓解患者的焦虑抑郁情绪。团体心理治疗中,以认知行为干预为理论基础,以认知、行为、情绪为基础建立焦虑模型,通过正性体验感染、团体情感支持、负性认知克服等管理方法,打破负性思维、情感、行为之间的恶性循环,使患者能够面对焦虑、应对焦虑,进而减轻了焦虑程度。在团队中,每个成员既是被治疗者,又是治疗师,不仅能够从团队治疗小组中获得帮助、指导和心理指导,也能从团队成员处获得支持,通过学得他人良性应对方式得以提高和成长,克服心理障碍,获得对自身有益的应对策略,进而协同提高疗效^[23]。每两周有专业人员给予监督反馈,更有利于促进认知的改变和行为的矫正,建立良性循环。

综上,团体心理治疗能够提高 GAD 患者的治疗依从性,改善患者的焦虑症状。

参考文献

- [1] 王晶晶,张远,邹志礼. 惊恐障碍、广泛性焦虑障碍病因学对比研究进展[J]. 实用医院临床杂志,2022,19(1):181-184.
- [2] 沈鑫华. 2022 年国际焦虑及焦虑障碍研究进展[J]. 中华医学信息导报,2023,38(14):15.
- [3] Huang Y, Wang Y, Wang H, et al. Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study[J]. The Lancet Psychiatry,2019,6(3):211-224.
- [4] 郝燕妮,罗珊霞,曲别乌果,等. 团体正念认知疗法应用于广泛性焦虑障碍病人的效果观察[J]. 护理研究,2019,33(4):649-652.
- [5] Stefan S, Cristea IA, Szentagotai Tatar A, et al. Cognitive-behavioral therapy (CBT) for generalized anxiety disorder: contrasting various

- CBT approaches in a randomized clinical trial[J]. Journal of Clinical Psychology,2019,75(7):1188-1202.
- [6] 李天惠,黄一,陈旭. 团体心理治疗在酒精使用障碍中应用的研究进展[J]. 心理月刊,2023,18(5):210-213.
- [7] 张勋,高建洪,孙玉燕,等. 团体心理治疗对孤独谱系障碍患儿照料者照料压力、抑郁焦虑情绪的影响[J]. 临床精神医学杂志,2023,33(3):197-200.
- [8] Melnyk BM, Tan A, Hsieh AP, et al. Critical care nurses' physical and mental health, worksite wellness support, and medical errors[J]. American Journal of Critical Care: an Official Publication, American Association of Critical-Care Nurses,2021,30(3):176-184.
- [9] Association AP, American Psychiatric Association DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders; DSM-5[M]. Arlington, VA: American Psychiatric Association,2013.
- [10] 彭婷婷. 广泛性焦虑症治疗的研究[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(96):45,47.
- [11] 倪照军,栗雪琪,黄薛冰. 团体正念认知治疗对广泛性焦虑障碍患者的焦虑和注意维持的疗效[J]. 中国心理卫生杂志,2022,36(5):361-366.
- [12] 曲姗,胜利. 广泛性焦虑量表在综合医院心理科门诊筛查广泛性焦虑障碍的诊断试验[J]. 中国心理卫生杂志,2015,29(12):939-944.
- [13] Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating[J]. The British Journal of Medical Psychology,1959,32(1):50-55.
- [14] 刘肇瑞,黄悦勤,李占江,等. 认知行为治疗联合药物治疗广泛性焦虑障碍的随机单盲对照试验[J]. 中国心理卫生杂志,2019,33(4):241-247.
- [15] 耿彩虹,王超. 团体认知行为疗法联合丁螺环酮治疗广泛性焦虑症疗效观察[J]. 实用中医药杂志,2022,38(8):1370-1371.
- [16] 李云. 团体心理治疗对康复期精神分裂症患者服药依从性及康复疗效的影响[J]. 内蒙古医学杂志,2021,53(7):890-892.
- [17] 刘青飞. 团体平衡心理治疗辅助治疗广泛性焦虑障碍患者的疗效研究[D]. 南京:东南大学,2021.
- [18] 丁芳盛,金蓉,吕倩. 焦虑障碍表达性团体心理治疗的随机对照试验[J]. 中国心理卫生杂志,2021,35(10):801-806.
- [19] 韩明慧,谭洁. 焦虑症的神经环路机制及抗焦虑药物研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘,2023,23(39):1-7.
- [20] Showraki M, Showraki T, Brown K. Generalized anxiety disorder: revisited[J]. Psychiatric Quarterly,2020,91(3):905-914.
- [21] 朱晓勇,金巧巧. 帕罗西汀联合团体心理治疗焦虑障碍伴糖调节受损患者的临床疗效及对生命质量的影响[J]. 中国现代医生,2019,57(21):86-89.
- [22] 胡楠楠,马莉,王卓. 团体心理治疗对酒依赖患者的焦虑抑郁情绪的影响[J]. 中国现代医生,2022,60(9):184-187.
- [23] Barkowski S, Schwartze D, Strauss B, et al. Efficacy of group psychotherapy for anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis[J]. Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research,2020,30(8):965-982.

(收稿日期:2023-10-11)

修回日期:2023-12-29)