

# 中医情志疏导法对广东省大学生抑郁状态的影响

何军<sup>1</sup>, 贺君<sup>2</sup>, 林涵<sup>1</sup>

1. 广州中医药大学, 广东 广州 510006; 2. 广州中医药大学第一附属医院, 广东 广州 510405

**[摘要]** 目的: 根据中医脏腑相关理论, 通过随机对照方法研究以情胜情配合养生六字诀等中医情志疏导法对大学生抑郁症患者的疗效。方法: 120例大学生抑郁症患者, 随机分为疏导组和对照组, 疏导组采用以六字诀为基础的中医情志疏导法, 对照组采用常规心理指导治疗, 在1疗程(30天)后, 观察2组的临床疗效。结果: 总有效率疏导组为95.00%, 对照组为78.33%, 2组总有效率比较, 差异有显著性意义( $P < 0.05$ )。结论: 根据大学生进行具有中医特色的中医情志疏导方法是有效的。

**[关键词]** 抑郁症; 大学生; 情志疏导; 以情胜情; 六字诀

**[中图分类号]** R749.4 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 02-0082-02

2007年, 全国各高校抽样调查显示, 其抑郁症检出率可高达18%~36%<sup>[1~3]</sup>, 相当数量的在校大学生存在不同程度的心理障碍。随着医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变, 大学生抑郁症作为一种典型的身心疾病, 其心理辅导所起的作用愈来愈受到教育工作者的重视。

中医学十分重视心理治疗与调适, 调节情志是中医学基本的保健治病养生之法。根据中医脏腑相关理论, 将具有中医特色的传统六字诀引入大学生抑郁状态的心理疏导中, 建立一种独具中医特色, 简便易操作的中医情志疏导方法并加以应用, 收到良好的效果, 现报道如下。

## 1 临床资料

**1.1 诊断标准** 西医诊断标准根据中华医学会精神科分会2001年制定的《CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准》和《美国精神障碍的诊断统计手册》第4版(DSM- )抑郁症诊断标准执行。当一个人受一定环境因素影响或无任何原因地出现以下症状, 持续2周以上不能自发缓解, 影响到个人的社会功能如工作能力和学习能力, 就应当考虑抑郁。抑郁的常见症状如下: 兴趣丧失、无愉快感; 精力减退或疲乏感; 精神运动性迟滞或激越; 自我评价过

低, 自责或有内疚感; 联想困难或自觉思考能力下降; 反复出现想死的念头或自杀、自伤行为; 睡眠障碍, 如失眠, 早醒或睡眠过多; 食欲明显减少; 性欲下降; 以上9项中存在4项即可作出诊断。中医诊断标准参照《中医病证诊断疗效标准》中的郁病诊断标准: 因情志不舒、气机郁滞而致病, 以抑郁善忧、情绪不宁、或易怒善哭为主症。

**1.2 一般资料** 根据诊断标准, 纳入合格受试者123例, 在实施观察中脱落3例, 实际完成120例, 年龄18~25岁; 随机分为2组各60例。疏导组男28例, 女32例, 平均年龄(21.56±1.32)岁。对照组男30例, 女30例, 平均年龄(21.89±1.43)岁。2组一般资料经统计学处理, 差异均无显著性意义( $P > 0.05$ ), 具有可比性。

## 2 治疗方法

**2.1 疏导组** 以情胜情法: 以“喜胜忧”通过心理疏导, 暗示或听风趣幽默的故事, 让学生心中喜悦, 以克服其抑郁、忧伤等病症。根据学生的兴趣爱好、性格特点, 帮助学生选择“同质”的音乐, 开始倾听舒缓、优美的乐曲, 如梁祝、梅花三弄及流行歌曲, 待学生心理疏解后, 再给予明快的乐曲, 如四小天鹅舞曲等, 或结合学生的喜好, 给予民歌、民乐以

**[收稿日期]** 2013-07-05

**[基金项目]** 广东省科技计划项目 (编号: 2011B031800247)

**[作者简介]** 何军 (1971-), 男, 副研究员, 研究方向: 中医体质学、现代心理学。

振奋情志。以安神静志为原则,辅以必要的良性暗示,采用国家体育总局健身气功管理中心编写的《健身气功·六字诀》为基础,引导学生的意念和呼吸。学生可选择静坐位或站立位,调整呼吸致均匀后,开始用六字诀以五脏相生的顺序进行呼吸吐纳:嘘-肝,呵(喝音)-心,呼-脾,泗(丝音)-肺,吹-肾,嘻(西音)-三焦。以六字诀呼吸吐纳应掌握在吸气尽时发声(念字诀)诀为吐,在将脏腑中浊气吐尽时,口唇轻闭,然后再次吸入空气,吸气尽时用一个短呼吸,稍事休息,再做第二次呼气发声(念字诀),每个字诀连做6次后,做1次调息,共6字36遍。最后,可教会学生在感觉情绪不适时,自行配合练习或互相配合练习调节。

2.2 对照组 心理支持:心理辅导者要以亲切、体谅、关怀的态度对待抑郁症学生,表达出理解、安慰,从而缓解学生的不良体验,加强辅导者在认知辅导上的影响力。 认知辅导:引导抑郁症学生谈出所遭遇的生活事件,帮助学生分析事件,引导学生以全面、准确、客观的眼光重新思考得出合理的结论。 激励学生行动:可从学生力所能及而又感兴趣的事情入手,让抑郁症学生行动起来。一方面打破沉浸于抑郁中不能自拔的恶性循环,一方面使学生从活动中体验到成功和投入生活的乐趣。

### 3 观察指标与统计学方法

3.1 观察指标 治疗前及30天后进行疗效评价。汉密顿抑郁量表(HAMD):参照1993年《中国心理卫生杂志》组织编写的心理卫生评定量表手册,采用24项版本,按照Davis IM的划分,总分超过35分为严重抑郁,超过20分为中度的抑郁,8~20分为轻度抑郁,小于8分没有抑郁症状。

3.2 统计学方法 使用SPSS16.0软件包进行处理。组间构成比较用 $\chi^2$ 检验,组间疗效比较用Ridit分析,2组均数比较用 $t$ 检验。

### 4 疗效标准与治疗结果

4.1 疗效标准 参照《精神病学》<sup>[4]</sup>,按HAMD评分减分率评估疗效:减分率=[(治疗前总分-治疗后总分)/治疗前总分]×100%,治疗30天后进行疗效评定。痊愈:HAMD减分率≥75%;显效:50%≤HAMD减分率<75%;有效:25%≤HAMD减分

率<50%;无效:HAMD减分率<25%。

4.2 2组临床疗效比较 见表1。总有效率疏导组为95.00%,对照组为78.33%,2组总有效率比较,差异有显著性意义( $P<0.05$ )。

表1 2组临床疗效比较

组别	n	痊愈	显效	有效	无效	总有效率(%)
疏导组	60	6	41	10	3	95.00
对照组	60	4	30	13	13	78.33

与对照组比较,① $P<0.05$

### 5 体会

在本研究中,笔者根据中医脏腑相关理论,一方面,采用以情胜情法,以“喜胜忧”之理论,以轻松、愉悦的心理疏导方式,减轻学生的心理压力,并根据学生的兴趣爱好、性格特点,帮助选择明快音乐;另一方面,以安神静志为原则,辅以必要的良性暗示,以养生六字诀为基础,指导学生掌握一种具有中医特色的,可自我进行情绪调控的放松保健方法。六字诀为一种以呼吸吐纳为主要手段的传统保健方法,历史久远,流传广泛,具有通调全身经脉,调整脏腑功能,平衡体内阴阳,补益五脏虚损之效。近年来,国家体育总局对传统的六字诀文献进行了大量整理与研究,规范了六字诀的发音及动作,为该法的推广提供了理论和实践基础。笔者在国内首次将这些方法引入大学生抑郁症的心理疏导中,对培养学生良好心理素质,提高心理健康水平,巩固自身专业思想,提高社会竞争力具有重要意义。

### [参考文献]

- [1] 刘贤臣,孙良民,唐茂芹,等. 2462名青少年焦虑自评量表果分析[J]. 中国心理卫生杂志, 1997, 11(2): 75-77.
- [2] 刘贤臣,唐茂芹,陈琨,等. SDS和CES-D对大学生抑郁症结果的比较[J]. 中国心理卫生杂志, 1995, 9(1): 19-20.
- [3] 许新东. 高等学校必须全面开展健康教育[J]. 中国学校卫生杂志, 1993, 15(1): 9-11.
- [4] 沈渔邨. 精神病学[M]. 3版. 北京:人民卫生出版社, 1994: 431.

(责任编辑: 骆欢欢)