

精神分裂症的情绪管理

彭绍翠

达州市民康医院 四川达州 635000

【中图分类号】R749.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 09-090-01

精神分裂症是一种慢性迁延性精神疾病，它的特点是高复发率、高致残性。临床上往往表现为涉及感知觉、思维、情感和行为等多方面的障碍以及精神活动的不协调，大部分患者都存在情感表达受限和认知功能障碍。部分精神分裂症患者在患病过程中会出现认知功能的损害，病情随着时间的推移会反复发作、加重或恶化，而有些患者在经过药物治疗后，临床症状可以得到一定的缓解，可以保持痊愈或基本痊愈状态。虽然精神分裂症的病因至今未明，但可以确定认知障碍是影响其社会功能的重要因素，不适当的情绪会破坏患者的认知功能，加强对精神分裂症的情绪管理可以有效改善患者的社会认知功能。

1 什么是情绪管理？

情绪管理最早是由心理学家 GOLEMANT 提出，主要是个体通过调节自身情绪来积极表达情感及应对社交的能力。善于掌握自我以及合理地调节情绪是情绪管理的重点，能够对生活中遇到的挫折矛盾进行适当的排解，乐观的态度、幽默的情趣是及时化解不良情绪的有力武器。负面的情绪，正面的情绪以及情绪强度等是情绪管理所负责的部分，在对精神分裂症患者治疗时，让他们能够对自身情绪了解、评估有助于患者精神进行修复性的调整。与医护人员进行合作，在其引导下让患者积极主动地调节自身情绪是情绪管理重点强调的，这能够使患者很好地感受他人的情绪以及让自身情绪处于良好状态，人际关系也因此得到改善。

2 精神分裂症情绪管理的测评方式

第一是通过情绪化行为量表来测评，总共有 20 个条目，在由 LEE 等编制的量表中想要准确地评估患者的情绪化行为中，医生的观察是很重要的。总分是 20~100 分，分数越高代表其行为越情绪化。研究表明该量表具有良好的内部一致性，能够很好地帮助评价患者的情绪行为。第二可以用正性负性情绪量表测评，该量表是 1988 年由 WATSON 等编制。分 20 个条目，从正性和负性情绪两个维度展开，主要目的是评估个体的正性和负性情绪，已广泛用于心理健康状况的评估。第三是多伦多述情障碍量表，由 TAYLOR 等编制，该量表后来修改为 20 项条目，自己的情感自己无法识别，自己的情感自己也无法清楚地表达出来以及外向性思维都是其中要测的项目，主要是用来评价患者的情感表达状况。第四是情绪管理分量表，该量表是 MAYER 等编制的梅耶-沙洛维-库索情绪智力测验中的一个分量表。它总计 29 项条目，包括情绪管理和情绪关系 2 个方面，主要用来评估患者的情绪管理能力。第五是情绪管理问卷，由 GROSS 等在 2003 年编制的问卷最常用于情绪管理的评估，它是通过测量常用的情绪管理策略来实现的。该量表是自评量表，从认知重测和自我抑制两个维度展开，共 10 项条目，得分越高表示越频繁地使用特定的情绪管理策略。

3 如何对精神分裂症进行情绪管理？

3.1 情绪管理训练

即俗称的 EMT 模式，在精神分裂症治疗中情绪管理和认知功能是很重要的，而 EMT 这种干预措施可以对其施加影响，另外对患者能够流畅地表达、社会功能提升也有明显的效果。非理性情绪对认知功能和社会功能的不利影响需要进行限制，而 EMT 模式就能做到这一点，由 HODEL 等最早提出的这个训练模式需要通过 8 个方面来具体完成，同样也可以在减轻患者阳性症状和精神病理学症状起作用。

3.2 情绪管理护理模式

英文名缩写为 EMNP，该模式是在 EMT 基础上发展出来的，为了能更好地给分裂症患者提供帮助，关注患者的心理健康以及能否准确有效地将情感表达出来是 EMNP 需要做的。通过假设情感表达和行为是与人的情绪感知有关，尤其是跟人际关系和社会行为有关的，看看是否会影响到情感表达、人际关系、情绪行为和社会行为等。干预效果是明显的，患者在最开始时在表达自己的情感有障碍，直到后来可以清楚流利地表达自己的想法。在国外应用 EMNP 在治疗精神分裂症上是趋势，越来越多的患者的情感健康可以得到明显的改善。

3.3 认知行为疗法

英文名简称为 CBT，在治疗精神分裂症上，现在大多数是使用药物疗法，而配合使用 CBT 会更好地对患者精神状况进行治疗。有研究表明，CBT 治疗后有患者的阳性症状得到了改善，抑郁和焦虑症状都大为减轻。精神分裂症患者的阴性症状也有所好转，CBT 也可以对恢复期精神分裂症患者的情绪障碍缓解提供帮助。今后 CBT 研究中会重点关注患者对自我情绪的管理，依据其理论基础对不同的患者做到有针对性的治疗，教会患者如何识别、管理自己的不良情绪。

3.4 正念减压疗法

英文名缩写是 MBSR，正念训练作为一种心理训练方法在治疗慢性躯体疾病、精神分裂症方面应用是比较多的。以正念为基础的冥想训练是压力管理疗法的核心，它对减轻主体情绪的压力大有裨益，通过自我调节、有意识地去体悟当下，对每分每秒的感受体验不为所动，觉察能力就从中产生了。有研究表明，MBSR 干预一段时间后，其患者的焦虑症以及相关症状都得到了缓解。该疗法应用在精神分裂症方面也能取得不错的效果，帮助患者改善由于压力而产生的不良情绪。

总之，加强对患者的情绪管理是治疗精神分裂症的重要部分，改变中国过去主要依赖药物疗法导致患者反复发作、治疗效果不佳的局面。现在我国在治疗精神分裂症方面跟国外比还是有一定的差距，对医疗工作者来说精神分裂症患者情绪管理的研究也是以后的一个热点，相信会对患者的全面康复起到一定作用。