

微课在新冠肺炎疫情期间内科住院患者 心理健康教育中的应用

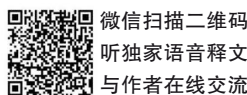
李作为,廖巧玲,王玉秀,何丽娟,罗艳,刘睿

(四川省精神卫生中心·绵阳市第三人民医院,四川 绵阳 621000)

【摘要】目的 探讨新冠肺炎疫情期间微课在内科住院患者心理健康教育中的应用效果。**方法** 选择2020年1月26日-2月10日在绵阳市第三人民医院内科病区住院治疗的患者为研究对象,通过微信公众号和微信群,制作并向患者推送微课视频以实施心理健康教育。在实施前和实施两周后采用广泛性焦虑量表(GAD-7)和患者健康问卷抑郁量表(PHQ-9)评定患者的焦虑和抑郁状态。**结果** 微课实施前,患者GAD-7和PHQ-9评分分别为(13.03±4.32)分、(14.07±3.13)分;实施后,患者GAD-7和PHQ-9评分分别为(8.58±2.84)分、(12.11±3.27)分。微课实施前后,中度及以上的焦虑和抑郁检出率比较差异均有统计学意义(P 均 <0.01)。**结论** 新冠肺炎疫情期间运用微课实施心理健康教育可能有助于缓解内科住院患者的焦虑抑郁情绪。

【关键词】 新冠肺炎;内科住院患者;微课;心理健康教育

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



微信扫描二维码

听独家语音释文

与作者在线交流

中图分类号:R749

文献标识码:A

doi:10.11886/scjsws20200222001

Application of micro-lectures in mental health education of medical inpatients during the COVID-19 outbreak

Li Zuowei, Liao Qiaoling, Wang Yuxiu, He Lijuan, Luo Yan, Liu Rui

(Sichuan Mental Health Center·The Third Hospital of Mianyang, Mianyang 621000, China)

【Abstract】Objective To explore the effect of micro-lectures in mental health education among medical inpatients during the COVID-19 outbreak. **Methods** Inpatients in internal medicine department of The Third Hospital of Mianyang during January 26-February 10, 2020 were selected and received mental health education through micro-lecture videos posted on WeChat official accounts and group chats; At the same time, Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) and Patients' Health Questionnaire-9 item (PHQ-9) were adopted to assess the patients before and two weeks after the implementation. **Results** Before and after the implementation of micro-lectures, the GAD-7 and PHQ-9 scores of the patients were reduced from (13.03±4.32) and (14.07±3.13) to (8.58±2.84) and (12.11±3.27), respectively. Moreover, the detection rates of moderate-to-severe anxiety and depression also showed significant difference before and after the implementation ($P<0.01$). **Conclusion** During the COVID-19 epidemic, the implementation of micro-lectures in mental health education may help relieve anxiety and depression status among medical inpatients.

【Keywords】 COVID-19; Medical inpatients; Micro-lectures; Mental health education

2020年1月,新冠肺炎在我国多地流行。日益严峻的疫情不可避免地造成人们的心理应激以及各种各样的情绪反应。内科住院患者不仅遭受所患疾病的痛苦,同时处于医院这样的高危环境中,还可能面临感染新冠肺炎的风险,极易产生紧张、焦虑、恐惧、抑郁和绝望的情绪^[1]。故对内科住院患者进行适宜的心理干预尤为重要。口头宣教或发放健康教育书面资料等传统的健康教育方法相对枯燥,不便于患者理解记忆^[2]。加之在新冠肺炎疫情期间,以上方法在一定程度上不利于感染防控实施,可能影响心理健康教育的效果。微课是以视频为主要载体,针对某个知识点或主题开展教与学

的活动,其视频时长一般为5~8 min,主题突出,内容精简,指向明确,情景真实,包括讲授类、问答类、启示类、讨论类、演示类、练习类、实验类、表演类等多种形式^[3]。目前,微课在教育系统针对中小学生和大学生心理健康课程设计中有所应用^[4-6],在住院患者和出院患者的健康教育中,微课的应用也收到了很好的效果^[7-14],但对于微课在内科住院患者心理健康教育方面的应用鲜有报道。本研究在新冠肺炎疫情期间采用微课形式对内科住院患者实施心理健康教育,探讨该方式对改善内科住院患者焦虑和抑郁情绪的效果。

1 对象与方法

1.1 对象

采用方便抽样方法,选择2020年1月26日-2月10日在绵阳市第三人民医院内科病区住院治疗的患者。入组标准:①意识清楚,言语沟通无障碍,有一定的理解能力,能够完成量表评定;②自愿参与本研究;③有智能手机及注册微信号。排除标准:①病情进行性加重患者;②有精神障碍病史。符合入组标准且不符合排除标准共120例,所有患者均签署知情同意书。

1.2 通过微课进行心理健康教育的方法

1.2.1 组建团队

团队成员由6名心理护理人员及3名心理治疗师组成,9名成员均具备心理咨询师或心理治疗师资质。团队设组长1名,负责整体牵头及沟通协调工作其余成员按照其专业及特长分为四组:评估组

负责患者病情评估、微课实施前后患者床旁量表评估筛查以及数据汇总统计工作;微课制作组负责微课主题选择、微课视频制作及发布工作;专业督导组负责量表筛查的培训、量表评估质量督导把关以及微课内容的审核工作;技术保障组负责指导患者关注微信公众号以及加入微信群,同时做好微信公众平台的维护以及微信群的管理工作。

1.2.2 制作和发布微课

通过查阅相关资料,根据患者的评估筛查结果,确定微课的主题和形式。通过微信公众号和微信群,主动推送微课视频至客户端,团队成员均加入微信群并对患者提供在线答疑,群管理员负责把控群成员聊天内容。心理健康教育微课推送内容见表1。

项目实施前,与内科病区负责人及医护团队进行沟通协调,取得其支持与配合,同时在推送微课信息前做好住院患者的沟通告知,教会患者关注公众号、加入微信群、获取并查看微课视频。

表1 心理健康教育微课推送内容

推送时间	微课主题	主要内容	微课形式	视频时长
第2天	这个春节人声鼎“肺”,莫让病毒变心毒	提高对新冠肺炎的正确认知	讲授	8'34"
第4天	缓解新冠肺时期的不良情绪,有妙招	识别不良情绪及合理应对	情景演示	8'07"
第6天	“新冠”时期如何应对您的焦虑?	正确认识焦虑情绪产生的影响并学习应对方法	问答	7'12"
第8天	疫情笼罩下的情绪管理——正念减压	正念减压的方法及技巧	示范练习	8'23"
第10天	改善睡眠的小技巧	促进睡眠的方法,乐眠操示范	演示	7'43"
第12天	我和手机有个约定	疫情期间手机信息浏览的合理管控与处理,减少信息过载导致的情绪困扰	情景演示	6'21"

1.3 调查工具及调查方法

采用自制一般情况调查表收集患者的性别、受教育程度、婚姻状况、职业等信息。

采用广泛性焦虑量表(Generalized Anxiety Disorder Scale, GAD-7)评定患者的焦虑程度。GAD-7共7个条目,每个条目从“完全不会”到“几乎每天”分别计0~3分,总评分范围0~21分,0~4分为没有焦虑,5~9分为轻度焦虑,10~14分为中度焦虑,15~21分为重度焦虑。该量表Cronbach's α 系数为0.92^[15]。何筱衍等^[16]在综合医院人群中的研究显示该量表Cronbach's α 系数为0.90。

采用患者健康问卷抑郁量表(Patients' Health Questionnaire-9 item, PHQ-9)评定患者的抑郁程度。PHQ-9共9个条目,每个条目从“完全不会”到“几乎每天”分别计0~3分,总评分范围0~27分。0~4分为没有抑郁症状,5~9分为轻度抑郁,10~14分

为中度抑郁,15~19分为中重度抑郁,20~27分为重度抑郁。PHQ-9内部一致性系数为0.857,条目间的相关系数为0.236~0.718,各条目与量表总分的相关系数为0.588~0.784^[17]。

分别在微课实施前和实施2周后进行量表评定,由各科室经过统一培训的心理护士在患者床旁进行,对于符合自评条件的患者,可在心理护士的指导下实施自评,不具备自评条件的患者由心理护士实施他评,专业督导组对评估质量进行随机抽查,针对存在心理评估危机值(自杀风险)的患者的评定结果予以复核。对于在研究期间办理出院的患者,按出院随访的方式发送电子问卷链接(问卷星)进行评估。问卷回收率为100%。

1.4 统计方法

采用SPSS 20.0进行统计分析,计数资料采用例数、百分比描述,计量资料采用($\bar{x} \pm s$)表示。

2 结 果

2.1 研究对象一般资料

共 120 例内科住院患者参与调查,其中男性 72 人(60.0%),女性 48 人(40.0%);年龄(45.2±5.4)岁。受教育程度:大专及以上 78 人(65.0%),中学及以下 42 人(35.0%);婚姻状况:已婚 103 人(85.8%),未婚 8 人(6.7%),离异或丧偶 9 人(7.5%);职业:企业工作人员 39 人(32.5%),机关或事业单位工作人员

37 人(30.8%),个体或自由职业 16 人(13.3%),农民 12 人(10.0%),退休 16 人(13.3%)。

2.2 微课实施前后患者焦虑、抑郁情绪比较

实施微课心理健康教育前,患者 GAD-7 和 PHQ-9 评分分别为(13.03±4.32)分、(14.07±3.13)分;实施微课视频心理健康教育后,GAD-7 和 PHQ-9 评分分别为(8.58±2.84)分、(12.11±3.27)分。微课实施前后,中度及以上的焦虑和抑郁检出率比较差异均有统计学意义(P 均 <0.01)。见表 2。

表 2 实施微课心理健康教育前后内科住院患者焦虑、抑郁情绪检出情况比较[n(%)]

时 间	GAD-7 评分			PHQ-9 评分		
	5~9 分	10~14 分	≥15 分	5~9 分	10~14 分	≥15 分
实施前	5(4.17)	91(75.83)	24(20.00)	5(4.17)	72(60.00)	43(35.83)
实施后	48(40.00)	58(48.33)	14(11.66)	14(11.66)	44(36.66)	62(51.66)
Z		-3.586			-2.646	
P		<0.010			<0.010	

注:GAD-7,广泛性焦虑量表;PHQ-9,患者健康问卷抑郁量表

3 讨 论

在新冠肺炎疫情期间,住院患者的情绪状况受到了所患疾病本身和疫情严峻形势的双重影响,值得关注和重视^[1]。本研究通过对新冠肺炎疫情期间我院内科病房的住院患者焦虑抑郁情绪进行调查,结果显示,患者焦虑抑郁情绪的检出率均高于非新冠肺炎疫情期间国内其他相关调查结果^[18-20],尤其是中度及以上程度的焦虑抑郁情绪检出率更高,可能与新冠肺炎疫情期间内科住院病房采取了严格的感染防控措施,如严格陪护指征、谢绝亲友探视、每日增加体温监测频次、严格佩戴口罩和病区消毒力度增加等,加之医院在一定程度上属于新冠肺炎疫情的高风险场所,让本身受到所患疾病困扰的住院患者感到难以适应,从而出现和加重了负性情绪的困扰。因此,在这一特殊时期对患者实施心理健康教育意义重大。

心理健康教育是由护士针对住院患者的心理、生理、文化和社会适应能力而进行的一种健康教育,是临床心理护理的一项重要内容,是临床护理工作的重要组成部分^[21]。新型冠状病毒主要传播途径是飞沫传播和接触传播,传统的健康教育方式(口头宣教、发放宣教资料)在这一特殊时期受到疫情防控措施的影响而难以实施。本课题组尝试利用自媒体平台推送微课视频实施心理健康教育,最大程度地减少了与患者的接触,极大地提高了心理健康教育的可及性。通过比较微课心理健康教育

实施前后患者焦虑抑郁情绪的变化,实施后中度及以上焦虑抑郁情绪检出率降低,说明在新冠肺炎疫情期间运用微课对内科住院患者实施心理健康教育可能有助于缓解其负性情绪。

本研究的局限性在于:①本研究为自身前后对照设计,微课心理健康教育的作用与自然变化的作用可能互相交织;②本研究的研究对象均通过方便抽样获得,统计方法的选择可能不适用于方便抽样样本;③部分受教育程度偏低、年龄较大的老年人在微信熟练使用程度方面存在一定的困难,可能影响微课的应用效果。

参考文献

- [1] 陆林. 新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2020: 2-3.
- [2] 徐敬文, 李碧蓉, 张敏, 等. 微信视频教育对出院脑卒中患者日常生活活动能力的影响[J]. 中华护理教育, 2017, 14(9): 662-665.
- [3] 胡铁生. “微课”: 区域教育信息资源发展的新趋势[J]. 电化教育研究, 2011(10): 61-65.
- [4] 马先敏, 彭燕珍, 黎琼珠, 等. 心晴微课, 成长有方向——疫情背景下区域中小学发展性心理健康教育探索[J]. 中小心理健康教育, 2020(18): 40-41.
- [5] 梁宝桐, 邹增丽, 吴素景. 微课教学在大学生心理健康教育课程的应用研究——以广西中医药大学为例[J]. 教育教学论坛, 2020(25): 237-238.
- [6] 胡铁生. 微课的内涵理解与教学设计方法[J]. 广东教育(综合版), 2014(4): 33-35.
- [7] 韦丽飞, 龚献莲, 曾灵芝, 等. 微课培训在脑卒中吞咽障碍患

- 者出院准备计划中的应用效果分析[J]. 内科, 2016, 11(3): 480, 492-493.
- [8] 励莉. 微信视频对喉癌患者术后功能锻炼的效果观察[J]. 现代实用医学, 2016, 28(10): 1386-1388.
- [9] 李香凤, 刘薇. 微信对改善癌症患者疼痛强度及服药依从性的效果评价[J]. 中华护理杂志, 2015, 50(12): 1454-1457.
- [10] 胡竹芳, 万承贤, 徐璐, 等. 运用微信对强直性脊柱炎出院患者行延续护理的效果[J]. 中华护理杂志, 2015, 50(2): 175-178.
- [11] 张冰倩. 微信健康教育在脑卒中患者延续护理中的应用[D]. 石家庄: 河北医科大学, 2016.
- [12] 张艳, 张凤霞, 端木莉. 基于微信平台的健康教育及微课指标在下肢骨折康复锻炼中的应用观察[J]. 岭南现代临床外科, 2020, 20(1): 120-123.
- [13] 谢开屏, 李柏. 以微课为载体的可视化健康教育模式在脑瘫康复中的应用[J]. 广西中医药大学学报, 2019, 22(2): 99-101.
- [14] 赵文文, 李杰红, 周佳佳, 等. 微课在临床护理健康指导中应用的研究进展[J]. 中华现代护理杂志, 2019, 25(1): 15-18.
- [15] Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, et al. The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales: a systematic review[J]. Gen Hosp Psychiatry, 2010, 32(4): 345-359.
- [16] 何筱衍, 李春波, 钱洁, 等. 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究[J]. 上海精神医学, 2010, 22(4): 200-203.
- [17] 卞崔冬, 何筱衍, 钱洁, 等. 患者健康问卷抑郁症状群量表在综合性医院中的应用研究[J]. 同济大学学报(医学版), 2009, 30(5): 136-140.
- [18] 孙渊博, 祝扬, 李丁, 等. 某综合医院住院患者精神障碍患病率、识别率及危险因素调查分析[J]. 中国现代医学杂志, 2018, 28(4): 68-75.
- [19] 冯艳春, 刘娜, 刘继霞, 等. 用 GAD-7 和 PHQ-9 调查分析综合医院住院患者的焦虑抑郁状况[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2015(32): 4926-4927.
- [20] 黄生万, 黄金荣, 朱秀娣, 等. 综合医院住院患者焦虑抑郁障碍调查分析[J]. 现代医药卫生, 2015(3): 360-362.
- [21] 赵美燕. 临床护理健康教育指导[M]. 北京: 科学出版社, 2010: 156-157.

(收稿日期:2020-02-22)

(本文编辑:吴俊林)



新冠肺炎疫情心理危机干预专题策划人

——黄国平教授简介

医学博士,主任医师/教授,硕士生导师,川北医学院精神卫生学院院长,《四川精神卫生》杂志执行主编。中华医学会精神病学分会委员、中国医师协会精神科分会危机干预工作委员会副主任、中国心理卫生协会危机干预专委会常务委员/CBT专委会危机干预学组组长、中国辩证行为治疗学组

副组长、中国睡眠研究会西部睡眠专委会常务委员、四川省新冠肺炎疫情心理干预专家组副组长、绵阳市国家社会心理服务试点专家组组长。主研完成国际国内课题 10 余项,发表中英文论文 70 余篇,主编/参编教材、专著 10 余部,著述 100 万字。获教育部科技进步二等奖、中华医学科技进步三等奖、四川省医学科技进步一等奖。有关治疗个案曾在 CCTV 播出。