

# 正念减压疗法对妊娠期高血压患者补充治疗的进展

王维凤 蔡红 吕蒙蒙

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710000

**摘要:** 妊娠期高血压是妊娠期特有的疾病, 严重威胁母婴健康, 甚至造成不良母婴妊娠结局。孕妇易产生抑郁、焦虑、自我效能感下降等负性情绪, 并影响生活质量。而负性情绪又会反作用于疾病, 形成恶性循环。在传统治疗中, 主要以药物治疗为主, 忽视了心理护理干预对疾病发展的作用, 正念减压法是目前西方国家广泛应用的心理干预方法。所以, 论文通过文献回顾介绍正念减压法的理论、方法及应用效果, 并总结当前的不足和展望。以期为今后用于妊娠期高血压疾病的补充治疗提供理论及实践依据。

**关键词:** 正念减压疗法; 妊娠期高血压; 补充治疗

## Progress of Mindfulness Based Stress Reduction Therapy as a Supplementary Treatment for Patients with Gestational Hypertension

Weifeng Wang Hong Cai Mengmeng Lv

Xi'an Peihua University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

**Abstract:** Pregnancy hypertension is a unique disease during pregnancy, which seriously threatens the health of mothers and children, and even causes adverse pregnancy outcomes of mothers and children. Pregnant women are prone to depression, anxiety, decreased self-efficacy and other negative emotions, and affect the quality of life. Negative emotions, in turn, can react to the disease, creating a vicious circle. In traditional therapy, drug therapy is mainly used, ignoring the role of psychological nursing intervention on the development of the disease. MBSR is a widely used psychological intervention method in Western countries. Therefore, this paper introduces the theory, method and application effect of MR through literature review, and summarizes the current shortcomings and prospects. In order to provide theoretical and practical basis for the future supplementary treatment of hypertension in pregnancy.

**Keywords:** mindfulness based stress reduction therapy; pregnancy induced hypertension; supplementary treatment

### 0 前言

妊娠期高血压是妊娠期女性特有的疾病, 主要包括妊娠期高血压、子痫、子痫前期以及妊娠合并高血压。中国发病率 9.4%~10.4%, 国外报道 7%~12%。妊娠期高血压疾病可引起全身器官系统的一系列改变, 严重者可影响孕妇及胎儿的生命安全, 面对这些不良妊娠结局, 孕妇易产生负性情绪。正念减压法主要通过平和的方式指引干预对象调动自身的能量来关注自己当下的体验, 而且不做任何评价, 使内心和躯体在很大程度得到放松, 达到对压力的调控, 负性情绪的改善有助于能提高患者治疗及护理依从性, 并关注到当前状态对母儿的影响, 规避不良行为, 并积极改变不良健康行为, 从而提升患者自我效能感以及生活质量。

### 1 正念减压理论概述

在现代心理学领域, “正念”已成为一个广为人知的概念。基于这一理念, 发展出了多种心理治疗方法, 包括正念减压疗法、辩证行为疗法和正念认知疗法, 这些方法在临床心理学中的应用日益增多<sup>[1]</sup>。在众多以“正念”为基础的心理疗法中, 正念减压疗法 (Mindfulness-based Stress

Reduction, MBSR) 尤为突出, 它由乔·卡巴金开发, 是一套旨在缓解压力的标准化团体训练课程。卡巴金提出, “正念”的核心在于两点: 一是专注于当前时刻; 二是对当前经历不做任何评价。这些原则构成了所有以“正念”为基础的心理疗法的核心思想和主要方法。正念思想之所以能够进入心理学领域, 很大程度上得益于美国对禅宗的兴趣。正念减压疗法在 20 世纪 70 年代兴起, 正值禅宗在西方迅速发展的时期。在 19 世纪 50 年代, 日本禅学家铃木大拙在美国广泛传播佛教, 特别是禅宗的理论和实践。铃木运用精神分析理论来研究禅宗思想, 并强调禅宗中的人本主义精神, 因此在美国引起了广泛关注。心理学家们认为, 禅宗能够帮助缓解生活压力, 对于追求实际、生活节奏快且热爱自然的美国人来说, 是一种有效的心理调节方式。20 世纪中叶, 美国正处于国力强盛的时期, 同时也是道德观念和哲学思想发生变革的时期。一些知识分子因为对某些神学观念感到困惑而对基督教产生了怀疑, 他们希望通过心理学来解决人类的各种问题, 并对意识和心理状态的研究产生了新的兴趣。他们认为, 佛教, 尤其是禅宗的修行, 能够帮助人们达到内心的平静。禅宗强调直观自悟, 不依赖文字和理论, 这种修行方式

正好符合当时美国人的心理需求,因此禅宗在美国变得越来越受欢迎<sup>[2]</sup>。

## 2 正念减压理论的机制

正念干预的作用机制尚未完全阐明,目前研究主要集中在心理和神经两个层面。心理层面,正念干预能够提升个体对自身体验和外部环境的觉察力、注意力和记忆力,从而改善其对外界刺激的反应方式,增强自我调节能力,最终促进身心健康<sup>[3]</sup>。神经层面,研究表明,长期进行正念训练可以调节练习者的自主神经系统功能,具体表现为交感神经活动减弱,副交感神经活动增强,进而导致心率、呼吸频率下降,血压降低,有助于维持机体内环境的稳定<sup>[4]</sup>。

## 3 正念减压疗法的实施方法

MBSR 通过温和的方式引导参与者调动自身能量,专注于当下的体验,避免评判,从而实现身心的深度放松,达到调节和管理压力的目的。其核心技术包括正念冥想、身体扫描以及正念运动训练(如正念步行和正念瑜伽等)。通常,干预周期为 8 周,每周进行 1 次约 2 小时的训练课程<sup>[5]</sup>。在不同的文献中,训练方法在时间的内容上有所差异。

在余琪琪<sup>[6]</sup>等针对妊娠期高血压患者的正念减压干预为例,该研究由经过专业培训的护理人员和心理咨询师实施,每周进行 2~3 次,每次时长不少于 1 小时。具体步骤如下:①第 1 周:介绍与准备,向患者详细讲解正念减压的概念、主要内容、练习流程及要求;发放正念减压训练知识手册,并与患者共同阅读,普及相关知识,帮助患者更好地理解并配合干预。②第 2~6 周:训练内容教授与实践,指导患者每日至少进行 1 小时的自主训练,内容包括:躯体扫描:患者取平卧位,闭眼放松全身,从双脚开始,按从左到右、从下到上的顺序,逐步感受身体各部位的状态,建立身心联系,帮助患者认识到通过觉察身体感受可以缓解压力和疼痛;正念呼吸训练:在安静环境中,患者放松全身,观察自然呼吸的气流通过鼻腔。当出现不适感、杂念或负面情绪时,引导患者客观觉察但不评判,并通过语言交流帮助患者理解这些现象是正常的,随后将注意力重新集中在腹部的起伏上;正念冥想:患者在安静环境中选择舒适体位,觉察脑海中的思维、念头和情绪,观察它们的产生与消失,专注于当下的心理体验,识别情绪在身心之间的流动,学会接纳并合理应对消极情绪;正念行走:指导患者缓慢行走,将注意力集中在下半身,感受脚部动作(抬脚、移动、落地)以及脚掌与地面的接触,同时注意重心转移和肌肉运动,聆听周围声音,实现完整的感官体验;正念瑜伽:教授患者简单的瑜伽动作,引导其在练习中觉察呼吸、动作、姿势和思维,客观识别脑海中涌现的想法和感受。③第 7~8 周:强化与巩固,护理人员对患者之前的训练内容进行强化和巩固,集中指导并纠正不足之处。鼓励患者之间交流心得、分享经验,同时继续每日自主训练以巩固效果。通过上述系统化的训练,MBSR

帮助患者在身心层面建立更强的觉察力和调节能力,从而有效缓解压力并改善整体健康状况。

## 4 正念减压训练的效果评价

MBSR 在护理教育、临床护理以及护理管理中均得到了广泛应用,并展现出显著的效果。在护理教育中,正念减压法的引入不仅能够提升学生的正念水平,还能有效缓解焦虑、抑郁和紧张等负面心理状态。通过正念训练,学生能够更好地应对学习压力,从而提高学习成绩和临床实践技能。此外,正念训练还有助于培养学生的情绪调节能力和专注力,为其未来的护理工作奠定良好的心理基础。

在临床护理慢性病管理中,正念干预能够帮助慢性病患者缓解精神压力,增强其对治疗的依从性和自我效能感。通过正念训练,患者能够更好地接纳疾病状态,积极配合治疗,从而改善疾病管理效果。在围术期护理中,正念减压法能够有效缓解患者的不良情绪(如焦虑、恐惧)和术后不适症状,提升患者的生活质量和舒适度。在恶性肿瘤护理中,正念干预在恶性肿瘤治疗中起到辅助作用,帮助患者控制症状(如疼痛、疲劳),改善心理状态,从而提高生活质量。在精神疾病治疗中,正念减压法能够有效缓解精神疾病患者的焦虑、抑郁等心理问题。通过长期坚持正念训练,患者可以维持心理状态的稳定性,提升治疗效果。在康复护理领域,正念干预被引入老年卒中、脊髓损伤等患者的康复过程中,有助于提高整体康复效果。通过正念训练,患者能够更好地觉察身体状态,增强康复信心,从而加速功能恢复。在护理管理中,正念减压法能够有效缓解临床工作中的压力,帮助医护人员更好地应对职业倦怠和情绪困扰。通过正念训练,护理人员能够提升情绪调节能力和专注力,从而更加投入地开展护理工作,最终提高护理质量。

### 4.1 降低血压水平

在正念减压疗法过程中,通过调整心态、减轻压力和正念呼吸练习等,均能稳定情绪,降低血压。有研究表明,通过有节律的缓慢呼吸,可以使压力感受器的敏感性上调,进而降低动脉血压<sup>[7]</sup>。张少燕<sup>[8]</sup>等人的研究中对对照组实施了常规护理措施,干预组在对照组的基础上增加了正念减压疗法干预,结果显示,干预后干预组收缩压、舒张压水平均较对照组低,该研究表明正念减压疗法可有效降低妊娠期高血压患者血压水平。

### 4.2 改善负性情绪

妊娠期是个特殊阶段,孕妇不仅要应对自身生理上的改变,还会对分娩感到担忧,心理变得极为敏感。患妊娠高血压后,孕妇既要承受疾病痛苦,又因缺乏相关知识常产生自责感<sup>[9]</sup>,再加上担心药物影响胎儿发育,她们心理压力很大,负性情绪频发。而负性情绪又会加重病情,导致患者改变现状的信心不足,自我效能感偏低。对妊娠高血压患者采用正念减压训练疗法,虽无法杜绝负性情绪产生,但患者在

训练中不断尝试自我控制和监督,能有效提升情绪管理能力。在放松状态下,患者能以更积极的心态看待负面刺激,纠正认知偏差,增强对负面因素的忍耐能力,进而减轻心理压力,缓解负性情绪。陈霜<sup>[10]</sup>等人的研究将妊娠期高血压孕妇分为两组,对照组采取常规护理,干预组在其基础上实施了短期正念行为训练结合行为感知模式护理,结果显示,干预组母亲角色适应能力评分、积极应对评分高于对照组,消极应对评分、抑郁评分低于对照组,表明正念疗法可增强患者的角色转变适应能力,改变其疾病应对方式,改善其心理状态。

#### 4.3 改善睡眠质量

妊娠期高血压患者的血压波动情况与其夜间的睡眠质量紧密相关,而且两者可以相互影响,正念训练可能改善患者的认知和思维方式,躯体达到放松的状态,提升了患者的自控能力和积极情绪,从而影响患者的睡眠质量。正念训练对癌症、高血压、部分术后患者、焦虑、抑郁、心理性因素所致失眠症和原发性失眠症患者中均有显疗效,能显著提高患者的睡眠质量<sup>[11]</sup>。陈园园<sup>[12]</sup>等人的将正念减压疗法应用于妊娠高血压孕妇,两组均进行常规健康教育,观察组在此基础上进行正念减压训练,通过匹兹堡睡眠质量指数量表对孕妇进行测评,结果显示,观察组的睡眠质量优于对照组,表明正念减压疗法能有效改善妊娠期高血压孕妇的睡眠质量。

### 5 结论及展望

正念减压法应用于妊娠期高血压患者时,能够对血压水平产生积极影响,有效改善患者的负性情绪,显著提升其生活质量与自我效能感。在国外,正念减压法的应用已颇为成熟,不少医疗机构还专门设立了减压门诊。然而在中国,该领域才刚起步,仍处于探索阶段。当前,正念减压法存在诸多有待完善的地方。一方面,学界对正念减压法缺乏统一的操作定义,其作用机制也有待进一步深入探究;另一方面,尚未形成规范且成体系的方法,在治疗疗程、时长以及具体实施方式上都未达成统一标准。此外,关于正念减压

法的适用人群及适用的疾病领域,目前也尚未完全明确,未来仍需开展大量研究,进行更为深入的探索。

#### 参考文献:

- [1] 王紫薇.正念疗法在焦虑障碍治疗中的应用和研究进展[J].神经损伤与功能重建,2024,19(12):774-778.
- [2] 熊韦锐.“正念”疗法产生与发展的历史根由及其理论缺失[J].医学与哲学(人文社会医学版),2010,31(10):49-50.
- [3] 汪冕,陈晓莉.正念干预在护理学领域应用的研究进展[J].护理学杂志,2015,30(18):101-104.
- [4] 李晓莲.正念干预在护士负性情绪中的应用进展[J].中华护理杂志,2020,55(2):215-219.
- [5] M BG. Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial[J]. Journal of consulting and clinical psychology,2009,77(5):855-66.
- [6] 余琪琪.正念减压训练疗法对妊娠高血压患者负性情绪、知觉压力及自我效能的影响[J].齐齐哈尔医学院学报,2019,40(7):884-886.
- [7] 王云霞,蒋春雷.正念冥想的生物学机制与身心健康[J].中国心理卫生杂志,2016,30(2):105-108.
- [8] 张少燕,李秀娟.正念减压疗法对妊娠合并高血压患者心理状态、SF-36评分的影响[J].心血管病防治知识,2024,14(18):118-120+124.
- [9] 朱桂琴.一日病房形式的个体化健康教育在妊娠高血压患者中的应用效果[J].中华现代护理杂志,2017,23(32):4.
- [10] 陈霜.短期正念行为训练结合行为感知模式对妊娠期高血压疾病患者的影响[J].心血管病防治知识,2022,12(24):53-56.
- [11] 杨彦珍.正念疗法改善睡眠质量的研究进展[J].海南医学,2020,31(20):2692-2695.
- [12] 陈园园.正念减压疗法对妊娠高血压孕妇焦虑抑郁水平及睡眠质量的影响[J].心理月刊,2021,16(7):61-62.

作者简介: 王维凤(1996-),女,中国天水人,硕士,主管护师,从事外科护理、妇产科护理、老年护理学研究。