

• 思路与方法 •

闽下抑郁人群团体中医心理干预方案构建

谭 曦¹ 杨秋莉² 杜 渐² 吴朝阳³ 孔军辉^{1*}

(1. 北京中医药大学研究生院, 北京市北三环东路 11 号, 100029;

2. 中国中医科学院中医临床基础医学研究所; 3. 首都医科大学附属北京安贞医院医务处)

基金项目: 2012 年教育部人文社会科学研究规划基金项目(12YJA190010);

北京中医药大学证候规范化、标准化研究创新团队项目(2011-CXTD-08)

* 通讯作者: kjh007@sina.com, 13701215870

[摘要] 团体心理干预在抑郁症的非药物治疗中效果显著, 引入中医思想, 结合团体心理干预的优势, 对闽下抑郁(SD)人群的干预, 是团体心理干预本土化的一个研究方向。从中医阴阳辨证角度来看, 阴盛阳衰是部分 SD 人群的特征, 依据“阴阳消长”理论和“扶阳抑阴”思想, 结合中医心理治疗的特点和西方团体心理干预的优势, 提出了团体中医心理干预的概念, 探讨针对阴盛阳衰证候 SD 团体中医心理干预方案的构建。

[关键词] 扶阳抑阴; 闽下抑郁; 团体心理干预; 中医心理

抑郁是人类心理失调最主要和最常出现的问题之一, 是每个个体在其生命历程中或多或少感受到的一种情绪。闽下抑郁(SD)是指具有抑郁部分症状, 但不满足抑郁症的诊疗标准, 其范围主要包括处于正常范围的抑郁状态和全身性疾病所导致的轻度抑郁状态, 是一个介于正常人和抑郁症患者之间的广阔区间^[1]。对于 SD 患者, 虽然其无法达到诊疗的标准, 但如果不对其及时进行干预, 很容易出现症状加重, 进而演变成抑郁症的情况。

在具体干预方面, 国内外对于抑郁症大部分采取药物治疗, 而对于 SD, 学者倾向于小剂量的药物治疗和短期精神疗法, 包括认知疗法和行为疗法。本文旨在通过结合中医“扶阳抑阴”思想和团体心理治疗理论, 探讨针对 SD 人群的团体中医心理干预方案的构建。

1 团体心理干预及其在抑郁状态康复中的应用

团体心理干预始创于美国, 1905 年美国内科医生 Joseph Pratt(1872—1956)组织了一个由 20 余名肺病患者组成的治疗小组, 通过讲课、讨论、现身说法等方式进行团体心理干预, 开创了团体心理干预的先河。最初介绍专业的团体心理干预是 1991 年 6 月中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在中央教育行政学院举办的全国第一期大学心理咨询员培训班上, 由日本著名的心理咨询教育家、筑波大学心理系松原达哉教授介绍并带领学员学习和体验团体理论与操作技巧^[2]。经过 10 多年的发展, 我

国的团体心理干预逐步结合社会心理学、教育心理学和心理治疗学, 进入了高速发展期, 并已经进入了团体心理咨询本土化的探索期, 根据我国传统哲学, 提出了身心灵全人健康团体心理干预模式^[3]。

在抑郁症康复治疗的非药物治疗方案中, 团体心理干预一直是国内外研究的热点, 运用团体心理干预的方法对抑郁症患者进行康复性的干预较为常见, 其主要运用心理治疗理论中的理性情绪行为疗法、现实疗法、阿德勒疗法等^[4]。常用的具体的团体心理干预方法有支持性心理治疗、认知治疗、人际心理治疗、婚姻治疗和动力性心理治疗等。和药物治疗或普通干预方法相比, 团体心理干预具有很多优势, 包括提供了天然的支持团体, 能够照顾更多的患者。在一项随机对照实验中, Mynors-Wallace 等^[5]发现, 在基层医疗机构的抑郁患者中, 问题解决治疗与阿米替林一样有效, 且优于安慰剂。在国内的研究中, 普遍运用认知行为疗法, 通过认识抑郁、学会情绪表达、自信训练及了解自我等方式, 进行团体心理干预, 取得了良好的效果。

2 中医对 SD 的认识

抑郁(depression)起源于拉丁文 deprimere, 是“下压”的意思。由于各个研究流派的观点与研究取向不同, 抑郁也被赋予侧重点各不相同的涵义。总体来说, 抑郁主要是指个体在日常生活中出现的较持久的悲伤、失落、无望等心理体验, 它通常会导致各种适应不良的生理、心理及行为反应。根据中医

理论,从抑郁状态的症状表现来看,抑郁症属于中医“郁证”范畴,而SD人群则指未达到“郁证”程度,但是有较为轻微的“郁证”症状,即“郁”的倾向,心情郁结、遇事悲观、卧寐不宁、身体倦怠等抑郁的显著症状。从八纲辨证中的阴阳辨证来看,这些症状均属于阴性症状。本文据此提出,仅从中医阴阳辨证角度来看,大部分SD患者可辨证为“阴盛阳衰”,而运用“扶阳抑阴”的方法可使其得到转归。

3 “扶阳抑阴”思想在SD人群的团体心理干预中的运用分析

“扶阳抑阴”是指在中医理论指导下,通过一定的方法和手法,对目标人群进行干预,以达到扶助阳气,抑制阴翳,阴阳平和的效果。对于抑郁状态这种阴性症状,根据“阴阳消长”的理论,要使其转归,则需要使人体阴阳平和,运用中医心理疗法,施以“扶阳抑阴”的干预,从而达到调和阴阳、抑郁转归的目的。

团体中医心理干预是指在团体情境中,以中医理论为指导,采用中医心理的治疗和干预方法,向团体成员提供心理帮助与引导的一种心理治疗形式。一般由1~2位领导者和12~18位成员组成。它是通过团体内人际交互作用、“天人合一”思想的运用、情志的相生相克作用等,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好生活适应的助人过程。由于团队成员具有一定的同质性和问题的类同性,运用“扶阳抑阴”思想和方法的团体心理咨询有助于缓解团队成员的焦虑情绪,在与他人有着同样的问题与困惑时,其问题能一般化处理。团体中医心理干预还强调人际互动,促进成员的人际沟通与交往,释放负性情绪。

4 团体中医心理干预方案的构建

基于“扶阳抑阴”思想的SD人群团体中医心理干预方案主要设计了包括创始期、过渡期、工作期和结束期4个阶段。在团体干预方案设计时,运用中医心理治疗方法,以调和阴阳为切入点,制定并设计了有中医心理特色的团体干预的特异性目标和活动方案。以下主要介绍本团体中医心理干预方案的具体方案和内容。

4.1 团体的建立

团体的总体目标为改善SD患者的不良情绪。由于目前国内外对SD没有统一的诊断标准^[6],本研究将SD患者的入组标准定义为:抑郁自评量表(CES-D)^[7]评分>16分,且汉密尔顿抑郁量表17

项(HAMD-17)^[8]评分>7分,<17分,自愿参加全程活动。排除得到临床诊断的抑郁症患者,既往精神疾病史或器质性精神障碍患者,以及精神活性物质和非成瘾性物质所致抑郁者。

由于参加团体的成员均为SD患者,在团体干预过程中,需要不断的给予团体成员积极的环境,并有计划、有目的地引导团体成员按照固定的活动程序来共同实施团体干预。所以,该团体是一个结构性团体、同质团体。

4.2 扶阳——创设积极的外部环境

团体心理干预的优势在于能够在团体这个大环境中,通过团体内的人际交互作用而对个体产生影响,这同时也是团体心理干预的一个劣势,可能会因为陌生人群的环境,而对自己产生一个封闭的自我保护意识。这就要求在团体建立之初,即在团体创始期就要通过领导者来建立一个积极、乐观、向上的大环境。积极的团体环境是对于团体成员的最初的阳性刺激。在环境的选择上,除了团体的氛围环境外,自然环境也不容忽视,在团体干预的时间地点的选择上,结合操作的可行性,选择在自然界阳气最盛的午时(11:00~13:00),自然光线或者灯光充足的场所。

在团体活动的设计中,我们选择了一个最直接的外部“扶阳”活动:在自然的环境中通过日光浴来提升阳气。光疗法目前已经运用于季节性抑郁的治疗当中,而中医更讲究天人合一的思想,健康的人体是一个和谐的统一体,带领团体成员,在自然空旷的环境中,通过日光浴的方法接受大自然最原始的阳性刺激,以达到扶阳的目的。

4.3 以动生阳——提升体内阳气

气功疗法作为中医传统疗法的一个重要组成部分,也是调理身心平衡的中医心理治疗方法之一。动则生阳,在扶助体内阳气提升的过程中,我们主要选取了传统健身功法八段锦的练习作为内部助阳的主要活动。八段锦是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,具有柔和缓慢、圆活连贯、松紧结合、动静相兼、神与形合、气寓其中的功法特点,八段锦内容包括肢体运动和气息调理,简单易学,且适合各种年龄、各种身体状况的人练习。八段锦以肢体开合寓于阴阳运动之中,通过集体练习八段锦,以达到扶助体内阳气,调和阴阳的目的。

督脉循行于背部正中,主一身之阳气,有“总督诸阳”和“阳脉之海”之称,其上大椎为诸阳之会,又

与阳维脉交会于风府、哑门。所以,督脉之经气与各阳经都有联系,诸阳经通过阳维会合于督脉。团体干预方案的设计中,根据团体的特点,设计了按摩接龙活动,带领团体成员排成一行按摩前一名成员后背的经脉,通过推拿背部督脉和足太阳膀胱经,以起到助阳升发的作用。

4.4 五志相胜与移情易性

在中医心理干预方案制定中,同时运用五志相胜疗法和移情易性疗法对负性情绪的抑制和转移来进行干预。

五志生于五脏,五脏分属五行,故五志之间相生相克的关系与五行类似,五志失衡则病,可运用五志之间的相生相克进行治疗,其具体方法是:“怒伤肝,悲胜怒”;“喜伤心,恐胜喜”;“思伤脾,怒胜思”;“忧伤肺,喜胜忧”;“恐伤肾,思胜恐”^[9]。从情志致病来看,抑郁状态主要是由过忧、过悲、过思造成,在方案中,设计五志相胜疗法的介绍和学习,通过集体学习和团体领导者引导团体成员进行有计划、有意识地运用喜、怒等情绪,对本身进行自我情志治疗。以达到抑制过忧、过悲和过思等阴性情志的目的。

移情易性疗法是指将患者的情绪和注意力转移到其他情绪方面,以达到抑制负性情绪的目的^[10]。具体操作方法是,引导进行负性情绪宣泄,之后有计划的开展两次完全避免负性情绪和事件的团体干预。领导者通过言语和活动,引导团体成员有意识的去回避抑郁情绪和消极事件,回忆快乐往事,畅谈美好未来,以达到抑阴助阳、精神内守的目的。

4.5 效果评估

在团体中医心理干预的过程中,对自我状态的认识是十分重要的。团体干预本身就强调在团体这个环境中认识自我、探讨自我和接纳自我,在团体成员间建立了相互信任之后,即将自我评定引入到团体干预方案中,本方案采用流调用 CES-D 量表作为评测工具,在团体干预工作期之初和结束时分别进行评定,既能够使团体成员充分了解自我抑郁状态程度,同时还能在干预结束后对干预效果进行评估。如在 CES-D 量表评分中出现高分情况,团体领导者将及时引用 HAMD-17 量表对其进行进一步评估,以排除抑郁症患者。

5 结语

中医治病是注重个体差异的辨证论治。在中医心理治疗中,也多根据个体的不同进行有针对性的治疗。团体中医心理干预在国内外研究中鲜有报道。本研究针对患有 SD 的特殊人群,通过中医阴

阳辨证,在“扶阳抑阴”思想的指导下,运用中医心理治疗方法,发挥团体心理干预的优势,初步构建了一整套有较强操作性的针对 SD 的团体中医心理干预方案,并将对其广泛适应性和效果进行评估。

参考文献

- [1] 谭曦,张靖,吴朝阳,等.大学生抑郁倾向的特点及中医心理干预[J].吉林中医药,2010,30(9):741-744.
- [2] 樊富珉.我国团体心理咨询的发展:回顾与展望[J].清华大学学报(哲学社会科学版),2005,6(20):62-70.
- [3] 陈丽云,樊富珉,官锐园.身心灵互动健康模式:小组辅导理论与应用[M].北京:民族出版社,2003.
- [4] Jacobs EE, Harvill R L, Masson R L. Group Counseling: Strategies and Skills [M]. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning, 2009.
- [5] Mynors-Wallis LM, Gath DH, Lloyd-Thomas AR, et al. Randomised controlled trial comparing problem solving treatment with amitriptyline and placebo for major depression in primary care[J]. BMJ, 1995, 310(6977): 441-445.
- [6] 李一云,刘玉局.对抑郁症的亚范畴——阈下抑郁的探讨[J].健康心理学杂志,2000,8(1):94-95.
- [7] Radloff LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population [J]. Applied Psychological Measurement, 1977, 1(3): 385-401.
- [8] Hamilton M. A rating scale for depression [J]. J Neurol Neurosurg Psychiatr, 1960, 23: 56-62.
- [9] 谭曦,陈广山,孔军辉,等.五志相胜疗法探析[J].辽宁中医药大学学报,2011,13(5):39-40.
- [10] 申艳红.中医心理疗法探析[J].中医杂志,2008,49(3): 284-285.

(收稿日期:2012-06-12;修回日期:2012-08-13)

[编辑:王利芬]

寻求疑难杂症验方合作

您有效果神奇、应用已久、无毒副作用且功效显著的民间验方吗?您希望它产业化吗?您期盼它为更多人解除病痛吗?这样的事情您自己完成有困难吗?我们来合作好吗?权健国际自然医学集团集科研、生产、销售为一体,服务网点遍及全国,旗下的天津权健自然医学科技发展有限公司致力于民间神奇验方的收集整理使之产业化服务人民大众。期待与您的真诚合作,共同造福人类。

公司:权健自然医学科技发展有限公司,地址:天津市武清区豆张庄乡权健道1号,邮编:301707,电话:022-

22169102,传真:022-22160596,联系人:李小姐

公司网址:www.ziranyixue.com。

合作流程:来电咨询确认→提供临床试用品10份→试验治愈率70%为成功→洽谈合作事宜(一般为购买验方)。