

认知行为干预联合音乐疗法对ICU清醒患者睡眠质量的影响

王向鹤

上蔡县人民医院 河南驻马店 463800

摘要：目的：探讨认知行为干预联合音乐疗法对ICU清醒患者睡眠质量的影响，为临床实践提供理论依据和参考。方法：通过对相关文献进行综述，分析认知行为干预和音乐疗法各自的作用机制，以及两者联合应用的优势；同时阐述ICU清醒患者睡眠质量的现状及影响因素。结果：认知行为干预和音乐疗法均能通过各自的机制对ICU清醒患者的睡眠质量产生积极影响。两者联合应用时，能够更全面地针对影响患者睡眠的多种因素，产生协同作用，进一步改善患者的睡眠质量。具体而言，认知行为干预有助于调整患者的认知和行为，减少焦虑和抑郁情绪，而音乐疗法则能通过舒缓的音乐刺激，放松患者的身心，促进睡眠。联合应用后，患者的入睡时间缩短、睡眠深度增加、夜间觉醒次数减少，整体睡眠质量得到显著提升。结论：认知行为干预联合音乐疗法是一种有效的改善ICU清醒患者睡眠质量的方法，具有临床推广价值。未来可进一步开展实证研究，验证其效果，并探索更优化的干预方案，以更好地服务于ICU清醒患者，提高他们的生活质量。

关键词：认知行为干预；音乐疗法；ICU清醒患者；睡眠质量

引言

重症监护病房（ICU）是医院中对重症患者进行集中监测和治疗的特殊场所。ICU清醒患者由于疾病本身的痛苦、环境的陌生和嘈杂、对病情的担忧等多种因素，睡眠质量往往受到严重影响。睡眠是人体恢复体力和精力的重要生理过程，良好的睡眠对于患者的病情恢复、免疫功能提升和心理健康维护都具有至关重要的作用。ICU清醒患者睡眠质量不佳不仅会导致患者疲劳、焦虑、抑郁等不良情绪的产生，还可能影响患者的神经内分泌系统和免疫系统功能，延长患者的住院时间，增加并发症的发生风险，甚至影响患者的预后。因此，改善ICU清醒患者的睡眠质量是临床护理工作中亟待解决的重要问题。

本研究旨在探讨认知行为干预联合音乐疗法对ICU清醒患者睡眠质量的影响。认知行为干预是一种基于认知心理学和行为疗法的心理干预方法，通过改变患者的认知和行为模式来改善其心理状态和睡眠质量。音乐疗法是利用音乐的特性，通过聆听、演奏等方式来调节患者的情绪和生理状态。将两者联合应用，可能发挥协同作用，更有效地改善ICU清醒患者的睡眠质量。本研究的开展有助于为临床护理提供新的干预策略和方法，提高ICU清醒患者的睡眠质量和护理质量，促进患者的康复。

一、ICU清醒患者睡眠质量的现状及影响因素

1. ICU清醒患者睡眠质量的现状

多项研究表明，ICU清醒患者普遍存在睡眠质量问

题。睡眠结构紊乱是常见的表现之一，包括睡眠潜伏期延长、睡眠中觉醒次数增加、深睡眠减少等。患者往往难以入睡，睡眠浅且容易被惊醒，导致睡眠效率低下。患者的睡眠时间也明显缩短，无法获得足够的休息。这些睡眠问题不仅影响患者的身体恢复，还对其心理健康造成负面影响，增加了患者的焦虑和抑郁情绪。

2. 影响ICU清醒患者睡眠质量的因素

（1）生理因素

疾病本身带来的疼痛、不适是影响患者睡眠的重要生理因素。例如，手术后的伤口疼痛、呼吸困难、发热等症状会使患者难以舒适地入睡和保持睡眠状态。患者的身体活动受限、体位不适等也会干扰睡眠。一些疾病还可能导致患者的生物钟紊乱，进一步加重睡眠问题。

（2）心理因素

对病情的担忧、恐惧是ICU清醒患者常见的心理问题，这些情绪会使患者处于高度紧张和焦虑状态，从而影响睡眠。患者对自身疾病的预后不确定，担心病情恶化，害怕死亡，这些心理负担会导致患者难以放松身心进入睡眠状态。与家人分离、陌生的环境等也会使患者产生孤独感和无助感，加重心理压力，影响睡眠质量。

（3）环境因素

ICU的环境特点对患者睡眠质量有显著影响。病房内的噪音是一个主要的干扰因素，包括医疗设备的报警声、医护人员的交谈声、仪器的运转声等。这些噪音不仅会打断患者的睡眠，还会使患者处于应激状态，难以

进入深度睡眠。病房的光线过强、温度不适宜、人员流动频繁等也会影响患者的睡眠。

(4) 治疗因素

ICU患者通常需要接受各种治疗和监测，如频繁的抽血、打针、翻身、检查等操作会打断患者的睡眠。一些药物的副作用也可能影响睡眠，如某些抗生素、镇痛药等可能会引起患者的兴奋、失眠等症状。

二、认知行为干预对睡眠质量的作用机制

1. 认知行为干预的概念和理论基础

认知行为干预是一种心理治疗方法，它基于认知心理学和行为疗法的理论。认知心理学认为，人的情绪和行为是由其认知和思维方式决定的。不合理的认知和思维模式会导致消极的情绪和行为。行为疗法则强调通过改变行为来改善心理状态。认知行为干预通过帮助患者识别和纠正不合理的认知和行为模式，来达到改善心理状态和睡眠质量的目的。

2. 认知行为干预改善睡眠质量的具体方式

(1) 认知重建

认知重建是认知行为干预的重要环节。通过与患者沟通，了解其对疾病和睡眠的认知和看法，帮助患者识别和纠正不合理的认知。例如，一些患者可能认为自己的疾病无法治愈，从而产生过度的焦虑和担忧，影响睡眠。医护人员可以通过提供准确的疾病信息和治疗方案，帮助患者树立正确的认知，减轻心理负担，从而改善睡眠。

(2) 放松训练

放松训练是认知行为干预中常用的方法之一。包括渐进性肌肉松弛训练、深呼吸训练、冥想等。渐进性肌肉松弛训练通过让患者依次紧张和放松身体的各个肌肉群，帮助患者体会肌肉紧张和松弛的感觉，从而达到放松身心的目的。深呼吸训练可以调节患者的呼吸频率和深度，缓解紧张情绪。冥想则引导患者集中注意力，排除杂念，使身心得到放松。这些放松训练方法可以降低患者的生理唤醒水平，帮助患者更容易入睡和保持睡眠状态。

(3) 睡眠卫生教育

睡眠卫生教育是认知行为干预的重要内容。向患者传授良好的睡眠习惯和环境要求，如保持规律的作息时间、创造安静舒适的睡眠环境、避免睡前使用电子设备等。通过改善患者的睡眠卫生习惯，有助于提高患者的睡眠质量。

三、音乐疗法对睡眠质量的作用机制

1. 音乐疗法的概念和原理

音乐疗法是一门集音乐、医学和心理学为一体的交叉学科。它利用音乐的物理特性和心理效应，通过聆听、

演奏、创作等方式来调节患者的情绪和生理状态。音乐具有特定的频率、节奏和旋律，这些元素可以影响人的神经系统、内分泌系统和免疫系统。当患者聆听音乐时，音乐的节奏可以与人体的生理节律产生共鸣，从而调节心率、呼吸、血压等生理指标，使患者的身心得到放松。

2. 音乐疗法改善睡眠质量的具体方式

(1) 情绪调节

音乐具有强大的情绪调节作用。不同类型的音乐可以引发不同的情绪反应。舒缓、柔和的音乐，如古典音乐、自然音乐等，可以缓解患者的焦虑和紧张情绪，使患者的情绪趋于平静和放松。欢快、活泼的音乐可以激发患者的积极情绪，改善患者的心情。通过调节患者的情绪，音乐疗法可以减轻患者的心理压力，为良好的睡眠创造条件。

(2) 生理调节

音乐可以影响人体的生理功能。研究表明，聆听舒缓的音乐可以降低患者的心率、呼吸频率和血压，使身体处于放松状态。音乐还可以调节人体的内分泌系统，促进内啡肽等神经递质的分泌，这些神经递质具有镇痛、放松和愉悦的作用。音乐的节奏和旋律可以影响大脑的脑电波，使其从紧张的 β 波转变为放松的 α 波，从而促进睡眠。

(3) 注意力转移

在ICU环境中，患者往往会过度关注自己的病情和周围的环境，从而产生焦虑和紧张情绪。音乐疗法可以将患者的注意力从疾病和环境转移出来，使患者专注于音乐的欣赏和体验。这种注意力的转移可以减轻患者的心理负担，帮助患者放松身心，更容易进入睡眠状态。

四、认知行为干预联合音乐疗法对ICU清醒患者睡眠质量的影响

1. 联合干预的协同作用

认知行为干预和音乐疗法具有不同的作用机制，但两者可以相互补充，发挥协同作用。认知行为干预主要从认知和行为层面入手，帮助患者改变不合理的认知和行为模式，改善心理状态和睡眠习惯。音乐疗法则通过调节患者的情绪和生理状态，使患者的身心得到放松。将两者联合应用，认知行为干预可以为音乐疗法提供心理支持和认知基础，使患者更好地理解并接受音乐疗法。音乐疗法可以增强认知行为干预的效果，帮助患者更快地进入放松状态，提高干预的依从性。

2. 联合干预的具体实施方法

(1) 制定个性化的干预方案

在制定个性化干预方案时，应全面评估患者的病情严重程度、意识状态、心理反应以及对音乐的偏好。例

如，对于伴有严重焦虑和紧张情绪的患者，可选择节奏缓慢、旋律柔和的古典音乐或自然音效，如流水声、鸟鸣等，以帮助其放松情绪；而对于情绪低落或抑郁倾向明显的患者，则可以选择节奏明快、富有活力的音乐类型，以激发其积极情绪。同时，在认知行为干预方面，也应根据患者的心理承受能力和接受能力调整干预方式。对于理解能力较强的患者，可深入进行认知重建和行为训练；而对于认知功能受限者，则应采用更简明易懂的引导方式，确保干预的有效性和安全性。

（2）实施干预过程

联合干预应在患者生理状况稳定、意识清晰的前提下逐步开展，以确保干预的安全性和有效性。具体实施过程中，通常先由专业人员进行认知行为干预，这一阶段主要包括三个核心内容：一是帮助患者识别并纠正其对疾病和ICU环境的不合理认知，如“病情无法控制”或“环境持续干扰睡眠”等负面信念；二是引导患者建立科学的睡眠观念，例如规律作息、营造良好睡眠环境等；三是通过渐进式肌肉放松训练或深呼吸练习，提升患者的身心放松能力，缓解因焦虑或不适引发的紧张状态。

在完成初步认知行为干预的基础上，再引入音乐疗法作为辅助手段。该阶段强调个体化选择音乐类型，并结合适宜的环境设置和心理引导技巧，增强干预效果。首先，根据患者的音乐偏好、情绪状态及治疗需求，精选适合的音乐内容，如舒缓的古典乐、自然音效或轻音乐等。其次，营造安静、光线柔和、温度适宜的干预环境，减少外界干扰因素。同时，辅以引导性冥想或注意力转移技术，帮助患者将注意力从身体疼痛或环境刺激中转移出来，专注于音乐体验，从而实现情绪调节与身心放松的双重目标。

每次干预时间建议控制在30分钟至1小时之间，每日进行1至2次。频率与时长应依据患者的生理耐受度、心理反馈及护理安排灵活调整，确保干预过程舒适、可控并具有持续性，以逐步改善患者的睡眠质量与整体状态。

3. 联合干预对ICU清醒患者睡眠质量的效果

临床研究数据显示，将认知行为干预与音乐疗法相结合，能有效改善ICU清醒患者的睡眠结构和质量。相比于单一干预手段，联合干预不仅显著缩短入睡所需时间，还明显降低夜间觉醒频率，延长深度睡眠阶段，提高整体睡眠效率。此外，该联合模式还能有效缓解患者的焦虑与抑郁情绪，增强其心理舒适感和治疗信心。患者在接受干预后普遍表现出更高的环境适应能力和情绪稳定性，有助于减少因应激反应引发的血压波动和免疫功能下降，从而加快身体恢复进程。这种综合性的非药

物干预方式具有操作性强、副作用小、患者依从性高等优势，已在多个临床实践中取得良好应用成效。

五、结论与展望

1. 研究结论

本综述通过对相关文献的分析，探讨了认知行为干预联合音乐疗法对ICU清醒患者睡眠质量的影响。研究表明，ICU清醒患者普遍存在睡眠质量问题，其影响因素包括生理、心理、环境和治疗等多个方面。认知行为干预和音乐疗法分别通过不同的作用机制改善患者的睡眠质量，将两者联合应用可以发挥协同作用，更有效地改善ICU清醒患者的睡眠质量，减轻患者的心理负担，促进患者的康复。

2. 研究不足与展望

虽然本研究取得了一定的成果，但仍存在一些不足之处。例如，目前关于认知行为干预联合音乐疗法的研究样本量相对较小，研究的时间较短，缺乏长期的随访观察。对于联合干预的最佳方案和参数还需要进一步研究和优化。未来的研究可以扩大样本量，延长研究时间，进行多中心、大样本的随机对照试验，以更准确地评估认知行为干预联合音乐疗法的效果。还可以深入研究联合干预的作用机制，探索如何根据患者的个体差异制定更个性化的干预方案，为临床实践提供更科学、有效的指导。

认知行为干预联合音乐疗法为改善ICU清醒患者的睡眠质量提供了一种新的、有效的干预策略。在临床实践中，可以积极推广应用这种联合干预方法，提高ICU清醒患者的睡眠质量和护理质量，促进患者的康复。

参考文献

- [1] 闫鑫, 谷亚红, 张慧琪. 音乐疗法联合认知行为干预对抑郁症伴睡眠障碍患者睡眠质量及自杀风险的影响[J]. 航空航天医学杂志, 2025(3).
- [2] 王滢. 隔姜灸联合五行音乐疗法对混合痔患者术后疼痛程度及睡眠质量的影响[J]. 山西医药杂志, 2024, 53(10): 772-775.
- [3] 卢伟琼, 苏海燕, 邓金煌. 正念减压联合音乐疗法对抑郁症合并睡眠障碍患者负性情绪, 睡眠质量和生命质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(11): 2531-2534.
- [4] 李凤, 陈扬钊. 音乐疗法联合胃肠保健操对功能性消化不良患者胃肠功能康复及睡眠质量改善效果分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(12): 2787-2789.
- [5] 胡傲. 五行音乐疗法联合放松训练对大学生焦虑情绪的影响研究[D]. 江西中医药大学, 2023.