

应激心理与慢性疾病的关系研究及干预方法

谭 慧

沈阳焦煤股份有限公司应急救援服务沈阳分公司 辽宁 沈阳 111300

摘要：应激心理作为一种心理应激状态，对人体健康特别是慢性疾病的发展具有重要影响。近年来，随着社会节奏的加快，个体所面临的应激压力逐渐加剧，其对慢性疾病的发生和发展机制的作用成为研究热点。本文旨在探讨应激心理与慢性疾病之间的关系及有效干预方法。通过文献综述及理论分析，研究表明，应激状态不仅能够通过自主神经系统和内分泌系统影响慢性疾病如心血管疾病、糖尿病和肠胃功能紊乱等的发生与加重，其还可能通过心理状态如焦虑、抑郁等间接促使慢性病恶化。针对这一关系，本文进一步分析了干预策略，认为有效的认知行为治疗、心理疏导技术以及身心训练，如药物结合心理治疗、冥想和运动干预等，能够显著缓解应激心理对慢性疾病的负面影响，促进疾病管理和康复。研究结果为提升慢性病患者生活质量、优化医疗服务模式提供了实践指导，同时也对公共卫生领域与心理健康服务的延展发展具有积极意义。未来的研究需结合不同人群和疾病特点开展更加针对性的干预措施，以实现个体化和精准化的治疗目标。

关键词：应激心理；慢性疾病；自主神经系统；认知行为治疗；疾病管理

引言：

应激心理对慢性疾病的出现和进展具备重要影响。现代社会的快节奏生活增加了人们的应激压力，引发心血管疾病、糖尿病等慢性病发病率显著上涨。这不仅影响患者健康，并且加重公共卫生负担。应激反应通过生理机制如自主神经系统过分激发、内分泌紊乱和心理因素如焦虑、抑郁会加速慢性疾病的进度。对于应激心理的有用干涉策略好像特别至关。目前运用的认知行为疗法、冥想训练、运动干预等多种举措，能够缓解应激状态并改善患者的病情和生活质量。现今的研究对于个性化干预工作还具有明显欠缺之处，必需尤其重视不同人群的特殊疾病特点来实施准确的治疗方式。深入探讨了应激心理跟慢性疾病之间的相互影响机制，详细研究了各种干预方法的适用范围和效果，目的是为了将来改善医疗服务的模式以及公共卫生的政策提供坚实的理论支持和可操作的实际参考建议。

1 应激心理的概念与特性

1.1 应激心理的定义与理论框架

应激心理是指个体在面对内外环境挑战和压力事件时所产生的心理和生理反应状态^[1]。其定义强调心理应激源对个体心理、生理系统的综合影响，反映人在适应过程中对压力的反应。理论框架上，心理应激被认为是由认知评价、应对资源以及生理反应构成的多层次过程。认知评价是个体对压力源的主观判断，决定了其应对策略的选择，包括问题导向和情绪导向的应对^[2]。应对资源则指用于应对压力的生理和心理资源储备，影响应激反应的有效性。

1.2 心理应激状态的生理与心理表现

心理压力反应状态指的是一个人面对外界或内在的压力来源时，身体和内心表现出的各种不同反应。压力反应会引发身体内部神经系统的活跃，包含两种神经系统的共同工作，导致心跳变快、血压变高，同时身体

分泌系统也会发生变化，比如某种激素水平明显增加。这些身体上的改变是面对压力时储存能量和资源的一种保护方式。

1.3 应激心理的调节机制与社会影响

应激心理的调节机制包括心理方面和生理方面的两个组成部分。通过学习认知重构和情绪管理的具体方法，能够有效缓解压力所带来的各种负面作用，促使人们建立起乐观向上的心理态度。调节机制与交感神经系统和副交感神经系统的平衡状态有着非常紧密的关联，合理调整身体内部激素的分泌水平，例如控制皮质醇的分泌数量，可以明显提高人体面对压力的适应能力和抗压能力。应激心理还会对周围的社会环境造成广泛而深远的影响，容易引发人与人之间的关系变得紧张僵硬，降低彼此交流和互动的频率，进而干扰整个群体的心理健康状况以及社会环境的和谐稳定状态，这种不良影响可能会延续相当长的一段时间，必须引起高度重视。

2 慢性疾病的发生机制及其发展特点

2.1 慢性疾病的概念与分类

慢性疾病指的是进展速度特别慢，并且会延续相当长一段时间的病症，身体内部的病理变化和生理过程显得格格外繁琐，还会承受来自多方面的各种因素的作用和干扰。慢性疾病的主要意思就是指有些病没办法短时间内痊愈，或者需要用心控制才能调节好身体的健康问题，比如心血管方面的毛病、血糖高的问题以及呼吸系统方面的不适等等多种情况。引发这些病症的原因往往是个人独特的遗传基因、生活习惯的选择以及周围环境条件的相互作用带来的结果。慢性疾病可以根据影响的身体系统或者功能划分成不同种类，比如在心血管上，有高血压和冠心病等，代谢系统慢性疾病涉及糖尿病和肥胖症。

2.2 慢性疾病的发展与个人心理状态的关系

慢性疾病的病情变化跟个人的心理状况有很紧密的联系。心理状况包括焦虑抑郁等多种情绪表现，能够直接影响到慢性病患者整体身体健康状况。各种心理状况会通过复杂的身体机能和心理活动路径，对疾病的进展产生深远影响。处于高压或紧张的心理状况会让慢性病的症状变得更加严重，比如心血管疾病糖尿病等病症，原因是身体分泌过多皮质醇，交感神经系统过度活跃，导致内分泌系统失去平衡，免疫功能也受到损害。

2.3 社会环境与慢性疾病的关联性

社会环境对慢性疾病的发生和加重有很大的影响。城市化速度越来越快，生活习惯发生了很大改变，再加上空气和水源污染等问题，很容易让慢性疾病的发生概率变高。如果缺少足够的社会支持，一个人感到孤单和无助，就会让心理压力变得更大，从而使得慢性疾病的状况变得更糟。

3 应激心理对慢性疾病的影响路径

3.1 自主神经系统与内分泌系统的作用

自主神经系统和内分泌系统在面对心理压力时，对慢性疾病的影响起着重要作用。感受到心理压力时，交感神经系统会开始工作，引发身体内部产生一种要么战斗要么逃跑的反应，使得心跳速度加快，血压数值升高。这种身体状态的变化会让慢性疾病恶化，例如心血管疾病的情况会变得更糟糕。当压力反应启动时，内分泌系统会分泌出较多压力激素，例如皮质醇这种物质。当这些激素长时间保持在高水平状态下，就会对新陈代

谢和免疫功能造成损害，从而增加患上糖尿病和免疫相关疾病的可能性。

3.2 心理状态如焦虑抑郁与慢性病恶化

焦虑和抑郁等心理状态于慢性疾病的恶化过程中充当重要角色。这些负性心理状态能借助一连串生理和行为机制恶化慢性病的症状和进展。焦虑和抑郁能够引起个体持久处在强烈应激水平，继而激发自主神经系统和内分泌系统的不正常运作，诱发例如心血管疾病的恶化。心理状态不良会波及个体的健康行为选择，致使对疾病的管理和治疗不足主动或不足高效。慢性疾病本身亦或许加剧心理状态的恶化，构成恶性循环，终归带来对患者的生活质量的彻底影响。

3.3 应激心理对疾病管理的挑战

压力心理对疾病管理带来很大的难题，直接影响到人的心理状态和身体反应，让慢性病管理变得更加困难。压力状态会使得患者不愿意好好配合治疗，增加了医疗干预的各种困难，也让健康行为难以长期坚持下去。压力因素会让人产生心理起伏，比如焦虑和抑郁情绪，加重对治疗效果的负面想法，降低想要恢复的意愿，阻碍慢性病得到良好控制。针对压力心理进行干预，是疾病管理中不可缺少的重要部分。

4 应激心理的干预方法

4.1 认知行为治疗与心理疏导策略

认知行为治疗 CBT 和心理疏导策略是一种很重要的方法，用来协助大家处理心理上的压力。认知行为治疗 CBT 主要是改变一个人的思维方式和日常行为习惯，来缓解内心的不安情绪，核心做法是帮助辨认出那些负面的想法，然后进行改进，让心情和行为都变得更加阳光和良好。对于患有慢性疾病的人来说，认知行为治疗 CBT 可以减少心理压力带来的不良影响，还能提升面对疾病的信念和自我管理的本领。心理疏导策略是对咨询和支持进行关注，帮助个体理解和处理其心理困扰^[5]。

4.2 药物治疗与心理治疗的结合

药物治疗和心理治疗结合起来，应激心理干预中展现出明显的好处。药物治疗通过调节神经递质的水平，改变身体内部不正常的生理反应，帮助缓解焦虑和抑郁等因为心理压力导致的不适症状。心理治疗依靠认知和行为方面的技术，改善患者面对压力时的反应方式和心理健康状况，提升情绪控制和解决问题的能力。两种方式结合使用可以增强治疗的效果，互相弥补不足，能够

有效降低慢性病患者因为心理压力带来的负担。

4.3 冥想运动干预及综合身心训练

冥想和运动调节可以作为减轻心理压力的有效方法,采用身心结合的训练方式来降低心理压力给慢性疾病带来的各种负面影响。冥想训练能够帮助提升注意力的集中程度,减少焦虑和抑郁带来的情绪困扰,有助于让心理状态保持稳定并且慢慢变得更加积极。运动调节依靠适当的身体活动来刺激内啡肽的分泌,改善情绪的控制能力和心血管的健康状态。

5 实践应用与未来发展方向

5.1 慢性病管理中的创新干预模式

慢性病管理的新颖干预方式特别关注身体健康状况,同时必须将心理调节方法融入其中,来改善治疗的整体效果。现在的干预方式非常看重多个学科之间的合作,把医学、心理学和公共卫生领域的资源结合起来,打造一个全面的治疗体系。如果因为心理压力导致慢性

病病情加重,可以通过认知行为治疗和情感关怀手段,来帮助培养乐观向上的心态。

5.2 心理干预策略与公共卫生服务的融合

心理干预策略的高效执行必须和公共卫生服务深入结合,用改进慢性患者的护理路径。公共卫生体系能借助心理健康教育、相关政策拟定和资源配置,为广泛人群给予心理支持和服务。提升心理学专业人员的配置和精神健康教育,增强公众对慢性病管理的认知水平。

5.3 个体化与精准化治疗的趋势及实施路径

定制化精准化治疗成为未来控制慢性疾病的关键趋势,核心目的在于针对每个人的身体状态和心理特点,精心设计出适合的调理方式,显著提升治疗成效,追求全面的满足感。通过深度融合基因组学、生物标记和个人生活习惯的大数据分析,医疗工作者能够开发出高度贴合每个人具体情况的治疗方案。

结束语:

通过深入研究应激心理和慢性疾病之间的联系,清楚地发现应激状态会影响到慢性疾病的发生和逐渐加重的过程,另一方面这种影响还会借助焦虑、抑郁等心理情绪状态加速慢性疾病进一步恶化的情况。这些办法覆盖了认知行为治疗、心理疏导的相关技巧,还有多种锻炼身心的具体方法,比如采取药物和心理治疗相结合的方式,开展冥想活动的实际操作,还有运动疗法的具体实践等多种不同形式。研究的结果能够推动慢性疾病科学管理水平的提高,也能加快患者身体恢复的整体过程,同时有助于优化公共卫生服务的具体做法,完善心理健康服务系统的建设,提供了非常可靠的理论基础和十分全面的实践经验作为强有力的支持。不过,研究中还存在一些缺陷和问题,有些方面做得还不够好,需要进一步改进和完善。调理策略的实际效果必须依靠临床试验和真实数据来进一步证明。不同慢性疾病受到心理压力影响的内在机制可能有很大不同,现在还没有对这些机制进行深入细致的分析和研究。心理压力调理方法的长期效果,以及对生活质量提升的整体作用,还需要开展更加细致深刻的研究和探讨。未来的研究方向应侧

重于以下几方面:(1)结合不同人群特征和慢性疾病类型,开发基于个体化需求的精准干预策略;(2)深入探究应激心理作用的分子生物学机制,阐明其影响慢性疾病的关键路径;(3)扩大研究样本规模并开展长期随访,验证干预措施的长期效果与成本效益;(4)探讨结合新兴技术(如人工智能、虚拟现实技术)的心理干预方案,以实现对应激心理的更精准管理。借助上述奋斗,期待更深层次提高慢性疾病干涉的严谨性与实际性,为患者群体给予更加指向性和人文关怀的帮助。

参考文献:

- [1] 奉新翔,金鑫,旷昕.慢性应激与中枢神经系统疾病研究进展[J].人人健康,2022,(10):69-71.
- [2] 刘存志.针刺与自主神经系统的关系[J].针灸和草药(英文),2023,3(03):137-138.
- [3] 曹雅,陈雨婕,王宁.心理性应激与代谢性疾病[J].甘肃医药,2020,39(04):293-295.
- [4] 王焕欣,王素华.心理干预辅助治疗老年慢性疾病的疗效分析[J].饮食保健,2020,7(05):196-196.
- [5] 于治华.神经系统感染性疾病[J].中国实用乡村医生杂志,2020,(12):14-14.