

如何减轻手术患者的紧张情绪

◎南充市顺庆区妇幼保健计划生育服务中心 齐红霞

手术前，许多患者会感到紧张和焦虑，这种情绪不仅影响心理健康，还可能对手术过程和恢复产生负面影响。因此，采取有效的方式来减轻患者的紧张情绪至关重要。

情绪管理的重要性

手术焦虑不仅会影响患者的心理健康，还可能导致引发或加剧术后疼痛、间接影响手术结果等。此外，焦虑还可能使患者的免疫功能下降，不利于术后康复。

1. 手术前的情绪状态与身体反应密切相关

手术前患者的情绪反应，不仅影响到心理状态，还直接与生理状态相关联。焦虑和紧张情绪会导致身体的自主神经系统发生反应，诸如心跳加快、呼吸急促、肌肉紧绷等，这些生理反应不仅令患者更加不适，还可能加重手术过程中的并发症风险。心跳加速可能导致麻醉药物的代谢和吸收产生偏差，增加麻醉过程中的不确定性。减轻紧张情绪，不仅有助于患者舒适应对手术，还能有效避免由于过度焦虑带来的生理反应，从而提高手术的安全性和效果。

2. 精神紧张对免疫系统的影响

除了对心血管和神经系统的影响，手术前的紧张情绪还可能对免疫系统产生负面影响。持续的紧张和压力会引发应激反应，导致体内的皮质醇水平上升，而皮质醇这种激素的增加会抑制免疫系统的功能，使得身体对感染的抵抗力下降。在手术前，免疫系统的低效可能会影响术后恢复，甚至增加感染

的风险。调节患者的情绪和心理状态对于保持免疫系统的正常功能、确保手术顺利进行和加速康复至关重要。

做好心理准备不仅对手术前至关重要，对于手术后的恢复同样具有积极影响。处于心理压力中的患者，术后可能更难以放松，恢复进程也可能受到阻碍。相反，那些在心理上已经做好充分准备的患者，通常能够更快地进入术后恢复阶段。这是因为他们的心理韧性更为强大，在面对手术后的疼痛和不适时，能够更加有效地应对。因此，术前情绪管理对于患者来说非常重要。

缓解紧张情绪的有效策略

那么，如何减轻手术焦虑呢？

1. 放松训练与冥想

放松训练是缓解患者压力、放松身心的有效方法，常见的技巧包括深呼吸、渐进性肌肉放松（PMR）和冥想。深呼吸通过缓慢、深沉的呼吸方式，帮助放松交感神经，降低心率和血压，减轻紧张情绪。渐进性肌肉放松通过有意识地紧张和放松不同肌肉群，让患者意识到身体的紧张和放松状态，从而减少身体的不适。冥想引导患者专注于当下，减轻对手术的焦虑和负面情绪。研究表明，冥想和放

松训练不仅改善心理健康，还有助于增强免疫功能，为手术的顺利进行提供支持。

2. 与专业心理医生的沟通

手术患者往往对术后的恢复和手术过程充满疑虑和不安，这时，与专业的心理医生沟通变得尤为重要。心理医生可以通过对患者的心理状态进行评估，帮助患者认识到自己的恐惧来源，并提供个性化的心理辅导方案。在沟通过程中，患者能够有机会表达自己的担忧，了解更多关于手术的信息，增强对手术的信心。通过与专业心理医生的有效沟通，患者不仅能够获得情绪上的支持，还能学会如何调整自己的情绪，积极应对即将到来的手术。

3. 情绪支持与家人陪伴

除了专业心理医生的支持，家人的情感支持同样是缓解患者紧张情绪的重要因素。家人能够提供陪伴和关怀，帮助患者减轻对手术的恐惧感。亲密的关系能让患者感受到温暖和安全，降低他们的孤独感和焦虑情绪。研究表明，术前的家属陪伴和情感支持能够显著降低患者的焦虑水平，提高他们的心理承受能力。家人不仅可以通过言语安慰和陪伴，帮助患者缓解紧张，还能为患者提供一些实用的建议和积极的心态，促使他们更好地迎接手术挑战。

手术前的紧张情绪是一种普遍现象，许多患者在面对手术时都会感到焦虑不安。为了确保手术过程顺利并有助于术后恢复，采取科学有效的减压方法至关重要。通过情绪管理、放松训练、专业心理支持以及家人的陪伴，患者不仅能够减轻心理负担，还能提高自身的恢复能力。在医疗团队和家人共同努力下，患者能够更好地应对手术，迎接健康的未来。☺