

## 生物反馈治疗神经衰弱睡眠障碍的临床观察

秦金亮 程素萍

山西师范大学心理咨询中心

睡眠障碍是神经衰弱症患者主要的心理生理症状之一。我们对11位求诊的神经衰弱患者进行了为期5周的生物反馈训练,并配合渐进性肌肉放松训练技术和穴位按摩。治疗效果测定表明,11位患者治疗前的焦虑量表分为 $61.2 \pm 4.6$ ,治疗后的焦虑量表分为 $35.7 \pm 6.2$  ( $P < 0.01$ );治疗前的抑郁量表分为 $56.4 \pm 3.2$ ,治疗后的抑郁量表分为 $28.3 \pm 5.1$  ( $P < 0.01$ );治疗前的睡眠行为量表分为 $14.2 \pm 4.2$ ,经过治疗后的睡眠行为量表分为 $2.7 \pm 2.4$  ( $P < 0.01$ )。睡眠状况的5等级主观评定,4人自评很好,5人自评较好,2人自评可以。

从疗效评定结果可以看出,不但患者治疗后比治疗前的睡眠行为有显著改善,且患者的抑郁、焦虑状况也得到了明显的改善,说明生物反馈疗法是治疗神经衰弱睡眠障碍的有效方法之一。

临床观察表明,生物反馈疗法配合一定的放松训练,有利于巩固生物反馈的治疗效果。生物反馈训练使病人的行为发生了改变,并不意味着其心理结构、人格结构也会发生同步的重整,为解除神经衰弱症患者深层的心理矛盾冲突,我们以合理情绪疏导和适度动机训练配合生物反馈训练,取得满意疗效。

## 生物反馈和合理情绪疗法治疗神经症初步体会

张珑玲

解放军25医院

本文对40例神经症患者,均按神经症临床工作诊断标准(华标)诊断确诊后,应用生物反馈治疗及合理情绪疗法治疗,总有效率达92%,显效77%,好转15%,无效0.7%。从治疗中体会到,两种方法的结合,可以弥补各自不足之处。生物反馈为其放松训练提供了客观指标,将生理活动的参数信息化,病人根据信息了解到

自身生理功能的变化,学会有意地控制调节自体的生理功能,调整情绪。但是神经症患者多数有心理矛盾、性格缺陷、情绪障碍,因此,合理情绪治疗是治疗的基础,通过此疗法,可以巩固肌电反馈治疗的疗效,缩短病程,并可起到改善医患关系、提高成功率、减少复发率的作用。