

# 日常生活中的快乐元素对病患的应用探讨

甘佳宁 郑州大学医科科学院

**【摘要】:** 情绪能影响人的健康状态，积极情绪可以改善患者的病情，除了疾病本身，患者的情绪也应当受到足够的关注。本文对一些日常生活中可以改善情绪的元素进行总结，包括环境、陪伴、休闲活动和饮食四个方面，并对这些元素可能应用于患者的方法进行探讨。

**【关键词】:** 情绪 日常生活

情绪是一种主观感受，包括正面情绪和负面情绪，与人的健康状态相关联，积极的情绪对疾病的发展有积极的影响，消极的情绪则会导致疾病的恶性结果<sup>(1)</sup>。因此，快乐情绪可以改善患者的病情，让快乐围绕患者是必要的。然而，疾病会给人带来疲劳、疼痛等严重影响生活质量的症状，还会给患者带来恐惧，患病后患者的社会参与会减少，家庭角色也会随之改变，这些都会使患者产生巨大的心理压力，甚至出现抑郁情绪，对患者的健康进一步造成了危害<sup>(2-4)</sup>。

很多研究表明，快乐可以由日常生活中的各种因素产生，本文对如何巧妙

利用这些因素进行探讨，从而将快乐渗透到病人的日常生活中，使患者减轻抑郁情绪、增加幸福感。

## 1. 改善情绪的因素

### 1.1 环境改造

颜色心理学研究显示，颜色可以影响人的情绪，其中黄色、橙色等暖色会引起人们的积极情绪，蓝色、紫色等冷色则会引起人们的消极情绪<sup>(5)</sup>。将颜色刺激应用于医疗保健环境中，相较于冷色生活环境，由于橙色对人的愉快刺激，引发欢快、活泼的联想，患者会认为自身的健康状况得到改善<sup>(6)</sup>。然而大部分病房都是白色，不会对患者的心理健康

产生有利影响,可以将病房四周贴上暖色调壁纸,患者能够减少压力、提升幸福感。

对于环境的改造还可以从阳光着手,作为一个改善季节性情感抑郁的生活干预方式,晒太阳可以通过提高内啡肽的水平给人们带来欢乐的情绪,日照时间的增加可以减少心理问题的困扰<sup>(7, 8)</sup>,适当的日光照射对人们非常重要,因此,房屋内需要充足的光照,对于居家的患者可以专门设置阳光房,在阳光房内安置摇椅,供患者在特定时间享受日光浴。对于住院病患,光照环境不可改变时,需要家属协助患者在病房楼外空地晒太阳。另外,改善房屋条件,减少房屋周围的噪声和空气污染,房屋周围增加绿植等方法都可以减少人的抑郁情绪,这些方法应当在改造医疗环境时受到关注<sup>(9)</sup>。

## 1.2 提供陪伴

孤独使人们在社会关系网络中淡化,情感诉求无法得到预期的回应,从

而引发负性情绪。尤其对于病患来说,孤独感更容易产生,而家人的陪伴无疑是患者最需要的<sup>(10)</sup>,也是使患者远离孤独的最佳途径。家人的陪伴可以对患者进行情感支持,给患者带来安全感,显著改善患者的情绪。另外,为避免孤独、减少负性情绪的产生,可以组织患者之间进行交流并对此交流正面引导,从而满足患者的交流诉求,缓解患者对疾病的焦虑和恐惧<sup>(11)</sup>。

除了与家属或其他患者进行交流,还可以让患者与宠物为伴。宠物可以给人提供积极的心理作用,减少负面情绪的产生<sup>(12)</sup>。病情稳定居于院外的患者可以选择喂养宠物,用宠物治愈疾病带来的负性情绪,减轻疾病带来的心理压力。对孤独感较强的患者,建议选择狗作为宠物,因为狗比其他动物更能给主人提供陪伴<sup>(13)</sup>。

## 1.3 组织休闲活动

音乐在多种疾病中被证实可以降低患者的焦虑和压抑情绪<sup>(14, 15)</sup>,建议患

者多听舒缓音乐,或者医院通过广播播放音乐,有条件的情况下可以在医院大厅进行钢琴演奏。另外,研究表明体育活动也可以减轻焦虑、提升幸福感<sup>(16)</sup>,将其与音乐结合,每天早晨组织患者伴随舒缓的音乐做体操或打太极等,给患者带来愉悦的同时,可以促进患者的健康。

园艺与成年人的自我价值感、快乐情绪相关,对人的情绪改善有明显作用,可以促进幸福感、增加生活满意度<sup>(17, 18)</sup>。因此在院内或家里,建议患者种植盆栽,有条件的患者可以在花园里栽培果蔬,社区可以提供空地组织患者合作种植照料植物。患者进行园艺的时间可以控制在每周 1 至 2 小时<sup>(18)</sup>。

先前研究表明,患者接受视觉艺术治疗能有效地产生积极的情绪,减轻心灵上的痛苦和焦虑,增加生活中的乐趣<sup>(19, 20)</sup>。医院或社区可以组织患者进行绘画、贴纸、粘土等视觉艺术活动,缓解患者的抑郁心情,为其生活增添回忆和

乐趣。

#### 1.4 注重饮食

一日三餐是人们的基本生活需求,而食物可以给人提供满足感和愉悦感,对人的情绪产生影响。然而患者在夜晚可能由于病痛和心理压力难以入睡,睡眠不足会导致白天精神萎靡、昏昏欲睡,可能错过进餐时间。而研究表明早餐能影响人的心理健康,不吃早餐会导致负性情绪的增加,而每天吃饭的次数越多,人的幸福感越强烈<sup>(21, 22)</sup>。患者家属需要监督患者的进食,尽力满足一日三餐,也可以进行少量的加餐,减少患者出现抑郁情绪的概率。

另外,提高患者积极情绪还可以将眼光聚焦于食物本身。水果蔬菜是公认的健康食品,而这些果蔬不仅可以补充人体所必需的维生素和矿物质,还能改善患者的心理健康,减轻心理压力<sup>(22, 23)</sup>。治疗师可以对患者及患者家属进行健康宣教,督促患者增加水果蔬菜的摄入量。此外,在保证健康的前提下,可以

给患者提供他们爱吃的食物，满足患者的需求使患者感受到愉悦。

## 2. 小结

患者的情绪影响着患者的疾病进展和结果，其重要性不言而喻。而当今医学模式从生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式也说明了心理健康的重要性，仅关注患者的疾病是不够的，还要时刻关注病人的心理健康，做到更

人性化的治疗，照顾好患者的情绪，使患者在愉快的氛围中接受治疗。

日常生活中可以带给人快乐的元素多种多样，本文列举了一些可以实践的方法，尤其是一些低成本的方法可以随时应用于患者。除了本文列举的改善患者情绪的方法，日常生活中还有更多的可能利用的元素待大家思考和开发。

## 参考文献

1. Diener E, Pressman SD, Hunter J, Delgado-Gil D. If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Appl Psychol Health Well Being*. 2017;9(2):133-67.
2. 丁跃庆, 刘哲宁, 胡守兴. 脑外科疾病抑郁情绪的初步调查. *中国临床心理学杂志*. 2001;9(2):2.
3. 许加素, 李洪林, 谭力, 彭晓林. 基层医院心血管疾病住院患者抑郁焦虑情绪调查分析. *临床和实验医学杂志*. 2013;12(21):3.
4. 张天燕, 安波, 刘荣祯. 癌症患者抑郁情绪与社会支持的调查分析. *中国健康心理学杂志*. 2012;20(8):3.
5. Elliot AJ, Maier MA. Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans. In: Fiske ST, editor. *Annual Review of Psychology*, Vol 65. *Annual Review of Psychology*. 65. Palo Alto: Annual Reviews; 2014. p. 95-120.
6. Gomez-Vela P, Perez-Ruiz M, Hernandez Martin MF, Roman J, Larumbe-Zabala E. Acute effect of orange chromatic environment on perceived health status, pain, and vital signs during chemotherapy treatment. *Support Care Cancer*. 2020;28(5):2321-9.
7. Beecher ME, Eggett D, Erekson D, Rees LB, Bingham J, Klundt J, et al. Sunshine on my shoulders: Weather, pollution, and emotional distress. *J Affect Disord*. 2016;205:234-8.
8. Galima SV, Vogel SR, Kowalski AW. Seasonal Affective Disorder: Common Questions and Answers. *Am Fam Physician*. 2020;102(11):668-72.
9. Rautio N, Filatova S, Lehtiniemi H, Miettunen J. Living environment and its relationship to depressive mood: A systematic review. *Int J Soc Psychiatr*. 2018;64(1):92-103.
10. 刘爱琴, 骆惠玉, 王丁兰. 住院癌症患者陪伴需求的调查研究. *中华护理教育*. 2014(4):4.
11. 徐岚, 陈雪梅, 姜懿效, 邹雅琪, 周兰妹. 积极视角下住院患者间患际交流意义的质性研究. *解放军护理杂志* 年38卷3期 6-9, 80页 ISTIC PKU CSCD. 2021:上海市科学技术委员会优秀学术带头人计划项目.
12. McConnell AR, Brown CM, Shoda TM, Stayton LE, Martin CE. Friends With Benefits: On the Positive Consequences of Pet Ownership. *J Pers Soc Psychol*. 2011;101(6):1239-52.
13. Siegel JM. Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *J Pers Soc Psychol*. 1990;58(6):1081-6.
14. Gallagher LM, Lagman R, Rybicki L. Outcomes of Music Therapy Interventions on Symptom Management in Palliative Medicine Patients. *Am J Hosp Palliat Med*. 2018;35(2):250-7.
15. Raglio A, Attardo L, Gontero G, Rollino S, Groppo E, Granieri E. Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. *World journal of psychiatry*. 2015;5(1):68-78.
16. Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*. 1999;2(3A):411-8.
17. Shiue I. Gardening is beneficial for adult mental health: Scottish Health Survey, 2012-2013. *Scand J Occup Ther*. 2016;23(4):320-5.
18. Wang Z, Zhang Y, Lu S, Tan L, Guo W, Lown M, et al. Horticultural therapy for general health in the older adults: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*. 2022;17.
19. Im ML, Lee JI. Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly. *Technol Health Care*. 2014;22(3):453-8.
20. 周子琴, 郭文惠. 视觉绘画艺术治疗与心理健康. 丝网印刷. 2022(12):3.
21. Lee SA, Park EC, Ju YJ, Lee TH, Han E, Kim TH. Breakfast consumption and depressive mood: A focus on socioeconomic status. *Appetite*. 2017;114:313-9.
22. Lesani A, Mohammadpoorasl A, Javadi M, Esfeh JM, Fakhari A. Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eat Weight Disord-Stud Anorex*. 2016;21(4):645-51.
23. Guzek D, Glabska D, Groele B, Gutkowska K. Fruit and Vegetable Dietary Patterns and Mental Health in Women: A Systematic Review. *Nutr Rev*. 2022;80(6):1357-70.