

园艺疗法在改善老年抑郁症状效果方面的探索

顾文芸 (钟山职业技术学院, 江苏南京 210049)

摘要 以南京市Y社区的30位老人为研究对象,以老年抑郁量表(GDS)作为测量工具,以园艺操作活动为主要疗法,分试验前、中、后3个阶段,分别测定老人的GDS量表得分,衡量园艺操作活动在改善老年抑郁症状方面的效果。研究发现,园艺操作活动能明显改善老年人的抑郁症状,但未发现性别和年龄上存在差异。

关键词 园艺疗法;老年抑郁症;老年抑郁量表;心理健康;生理功能

中图分类号 S688 **文献标识码** A **文章编号** 0517-6611(2016)17-272-03

Exploration on the Effect of Horticultural Therapy in Improving the Symptoms of Senile Depression

GU Wen-yun (Zhongshan Vocational Technical College, Nanjing, Jiangsu 210049)

Abstract Taking 30 senior citizens of Y community in Nanjing as research subject, with GDS as the measurement tool and horticultural activities as the main therapy, GDS score were measured at early, middle and late stage of the experiment, the results were used to determine the effect of horticultural activities in improving the symptoms of senile depression. The study showed that horticultural activities can significantly improve the symptoms of senile depression, there are no differences in gender and age between male and female.

Key words Horticultural therapy; Depression in old age; Geriatric depression scale(GDS); Mental health; Physiological function

园艺疗法协会(AHTA)对园艺疗法做了如下定义:园艺疗法是对于有必要在身体以及精神方面进行改善的人们,利用植物栽培与园艺操作活动,从其社会、教育、心理以及身体诸方面进行调整更新的一种有效方法^[1]。老年抑郁症是指首次发病于老年期(60岁后),以持久的抑郁心境为主要临床症状的一种精神障碍,也是最常见的功能性精神障碍之一。据世界卫生组织统计,老年抑郁症占老年人口的7%~10%。目前,老年抑郁症已严重影响老年人的精神健康。随着老年人口不断增加,开展对老年抑郁症的非药物辅助治疗已成为全社会关注的问题。笔者所选取的研究对象并非通过医学手段界定的老年抑郁症患者,而是通过老年抑郁量表(GDS)测定出的具有轻度和中重度抑郁症状(即评分在11~30)的老年患者。以园艺操作活动为主要疗法,分别测定老人试验前、中、后3个阶段的GDS量表得分,研究园艺操作活动在改善老年抑郁症状方面的效果。

1 老年抑郁症状的起因

老年抑郁症状主要表现为情绪低落、烦躁焦虑不安、精神不振、自我评价过低、思维能力下降,对事物失去原有的兴趣,总觉得睡眠不够,反应迟缓,敏感多疑,认为身体多病,甚至有自杀倾向等。老年抑郁症的起因主要有以下3个方面。

1.1 自身认知 随着年龄的增大,老年人在身体状况、行为能力及心理承受能力等方面都出现了不同程度的“老化”,觉得自己越发无用甚至成为家人的负担,从而在情绪上变得敏感、焦虑、低落等。

1.2 原生环境 原生环境分为物质与精神两方面。有些老年人因为行为能力的减弱使得经济来源得不到保证,有些老年人因为老伴去世或子女没有陪伴在身边而感到孤独,精神空虚。这样的原生环境都会导致老年人抑郁症状的出现。

1.3 社会交往 老年人因为年龄的缘故,被社会中很多群体不认可或不接受。同时,互联网的快速发展使得老年人与社会的信息交流越来越弱,甚至脱节。这些也会引起老年人抑郁症状的出现。

2 园艺疗法在改善老年抑郁症状方面的研究

2.1 测量工具 试验采用1982年Brink等人创制的老年抑郁量表(GDS)作为测量工具,这是专用于老年人的抑郁筛查表,能更敏感地检查老年抑郁患者所特有的躯体症状。其包含的30个条目代表了老年抑郁的核心,每条1分。结果评定为:0~10分可视为正常范围,即无抑郁症,9~14分作为存在抑郁的界限分,11~20分显示轻度抑郁,而21~30分为中重度抑郁。

2.2 样本选取 调查对象在南京市Y社区的200位老人中选取。在根据老年抑郁量表(GDS)测评后,筛选出了30例得分高于15分的有抑郁症状的患者,年龄在72~83岁,平均年龄78.5岁,其中男性10位,女性20位。他们在试验前期的抑郁评分情况:15~20分的有9例患者;21~30分的有21例患者(表1)。

2.3 试验时间 试验于2015年4~6月进行,频次为2次/周,共计24次。根据老年人身体状况,将活动时间控制在1h/次,于每周二、四下午2:30~3:30进行。

2.4 试验内容和方法 以园艺操作疗法为主,都是在参加者不被告知试验目的的情况下进行的。整个试验分为前、中、后3个阶段,每个阶段8次。具体内容为:①第1个阶段进行盆栽及水培植物的制作及管理,主要目的是熟悉园艺素材及相关知识,并通过简单的园艺活动增强老人的自信心;②第2个阶段进行月季花的修剪与扦插,主要目的是通过合作增进老人之间的沟通;③第3个阶段进行插花花艺和微景观的制作,此阶段将邀请家庭成员共同参与,主要目的是增加代际沟通,提升老人的幸福指数。3个阶段都采用老年抑郁量表GDS进行抑郁程度的评定,并对各阶段的结果进行比较。每次活动流程如图1所示。

基金项目 江苏高校哲学社会科学研究基金指导项目(2014SJD296)。
作者简介 顾文芸(1976-),女,江苏靖江人,讲师,硕士,从事园林植物与观赏园艺研究。
收稿日期 2016-04-25

表 1 30 位患者试验前期 GDS 量表得分

Table 1 GDS scores of 30 patients at the early stage of experiment

| 性别 Gender | 编号 No. | 年龄 Age // 岁 | 得分 Score |
|--------------|-----------|----------------|-------------|
| 男性 Male | 1 号 | 78 | 18 |
| | 2 号 | 82 | 22 |
| | 3 号 | 72 | 17 |
| | 4 号 | 74 | 24 |
| | 5 号 | 81 | 19 |
| | 6 号 | 79 | 18 |
| | 7 号 | 75 | 16 |
| | 8 号 | 76 | 20 |
| | 9 号 | 80 | 21 |
| | 10 号 | 78 | 23 |
| 女性 Female | 11 号 | 78 | 24 |
| | 12 号 | 76 | 22 |
| | 13 号 | 73 | 19 |
| | 14 号 | 80 | 23 |
| | 15 号 | 82 | 24 |
| | 16 号 | 82 | 25 |
| | 17 号 | 77 | 18 |
| | 18 号 | 81 | 26 |
| | 19 号 | 83 | 24 |
| | 20 号 | 82 | 28 |
| | 21 号 | 77 | 20 |
| | 22 号 | 83 | 27 |
| | 23 号 | 79 | 25 |
| | 24 号 | 80 | 23 |
| | 25 号 | 79 | 27 |
| | 26 号 | 81 | 26 |
| | 27 号 | 82 | 28 |
| | 28 号 | 81 | 22 |
| | 29 号 | 79 | 21 |
| | 30 号 | 76 | 26 |

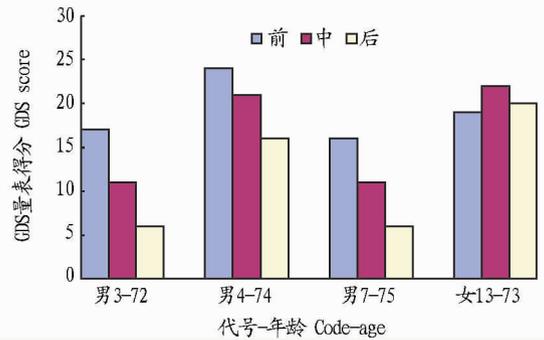


图 2 72 ~ 75 岁的患者前中后 GDS 量表得分比较

Fig. 2 Comparison of GDS score of 72 - 75 years old patients at the early, middle and late stage of experiment

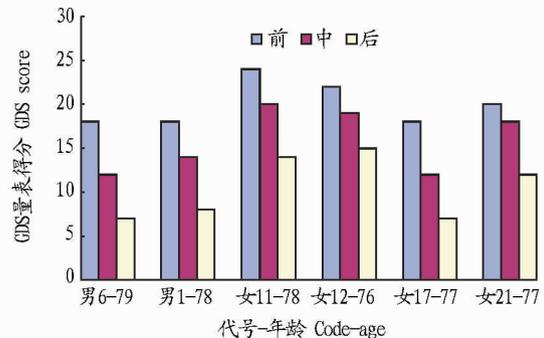


图 3 76 ~ 79 岁的患者前中后 GDS 量表得分比较

Fig. 3 Comparison of GDS score of 76 - 79 years old patients at the early, middle and late stage of experiment

压能力,体会到成长的艰辛与生命的价值,提高自信心,达到辅助治疗的目的^[2]。

(2) 老人参加园艺活动时需要付出适量的脑力劳动和体力劳动。如植物的修剪造型、插花花艺制作等,能尽可能地发挥老年人的想象力,调动老年人的思维活动。而适当的体力劳动能锻炼身体各个部位,帮助调节情绪,并能改善睡眠。所以有专家说,运动是改善抑郁症状最好的药物之一,运动可以代替药物,但药物却不能代替运动^[3]。

(3) 试验中有两次邀请家人参与,这在一定程度上缓解了很多老人长期的内心孤独,有助于提升老人幸福感,减轻抑郁症状。曾有机构对北京 1 万名老年人发起了养老服务需求问卷调查,结果发现近五成老年人认为缺少子女的陪伴是最大的养老问题。年龄的增长、角色的转变,子女的相继离家等因素,使得老年人心理老化速度明显加快,此外家人的陪伴是帮助他们避免失落、孤独和寻找新的精神依托的重要因素。

(4) 试验过程中老人因为共同参与一个活动而有了更多的交流的机会,并且随着园艺疗法试验的推进,更多老人愿意主动与同伴交流与探讨,或者主动与别的组分享成功经验及想法。正常的交流能使老人的心情舒畅,并可帮助转移或消除不良情绪,学会乐观^[2],这是改善老年人抑郁症状的重要措施之一。

有 4 例患者的 GDS 量表得分在中后期不降反升,或者差异不明显。其中 3 例患者是在后期邀请家人参与阶段因各



图 1 活动流程

Fig. 1 Activity flow

2.5 结果与讨论

2.5.1 结果。 24 例患者园艺疗法前、中、后 3 个阶段 GDS 量表得分情况参见下图 2、3、4。其中有 6 例患者在试验过程中因各种原因退出。

2.5.2 讨论。 从图中数据可以看出,经过园艺疗法的整个试验过程后,24 例患者中的 20 例的 GDS 量表得分情况在前、中、后 3 个阶段呈逐渐下降趋势,且前后结果具有较明显的差异,这说明园艺疗法在改善老年抑郁症状方面效果比较明显,但未发现男女性别和年龄上存在显著差异。结果讨论主要从以下几方面展开。

(1) 园艺疗法过程中,老人通过参与感受植物的生长过程,逐渐领悟到人的生老病死乃自然规律,从而慢慢接受其身体机能的衰退及疾病的出现,能帮助改善精神状态。同时,植物生长的勃勃生机和顽强生命力能全方位刺激老人的各种感觉器官,同时也能使其体会到自己的劳动成果带来的欢乐,从而激发机体潜能,增强体质,消除挫折情绪,提高抗

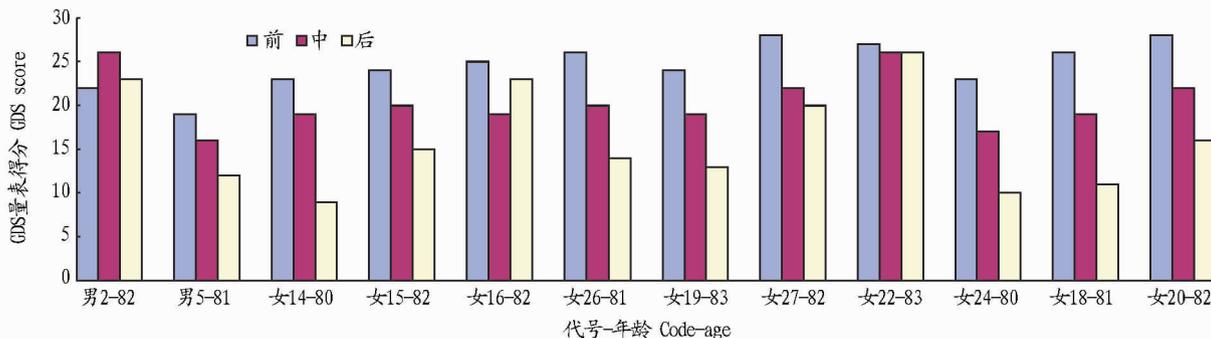


图4 80~83岁的患者前中后GDS量表得分比较

Fig. 4 Comparison of GDS score of 80-83 years old patients at the early, middle and late stage of experiment

种原因有一次或两次未有家人前来,看着其他有家人参与活动的老人一家其乐融融,他们比之前更加失落,虽然有工作人员临时陪伴他们一起完成了活动,但终究不能代替家人的角色,可见家人陪伴的重要性。还有1例患者因为试验过程中家庭出现了变故,导致老人的情绪有起伏,园艺疗法的效果也不明显。

3 结语

园艺疗法对于改善老年人抑郁症状是一种安全有效并可推广的疗法,但要取得很满意且稳定的效果,就需要专业

人员指导园艺操作活动且必须长期坚持,能邀约家人一起参与会锦上添花。当然,由于笔者观察案例数较少,时间也较短,远期疗效仍需要进一步研究。

参考文献

- [1] 李树华. 园艺疗法的起源与发展[J]. 农业科技与信息(现代园林), 2013(4):1-2.
- [2] 修美玲,李树华. 园艺操作活动对老年人身心健康影响的初步研究[J]. 中国园林,2006(6):46-49.
- [3] 张国玺. 老年抑郁症的养生康复疗法[C]//第三次全国中西医结合养生学与康复医学学术研讨会论文集. 昆明:中国中西医结合学会,2002:195-197.

(上接第261页)

表2 调味品工艺学教学效果调查

Table 2 Investigation on teaching effect of condiment technology

| 内容 Content | 教学效果 Teaching effect | 比例 Proportion//% | 内容 Content | 教学效果 Teaching effect | 比例 Proportion//% |
|----------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 教学模块设置 Teaching module settings | 合理 不合理 | 93.2 1.4 | 双师团队教学 Double team teaching | 没感觉 满意 | 5.4 96.3 |
| 课程网站利用 Course website utilization | 无所谓 频繁使用 | 5.4 95.6 | 实践教学 Practice teaching | 一般 不适应 | 2.4 1.3 |
| 翻转课堂与微课程 Flipped classroom and micro curriculum | 不常用 基本不用 | 3.2 1.2 | 学生兴趣 Students interest | 有利于创新思维 一般 不利于创新思维 | 93.5 4.5 2.0 |
| 课堂氛围 Classroom atmosphere | 学习主体感强 一般 | 92.7 5.2 | | 十分感兴趣 一般兴趣 不感兴趣 | 93.8 4.6 1.6 |
| | 无所谓 | 2.1 | | | |
| | 活跃 | 94.6 | | | |
| | 沉闷 | 0 | | | |

本门课程的改革得到了学生的认可,取得了阶段性的成功。另外,该课程获山东省名校工程课程群资助,大大提高了生物工程专业学生对酿造发酵知识的掌握、实践操作技能及创新能力。学生踊跃参加大学生科技创新大赛,屡创佳绩,获多项省级和国家级大赛奖项。教学改革实践证明,新的教学模式对提高教学效率、培养综合技能、激发创新意识都有积极的促进作用。

参考文献

- [1] 伍国明. 发酵与酿造工艺课立体化教学模式的建立与实践[J]. 中国酿

造, 2008, 199(22):118-120.

- [2] 安登第,曾献春,张瑞,等. 发酵工程课程的立体化教学探索与实践[J]. 微生物学通报,2014,41(7):1443-1447.
- [3] 方璇璇,余国江. 面对“慕课”:地方应用型高校的困境及应对策略[J]. 合肥学院学报(自然科学版),2014,24(2):53-57.
- [4] 廖德聪,陈强,张小平,等. 农业院校微生物学课程教学改革与实践[J]. 微生物学通报,2013,40(7):1266-1271.
- [5] 张金磊,王颖,张宝辉. 翻转课堂教学模式研究[J]. 远程教育杂志,2012,211(4):46-51.
- [6] 赵永军,冯德明,李俊峰,等. 基于科研反哺教学的生物分离工程实验教学改革研究[J]. 微生物学通报,2016,43(4):849-854.
- [7] 钟秉林. 人才培养模式改革是高等学校内涵建设的核心[J]. 高等教育研究,2013,34(11):71-76.