

阅读疗法在病房中的应用探究

胡霄辰

(浙江树人大学 浙江 杭州 310015)

[摘要] 阅读疗法作为一种新兴的辅助治疗方式,近年来被广泛提及。阅读疗法通过阅读影响患者的心理活动,满足患者精神生活需要,从而提高患者心理免疫力,起到减缓或预防疾病的作用。以医务社工和志愿者为主体,在病房中对住院患者推行阅读疗法,能有效地利用患者的空余时间,为患者提供精神安抚,这对减轻医生负担、促进医患关系的改善、提升医院综合实力、医院人文建设等方面都具有积极意义。在医院病房内推广和开展阅读疗法,是我国医院未来可以重点发展的方向。

[关键词] 阅读疗法;病房;医务社工;患者

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.331

阅读疗法又被称为“图书治疗”,是通过有针对性的向患者推荐一些有益的书籍或光盘、影像等,让患者在医生的指导下阅读,通过对患者心理活动的干预,让大脑皮层的抑制和兴奋保持相对平衡,增强心理免疫力,调节恢复组织和器官的正常运作,以达到缓解或消除心理疾病,促进健康,提高生活质量目的的一种心理治疗方法。^[1]

在医院内围绕病房推行阅读疗法,是对患者精神健康的关注与支持,同时也为医院人文文化建设,拓展新的服务领域提供了新的思路,使阅读疗法成为医院的一项全新的特色服务内容。

一、阅读疗法的发展史、作用机理和实际运用

(一) 阅读疗法的发展史

“阅读疗法”的前身带有浓烈的宗教色彩,在中世纪的西方,医生在为患者治病的同时常常会为患者朗诵《圣经》或者《古兰经》辅助治疗。“阅读疗法”一词由“图书疗法”一词延伸而来。1848年J. M. 高尔特发表《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》并在美国精神病学年会上宣读,该论文是“阅读疗法”方面的第一篇论文,文中提及了阅读疗法的原则、功能、实施方案,对患者的不同类型和相应的“处方”都有独到的说明。“图书疗法”为英文“bibliotherapy”的汉译,源于希腊语中的“biblion”(图书)与“oepatteid”(治疗)的组合。^[2]1916年,美国学者塞缪尔·克罗色尔斯(Samuel McChord Crothers)在《大西洋月刊》(Atlantic Monthly)上发表文章,首次创造并且使用“阅读疗法”,象征着“阅读疗法”这一概念的兴起。^[3]

阅读疗法概念提出后,在各国得到了较大的发展,于20世纪50年代到70年代之间进入高潮。1984年国际图书馆协会联合会(IFLA)发表的《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》,强调了阅读疗法在患者康复过程中的重要作用,被认为是阅读疗法开始明确纳入全世界的图书馆服务体系中的重要标志。^[4]

21世纪以来,阅读疗法的理论研究和实际运用在全世界蓬勃发展,在各个领域都得到了广泛的应用。

(二) 阅读疗法的作用机理

图书是人类智慧的结晶,图书疗法起作用的机理在于阅读可以开放人的心理系统,保持与外界环境的交互,从阅读疗法

的载体中摄入负熵,保持心理系统的动态平衡,从而达到促进心理健康的目的;二是阅读可以使人达到高峰体验,而高峰体验对保持身心健康来说是不可或缺的;其次书籍中包含着为人处事的道理,可以给人提供人生观、价值观,方法论的指引,从而用正确的方式面对生活中的困难和挫折;最后,通过阅读获取的学问和知识,可以弥补精神缺陷,改善人的气质,这对于促进患者的心理健康,人格的完善有着重要作用。^[5]

目前,对于阅读疗法可以辅助治疗的机理还没有一个完全全面的解说。傅新认为可以从不同的学科、角度做切入点,都可以对阅读疗法的机制做出合理的解释,所以没有必要也不可能将与“阅读疗法”的所有科学原理都罗列殆尽。不过,随着医学检测结果的数据化和精细化,工作者将人体变化进行数据化的展示,做出科学的医学解释,可以大幅度增强人们对阅读疗法的信任和支持。^[3]

(三) 阅读疗法的实际运用

阅读疗法近年来在中国被广泛的应用于抑郁症、自闭症的治疗,各类疾病的术前术后辅助治疗、人际关系处理、依赖干预、三观树立等方面。在新冠疫情期间,阅读疗法在缓解医患的情绪方面起到了重要作用。张群(2021)通过对抑郁症患者实施阅读疗法进行深入分析,提出对抑郁症患者实施阅读疗法,可有效改善患者焦虑、抑郁等不良负性心理情绪,提高患者社会功能。^[6]陈红(2021)以手机依赖的学生为干预对象,得出阅读疗法可以作为大学生手机依赖干预的有效手段。^[7]张学敏等(2021)通过对某医科大学生进行实验干预,提出阅读疗法对改善大学生的人际关系具有积极的作用。^[8]景红娟等(2020)在新冠疫情期间通过对透析室护士采用科学的阅读干预,在为期三周的实验后,研究对象焦虑、抑郁得分明显下降。^[9]

二、在病房中开展阅读疗法的可行性分析

在社会不断发展和医学模式迅速转变的当下,人们逐渐了解并开始重视心理健康。随着人们的自我保护意识提高和对医疗信息的了解,患者对自身病情知情需求也越来越高,但是目前国内大多数医院的医生因为事务繁忙,做不到对患者的要求及时进行及时详细的反馈,这就需要医院通过其他途径为患者及时提供更多的信息。在病房中开展阅读疗法,就是一种相对简

单有效、性价比高的医疗手段。住院中的患者可利用休养的时间，通过阅读，消除对自身病情的疑虑及由于生理、经济方面的压力产生的精神负担，增加病人战胜疾病的信心，更加乐观的配合后续治疗，在传统医疗效果的基础上“锦上添花”。

病房中的病人往往有较多的可利用时间，且亟须精神上的支持，阅读疗法经济、方便，可以让病人在轻松、自然的环境中达到治疗与精神洗礼相结合的目的。所以，在病房中开展阅读疗法，有较高的可行性。

三、病房开展阅读疗法的困境

（一）对阅读疗法缺乏直观的认识

目前我国对阅读疗法的普及并不到位，医务人员和患者普遍都不知道阅读疗法，对阅读疗法的认知还停留在简单的“看书”层面。阅读和治疗疾病并不能联系到一起，阅读疗法更多的处在理论研究层面，在没有大量实证案例和数据的佐证下，阅读疗法的实行举步维艰。

（二）医院人文建设投资不足

医院多数资金投入到了医疗研究、硬件设施提高等方面，对医院人文建设这类“软性设施”投资较为匮乏，这也让阅读疗法的开展受到了一定的阻力，要长期在病房里进行阅读治疗，离不开医院的重视和支持。现在我国仅有少数精神疾病等专业方向的医院尝试实践“阅读疗法”，且涉猎不深，多数综合性医院较少开展阅读疗法。

（三）难以明确如何做到“对症下药”

每位患者因自身的情况，需要的书籍等都有所不同，要有科学的理论和数据的支撑才能让阅读疗法起到最好的效果，而这些数据需要工作者大量专业理论研究、书籍阅读的积累和实践经验的佐证。为患者服务的治疗流程也需要制定严格的管理和监督机制，怎样制定，为何制定，都需要专业人员的敲定和考量。

四、医院病房开展阅读疗法的具体措施

（一）加强对阅读疗法的普及和教育

在对患者及其家属方面。工作者在医院内向患者以及其家属展示阅读治疗的优势作用，医院内长期宣传、报道阅读疗法，形式不限。可以是利用医院病房的移动电视播放宣传片，宣传阅读疗法；在病房走廊设立展示橱窗，利用书籍摘要、书刊展览等形式来向来医院就医的人展示阅读疗法。让患者能够了解并接受阅读疗法，积极配合，同时有助于患者在住院期间和以后的日常生活中，养成阅读的习惯，加强心理免疫力，促进身心健康。

在对医务人员方面，医生群体无疑是最能够让患者以及其家属信服的角色。在医院内定期面向医护人员组织阅读疗法专题讲座，宣传阅读疗法、心理健康教育的知识，使全院医务人员了解阅读疗法，在充分了解并能够熟练运用的基础上，积极

向患者及其家属加以推广。

（二）形成医生指导把关、医务社工统筹、志愿者专门管理的阅读疗法体

阅读疗法的推行应该由各科室医生、医务社工和医院志愿者配合联动。形成由专业医生指导，医务社工统筹、志愿者专管，各科室配合的模式体系。

医生是阅读疗法开展的宣传者和指导者。医生可以结合各科室具体情况专门研究讨论治疗方案和适合用于治疗的图书，综合患者自身情况为患者制定阅读“书方”，研究制定“阅读疗法”具体的流程、时间与效果评估机制。为患在后期阅读疗法的推行中，医生负责对书籍的把关和注意事项的制定。

医务社工在阅读疗法的实行中负责统筹。首先社工在患者的阅读过程中，需要对读者的阅读过程进行正确引导。志愿者可以和患者及家属交流，结合患者的实际情况，有计划的挑选一些“书方”给患者参考。此外，医务社工需要详细了解患者的基本情况，并记录患者在阅读不同书籍后的效果，在一段时间后对患者进行问卷调查，总结患者的阅读感受，再综合这些信息反馈给相关医生。医务社工可以定期邀请科室医生来为患者解答一些大家关心的问题，患者之间也可以进行讨论，建立起“医生-患者，患者-患者”的医患沟通模式，不仅让患者了解自己的病情发展，饮食禁忌，预防措施，还可以消除患者的疑问和误区，减缓患者的担忧和顾虑，增强治愈疾病的信心。于此同时，增加了患者的沟通交流，丰富了患者的精神生活，这有助于提高心理免疫水平，促进患者的康复治疗。

志愿者负责书籍库的建设和管理。书籍库是阅读疗法的基石，需要不断地补充、维护和分类。志愿者在系统性的把现有书籍库分门别类的基础上，通过医务社工的调研和反馈，合理购置需要的书籍，并对这些书籍进行日常的登记和发放，在每一次回收后，做好检查、消毒工作。另外，建立信息索引，方便患者的阅读选择。

因此，阅读疗法相关工作者都需要提高综合素质，配合工作更加高效的实施。

（三）创新阅读疗法载体和形式，加强对患者的阅读指导 创新阅读疗法的载体。阅读疗法可以有多种载体和形式，而不仅仅局限于让患者在合适的书籍中挑选。

例如工作者可以与医院门诊部协作，将阅读疗法融入在医院内就诊的各个流程。工作者可以先根据就诊的实际要求，配合医院向每位住院患者分发就医须知，并根据每位住院患者的不同需求，给予相应的手册，介绍医院医生，科室所在位置，就诊流程等。让每位住院患者了解入院流程，避免了住院患者到医院后不知如何就医的尴尬和紧张。

在病房中为患者提供书籍的基础上，工作者也可以在合适时间定时巡回查看各个病房。向患者介绍阅读疗法，针对住院

患者的不同需求,推荐合适的书目,指导阅读。最后,结合住院患者的就诊报告,在医生或“书方”的指导下,志愿者有针对性提供相应书籍。

医院可以在病房附近设立专门的阅读治疗阅览室,添置流动书籍车,由经过医生指导的志愿者担任阅览室的“负责人”,以定期巡回游动的形式为患者服务,把图书送到患者床前,让患者在病房休养期间能看到自己想看的图书,了解自己所需的信息。

近年来我国大力提倡“互联网+”的结合运用,灵活运用“线上+线下”的模式,将浓缩概括的心得和体会记录在线上,分门别类的归档收集,让患者可以通过线上扫码的方式进行阅读,这样的方式可以缓解书籍搬运沉重不便、容易损坏、丢失、细菌传播的情况。患者也可以将自己阅读的心得以评论的方式记录在线上,以供其他患者参考和交流。

(四) 加强书籍库建设,合理购置书刊

阅读疗法是通过阅读来影响人的心理系统,从而达到治疗的目的,而每一位患者的精神世界都因为个人经历、年龄大小等等而大相径庭。所以,更需要医务社工和志愿者在整理和分拣书籍信息的时候更加精细、深入,做到精益求精。在选择书籍时必须根据患者的不同的心理需求,添置多方面的如文学名著、哲学类图书、心理学类图书、医学科普类图书和报纸、杂志等等,增加书籍库,以便患者在其中做出合适的阅读选择。

提炼图书信息,为患者提供书籍索引。大多数患者并不知道自己适合阅读哪类书籍,容易在选择书籍时失去方向或者看错书浪费了时间。对此情况,医务社工和志愿者可以建立索引,概括书籍的主要内容,在患者选择读物时方便患者的选择。志愿者根据医生建议的图书撰写拆书稿,在通读原文,弄懂作者表达意图,搞清原书结构后提炼书籍主要内容,进行高度概括。重点内容重点浓缩,将全文归纳到一定字数,让读者在十几分钟内欣赏到一部原著精华,再由患者判断是否适合自己,去通读全书。

细化书籍分类。例如针对不同年龄段的患者,建立不同的书籍库。如对于中老年人群,选择一些真实,贴近现实的书籍,看的书可以以人物传记、史料、养生类图书等为主流。面向青少年,看的图书可以以国学书籍、经典名著为主,青少年处于快速的成长期,可以在这一阶段多读一些增加智慧和涵养的书籍,增加心得感悟。对于中年人,进入中年后各种人生问题随之而来,父母的衰老甚至死去,子女的成长,自身工作的压力和身体的变化等问题,在住院期间,病人有更多的时间来思考这一问题。

此外,医院工作者还应将针对公众常见的心理问题,编写

相应的问答指导手册和医生为有各种心理问题的读者,罗列的治疗“书方”等做汇总收藏,记录错误、患者问卷评价等等,定期总结反馈,查漏补缺。

五、总结与思考

相较于在医院内建设图书馆,让患者上门寻求帮助,在病房中针对患者开展阅读疗法在阅读疗法无疑更加适合医院“以患者为中心”的服务理念。服务过程中,注重细节,强调人文关怀,切实从每一位患者实际情况出发,让医院的服务能够更加具有“人情味”。阅读疗法服务体系建设是一个漫长的过程,需要大量的实践研究和医院医生、社工志工的通力合作,需要我们在未来的探索过程中不断记录,不断总结,不断改善,提高相关人员素质建设,为患者提供更好的服务。

参考文献

- [1] 杨志. 医学院校图书馆开展阅读疗法的探索[J]. 医学情报工作, 2003(05): 369-370.
- [2] 王波, 傅新. 阅读疗法原理[J]. 图书馆, 2003(03): 1-12.
- [3] 王波. 阅读疗法概念辨析[J]. 图书情报知识, 2005(01): 98-102.
- [4] 杨志. 我国阅读疗法研究述略[J]. 中华医学图书情报杂志, 2007(03): 1-4.
- [5] 刘胜江, 张大均. 阅读疗法: 概念、机理及运用中应把握的几个问题[J]. 医学与哲学, 2005(03): 63-64.
- [6] 张群. 阅读疗法对抑郁症负性情绪及社会功能的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16(10): 24-25.
- [7] 陈红. 阅读疗法对大学生手机依赖的干预效果研究[J]. 保健医学研究与实践, 2021, 18(03): 22-25.
- [8] 张学敏, 刘娜, 金新建. 阅读疗法干预对某医科大学学生人际关系提升的效果分析[J]. 内蒙古科技与经济, 2021(02): 121-123.
- [9] 景月娟, 王贵芝, 贾婷, 杜海瑛, 陈丽娟. 阅读疗法在新型冠状病毒肺炎流行期间调节血液透析室护士情绪中的应用[J]. 中国药物与临床, 2021, 21(02): 259-261.
- [10] 崔萌. 基于医学支持的公共图书馆阅读疗法发展研究[J]. 图书馆工作与研究, 2021(07): 103-108.
- [11] 张鑫. 图书馆阅读疗法服务生态系统探析[J]. 情报探索, 2021(05): 116-120.
- [12] 王庆玲. 建立患者阅览室. 开展阅读疗法 [J]. 科技情报开发与经济, 2009, 19.

作者简介: 胡霄辰(2000.6-), 男, 汉, 本科, 浙江宁波人, 研究方向: 社工。