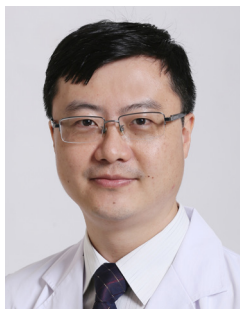
情感干预在乳腺癌患者中初显成效

情感干预或可用于互联网推广

▲ 四川大学华西医院肿瘤中心 姜愚 邓窈窕



姜愚 副主任医师

晚期乳腺癌是一种威胁生命的疾病，患者常常需要接受长期的、损耗身体的治疗方案，面对充满不确定性的未来，发生抑郁和焦虑的比例较高。

对于多数女性而言，诊断晚期乳腺癌带来的心理伤痛甚至远远超过疾病本身或者治疗导致的躯体疼痛。目前，尽管大多数关于乳腺癌患者的心理治疗都聚焦于癌症带来的消极情感（如压力、抑郁等），但越来越多的研究表明，积极情感（如快乐、幸福、感激等）在促进患者对慢性应激的心理调适中发挥着独特作用。

理论上，积极情感可为患者的心理痛苦提供“暂停时间”，帮助患者重新寻找和利用被压力剥夺的社会、心智和生理资源，激发患者积极应对、持续努力。

近期研究发现，积极情感与降低患病和死亡风险相关，且该相关性独立于消极情感和其他可能的混杂因素（如运动、吸烟、BMI指数、社会人口学因素和基线医疗状况等）。

基于此，美国西北大学Cheung等进行了该研究。研究表明，LILAC干预并未增加患者的积极情感，且主要观察指标组间变化差异无明显统计学意义。

可能的原因有4点：样本量少；量表的选择欠合理；对照组给予了积极的、社会的、与生命终末期密切相关的意义和灵性方面的关注（干预组未涉及），可能产生了一定的、积极的、建设性的效应；仅聚焦于积极情感干预对改善患者的心理状态、生活质量和应对能力作用有限。

总之，研究显示，LILAC干预（不管使用现场干预还是在线干预）简便易行、接受度可，并初步显示了一定的效果，值得开展更大的、设计更严谨的随机对照研究来进一步验证积极情感干预的可能获益。

此外，在线干预与现场干预效果相当，提示该干预方法也许可用于互联网推广。

踏实的好研究 虽未惊天动地

▲ 北京和睦家医院精神科 胜利

胜利 副主任医师

近期，《肿瘤心理学》杂志（Psycho-oncology）刊登了一项研究发现，对于改善转移性乳腺癌患者的心理健康状况，5周积极情感技能干预（LILAC）具有良好的可行性、接受性和依从性。

该研究是一项随机、对照研究，初步验证LILAC在转移乳腺癌患者中的可行性、接受性和初步作用。此外，研究还验证了在线干预与面对面干预的效果是否类似。研究纳入39例转移乳腺癌患者，随机分为面对面干预组、在线干预组和面对面干预注意力配对对照组。干预1周和1个月后，对患者进行心理健康状况评估。

尽管研究没有充分的效力来检验效果结果变量初步的组间的差异，但组内比较发现，LILAC参与者（面对面干预组和在线干预）在干预后1个月随访期时表现出抑郁和负性情绪减少（d=0.81）。值得一提的是，LILAC参与者得分降到了抑郁量表的临床阈值以下，而对照组与阈值没有差别。

该研究为更大范围的随机试验提供了支持，以更确切地测试LILAC的潜在益处。LILAC干预的优势包括其创新性地关注积极情绪，其在线实施干预的效果提示了通过互联网进行更广泛地干预的潜在可能。

从情绪入手

从晚期肿瘤患者负面情绪明显的流行病学资料开始，提示积极情感与疾病状态及死亡率的关联，独立于消极情感等混杂因素。由此，提到当时唯一从积极情绪入手干预早期乳腺癌患者的报告，以逐步具体化的方式，展示了研究思路的形成。

研究者提出了两大看点，一是关注乳腺癌晚期患者，二是试着采用在线干预的方式。

凸显积极心理学的意义

研究就样本群体、过程和评价工具等逐一进行了介绍。细节具体到位，具体实施人员的培训和质控都逐一涉及。做到了科学研究方法学的要求，即同等资质研究人员可重复、可操作。值得国内研究者学习借鉴。方法设计有两大亮点。

★ 特别设计了同样吸引患者关注的对照组（不采用积极心理学，而是中立关注患者的感受），没有采用等待对照，更严格地凸显积极心理学方法的意义；

★ 两个干预组采用了在线干预模式与传统模式比较。

消极情感下降令人瞩目

收集39例，进行为期5周的干预和1个月随访，研究耗时近3年，从流程图上详细记录，可以看出研究实施的困难和研究者的努力（后期脱落很低）。该研究样本数量少，年龄跨度大（30~72岁），距离诊断的时间跨度大（1个月到12年），这提示患者可能处于不同的心理适应阶段。随年龄不同和心理适应阶段不同，对心理帮助的接受程度与接受方式，可能会有明显不同。这些混杂因素对干预结果评价来说，是不利条件。干预的有利条件是77%（30例）都是大学毕业以上学历，但这一条又成了可推广性方面的缺点。

关于可接受性和可行性，3组都获得较高认同，在线和面对面干预没有发现区别。两个干预组测评指标没有明显区别，故研究者将其做统计学合并处理。研究数据中，最突出的是纵向组内比较，有所下降的消极情感，而非研究假设提到的积极情感增加。

建议方法学改进

先简述了研究增强作者信心的内容，较好的接受性；作者感到一些鼓舞的部分，抑郁评分在干预后下降。直接说明了未能证实的内容，积极应对、生活质量等指标与对照组相比未见明显区别。

研究者提出，对照组也积极参加了其关注内容的人际交流，这可能是组间差别不大的影响因素。但细读前面数据，干预组内纵向比较，积极应对和生活质量等也没有因干预而明显改观，这不是对照组设置的问题。研究者没有结合样本进行到位的分析，其实，已届肿瘤晚期的患者，能否激发积极应对与改善生活质量，无论如何都是一个难题。

难能可贵的是，研究者就测评的方法学进行了分析，提出了一些可能的改进方向，这尤其值得学习。国内研究往往缺乏这种探讨，所以难有方法学改进，总是复制西方研究方法。

艰难前行的科学

涉及了上述“分歧点”，该领域的热点（在线干预），难点（肿瘤晚期），提出了自己研究的局限性，样本量小，都是“白富美”，受教育程度高。研究者没有明确提出的是，例数过少，其实统计学处理意义不大，可以直接看得分趋势。

该研究虽未达行业创见的惊天动地的大文章，但确实是踏踏实实的好文章。反观国内研究，能够做到上述点评细节的文章凤毛麟角。研究聚拢了几个大学机构的学者，历时3~5年（收集和写作时间），只是得出了初步的、有鼓舞结果，同时更多展现了热点、难点、分歧点。

我们期待进一步研究结果，科学就是这样艰难前行的。