

正念疗法对青少年抑郁症患者情绪症状与生活质量干预效果的Meta分析

郑恬欣*, 张亚军#

绍兴文理学院医学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2025年5月19日; 录用日期: 2025年6月13日; 发布日期: 2025年6月20日

摘要

目的: 讨论正念疗法(Mindfulness-Based Therapy, MBT)对青少年抑郁症患者情绪症状和生活质量的干预效果。方法: 系统检索中英文主流数据库PubMed、Web of Science、Cochrane Central Register of Controlled Trials、中国知网、万方数据知识服务平台、维普中文期刊服务平台、中国生物医学文献数据库, 检索跨度为自建库至2023年12月24日。由研究小组中两名研究人员分别独立进行文献筛选, 并使用Cochrane偏倚风险评估工具进行文献质量评价, Reman 5.4软件进行数据分析。结果: 最终纳入5篇文献随机对照试验, 涉及研究对象共计516例。Meta分析结果显示与常规药物治疗相比, 正念疗法联合药物治疗可显著缓解青少年抑郁症状($SMD = -1.24$, 95% CI: $-1.86 \sim -0.62$, $P < 0.001$)及降低焦虑水平($SMD = -0.89$, 95% CI: $-1.35 \sim -0.43$, $P < 0.001$)。然而在生活质量的提升方面未达预期效果, 可能与数据不足及异质性较高($I^2 = 85\%$)有关。结论: 正念疗法在改善青少年抑郁及焦虑核心症状方面具有潜在优势, 但其对生活质量(主要是疼痛、睡眠障碍)的干预效果仍需进一步验证。未来需开展大样本、高质量研究, 规范干预方案并评估长期疗效。

关键词

正念疗法, 青少年抑郁症, 非药物干预

The Intervention Effects of Mindfulness-Based Therapy on Emotional Symptoms and Quality of Life in Adolescents with Depression: A Meta-Analysis

Tianxin Zheng*, Yajun Zhang#

School of Medicine, Shaoxing University, Shaoxing Zhejiang

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 郑恬欣, 张亚军. 正念疗法对青少年抑郁症患者情绪症状与生活质量干预效果的 Meta 分析[J]. 临床医学进展, 2025, 15(6): 1290-1297. DOI: [10.12677/acm.2025.1561851](https://doi.org/10.12677/acm.2025.1561851)

Received: May 19th, 2025; accepted: Jun. 13th, 2025; published: Jun. 20th, 2025

Abstract

Objective: To evaluate the intervention effects of Mindfulness-Based Therapy (MBT) on emotional symptoms and quality of life in adolescents with depression. **Methods:** We systematically searched PubMed, Web of Science, Cochrane Central Register of Controlled Trials, CNKI, Wanfang Data, VIP Chinese Journal Database, and China Biology Medicine disc from inception to December 24, 2023. Two researchers independently screened literature, assessed risk of bias using the Cochrane Risk of Bias Tool, and analyzed data with RevMan 5.4 software. **Results:** Five randomized controlled trials (RCTs) involving 516 participants were included. Meta-analysis showed that compared with pharmacotherapy alone, MBT combined with pharmacotherapy significantly alleviated depressive symptoms ($SMD = -1.24$, 95% CI: -1.86 to -0.62 ; $P < 0.001$) and reduced anxiety ($SMD = -0.89$, 95% CI: -1.35 to -0.43 ; $P < 0.001$), but demonstrated no significant improvement in quality of life (particularly in domains of pain and sleep disorders), potentially due to insufficient data and high heterogeneity ($I^2 = 85\%$). **Conclusion:** MBT shows potential advantages in improving core depressive and anxiety symptoms among adolescents, yet its efficacy on quality of life requires further validation through large-sample, high-quality studies with standardized protocols and long-term assessments.

Keywords

Mindfulness-Based Therapy, Adolescent Depression, Non-Pharmacological Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

抑郁症是慢性精神性疾病, 青少年群体检出率为 24.6%, 是威胁全球青少年健康的主要精神障碍之一, 近年来青少年心理疾病发病率逐年上升, 2022 年数据显示 50% 的抑郁群体为在校学生[1]。青少年由于青春期激素波动、情绪敏感性及社会角色期待差异等因素, 当面对学校、家庭以及人际关系多方面的压力, 相较成年人更易出现心理问题[2][3]。虽然抑郁症对青少年的认知功能、社会适应能力及长期生活质量造成深远影响, 但受限于病耻感、医疗资源不均衡及传统药物治疗局限性等, 仅有少数患者能获得及时有效的干预。已知目前临床对于抑郁症的治疗主要采用药物手段, 但服药周期长且副作用强, 效果也不甚理想[4]。因此, 积极探索非药物干预手段从而弥补现有治疗方式的弊端已迫在眉睫。

正念疗法(Mindfulness-Based Therapy, MBT)是当下广泛应用在精神疾病治疗和心理问题干预中的认知行为疗法, 主要包括冥想、非批判性观察等过程要素[3]。既往研究表明, 正念干预对青少年抑郁状态、睡眠均有改善[4]。罹患 2 型糖尿病的青少年抑郁症患者在接受正念疗法之后, 胰岛素抵抗和体脂指数下降幅度更大[5]。此外, 正念疗法干预联合药物手段, 能够有效改善偏执和感知压力状态[6]。另一项研究表明正念疗法可以减少抑郁引发的负面行为[7]。但相关研究间的干预内容设计、干预效果评价存在较大差异, 正念疗法对青少年抑郁症患者的症状改善效果尚不一致。因此, 本研究通过系统评价进一步理清正念疗法对青少年抑郁症患者情绪症状和生活质量的干预效果, 以期对青少年抑郁症患者构建更有效、

经济且易被接受的非药物干预策略构建提供理论支持。

2. 资料与方法

2.1. 文献纳入与排除标准

根据循证问题要素确定文献纳入排除标准。

纳入标准：① 根据世界卫生组织的标准，本文中青少年年龄划分为 10 至 19 周岁；② 经确诊为抑郁症患者。③ 干预措施：试验组采用正念疗法进行干预。④ 结局指标：抑郁程度、负面情绪改善情况、认知功能、生活质量、心理症状、自我效能感、睡眠质量、心理应激状况等。⑤ 研究设计：仅纳入随机对照临床试验。

排除标准：① 年龄不符，研究对象超出青少年界定范围，<10 岁或>19 岁；② 结局指标不符，主要或次要结局指标不符合纳入标准；③ 文献无法获取全文；④ 原始数据不完整，原始研究中数据缺失或无法转化、合并进行 Meta 整合。

2.2. 检索策略

计算机检索主流数据库，外文数据库包括 PubMed (MEDLINE)、Web of Science (SCI/SSCI)、Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL)，中文数据库包括中国知网(CNKI)、万方数据知识服务平台(Wanfang)、维普中文期刊服务平台(VIP)、中国生物医学文献数据库(CBM)，检索时间跨度为建库起至 2023 年 12 月 24 日。

中文数据库以 CNKI 为例，检索策略如下。主题：(正念 OR 正念疗法 OR 正念干预 OR 正念认知疗法 OR 正念认知干预 OR 正念训练 OR 正念冥想)AND 主题：(青少年 OR 中学生 OR 初中生 OR 高中生)AND 主题：(抑郁症 OR 抑郁 OR 抑郁情绪)。英文数据库以 PubMed 为例，检索策略如下。(mindfulness) AND (adolescents OR teenagers OR Teens OR Middle school students OR Junior high school students OR Senior high school students) AND (depression OR clinical depression OR depressive disease OR mental depression OR depressive illness)

2.3. 文献筛选与资料提取文献筛选

由研究小组中 2 位评价员遵循纳入与排除标准分别独立筛选文献，若有分歧通过小组讨论或咨询专家意见解决。通过文献管理软件 Endnote 管理文献并进行文献查重，再进行两阶段文献筛选流程，第一阶段根据文献标题与摘要内容实施初步排除，第二阶段对初筛文献进行全文评估，最终确定纳入文献。数据提取内容包括文献作者、国家和地区、研究类型、研究对象纳入排除标准、样本量、干预持续时间、干预措施和测量指标。

2.4. 文献质量评价

Table 1. Quality assessment of included studies
表 1. 纳入文献质量评价

纳入研究	选择性偏倚		实施偏倚	测量偏倚	失访偏倚	报告偏倚	其他偏倚
	随机序列产生	分配隐藏	对实施者及参与者实施盲法	对结果测评者实施盲法	数据结果的完整性	选择性报告研究结果的可能性	其他方面的偏倚来源
潘狄[8]	未提及	未提及	未采用	未采用	低	低	低
胡光华[9]	随机数字表	未提及	未采用	未采用	低	低	低

续表

郭华[10]	随机数字表	未提及	未采用	未采用	低	低	低
翟绍征[11]	随机数字表	未提及	未采用	未采用	低	低	低
Ritvo P [12]	随机数字表	信封法	未采用	未采用	低	低	低

文献质量评价使用 Cochrane 偏倚风险评估工具, 由两位研究者分别独立进行文献评价, 若有分歧通过小组讨论或咨询专家意见解决。质量评价结果见表 1。

2.5. 统计学方法

采用 RevMan 5.4 软件进行 Meta 分析。连续型结局指标采用标准化均数差(Standardized Mean Difference, SMD, 95%置信区间)计算效应量, 二分类数据则用风险比(Risk Ratio, RR)评估临床效应量。研究间异质性评估采用双维度验证策略: 基于 I^2 统计量判定异质性强度(<25%为低异质, 25%~75%为中等异质, >75%为高异质), 同时辅以 Cochran's Q 检验(χ^2 统计量, $\alpha = 0.10$)计算异质性。 $I^2 < 50\%$ 时采用固定效应模型, $I^2 \geq 50\%$ 则启用随机效应模型并尝试亚组分析或敏感性测试定位异质源。

3. 结果

3.1. 纳入文献的基本情况

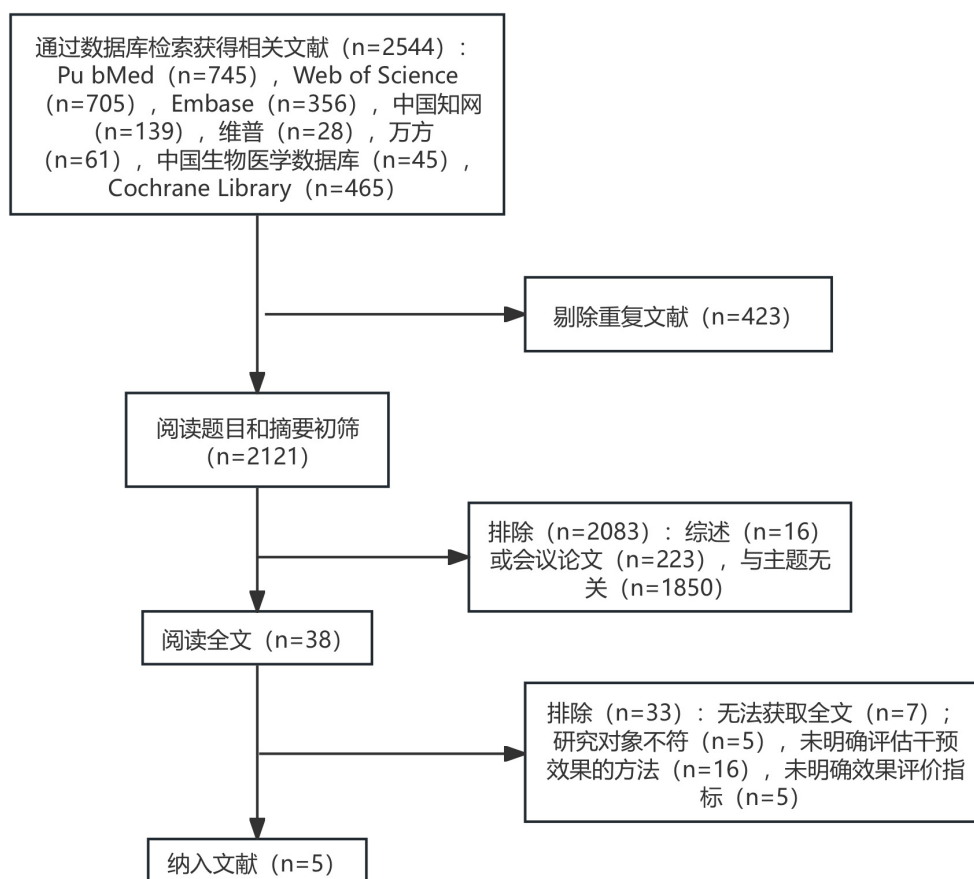


Figure 1. Literature screening flow diagram
图 1. 文献筛选流程

共检索到 2544 篇文献, 剔除重复文献 423 篇, 在阅读标题、摘要及全文后, 总计 2539 篇文献因不符合入选标准而被排除, 最终纳入 5 篇文献[8]-[12]。文献筛选流程如图 1。在最终纳入的 5 篇文献中, 共涉及 516 例青少年抑郁症患者, 其中试验组 180 例, 对照组 336 例。干预手段为常规药物治疗联合正念疗法, 干预周期为 4 周至 6 个月。结局指标为焦虑、抑郁状态和生活质量, 测量工具涉及汉密尔顿焦虑抑郁量表(HAMD)、世界卫生组织生存质量测定量表简表(WHOQOL)、简明健康状况调查表(SF-36)、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)、Beck 抑郁量表、Beck 焦虑量表等。纳入文献基本特征见表 2。

Table 2. General characteristics of included studies
表 2. 纳入文献基本特征

纳入研究	国家/地区	研究类型	样本量		干预时长	干预措施		结局指标
			试验组	对照组		试验组	对照组	
潘狄[8]	中国	RCT	80	40	8 周	常规药物治疗 + 正念认知疗法	常规药物治疗	汉密尔顿抑郁量表(HAMD)、正性与复性情绪量表(PANAS)、威斯康星卡片分类测试(WCST)、世界卫生组织生存质量测定量表简表(WHOQOLBREF)
胡光华[9]	中国	RCT	94	47	8 周	常规药物治疗 + 正念认知疗法	常规药物治疗	汉密尔顿抑郁量表(HAMD)、心理健康评定量表(SCL-90)、重复性成套神经心理状态测验(RBANS)、建明健康状况调查表(SF-36)
郭华[10]	中国	RCT	80	40	2 个月	常规干预 + 正念认知疗法联合肌肉放松训练	常规干预	汉密尔顿抑郁量表(HAMD)、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)、自制自我效能感问卷、健康状况调查表
翟绍征[11]	中国	RCT	60	30	4 周	常规护理 + 正念认知干预	常规护理	汉密尔顿抑郁量表(HAMD)、汉密尔顿焦虑量表(HAMA)、特指应对方式问卷(TCSQ)、生存质量测评量表(WHOQL-100)
Ritvo P [12]	美国	RCT	22	23	6 个月	常规治疗 + 正念认知行为疗法	常规治疗	Beck 抑郁量表、抑郁症快速量表、Beck 焦虑量表、简要疼痛量表、五方面正念问卷 - 非判断量表

3.2. Meta 分析结果

3.2.1. 正念疗法对青少年抑郁症患者抑郁情绪的干预效果

5 项研究[8]-[12]均比较了正念疗法对青少年抑郁症患者抑郁情绪的影响, 结果显示研究间异质性较高($P < 0.001$, $I^2 = 85\%$)。文献中人口学信息不足以进行亚组分析, 采用随机效应模型进行分析。森林图显示所有研究效应方向一致, 其中胡光华的研究呈现最大效应量($SMD = -2.06$)。该结果证实正念疗法对青少年抑郁核心症状的改善作用具有明显的临床意义。常规药物治疗联合正念疗法干预的患者干预后的抑郁情绪评分低于对照组, 差异有统计学意义($P < 0.05$), 表明联合正念疗法对青少年抑郁患者抑郁情绪具有改善作用。结果见图 2。

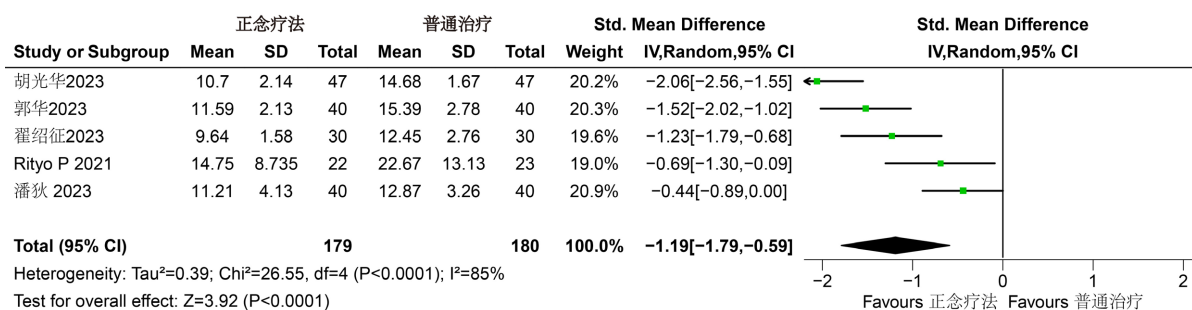


Figure 2. Effects of mindfulness training on depressive symptoms in adolescents with depression

图 2. 正念训练对青少年抑郁症患者的抑郁情绪干预效果

3.2.2. 正念疗法对青少年抑郁患者焦虑情绪的干预效果

抑郁症异常情绪症状还包括焦虑情绪。有两项研究[10][11]报告了正念训练对患者焦虑情绪的干预效果影响,结果指标为焦虑水平,采用汉密尔顿焦虑量表 HAMA 对焦虑等级进行评价。异质性检验结果提示两项研究间异质性良好($P = 0.57$, $I^2 = 0\%$),组间具有可比性,符合固定效应模型应用条件。Meta 分析结果显示,正念疗法组焦虑评分较对照组显著降低,差异有统计学意义($P < 0.0001$),说明常规治疗联合正念疗法在改善焦虑情绪方面相比单一药物治疗更有优势。如图 3。

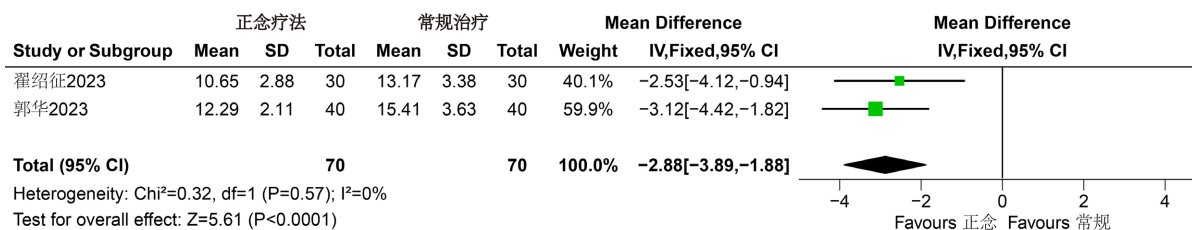


Figure 3. Effects of mindfulness-based therapy on anxiety symptoms in adolescents with depression

图 3. 正念疗法对青少年抑郁患者焦虑情绪的干预效果

3.2.3. 正念疗法对青少年抑郁症患者生活质量的干预效果

两项研究[8][11]报告了正念训练对青少年抑郁症患者生活质量的影响,研究间异质性大($P < 0.00001$, $I^2 = 98\%$),文献数量过小无法进行亚组分析和敏感性分析,且由于 $I^2 > 90\%$ 因此放弃进行 meta 分析。两项研究中常规治疗联合正念疗法干预组生活质量评分较对照组提升,但两项研究两者差异提示潜在偏倚或样本选择偏倚,需要更多研究继续验证需通过扩大样本量及统一评估标准进一步验证。

4. 讨论

4.1. 正念疗法能够有效改善青少年抑郁症患者的情绪症状

本研究结果显示正念疗法的介入能够有效改善青少年抑郁症患者的抑郁和焦虑情绪,这与董莹莹[13][14]等的结论一致。正念是西方心理学与东方禅宗哲学相结合的产物,有研究发现其在降低激素水平、改善情绪的同时还能够增强各系统功能[13][15]。Nakamura 等[16]通过计算机技术构建脑功能模型阐释了正念过程中的脑部情绪调节机制,正念冥想过程中人能够更好地进行注意力控制和情绪控制,从而更有效地实现自身情绪调节。李冬梅等[17]的研究在为期 6 个月的音乐-正念疗法联合干预中发现正念疗法可以改善患者的不良行为习惯,达到缓解心理障碍、改善行为问题的效果。说明正念疗法在心理和生理层面上都具有实际的干预效果。

4.2. 青少年抑郁症需要更多非药物干预治疗方式

多项研究表明, 青少年抑郁症患者普遍存在较高的病耻感, 即青少年感知到的社会歧视与自我贬低显著高于其他年龄段的慢性病患者。来自自身或家庭的高病耻感直接导致青少年患者及家庭常常抗拒寻求专业医疗帮助, 或求医后治疗依从性低[17]。云南省一项针对 200 例青少年抑郁症患者的研究显示, 病耻感在“社会支持”与“就医行为”之间起中介作用, 即病耻感越强, 患者主动就医的可能性越低[18]。此外, 家长因担心被贴上“精神病家庭”标签, 常选择隐瞒病情或拒绝求医、抗拒药物治疗, 进一步延误病情[17]。青少年心理疾病的治疗方法中, 能够减少“疾病身份”负面联想的干预手段往往更容易被患者及其家庭所接受。《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》中也提到轻度抑郁障碍患者首选干预手段是心理治疗[18]。但我国目前心理治疗成本较高, 许多家庭难以负担, 更难以长时间维持。

正念疗法作为一种非药物、非侵入性的干预治疗方式, 相较于传统心理治疗操作简便且成本低廉, 更利于在群体中普及, 提高治疗的可及性; 同时, 其专注、冥想的训练形式也区别于其他精神科常规治疗手段, 更易被青少年抑郁患者及其家庭所接受, 既往研究中也发现正念训练的依从性相比传统治疗手段更好。

4.3. 研究局限性

本研究存在一定的局限性, 需在未来研究中予以关注与改进。

首先, 纳入研究的样本量普遍偏小, 部分研究的受试者不足 50 人, 可能影响统计效能及研究结果。小样本研究容易受到偶然因素的干扰, 难以充分代表广泛人群, 降低了结论的外部效度。此外, 文献多来自单一地区或特定文化背景, 区域性偏倚明显, 限制了研究结果在全球范围内的推广和适用性。

其次, 干预方案缺乏统一标准。不同研究中正念疗法的内容、频率、持续时间及实施方式存在差异, 部分研究未明确干预者资质及培训背景, 干预质量难以保证。这种异质性可能干扰干预效果的真实反映, 也为 Meta 分析中的整合带来一定偏倚。护理人员在临床实施中需基于统一的干预模型, 以提升治疗规范性和可重复性。

第三, 随访时间普遍较短, 多数研究仅观察干预后短期效果, 缺乏对干预持续效应的评估。青少年抑郁症作为慢性、易复发性心理障碍, 需长期追踪其心理变化轨迹, 以判断干预措施是否具备持续性和长期预防作用。因此, 未来研究应延长随访时间, 探讨正念疗法对复发率、功能恢复等远期指标的影响。

此外, 实验中难以充分控制混杂变量, 如家庭功能、社会支持水平、生活事件等, 可能干扰干预效果的判断。青少年心理健康受多因素共同影响, 仅依靠单一干预可能难以全面改善其症状。未来应在研究设计中加强对混杂因素的识别与控制, 同时结合家庭干预、学校支持等多维度措施, 提升干预的系统性与整体效益。

未来研究可从以下几方面展开: 一是扩大样本规模, 采用多中心、跨区域设计, 提升研究结果的代表性; 二是制定标准化的正念疗法干预流程与培训体系, 确保干预质量与可复制性; 三是加强纵向研究设计, 增加随访周期, 系统评估干预的长期效果; 四是推动护理人员参与正念疗法的临床实施和研究转化, 发挥护理学科在情绪支持和健康教育方面的专业优势, 助力构建适用于青少年的多元心理干预体系。

未来正念疗法在青少年抑郁症干预中具有良好前景, 但仍需在研究方法和临床实践中不断完善, 为促进青少年心理健康提供更有力的循证支持。

5. 结论

综上所述, 正念疗法能够有效改善青少年抑郁患者的焦虑和抑郁情绪, 未来研究中需增加样本量及随访时间, 同时关注家庭功能、社区支持等方面的影响。

声 明

该病例报道已获得病人的知情同意。

参考文献

- [1] 薛树龙. 认知行为治疗对青少年抑郁症患者的疗效及对认知功能的影响[J]. 临床医学, 2022, 42(2): 66-68.
- [2] 王萌, 陶芳标, 伍晓艳. 儿童青少年焦虑抑郁共病研究进展[J]. 中华预防医学杂志, 2022, 56(7): 1011-1016.
- [3] 张展星. 社会支持与青少年焦虑抑郁相关因素研究[J]. 河北医药, 2014(6): 915-916.
- [4] 李红娟, 王璇, 徐海婷, 等. 正念冥想训练联合心理引导治疗对中重度抑郁症患者情绪加工和认知控制的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46(3): 470-473.
- [5] Kabat-Zinn, J. (1982) An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- [6] Biegel, G.M., Brown, K.W., Shapiro, S.L. and Schubert, C.M. (2009) Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 855-866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- [7] Pinhas-Hamiel, O. and Hamiel, D. (2020) Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Children and Adolescents with Type 2 Diabetes. *Current Diabetes Reports*, 20, Article No. 55. <https://doi.org/10.1007/s11892-020-01345-5>
- [8] 潘狄, 周勤, 刘岩, 等. 正念疗法对青少年抑郁症患者负面情绪、认知功能及生活质量的影响[J]. 中外医学研究, 2023, 21(17): 175-179.
- [9] 胡光华, 卜杨, 常国胜. 正念认知疗法联合药物治疗对青少年抑郁症患者心理状况及认知功能的影响[J]. 河南医学研究, 2023, 32(13): 2360-2363.
- [10] 郭华, 宁利苹, 冯玉霞, 等. 正念减压联合肌肉放松训练对青年抑郁症患者的心理状态及睡眠的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(4): 857-859+871.
- [11] 翟绍征, 易国萍, 吴绍武, 等. 正念认知干预在焦虑抑郁青少年中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2023, 30(32): 158-161.
- [12] Ritvo, P., Knyahnytska, Y., Pirbaglou, M., Wang, W., Tomlinson, G., Zhao, H., et al. (2021) Online Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy Intervention for Youth with Major Depressive Disorders: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23, e24380. <https://doi.org/10.2196/24380>
- [13] Nakamura, H., Tawatsuji, Y., Fang, S. and Matsui, T. (2021) Explanation of Emotion Regulation Mechanism of Mindfulness Using a Brain Function Model. *Neural Networks*, 138, 198-214. <https://doi.org/10.1016/j.neunet.2021.01.029>
- [14] 李冬梅, 潘狄, 周晓梅. 音乐疗法联合正念疗法在青少年抑郁症患者中的应用价值[J]. 中西医结合护理(中英文), 2022, 8(4): 97-99.
- [15] 高燕. 青少年抑郁症患者的认知功能损害及病耻感研究[D]: [硕士学位论文]. 济宁: 济宁医学院, 2015.
- [16] 周金运. 青少年抑郁症患者社会支持, 病耻感和就医行为关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 昆明医科大学, 2020.
- [17] 杨晶. 青少年抑郁症患者父母教养方式、自尊与病耻感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 昆明医科大学, 2021.
- [18] 《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》编写组, 中华中医药学会心身医学分会, 中华医学会心身医学分会. 青少年抑郁障碍中西医结合防治指南[J]. 北京中医药大学学报, 2024, 47(6): 874-888.