

省内各地精神卫生机构多种形式 庆祝世界精神卫生日

辛集市:市疾控中心在学校操场举行了宣传活动,悬挂条幅、摆放展板、发放宣传材料、与学生互动,让学生在快乐的氛围中了解更多的心理健康知识。

定州市:邀请省精神卫生中心专家进学校开展心理健康文艺科普活动,4200余师生参加现场活动,5万余网友通过网络直播进行观看。

沧州市:市卫生健康委、市文明办、市教育局联合举办心理健康义诊及团体心理辅导进社区活动,市级各大医院心理专家、各学校心理老师、市未成年人心理健康志愿服务总队志愿者参加。

承德市:市精神卫生中心印刷发放宣传折页10000余张,邀请心理学专家为小学生讲解心理健康知识;

承德县疾控中心开展了广场宣传活动。

邯郸市:市精神卫生中心专家走进市职业技术学院,对学生开展心理咨询、讲解心理健康知识、发放心理健康宣传材料。

衡水市:组织各精神卫生医疗机构开展心理健康进校园和心理健康讲座活动,发放宣传资料28000余页。

廊坊市:在市第二中学开展了未成年人心理健康教育讲座,在社区开展了未成年人心理健康教育宣教。心理专家受邀在市电视台与主持人共同讨论构建和谐家庭关系、亲子沟通等内容。

秦皇岛市:市精神卫生中心组织专家对1800余名基层精防人员

进行了培训,进社区开展了系列知识讲座,得到了各地群众认可。

邢台市:印发宣传活动方案,组织开展了青少年心理健康知识有奖答题竞赛,开展多次现场宣传,在电视台制作青少年心理健康专题系列节目。

张家口:心理专家进校园为学生讲解心理健康知识,对学生进行了焦虑、抑郁量表自评,对同学们提出的问题解答,发放宣传资料2000余册,纪念品1000余件。

唐山市:市卫生健康委、市教育局联合举办儿童青少年心理健康知识培训活动,25000人参加;市精神卫生中心专家做客电视台名医直播间讲解青少年心理健康知识;市

精神卫生中心连续7天免费18岁及以下儿童青少年门诊专家诊查费。

保定市:市项目办印制3000张海报免费发放;清苑区疾控中心安排专家进学校开展中学生常见的心理问题知识讲座。阜平县卫健局联合政法委、司法局、教体局、广播电视台,共同进学校开展心理健康进学校宣教活动,宣传国家政策。

石家庄市:邀请心理专家通过广播电台讲解青少年情绪管理,引导学生保持良好情绪;进学校、进社区开展系列儿童青少年心理健康科普宣传,传递心理健康的概念和标准,教授缓解负面情绪方法。专家走进长城网直播间,讲解青少年的抑郁,点击率突破37万。



①辛集市疾控中心走进校园 ②定州市精神卫生中心邀请专家进学校 ③衡水市组织开展心理健康进校园活动 ④保定市清苑区心理专家进学校



⑤沧州市组织心理健康义诊进社区 ⑥邯郸市精神卫生中心专家走进校园 ⑦承德市精神卫生中心邀请专家进校园 ⑧唐山市精卫中心免除青少年门诊诊查费 ⑨心理专家走进廊坊市第二中学 ⑩邢台市开展青少年心理健康知识竞赛 ⑪秦皇岛市组织基层精防人员培训

青春之心灵 青春之少年

河北精神卫生

2021年10月11日
星期一
辛丑年九月初六
总第八十七期
全国优秀医院报刊

主办:河北省精神卫生中心 Http://www.hbs6yy.com E-mail:hbjswsb@163.com

让青春之心灵沐浴阳光 ——世界精神卫生日河北宣传活动在省会举行



心理健康的重视程度,促进政府、社会、家庭、学校、个人共同行动,为增进儿童青少年健康福祉、共建共享健康河北奠定重要基础。

主办方在活动现场向全省青少年发出倡议,倡导青少年学生保持阳光心态,让青春之心灵沐浴阳光、充盈富足。省精神卫生中心心理专家讲解了人际沟通技巧、坏情绪识别方法等科普内容,表演了新冠病房中的心灵守护—原创诗伴舞《千纸鹤》。活动现场还推出直隶悦悦社会心理服务平台,孩子们体验了心理测评过程,专家解读了测评结果。

本次活动由省卫生健康委、石家庄市卫生健康委、省精神卫生中心共同举办,省卫生健康委、省教育厅、石家庄市各相关部门人员,部分高一年级学生和省精神卫生中心部分医务人员到现场参加活动,36.6万余网友通过河北广播电视台冀时客户端观看了活动。

“直隶悦悦”社会心理服务平台,由省精神卫生中心定制开发,主要功能是为政府机关、企事业单位、学校、人民团体和社会公众便捷开展团体心理测评、线上心理疏导、心理危机干预、科普知识宣传等工作,辅助政府部门科学研判和科学决策,助力形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,维护社会和谐稳定。

(王海龙)

【本报讯】今年10月10日,是第30个世界精神卫生日。今年的主题是“青春之心灵青春之少年”,旨在引导青少年正确认识和解决心理健康问题,促进儿童青少年心理健康和全面素质发展,倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康促进工作。当天上午,我省现场宣传活动在石家庄二中教育集团润德学校成功举办。省卫生健康委副主任江建明参加现场活动并讲

话。江建明指出,社会和公众要充分认识到,每个青少年在成长过程中都会遇到各种各样的精神心理问题,这些问题与躯体疾病一样,可防可治,不应受到忽视和歧视,要积极寻求心理支持,积极寻求外界帮助,必要时到医院看心理医生,使这些问题能够及时得到有效干预,重新找回阳光心态和人生自信。江建明强调,青少年是祖国的前途和未来,希望通过此次活动,提高社会各界对儿童青少年心

睡眠和减压咨询研究院在雄安新区揭牌成立

【本报讯】9月16日,河北省精神卫生中心雄安新区睡眠和减压咨询研究院在雄安新区市民服务中心正式揭牌。雄安新区党工委委员、管委会副主任王永杰,雄安新区管委会公共服务局副局长杨慧卿,雄安新区管委会公共服务局卫生健康组组长董国庆,河北省精神卫生中心党委书记栗克清,河北省精神卫生中心院长刘波出席揭牌仪式。

仪式上,王永杰代表雄安新区管委会对睡眠和减压咨询研究院的成立表示祝贺,向关心和支持雄安新区工作的省精神卫生中心表示感谢。他指出,“健康雄安”是雄安新区高质量发展的保障和支撑,我们要坚持以人为本,确保建设者和广大市民身体和心理健康。

栗克清指出,雄安新区建设是千年大计、国之大事,省精神卫生中心做为权威的心理健康防治机构,将发挥毗邻雄安新区的区位优势,派出最强的专家团队支持雄安新区睡眠和减压咨询服

务院诊疗工作,提供专业的心理指导和干预,全心全意服务雄安新区广大建设者和市民,为雄安新区建设贡献力量。

刘波表示,失眠、焦虑、抑郁等精神心理问题不容忽视,省精神卫生中心将发挥专业优势把雄安新区睡眠和减压咨询研究院建设好,确保雄安新区建设者有更饱满的热情和更充沛的精力投入到建设工作中去。

揭牌仪式后,省精神卫生中心心理保健中心主任徐涛为前来咨询的人员提供睡眠障碍、心理减压等专业咨询。

据了解,河北省精神卫生中心将在每周二、三、四选派医院知名专家赴雄安新区睡眠和减压咨询



研究院开展心理咨询、指导等工作,同时还将发挥互联网+医疗优势,通过线上、线下和定期巡诊等多种方式做好雄安新区心理健康工作。

(马克谨)

衡水京大心理康复医院 开展2021年“服务百姓健康行动”大型义诊活动周

为深入贯彻落实党中央关于开展党史学习教育的决策部署，为群众办实事、为病患解难题，有重点、有针对性地开展多种形式义诊活动，方便群众在家门口看病就医，提升公众防护意识和防护水平，根据国家卫生健康委、国家中医药局、中央军委后勤保障部卫生局部署，做好2021年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动。衡水京大心理康复医院根据患者实际需求，严格按照疫情防控要求，积极在线上开展科普宣传，线下开展送医送药、院内义诊活动等。

线上科普宣传：因为社会对精神心理疾病患者的偏见，很多患者及家属不愿接收、不愿面对、不敢就医，甚至很多精神疾病患者家属在陪伴患者治疗、康复、护理过程中存在很多的误区，而造成很多精神疾病患者错过最佳治疗时期，或者

治愈后又反反复复导致残疾发生。为了使更多的人了解精神心理知识，摘下有色眼镜，改变对精神心理疾病患者的偏见和误区，给他们更多的理解和接纳，减少精神残疾的发生，衡水京大心理康复医院在院公众号向所有有需要的患者及家属以微视频及科普文章等多种形式进行精神、心理知识科普宣传，如：微视频《生病了需要静养吗？》和科普文章《您的孩子说过不想上学吗？》《关爱生命从头开始》等。

线下送医送药服务：衡水京大心理康复医院组织资深医护人员，深入农村、社区等地开展义诊活动，重点面向光荣在党50年的老党员、曾受到过表彰的英模人物、优秀党员、伤病残退役军人、优抚对象等。方便群众在家门口看病就医，并免费发放药品。也借此机会向老党员学习党史。

线下院内义诊活动：秉承“为群众办实事”的思想切实解决好群众在看病就医过程中的烦心事、忧心事。该院在门诊大厅开设义诊台，方便患者就诊和咨询治疗、护理、康复等方面的问题。帮助患者解决了挂号难、就诊流程繁琐等情况，能够更快捷的帮助患者解决问题；在门诊大厅电子屏滚动播放医师资历和值班时间表、播放精神科科普知识微视频，并发放精神科疾病防治宣传手册，提高优质高效的医疗资源服务。

衡水京大心理康复医院始终围绕“以人为本，精益求精”的办院方针，坚持“以患者为中心”的服务理念，以习近平总书记的重要讲话为宗旨，不忘初心、牢记使命，为人民的健康事业作出积极贡献！

(衡水京大心理康复医院 赵秋竹)

唐山市医师协会精神科医师分会正式成立

9月23日下午，唐山市医师协会精神科医师分会成立大会暨第一届学术会议在唐山市医师协会学术报告厅隆重召开，唐山市医师协会会长李建民、副秘书长陈志全，开滦精神卫生中心院长马文有及唐山市各精神卫生医疗机构领导和骨干共50余人参加了成立大会。



大会报告了精神科医师分会从筹备到成立过程中的各项工作，得到了唐山市医师协会领导的肯定。会中选举产生精神科医师分会第一届委员会，马文有当选为主任委员，于振剑当选为副主任委员，另选举产生副主任委员5名、常务委员8名、委员30名、秘书2名，分会挂靠于开滦精神卫生中心。选举结果得到了所有参会人员的一致通过，李建民会长为马文有颁发了主任委员聘任证书。

李建民会长对精神科医师分会的成立表示了祝贺，并对未来发展寄予了厚望。他强调，精神科医师分会的成立应当当前医学专科学科发展趋

势、符合卫生行政管理和行业自律协同管理模式的转化，希望精神科医师分会在之后的工作中，秉承医师协会办会宗旨和核心价值观，充分发挥分会优势，结合精神科发展状况，增强分会能力，推进精神科在各个领域规范化、系统化发展，努力营造和谐有序的医疗环境和医疗秩序，更好的为人民的健康服务，使医师的劳动得到全社会

的认可。马文有表示将会和全市各位同道共同维护和促进精神科医师分会的成长和发展，保证分会各项工作目标的实现，促进唐山市精神卫生事业的快速、健康、科学的发展，开滦精神卫生中心也将为分会的各项工作提供保障。

在随后的第一届学术会议中，中国政法大学的刘炫麟教授、天津市安定医院的徐广明教授、开滦精神卫生中心的马文有教授和华中理工大学的王海涛教授分别作了题为《〈中华人民共和国医师法〉解读》、《如何遵守精神科医师伦理与职业道德》、《如何成为一名优秀的精神科医师》和《精神卫生临床论文写作概要》的学术报告，从法律法规、伦理道德、人文关怀及科学素养方面阐述了精神卫生事业的特点和对精神科医师的要求。

(开滦精神卫生中心 张頔)

孤独症儿童康复师资升级规范化培训班成功举办

为进一步提升孤独症康复专业人员服务能力，为全省各市在岗孤独症康复师提供系统规范的业务培训，助推社会孤独症康复业务培训水平提升。由河北省残疾人联合会主办，石家庄市第八医院承办，孤独症儿童康复师省级规范化培训班于2021年9月26日至28日在正定召开。

培训班上，河北省残疾人联合会康复部副主任付春雁在开幕式作动员讲话，石家庄市第八医

院院长莫中福致开幕词。培训班邀请中残联孤独症康复委员会主任委员、北京大学第六医院的贾美香教授、河北省精神卫生中心张旭静、石家庄市第八医院李素水等国内孤独症研究领域的知名专家授课。

此次培训的主要内容是国内孤独症谱系障碍康复现状，孤独症谱系障碍病因学理论及预后影响因素，孤独症共患病的认识及干预，孤独症谱

系障碍干预方法等。

培训结束后，石家庄市第八医院党委书记王福庆、纪委书记张俊格陪同省残联领导对我院儿童康复学科进行了现场指导。来自全省45名孤独症儿童康复骨干老师参加此次培训及现场实习，学员们获益匪浅，提高了专业技术水平和服务能力。

(石家庄市第八医院 张翠芳)

世界精神卫生日的由来

【设立背景】

随着教育部“双减”政策的出台，很多家长发现和孩子相处的时间越来越多了，但是与之相伴的问题是，家长与孩子之间似乎矛盾也变得越来越多了。这是怎么回事？其实这里首先有家长思想上的一些问题，比如有些家长习惯于“权威作风”——我是家长我说了算。还有一部分家长觉得我要做孩子的“知心朋友”——孩子想什么都想知道。殊不知这些都是不恰当的父母与孩子相处的方式。那么如何做到与孩子和谐相处，营造温馨和睦的家庭氛围呢？听一听心理专家怎么说。

第一，空间上亲近。我们的爱需要让我们的孩子感受到。作为家人，我们需要陪伴我们的孩子长大。很多家长会说因为工作或者其他原因我不能陪在孩子身边，是不是孩子一定心理不健康？答案是否定的。陪伴不一定是说我们必须每天都守在孩子身边，我们需要的是让孩子感受到家庭成员的存在。即使因您的工作需要导致离开家人，但是请定期和孩子保持联系，态度温和的进行交流，让他感受到您在他生活中存在，并且能时刻感受到您对于他的关心，或者在家中摆放一些关于家人团聚的照片，多讲述一些家人在一起开心的事情等等。这些都是让我们的孩子能感受到家人一直陪在我身边的最好方式。

第二，时间上绵延。我们爱我们的孩子

是从一而终的。我们要让孩子相信我们一直爱他，父母在与孩子的交流中要注意态度与规则的一致，我们需要给孩子建立一定的人生行为准则，当违反的时候需要给予批评，达成的时候给予表扬。尽量多的进行鼓励和赞扬。而不是今天父母心情好态度就很温柔，明天心情不好态度就很暴躁。孩子不能准确地了解到父母的标准是什么，从而感受不到我们的爱和关心。这样，孩子们就会认为父母是不爱我的，他们只是在有需要的时候才会表现出那个样子。

第三，心灵上理解。我们对于孩子是“理解”而不是“了解”。我们不是一味地只想知道孩子想什么，每天不厌其烦的去问你做什么？孩子只会认为你在探听我的隐私从而离你越来越远。我们要做到孩子是什么样我们都能接受。他的优点我们接受，缺点我们一样也可以接受。人无完人，如果只是一味的批评缺点，只会让孩子越来越自卑，没有自信。

第四，灵魂上安顿。我们要让我们的孩子有价值感。每个孩子都希望自己有价值，对自己、对家庭、对社会。我们需要帮助孩子来建立价值感，在家庭中让孩子做一些家务并承担一些责任来获得赞扬，鼓励参加一些学校和社会事务。对孩子优秀的行为及时给予鼓励，建立积极正向的价值观。让他们知道我是一个“有用的人”，“这个社会需

要我”、“人生是有价值和乐趣的”。家庭的和谐离不开家庭中每一位成员的努力，希望每一位家长都能从我做起，积极改善家庭关系！



作者简介：张欣，副主任医师，河北省精神卫生中心儿少精神科主任，河北省心理救援队副队长，香港大学访问学者，中华医学会精神病学分会认知行为治疗专业委员会委员，中国心理卫生学会心理咨询专委会委员，河北省医学会精神病学分会儿少学组副组长，河北省心理卫生学会心理咨询与治疗专业委员会委员，专注于儿童青少年心理问题和家庭问题的心理治疗。周二、周四全天 儿童青少年门诊出诊。

如何与孩子“心与心”的交流

青少年抑郁与应对

少年不知愁滋味。青少年时期本应是有梦想、有活力、对世界充满好奇的花样年华，但心理问题引发的悲剧却开始频繁地刺痛我们的眼球。其中，青少年抑郁症尤为高发。

【设立宗旨】

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、社会各界、广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神发育障碍疾病的研究认识，计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991年，尼泊尔提交了一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神发育障碍疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。

【设立宗旨】

1991年，尼泊尔提交了一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神发育障碍疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。

【设立宗旨】

一、原生家庭因素

家庭因素是导致儿童青少年抑郁的重要因素之一，很多青少年抑郁症是由于童年创伤、不良家庭关系或者父母教养方式问题而造成的。

有研究表明，成长于不良家庭关系和家庭环境中的中学生表现出较多的抑郁症状。青少年抑郁与父母婚姻关系破裂之间存在明显相关，与男孩相比，女孩更容易受父母离异的困扰而出现抑郁情绪。

此外，父母教养方式对子女的抑郁情绪也有重要影响。父母严厉惩罚、过度干涉和保护、把自己的想法强加在孩子身上等等，这些都可能引起青少年抑郁症状。

相反地，父母对孩子给予更多的关注理解和情感上的温暖，能够减轻青少年的抑郁症状或减少其患抑郁症的概率。

二、学业压力过大

2019年发布的《儿童蓝皮书：中国儿童发展报告（2019）》显示，我国60.4%的儿童参与课外班，中小学生学习不达标率为78.30%。再加上在很多家庭里，父母望子成龙心切，不断给孩子施压，孩子唯一的任务就是学习。一旦学习不好，孩子就会产生严重挫败感，无法接纳自己。

如此“高压”之下，孩子产生情绪问题在所难免。

三、同伴关系不良

青少年对人际关系比较敏感，良好的同伴关系对于其健康成长非

常重要。

同伴处在同年龄阶段，有共同的发展任务，会遇到相似的危机和困难，交流和沟通可以给他们归属感、安全感和力量。

在他们面临挫折时，和谐稳定的同伴关系可以提供不同程度的支持、安慰与帮助，能够消除个体的孤独感，有效地避免抑郁情绪的产生和恶化。

相反地，同伴关系较差的青少年与具有良好同伴关系的青少年相比，更易患抑郁症。

建议：学会和孩子形成平等的交流关系

(1) 做学习型的父母
学习与青少年相关的心理健康知识，了解他们在每个发展关键阶段的心理需求。开放正确地看待心理健康问题，抑郁症及时得到有效治疗完全可以治愈，不要回避孩子的心理健康问题甚至指责，不要讳疾忌医。

树立主动求助的意识，能够主动向专业的精神科、心理科医生寻求帮助，帮助孩子的心理健康发展。
(2) 尝试与孩子做朋友
要多和孩子保持沟通，并以开放的心态倾听他们所说的一切，确保孩子愿意谈论任何事情。

在与孩子沟通的过程中，需要坚定地表达出家长会给予支持，愿意倾听孩子的感受。如果父母觉得他们的感受听起来不合理，那可能是他们并不信任你没有告诉他们全部



——转载自《健康界》