

# 联学共建筑同心 联动聚力谋发展

## 省精卫中心党委与省皮肤病防治院党总支开展联学共建活动

10月13日，河北省精神卫生中心党委与河北省皮肤病防治院党总支联合开展“党建引领促发展 联学共建合力”主题党日活动，活动由河北省皮肤病防治院李佳勤院长主持。

在栗克清书记带领下，与会领导集体学习《中国共产党第十九届中央委员会第七次全体会议公报》，大家一致表示，要把思想和行动统一到全会精神上来，深刻领会“两个确立”的决定性意义，进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，更加紧密地团结在以习近平

同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，踔厉奋发、勇毅前行，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

观看《马海德与河北麻风防治》专题片后，与会领导开展党建工作经验交流和座谈。河北省皮肤病防治院党总支书记南凤池介绍医院党建工作及党建与业务融合发展情况，并表示，希望两院党组织进一步强化党建与业务合作，让联学共建成果转化为干事创业的动力。

河北省精神卫生中心党委书记栗克清表示，

两单位今后将继续积极对接、主动作为，深化“联学共建”，按照“共学创新理论、共享党建资源、共过组织生活、共办为民实事、共搭交流平台、共育骨干人才”的“六共”工作思路，以高质量党建引领，推动精神卫生和皮肤病防治事业发展，为健康河北建设作出新的更大贡献！

会后，与会人员参观了河北省皮肤病防治院院史馆，到麻风病区看望慰问麻风体养员。

(省精卫中心 南宇菲)

# 驻村双印子：让青春之花在这片热土绽放

我是刘帅，河北省精神卫生中心的一名医务工作者，2021年10月16日对我来说是一个特别的日子，这一天在院领导的陪伴下，我来到了医院的帮扶村——张家口市贾家营镇双印子村。

十月的张家口已是秋凉入冬的季节，这里四面环山，村南有条美丽的小河，从此开启了我的驻村生活。我们工作队有三名成员：王保清是工作队队长、第一书记，队员王浩、负责所有帮扶业务方面工作。我主要负责后勤保障和村里临时性任务。

为了尽快掌握驻村工作、业务和老百姓的情况，我和王浩白天参加省市评估考核的各项准备工作，晚上吃完饭后立即熟悉村内具体情况。在镇党委和院党委的带领下，在河北省委组织部2022年驻村工作测评中，我院驻村工作队考核成绩为“优秀”。来到帮扶村不久，王保清就带领我们开始了新的举措，在老百姓农闲季节，我们挨家挨户了解情况，手拉手与老百姓交流，为2022年的乡村振兴工作奠定了良好基础。一个多月的时间，我们共走访50余户村民，收到各类建议和诉求76件，经过认真梳理我们及时向村两委

反馈意见28条，向镇相关部门反馈11条，其余民生建议作为我们2022年重点工作。

在各级领导的帮助下，工作队主动作为，为村里争取到水渠改造项目四千多米（项目投资360多万元），为村民争取厕所改造工程133户，彻底解决了露天厕所问题，为美丽乡村建设助力添彩。在疫情防控工作中，我们积极协助村里开展疫情防控工作，主动加入到核酸采集的队伍中，协助村医和医务人员做好信息录入、人员排查等工作，最大限度的缩短了村民等待时间。在冬、春季防火工作中，王保清在医院时任安保护处处长，不但为我们培训专业的灭火知识，也组织村民学习防火、灭火相关知识，只要有火情我们三人就会第一时间赶到，拿起铁锹、专业防火



工具冲在前面。截止目前驻村工作队共参与防火、打火任务13起，真正起到了为村里的防火安全保驾护航作用。

从一个青涩的少年到如今肩挑重担，看到自己驻村一年来的成长，有付出有收获。作为一名扎根基层的医务工作者，身在乡村振兴一线，我会以优秀的脱贫干部为自己的标杆，全心全意为群众服务，与大家共同为美好生活的实现贡献自己的全部青春和力量。(省精卫中心 刘帅)

近日，一款名为“羊了个羊”的小游戏刷爆朋友圈，这是一款规则简单的消除游戏，类似“消消乐”，一共设有两关，网友调侃说第一关是小学生水平，第二关的难度一下子就变成了研究生水平，“羊了个羊”通关率不到0.1%，然而越难通关，玩家们越沉迷于其中，成功通关的玩家发个朋友圈炫耀便能收获一大波点赞。这个看起来平平无奇的小游戏吸引了玩家大量注意力和时间，有人甚至熬夜通关，肝到半夜，欲罢不能。接下来我将从心理学的角度来分析这个游戏为何如此容易让人成瘾。

需求产生动机，动机引发行为，因此任何成瘾的事物必定满足了我们的内心的需求。“羊了个羊”这款游戏抓取用户的IP地址，累计地区的通关人数，显示各省排名，这给了玩家一个机会去“为省争光”，这种虚拟的集体荣誉感是非常强烈的，在现实生活中也是很难体验到的。很多玩家说“我也不想坚持啊，可是我们省现在排名落后后哦”，这就是游戏给玩家赋予的虚拟责任感。

老虎机效应，这是一种心理效应，产生于虐待和操控的关系中，受害者经常想要离开，却因为这段关系中总有值得留恋的地方没有离开。投资小，回报大，只是简单的消消乐就可以换取0.1%

# “羊了个羊”爆火！玩家们直呼“真上头”

### ——心理工作者揭秘背后套路

的成功，足以在朋友圈疯狂炫耀。而且游戏界面设置简单，色彩鲜明再配合魔性洗脑的bgm，给玩家即时的反馈，偶尔的奖励，反正已经在游戏上花了这么长时间了，给了玩家一种也许再玩一把就能通关的错觉。玩家们就像是赌徒一样，沉溺其中，痛并快乐着。

从众效应，当个体受到群体的影响（引导或施加压力），会怀疑并改变自己的观点、判断力和行为，朝着与群体大多数人一致的反向变化。“羊了个羊”以变态的难度著称，摸牌社交平台，很多人看到后怕自己落伍也会跟风打开游戏，不可否认的是这是一次非常成功的营销。

游戏的初衷在于娱乐自己，这样的游戏真的能让我们解压吗？

有些玩家表示在玩游戏时会有心跳加速，血压升高的感受，有时甚至有愤怒、焦虑的情绪出现。类似于“羊了个羊”这样简单的小游戏有成瘾机制，可以轻易让玩家沉溺其中，这样的小游戏真的能让我们愉悦身心吗？我想答案是否定的，当我们

的赌徒心态被利用时，我们只能得到短暂的刺激感，但是无法获得真正的放松。试想熬夜通关获得短暂的虚拟满足后，我们的身心感受是什么？我想各位玩家们都有自己的独特体验。

那么我们该如何避免长时间玩游戏呢？

当我们在游戏中出现想停下来的想法时，可以立刻放下手机，然后去找一件非常简单又可以即时满足的事情来做，记住一定要非常的简单且容易满足，游戏不就是利用这两个特性让我们成瘾的嘛。比如说停下来，立刻去吃零食，摸摸宠物，时间可以很短，例如一分钟，两分钟，让自己的注意力得以转移。当自己可以成功的停下来几分钟后，不断的给自己及时的奖励，直到自己可以放下游戏脑袋里出现其他需要做的事情。我们可以去告诉自己的家人朋友，我们成功的体验，得到家人朋友的赞许，加强或掉游戏的满足感，会让我们更容易的远离成瘾。

(石家庄市精卫中心 王佳雪)

# 以实际行动迎接党的二十大胜利召开

# 河北精神卫生

2022年10月24日  
星期一  
壬寅年九月廿九  
总第九十六期

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

## 河北省精神卫生中心：“三级书记”联动 抓党建出实效

【本报讯】为落实新时代党的建设的总要求，近年来，河北省精神卫生中心党委通过深入推进“三级书记抓党建”，压紧压实党建主体责任，形成书记抓、抓书记，一级抓一级，上下联动、相互衔接、齐抓共管的党建工作责任体系，医院党的建设再上新台阶，为推动各项事业高质量发展提供了坚强有力的政治保障。

### 党委书记抓党建：用好“四个抓手”，强基固本促发展

抓管理，凝心聚力谋发展 为确保改革发展的正确方向，河北省精神卫生中心全面修订《党委会议事决策规则》，坚持依法决策、科学决策、民主决策，大力营造风清气正、干事创业的良好氛围。

医院按照“把支部建在科室上，建在重点专科上”的原则推进党组织和党的工作全覆盖，将原有8个党支部调整为34个党支部，并根据支部所在重点专科或科室名称进行重新更名。

医院按照政治素质过硬、业务能力突出、干部职工信任的标准选配党支部书记，学科带头人、业务骨干担任党支部书记的比例达到93.75%。

2022年以来，党委领导班子成员抓住重要时间节点，以“青年导师课堂”为载体，讲授党课10余次，为全体党员、青年职工学深悟透新时代党的创新理论提供了丰富资源。

医院组织召开学科建设与发展座谈会、服务持续改进座谈会、离退休老干部“喜迎党的二十大”座谈会，征求意见建议百余条，明确党建工作方向。

强科教，学科发展再谱新篇 医院加强与河北大学、北京大学第六医院、首都医科大学附属北京安定医院、上海交通大学Bio-X研究院、上海市精神卫生中心等高校和研究机构合作，设立河北大学精神卫生研究院。医院开展贺林院士新医学合作实践基地科研基金项目，启动基础和临床研究8项。

医院集中优势资源打造精神病学强势学科，先后完成了分子生物学、精神药理、脑影像与电生理等技术平台的建设工作。2021年，河北省重大精神与行为障碍疾病研究重点实验室落户该院，精神医学基础研究和技术研发开启新篇章。

近5年来，医院引进3.0T核磁共振成像、近红外脑功能光谱成像、精神药物浓度检测等新技术、新项目14项，诊疗服务更加精准高效。

医院进行规范教学管理，依托河北大学第六临床医学院，完成医院历史上首次硕士研究生独立招生，大力充实教师队伍，医院科研教学水平取得长足进步。

优服务，精细化管理强实力 医院着眼长远发展，积极推进国家区域医疗中心建设，一批新建和改扩建项目先后完成；将职工生活区由老旧小区改造为保定市精品小区，充分展示“让医院职工自豪，让社会大众向往”的魅力医院形象。

医院创新宣传工作，抓好党建宣传与业务宣

传的融合，传统媒体和新媒体的融合，科普宣传与日常工作的融合，视频号、抖音号、微信公众号总阅读量和新增粉丝量持续攀升，社会公众对精神卫生的关注度持续提高。



抓惠民，为民服务广受赞誉 医院党员志愿服务队持续14年接力，先后为170余名家庭无力监护的精神障碍患者“解开心锁”，曾获“感动河北”群体称号。

为持续培树“解锁”品牌，今年，医院结合打造“精品党支部”活动，对已完成救治的“解锁”患者进行康复状况回访，将2名有治疗需求的患者再次接入医院免费治疗。

医院充分发挥心理健康专业优势，实施心理健康服务走出去、送上门“开心工程”。医院心理专家通过走进学校、机关、养老院，针对睡眠障碍、焦虑及常见心理问题开展讲座，普及保持心理健康的常识，受到广大群众的高度称赞。

医院立足建设“没有围墙的医院”，组织康复机构、社会团体走进医院，体验医院文化，听取心理卫生知识科普讲座，主动搭建起医院与市民的沟通平台。

### 党总支书记抓党建：抓好“三个到位”，规范管理夯基础

教育功能发挥到位 医院全面强化理论武装，将思想政治教育向深处、广处拓展。医院推动党史学习教育常态化、长效化开展，各党总支坚持用好学习强国平台，在学懂上下功夫、在弄通上用力气、在转化上见成效。

医院充分发挥党总支组织优势，组织25个青年理论学习小组共计开展30余次集中学习，与兄弟单位党总支开展联合义诊、红色教育主题党日活动等，构建起党总支学习新形态。

管理职能发挥到位 医院制作党总支所辖支部、党员组织架构图张贴上墙。各党总支落实“做政治上的明白人、党建工作的内行人、干部职工的贴心人”要求，扎实开展党支部书记培训。

监督功能发挥到位 医院采取“看、听、查、访、

导”五种方式，督查指导党支部工作开展，即“看”支部三会一课制度落实情况，党总支安排工作能否及时完成；“听”取各支部在党建工作中的意见和建议；“查”看各支部工作手册填写是否及时、

党员学习笔记记录情况；“访”谈各党支部委员，走访部分党员，掌握党员思想动态，做好意识形态分析工作；根据每次督查情况，就相关问题进行及时帮助和指“导”。

### 党支部书记抓党建：做到“三个提升”，筑牢堡垒创品牌

提升创新力，深化党建与业务融合 医院党支部书记发挥“头雁”效应，积极开展一支部一品牌建设，在老年精神障碍、儿童青少年精神障碍、成瘾医学、睡眠医学、临床心理学等亚专科建设，以及重大科研项目和课题申报、科室内部二次分配方案制定和调整等重大问题决策中，进一步发挥党支部的战斗堡垒作用，动员和组织党员带头落实支委会和科务会的安排，团结和引领科室职工将各项工作落实到位。

提升执行力，服务党员职能发挥到位 医院各党支部组建党员先锋队，在抗疫心理援助、全员核酸检测、高速路口执勤、预检分诊等任务中冲在前、当先锋、作表率，汇聚起战“疫”强大力量。

提升凝聚力，服务党员职能发挥到位 医院各党支部在坚持落实好“三会一课”制度的基础上，突出做好服务党员和党员教育管理工作。医院严格按照“坚持标准、保证质量、慎重发展”的方针，及时制定发展党员计划，对入党申请人和积极分子进行重点教育培养，严格落实发展程序步骤。

河北省精神卫生中心党委把“抓党建、强党建”作为重大政治责任，贯穿于医院发展建设全过程，用党的创新理论武装头脑、引领实践，医院党的建设得到进一步加强，有力保障了医院重点工作任务的有效落实。

放眼未来，河北省精神卫生中心党委将坚持久久为功的精神，持续推动医院实现高质量发展，为健康中国建设贡献力量。

河北省精神卫生中心党员干部职工集中收看

# 党的第二十次全国代表大会

**【本报讯】**10月16日上午10时,全国关注、世界瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂隆重召开,习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会作报告。

河北省精神卫生中心党委积极部署,组织医院党委委员、党总支书记、党支部书记、各科室主任集中观看中国共产党第二十次全国代表大会开幕式。各党支部以支部为单位组织干部职工观看中国共产党第二十次全国代表大会开幕式。

广大干部职工一致认为,中国共产党第二十次全国代表大会,是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会,事关党和国家事业继往开来,事关中国特色社会主义前途命运,事关中华民族伟大复兴,对团结和激励全国各族人民为夺取中国特色社会主义新胜利而奋斗具有十分重大的意义。习近平总书记的报告,站在民族复兴和百年变局的制高点,科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针,对全面建成社会主义现代化强国两步走战略安排进行宏观展,必将激励我们意气风发、满怀信心,以永不懈怠的精神状态

和一往无前的奋斗姿态,奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章。

全院党员干部群众备受鼓舞、倍感振奋,一致表示将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,高举中国特色社会主义伟大旗帜,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗,为服务全省人民心理健康,建设健康河北做出新的更大贡献,在新的赶考之路上继续创造新成绩。

(省精卫中心 党办室)



## 河北省荣军医院成功完成院党委、纪委换届工作

按照《中国共产党章程》和《中国共产党基层组织选举工作条例》规定,经保定市直机关工委批准,9月23日下午,河北省荣军医院召开党员代表大会,选举产生了新一届党委委员和纪律检查委员会委员。会议由党委副书记、院长王克强主持,121名党员代表全员出席。会议在嘹亮的国

歌声中开幕,按程序先后审议通过了上届党委工作报告、纪委工作报告、选举办法、大会总监票人、监票人和计票人。经过无记名差额投票,苏建辉、王克强、张林旺、关恒水、李晓岩、王志刚六名同志全票当选河北省荣军医院新一届党委委员,王志刚、王楠、刘英霞、赵秀娟、高旭辉五名同

志全票当选新一届河北省荣军医院纪律检查委员会委员。苏建辉同志代表新一届当选委员作了表态讲话。他表示,新当选的党委班子成员要解放思想,恪尽职守,坚决做到忠诚干事、担当干事、务实干事、团结干事、廉洁干事,把医院打造成区域性精神卫生医疗中心,用实际行动赢得退役军人和优抚对象的认同和赞誉,用优异成绩回报全院广大党员的信任和支持。

换届大会圆满完成了各项议程,在雄壮的《国际歌》中闭幕。在随后召开的院党委和纪委首次全体委员会议上,苏建辉当选党委书记,王克强当选党委副书记,王志刚当选纪委书记。

## 规范病案管理 提高医疗质量

开滦精神卫生中心召开2022年归档病例评比活动表彰会暨病历讲解大会

开滦精神卫生中心院长于振剑指出,病历书写将伴随着一个医生整个的职业生涯,病历书写质量是一个医院整体质量最基础的内容,病历书写质量的提高也将会促进医院整体水平的全面提升。此次活动取得了预期的效果,医院将以此次活动为契机,要求临床医师及时发现并有效解决日常病历

书写过程中的问题,注重建立病历管理长效机制,促进病案信息规范化管理,保证医疗质量和医疗安全,为创建三级甲等精神专科医院打好坚实的基础,不断提高医院病历书写质量。

(开滦精卫中心 刘祎)

## 唐山市第五医院组织参观唐山市党员干部警示教育展馆

为进一步丰富医院党员干部廉政文化教育形式,推动廉政教育工作走深走实,9月9日下午,唐山市第五医院组织党员干部以及重点岗位工作人员,前往唐山市党员干部警示教育展馆集中接受廉政警示教育。

唐山市党员干部警示教育展馆由唐山市纪委监委精心打造,是唐山市首家政治性警示教育基地,馆内分为“加强纪律性革命无不胜”“正风肃纪反腐永远在路上”“信仰给我们力量”三部分,

总面积达600平方米,于去年11月正式对外开放。在讲解员精彩的讲述中,全体参观人员不仅认真学习了党的纪律简史,领略了党的反腐倡廉光辉历程,而且仔细聆听了全市近年来查处的“身边人”违纪违法典型案例的剖析,以及他们的心路历程和无尽忏悔。整个参观过程,集政治性、震撼性、艺术性的内容陈设于一体,辅以身、光、电等多媒体形式的氛围烘托,引发了大家的情感共鸣和灵魂触动,让大家通过这堂“沉浸式”的

廉政警示课,对算好经济账、法纪账、良心账这人生三笔账有了更深更透的理解。

参观流程的最后,全体党员干部面向鲜红的党旗,重温了入党誓词,再次对党许下庄严承诺。活动结束后,院领导在触摸屏留言屏写下了“敬畏法纪、拒腐防变”八个字,进一步要求全院党员干部以案为鉴,自省自励,始终扣好廉洁从政的“扣子”,积极履职尽责,永葆清廉本色。

### 经典书籍推荐(四) 《乌合之众:大众心理研究》

作者:[法国]古斯塔夫·勒庞

**创作背景:**法国大革命后,资产阶级学者将资产阶级革命的胜利看作理性的胜利。然而,这一看法并不能解释理性号召人们赶走国王,为什么还出现了雅各宾专政的恐怖。在试图对这一问题进行解答的学者中,勒庞成为一位佼佼者:他独辟蹊径,开拓了这一研究的心理学视角。

勒庞指出“理性已尽其所能,别再做更多的指望了,对于那些仍旧没有解决的问题,我们必须另寻他法。”勒庞自称是二十年前如一日,积累了一系列关于大众心理研究的成果,《乌合之众》就是其中之一。

**内容简介:**本书以十分简约的方式,考察了群体的特殊心理与思维方式,尤其对个人与群体的迥异心理进行了精神分析。作者细致考察群体的一般性心理特征,探讨群体的道德观、情感、想象力、信念等诸多层面,指出个人进入群体之后容易丧失自我意识,在集体意志的压迫下成为盲目、冲动、狂热、轻信之“乌合之众”的一员。以非法私利为行为动机的群体通常是犯罪团体,而“为信仰而战”的暴民团体则会表现出崇高的献身精神。影响群体观念和信仰的因素有种族、传统、制度等,此外,极具感染性的语言、理想国的召唤、领袖人物的煽动等也对群体行为产生积极或者消极的作用。

# 营造良好环境 共助心理健康

省内各地精神卫生机构共同庆祝世界精神卫生日

### 【河北省保定市】

10月10日,由河北省卫生健康委和保定市卫生健康委主办,河北省精神卫生中心和河北广播电视台承办的“营造良好环境 共助心理健康”——2022年精神卫生日河北宣传活动在保定成功举办。活动紧紧围绕今年的宣传主题展开,旨在抓住有利契机,面向社会普及心理健康知识,提升全省居民心理健康素养。河北省精神卫生中心党委书记栗克清、院长刘波,保定市卫生健康委四级主任科员牛小惠出席活动。

省卫生健康委党组成员马哲进行视频讲话指出,心理健康和精神卫生工作关系人民群众身心健康和社会和谐稳定,党中央国务院和省委省政府高度重视心理健康和精神卫生工作,及时启动了健康中国“心理健康促进行动(2019-2030)”,提出到2030年居民心理健康素养水平不低于30%,登记在册的严重精神障碍患者规范管理率达到85%等目标。达到这些目标,需要政府、社会、个人和家庭共同努力,不断完善精神卫生综合服务管理机制,为推进健康河北建设提供有力支撑。

活动现场,观众体验了省精神卫生中心开发的社会心理服务信息系统——“直隶欣悦”心理云平台,进行了方便快捷的自我心理健康状况测评;心理医生张欣、于雪竹、贺方、贾海玲就正确对待压力、亲子有效沟通、如何摆脱手机依赖以及正确处理失眠等话题进行了讲解和科普,带领现场观众共同体验心理咨询中非常经典的“房树人”活动;保定市红星路小学的四名小学生表演了心理健康三句半——《身心健康共成长》,以妙趣横生的方式传播儿童青少年心理健康知识;四名护理人员讲述了精神科专科护士和精神障碍患者以及家属之家发生的感人故事。现场活动在轻松愉快的氛围中落幕,118万余名观众在线观看。

此外,省精神卫生中心还联合省电视台组织了心理健康科普论坛,通过新媒体直播的形式科普心理健康知识,在线观看人数达87.6万人;为保定40余万群众发送了心理健康知识科普短信。

### 【唐山市】

市卫生健康委组织开展了义诊宣传活动,设置主题展板,悬挂宣传条幅,发放宣传资料。唐山广播电视台对市级现场宣传活动进行了50余分钟现场直播,对医院专家进行了现场采访并进行了新闻报道。市精神卫生中心还举办了《画为心声·爱有回响》精神障碍患者康复作品艺术画展,组织专家进校园、社区开展多次心理健康教育讲座,录制播出了《被阴霾遮住的青春》微电影。

### 【邯郸市】

邯郸市精神卫生项目办举办了精神卫生日专家大宣讲活动,内容包括新冠肺炎疫情后重点人群心理干预技巧、后疫情时代的心理问题干预方法、压力与情绪管理方法等,100余名专业人员参加活动,接受了常用心理健康知识科普方法培训,

为将来进社区、进企业、进学校开展宣讲奠定了基础。在医院内用电子屏循环播放“营造良好环境 共助心理健康”的宣传标语,配备了宣传图片。

### 【邢台市】

市卫生健康委印发宣传方案,要求各县(市、区)开展多种多样的宣传活动;市精神卫生中心专家走进邢台市电视台行风热线栏目,直播普及心理健康和精神卫生常识,制作多期科普短视频,陆续在牛城晚报公众号、邢台网视频号和市精神卫生中心微信公众号上播出;印制心理健康素养十条科普资料3000册,发放到市区各社区、中小学和企业,受到一致好评。

### 【衡水市】

10月9日-15日,市精神卫生中心通过网络平台向全社会提供免费心理健康状况测评;开展公益惠民活动,患者当天就诊免挂号费,免费提供测量血压、血糖、心理健康筛查、中医养生等服务,制作多条科普短视频;组织心理专家以腾讯会议的方式开展公益讲座;安排精神科医师在卫生院开展家属健康教育讲座,38位严重精神障碍患者及家属现场听课。

### 【廊坊市】

10月9日,市精神卫生防治中心开展了心理健康活动进校园活动,悬挂宣传标语,发放宣传彩页、发放宣传礼品;邀请市人民医院精神心理科专家做客廊坊电台,为听众科普心理健康知识。

### 【沧州市】

在第31个“世界精神卫生日”活动期间,全市18个县市区分别按照省、市文件通知要求合理有序的开展了相关的宣传、宣讲活动,由各县卫健局、精防办共同组织,精神专科医院通过网络直播、线下讲座等方式开展了共28场次的健康课堂,线下宣传活动参加的精神心理医护人员约350人,为公众发放政策宣传、疾病介绍等宣传手册共计8000页(册),从而使公众对精神和心理疾病有了进一步的了解,有效的提高了精神心理疾病的知晓度,提升了公众对精神障碍和心理行为问题的认识,了解精神卫生服务内容,逐步消除社会歧视,加强了患者及其家庭战胜疾病、回归社会的信心。

### 【定州市】

市精神病院联合各乡镇卫生院开展了系列活动:对公众发送手机短信宣传心理健康知识;聘请专业心理专业人员开展线上健康宣讲;以发放微信红包形式,开展有奖知识问答,3000多人参与;制作心理健康系列视频《摆脱手机依赖》、《有效沟通》等;在城内大十字街电子屏播放世界精神卫生日宣传片。约50万人直接受益。

### 【雄安新区·雄县】

县疾控中心联合各乡镇卫生院共开展了13场心理健康教育现场宣传活动,拉起宣传横幅,摆出宣传折页,积极向前来咨询的群众宣传心理卫生知识,发放宣传折页及小礼品。

