



冀六醫院報

第3期
(总第202期)
2023年3月1日
星期三
癸卯年二月初十
全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

热热闹闹迎佳节 欢欢喜喜度元宵

我院举办“第八届元宵喜乐会”庆祝活动

【本报讯】2月3日，我院举办“第八届元宵喜乐会”庆祝活动，与院职工、来院患者及家属一道共庆元宵佳节。本年度“元宵喜乐会”主要分为猜灯谜、夹乒乓球和套圈三个部分。一大早就，工作人员就开始忙碌起来，积极布置活动赛场，缤纷鲜亮的灯笼高高挂起，引来无数人员围观，不断询问活动举办的情况。

9点30分活动正式开始，我院职工、患者及家属参赛热情高涨，不断穿梭在各个活动之中。在灯谜赛区，大家时而若有所思，时而喜笑颜开，都沉浸在猜灯谜的气氛当中。在游戏区，正在参与活动的比赛者专心致志地投入在游戏中，这画面吸引着无数围观人员跃跃欲试。

最终“元宵喜乐会”设置的300余份奖品全部找到了自己的“主人”。拿到奖品的获奖者都非常开心，纷纷表示：“明年也一定会来参与活动，争取赢取活动大奖”。
(宣传处 王然、董升阳)



巧手做元宵 温情暖人间

慢性康复科：马上就是传统节日元宵节了，慢性康复科组织患者一起做元宵。从准备馅料、工具到滚出圆圆的元宵，康复活动室处处充满着医护人员与患者开心的笑声。有的患者把豆沙揉成圆球，有的把馅料放在装满糯米粉的大盆里来回摇晃，大家干得热火朝天，一会儿工夫，满满一盆元宵就做好了。

慢性康复科患者们一边品尝着香甜软糯的元宵，一边听护士介绍元宵节的由来及民间习俗，一位患者捧着热乎乎的元宵说：“第一次吃自己亲手做的元宵，味道比买的好吃多了！这个元宵节过得既甜蜜又意义。”在积极治疗精神疾病的同时，慢性康复科组织患者参加丰富多彩的康复活动，丰富患者住院生活的同时，增强患者之间的沟通，促进精神疾病的恢复，使患者感受到慢性康复科大家庭带来的温暖。

儿科精神一科：欢欢喜庆元宵，儿科精神一科医护人员通过开展滚汤圆、猜灯谜、你说我猜、脑筋急转弯等小游戏，激发了孩子们的热情，丰富了孩子们的节日生活，带领患儿和家属们感受节日的欢乐氛围，和大家度过了一个欢乐的元宵佳节。

儿科精神二科：正月十五元宵到，儿科精神二科工作人员组织全体小患者开展了欢快有趣的团体活动，在活动室进行了手脚并用趣味比赛，锻炼孩子们的反应能力、协调能力与平衡能力，提升感统协调。下午科室组织全体小患者进行喜闻乐见的活动和折纸活动，伴随着大家的欢声笑语，孩子们度过了一个热热闹闹的元宵节。(赵倩、霍琳琳、刘爽)

进行喜闻乐见的活动和折纸活动，伴随着大家的欢声笑语，孩子们度过了一个热热闹闹的元宵节。(赵倩、霍琳琳、刘爽)



营造良好环境 共助心理健康

我院党委召开2022年度民主生活会



【本报讯】2月3日，根据省卫生健康委直属机关党委统一安排，院党委紧紧围绕“全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，

深刻领会‘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’，团结带领党员干部群众以奋发有为的精神贯彻落实党的二十大精神，组织召开2022年度领导班子民主生活会。会议由党委书记栗克清主持。会上，党委副书记、院长刘波通报了上次民主生活会整改落实情况及本次民主生活会征

求意见情况。栗克清代表领导班子作对照检查，带头开展批评和自我批评；班子成员依次进行对照检查发言，开展相互批评。大家结合工作实际，紧扣会议主题，深入查摆问题，深挖思想根源，相互批评动真碰硬，体现了开诚布公、求真务实的作风，达到了统一思想、明确方向、增进团结、凝聚共识的目的。栗克清表示，院党委将以此次民主生活会为契机，继续紧紧围绕省卫健委党组决策部署，旗帜鲜明讲政治，抓好整改落实，提升能力转作风，努力开创河北省精神卫生事业新篇章！
(院委办公室 南宇菲)

我院组织2023年全省重大公共卫生精神卫生项目集中学习

【本报讯】2月20日至23日，我院组织2023年全省重大公共卫生精神卫生项目集中学习。院党委副书记、院长刘波出席会议并讲话。

2022年全省各地一手抓疫情防控、一手抓精神卫生项目，各项工作取得新进展。一是严重精神障碍患者规范管理率、规律服药率、随访率、体检率比去岁都有较大幅度的提升。二是社会心理服务体系试点经验推广取得一定进展。邯郸、承德印发了工作方案，明确了试点建设任务，衡水市召开启动会和培训班，初步搭建了社会心理服务网络。开展百余场宣讲活动。三是积极推进常见精神障碍防治和儿童青少年心理健康促进工作。唐山市完成了居民心理健康素养调查，对全体医务人员开展相关知识培训。

刘波指出，当前相关工作还存在一些短板和弱项。一是严重精神障碍工作不实，一些单位未落实每年至少四次的随访、体检率和规律服药率。二是社会心理服务体系和常见精神障碍防治项目总体进展较慢，石家庄等几个老试点缺乏工作亮点；承德、邯郸、秦皇岛等城市一些项目任务未全面完成。三是科普宣传覆盖不够广，很多老年人没有智能机，无法接收到网络信息；一些高压职业人群存在讳疾忌医的情绪；很多农村地区居民心理健康素养水平还比较低。

刘波要求，2023年各市务必加强对精神卫生工作的组织领导、完善工作机制，切实做好全省问题找差距，层层整改落实，保证不折不扣，争取有亮点。二要按照属地管理原则，把省信息系统部署到辖区所有精防机构、精神卫生医疗机构和基层医疗卫生机构，加强操作培训，加强全过程质控和流转患者管理，保证患者不脱管、不漏管，及时与相关部门进行信息交换，降低社会风险。三要进一步巩固石家庄、保定、定州试点成果，其他城市要加快工作节奏，把因疫情影响的工作进度赶上。四要整合辖区内现有优质精神卫生

和心理健康宣传资源，形成宣传合力，进学校、进社区、企事业单位、机关等广泛开展宣传活动；同时充分利用新媒体的传播优势，开展丰富多彩的宣传活动，努力提升公众心理健康素养，促进常见心理问题早发现、早干预。

北京大学第六医院公事部主任、国家精神卫生项目办常务副主任马宁、省疾病预防控制中心医学研究所所长路丽应邀现场授课。马宁介绍了当前全国精神卫生政策和地方模式、公共精神卫生学科发展思考，与学员进行了充分互动。路丽介绍了2022年平安建设考评的有关要求和主要内容，对各市在2021年考评中存在的问题进行了分析。

我院专家分别就做好全省人民的“心理美容师”、常用心理筛查量表、2023年重点工作、精神卫生信息系统和精防工作APP使用方法等方面进行授课。(社区防治科 王海龙)



2月10日,党委书记袁克清、党委副书记、院长刘波、纪委书记王宝军等带领张家口市沙岭子医院调研,与沙岭子医院党委书记徐明、院长胡玉田等就严重精神障碍诊疗管理、医院学科建设、医疗质量与安全管理、社会心理健康服务等工作进行深入交流,并就专业人才培养、学术交流等工作达成合作共识。(院办公室 崔勇亮)

我院举行河北大学第六临床医学院“青春践行二十大”主题班会

【本报讯】2月28日我院举行河北大学第六临床医学院“青春践行二十大”主题班会。党委书记袁克清出席会议并以“不负韶华,奋发进取——做一名合格的精神心理科医生”为主题进行授课。会议由教育培训处副处长郭思思主持。袁克清主要从三个方面进行授课:一是提高认识,统一行动,袁克清指出持续全面学习贯彻党的二十大精神,是当前和今后一个时期的首要政治任务;同时鼓励团员青年以及入党积极分子要结合各自专业进一步

深刻领会二十大精神。二是勤奋学习,锻炼身体,梁克清用“为什么要做精神科医生?”、“做精神科医生有什么好处?”、“什么人适合做精神科医生?”、“怎样成为合格的精神科医生?”这四个问题为引,分享了自己作为一名精神科医生的成长经历,用亲身经历告诉大家如何成为一名优秀的精神科医生。三是不负韶华,奋发进取,真切地希望大家都能成为一名合格的精神心理科医生,为推进我国精神卫生事业高质量发展贡献青春力量。(教育培训处 宋彩影)



预约诊疗
业务咨询
友情联络
信息交流

请扫描二维码
关注医院微信
公众账号:
河北省精神卫生中心

开心工程站点

- 第一站: 暂停
- 第二站: 秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点,时间:每周三下午。
- 第三站: 暂停
- 第四站: 兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点,时间:每月的5日、15日、25日,如遇节假日,则顺延至下一个工作日。
- 第五站: 博益社区二楼心理室“开心工程”进社区示范点,时间:每周五下午。
- 第六站: 康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点,时间:每周二下午。
- 第七站: 阳光佳苑小区内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点,时间:每周二下午。
- 第八站: 长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点,时间:每周五下午。
- 第九站: 城市美地社区服务中心二楼心理疏导室进社区示范点,时间:每周四下午工作间。
- 第十站: 保定泰泰泰中心三层心理咨询室,时间:每月10日、20日,如遇节假日,则顺延至下一个工作日。

我院开展《河北省三级医院评审标准(2023年版)实施细则》学习培训

【本报讯】2月17日,我院组织职能处室中层干部集中学习《河北省三级医院评审标准(2023年版)实施细则》,党委副书记、院长刘波出席培训会并讲话。

刘波指出,等级医院评审是推动医院高质量发展的关键抓手,对促进医院提高自我管理水平,实现医疗服务高质量发展有重要作用。河北省三级医院评审标准及实施细则作为加强医院内部管理,提升医疗质量安全水平、改善患者就医体验的重要工具书,每一名管理干部都应该认真学习并积极推动落实。(院办公室 刘潇)

刘波强调,各职能处室要对标对表,认真开展内部审核,全面梳理医院当前工作与最新标准的差距,系统制订整改方案,列出时间表、任务图,为迎接三甲医院复审做好充足准备。会上,各职能处室负责人结合医院工作实际,围绕医疗质量安全与管理、护理管理、院内感染控制、人力资源配置、内部运营管理、科研教学与图书管理、信息数据统计与报送、药事和医学装备管理、后勤保障与平安医院建设等重点内容进行了讨论和分析。



《河北省三级医院评审标准(2023年版)实施细则》培训会

“保定市残疾人孤独症康复专业人员培训班”在我院举办

【本报讯】2月23日至26日,我院与保定市政残联联合举办为期四天的“保定市残疾人孤独症康复专业人员培训班”。保定市残联理事长岳久耕,我院党委副书记、院长刘波出席开班仪式并致辞。保定市残联康复部主任张立静,我院相关科室负责人及来自各县(市、区)的孤独症康复相关52名从业人员参加了会议。

岳久耕指出,此次培训机会难得,是我们共同克服了种种困难才有机会让大家进行线下培训。孤独症患儿患病率高,已经成为严重的公共卫生问题,是非常值得我们整个社会关注、关爱的群体,而目前我市孤独症康复专业人员尚缺乏,康复人员素质参差不齐,所以市残联特委托河北省第六人民医院的孤独症诊疗专家和康复团队来为全市的孤独症康复人员进行培训。通过规范化培训来提升孤独症康复人员整体康复水平,从而保证患儿获得良好的康复效果,降低患儿家庭和社会的负担,造福我市残疾儿童及家庭。



刘波对我和院儿少精神科的发展现状进行了简要介绍,强调此次培训旨在让大家从不同角度认识孤独症这一疾病,以便更好地开展康复训练工作。同时希望大家努力提升技术水平,创新思路和方法,共同推动我市儿童孤独症康复事业高质量发展。院儿少精神科孤独症诊疗专家以及康复团队进行授课,从孤独症的早期识别与评估、行为特点与干预策略、康复训练技术规范、家庭干预方法等众多内容全面地进行了讲解。

(儿少康复科 李阳)

2月2日,张家口市委组织部驻村办主任陈永到我院驻宣化区贾家营镇双印子村工作队进行慰问。区委党的建设领导小组办公室主任孙安、区委组织部驻村办主任张瑞和镇组织委员左丽霞陪同慰问。(驻村工作队 王浩)

2月2日,我院举办2023年“承德医学院2019级应用心理学专业实习见面会”。心理教研室主任、心理保健中心经济、患者回访中心主任李兴池、康复科主任杨云龙,临床心理二科主任刘伟,教育培训处副处长郭思思、田琦及28名承德医学院实习生参加会议。会议由教育培训处副处长田琦主持。(教育培训处 刘瑞娟)

2月16日下午,我院组织开展了“2023年度第一期通讯员培训班”。本次培训邀请到全媒体运营师廖润泽进行授课。培训的主要内容为拍摄技术与全媒体运营思路等相关知识与技巧。通过与培训老师在现场的互动交流,大大提升了我院宣传队伍人才的实际操作能力。(宣传处 王燕)

2月9日,临床心理二科主任刘伟为转岗医生及实习生进行了沙盘治疗的示范教学。与岗前培训时的理论教学模式不同,在本次的示范中,刘伟引导患者描述搭建的沙盘场景,同时通过规则性设置,用现实性描述鼓励患者阐明想法,以此来感知患者主观感受,达到针对性治疗的示范效果。(临床心理二科 贾方)

一版责任编辑: 崔彦龙
二版责任编辑: 赵静
三版责任编辑: 马宽博
四版责任编辑: 宋和平

简讯

胡某宇自杀事件引发全民关注,这场悲剧,让青春期孩子的心理健康问题,再次引发全民关注。据《中国儿童自杀报告》统计,每年约有10万儿童青少年死于自杀。海恩法则指出:每一起严重事故的背后,必然有29次轻微事故和300起未遂先兆以及1000起事故隐患。也就是说,每一个自杀的孩子背后,可能还有1000个有自杀隐患的孩子。

如何减少这些隐患,是如今家长、学校、心理健康工作者乃至整个社会都极其重视的问题。抑郁症对于青少年的影响远超过我们大多数人了解的程度。抑郁症可能摧毁的是孩子的人格核心特质。而易感、愤怒以及躁动不安等负面情绪也是最明显的抑郁症状之一。

作为家长,如果不确定自己的孩子是否患病,考虑一下这些症状持续时间、严重程度以及和平时是否有很大差别。设有抑郁症的人永远不知道抑郁有多痛,一般来说类似胡某宇的患病青少年会用最决绝的方式表达最痛楚的哭泣,胡某宇发出了三大求救信号,一是会向亲近的家属求助;二是厌学;三



不容忽视的“恶魔”——青少年抑郁症

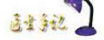
是行为异常,那么还有哪些异常信号是孩子发出的求救?

言语信号:在日常生活中,直接说“我不想活了”或间接地表达“感觉没人可以帮助自己”等。直接谈论自杀相关的话题或突然跟家人朋友告别也是表征之一。

行为信号:突然的或明显的行为改变,与自杀相关的行为出现,自伤行为的增加,比如割腕等。有意识地安排后事的行为,比如写遗

书,将自己珍爱的东西送人,无由地向他人道歉或致歉等。

如果发现了这些求救信号,千万不要给他扣上“不坚强”“叛逆”“没毅力”的帽子,而是想到,你的孩子正在痛苦中。当抑郁症状变得严重时,请不要犹豫,去专业的机构进行诊断评估治疗,让类似胡某宇的悲剧,不再发生。(心理保健中心 于李竹)



改善不良人际关系 沟通方法看这里

人际关系是我们日常生活中的一个重要组成部分,仔细琢磨一下就会发现,那些让我们感到烦恼且有压力的情形,常常与人际关系有关。如果我们可以改善与他人的关系,减少或避免与他人的摩擦,生活也将变得更加愉快。

一般来说,与人相处的方式可分为三种:讨好型、自中心型及开放平等型。通过比较以上三种方式的认知及行为,我们了解了这三种人与相处方式的区别,也不难看

出,“开放平等型”沟通方式是改善不良人际关系,降低日常压力负荷的有效手段。使用“开放平等型”沟通方法,有四个要点需注意。一是要学会使用“我”字建议。也就是,使用“我”字将建议、意见个人化,清楚说明“我认为”,让其他人知道你只是在表达你的个人意见。

二是尊重自己的感受。例如,你对某个方案的定稿不满意,你可

以说“方案定稿之前,没和我商量,我觉得很生气,很孤单”,但是应注意只陈述事实及感受,不要责怪别人,或将自己的感受归咎于别人。三是清晰、明确地表达自己的要求。尤其是要对方面做出什么行为,例如“当我明确我不想做某事后,我希望你不要再继续要求我做”,这样的表达都比较具体及清晰,但也不要将重点放在你所要求的某些态度上,例如“我希望你尊重我”。

四是积极找出别人的想法。不要武断地对别人的心中要求做任何假设,别人的要求或许并没有你想象中的那么多。现实生活中,除非我们说出自己的要求,否则别人是无法知道我们的要求的。同理,我们对于“能否准确知晓别人的要求”也是如此。(康复科 杨云龙)



到了开学季,在经历了很久的居家网课后,可能很多孩子对于到学校里上学已经陌生了,有一些孩子甚至出现了上学恐惧。很多家长认为这是孩子出现了厌学情绪,那么上学恐惧到底是什么回事?其实从不同人的角度来说两者意思相近。家长和老师会认为孩子厌学,但是孩子自己则是恐惧上学。简单一句话,因为各种原因导致孩

子不能去上学,就是厌学。并且学校恐惧的现象不是我国独有的,早在1932年美国Broadwin就提出了。不上学现象主要由逃学(truancy,也称作学)行为引发,将这类问题归因于神经症的类型。1941年又有学者指出由分离焦虑引发的拒绝上学实际上是恐惧心理的作用,认为它属于儿童情绪障碍的一种类型。

所以“厌学”的孩子不是讨厌上学,而是因为一些如心理疾病、家庭、教育等问题。遇到这种问题,首先我们要对这些不能去上学的孩子给予尊重,不污名化或者扣帽子。只有在平等的氛围下,孩子才有可能告诉我们为什么不能去上学。导致孩子不能去上学的因素归纳起来有以下三类:精神心理障碍、社会过高期待、缺乏良好家庭支持系统。

个人价值感缺失,返校障碍。这些都会造成孩子不愿上学。第一不要强迫孩子去学校,先要态度平和地询问一下孩子原因,并协助孩子解决一下可能遇到的困难;第二如果孩子不能清晰讲出问题的症结,需要到专业机构就诊,由专业的儿少精神科医生进行评估、判断并给出治疗建议;第三营造孩子较为舒适的复学环境,如果以前对孩子要求过高,家长就需下调期望,改善紧张的家庭关系,建立孩子正确的价值观等。如果能做到这些,我相信孩子们一定会都会去上学的。(儿少精神科 张欣)

为什么到了该睡觉的时候老睡不着?

我们知道,要想睡觉就必须使大脑的两大系统“内稳态系统”和“昼夜律系统”相互作用让我们产生睡意。但是你知道“要想睡好必先醒好吗”?

稳定,转换时可能发生在不恰当的时间,就会发生睡眠异常。我们在觉醒和睡眠在正常的情况下,早晨清醒时,人的警觉性达到基准水平,人的困倦程度也较低。人们在长时间处于清醒状态后,困倦程度逐渐开始升高。正是在腺苷、褪黑素等这些化学物质的作用下,

我们白天能保持清醒,晚上睡觉休息,维持着觉醒和睡眠的一个稳态的平衡。如果白天小睡了,晚上没有积累足够的腺苷,很可能就会失眠;如果睡前使用的电子产品、屏幕发出的蓝光会抑制大脑分泌褪黑素,也就可能导致我们不困。很多人白天明明没有睡觉,也

进行了锻炼,但一上床就意全无。这是因为躺下睡觉的时候,警觉的程度超过了困倦的程度,大脑就清醒了。而当我们习惯躺在床上思考,过分担心睡不着时,心理上反而会促使大脑分泌产生警觉的物质。现在你应该知道睡不着是怎么回事了吧?(保健科 孙建华)