



特约撰稿 李佳勋

对于知识分子来说，读书是最平常不过的事情。然而，在这个海量信息满天飞的年代，读书越来越成为奢侈品，平心静气地读书似乎是上个世纪的事情了。对于读书，笔者有三个问题与大家探讨。

要不要读书？互联网时代，我们获取知识和信息的方式越来越简单而快速，百度、知乎、朋友圈，简直是无所不能。这些途径和方式，就像遍布大小城市和村镇的小店、中西餐馆、星级酒店，吃啥任你选，只要你肯付钱或有人愿替你买单。殊不知，觥筹交错间，美味佳肴里，健康隐患比比皆是，长此以往，于健康百害而无一益。读书，就是家里的一日三餐，小米粥养胃、红烧肉补脑、馒头米饭做主食、萝卜白菜保平安。如

果您再问要不要读书，那就问问自己，要不要健康营养的一日三餐。如果您说没有时间读书，那就再问问自己，有没有时间吃一日三餐。其实，不是没有时间，而是有没有决心的问题。闲暇时间读书，可以寄托心神，不被外界纷扰打扰，不被种种恶习引诱。所以，有人说，书是桥梁，让人思接千里；书是翅膀，让人心游万仞。捧一本纸书，摩挲书页，聆听文化的钟鸣，啜饮文化的甘露，让我们每个人都能遇见不一样的自己。正如董卿在朗读者中所说，你读书花的任何时间，都会在某一时刻给你回报。

该读哪些书？读什么书，没有一定之规，依个人爱好和需求而定。一般讲，我们要读好三种书。一是思想智慧之书。历史现实未来都是相通的，古人和今人的人性都是一样的。中华文化的历代经典，是我们精神的渊藪，可以在历史中认识自己的来路，在经典中寻求通向未来的智慧。二是专业发展之书。专业的成长和进步离不开书籍的

陪伴，系统的读习国内外大家的权威著作，可以让专业根基不断夯实，让专业能量不断充实。与专业相关的书籍，同样需要广泛阅读，细细品味。书籍的选择，既可以科目为中心，也可以问题为中心，先博学而后守约，先由杂到精、再由精到深。三是颐养身心之书。文学、艺术、心理之类的书可以在任何时候读。静静地感受文字的色彩和语言的情感。今人不见古时月，今月曾经照古人。我们可以在字里行间同古人对话，同一片月光下感受野旷天低树，在同一片土地上放眼大漠孤烟直，在同一条大河边纵览无边落木萧萧下，此情此景此心，非读书可有。还有，电子书不建议经常读，不仅损害视力、加重颈椎痛，还会助长阅读的惰性，降低阅读的乐趣，让读书变得草率粗暴索然无味。

如何读好书？读书有三种境界，第一种境界是有我之境，看山是山看水是水。人生不如意事常十有八九，生活的烦恼和忧愁天天上

演，好在我们可以从书中借鉴，修身正己，从容淡定地面对一切。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人生好时节。抛开闲事烦事忧愁事，捧卷而读，山水自在眼前和心中。第二种境界是无我之境，看山不是山看水不是水。边读书边思考，于是我们说“白马非马”“陋室不陋”“花非花，雾非雾”，山水虫鱼，万事万物都不是它本身了。梅兰菊是君子，莲花出淤泥而不染，白云寄托了游子的情谊，山脉挺起的是民族精神的脊梁。第三种境界，是忘我之境，看山还是山看水还是水。山水已经不是简单的重复，而是经过初识、迷惑之后的大悟，是对文化的认知，是更有韵味的山水。读书，便成为个人气质的涵养源，使我们增长见闻，滋润心灵，塑造人格，熏陶气质，腹有诗书气自华。

有我、无我、忘我，读书三境界，会经常相互交错，轮番出场，我们只需把握好自己，捧起纸书，慢慢体会。

扫雪

患者多点亮一道曙光。这，是扫除精神上的雪。

你开展解锁工程，救助长期锁定的家庭贫困的严重精神障碍患者，给予他们免费治疗；你开展“倍慈”项目，组织自助小组，帮助患者获得劳动技能，维持基本生活；你开展义诊活动，下乡发放免费药品，减轻患者负担。这，

是扫除贫困的雪。你举办开心工程、牵手工程，面向广大市民开展精神卫生讲座，免费进行心理咨询；你搭建官方微信平台，普及精神、心理健康知识；你开通96312心理健康援助热线，为来电者答疑解惑。这，是搭建防雪的屏障。

65年前，建院的前辈们秉持

着大医精诚、甘于奉献的精神，为精神病患者扫除着精神上的积雪，65年后，我们接过了这代代相传的“铲”和“锹”，美化的不仅仅是环境，是继承的精神、提升的医术。

这锹，还要继续传下去。这雪，更要继续扫下去。（王萌）

下雪了。

又是一夜春雪，大地裹上了厚厚的白，白雪下覆盖着紧贴地面表层的薄冰，天气是冻手的寒冷。

“咣、咣、咣……”“咳、咳、咳……”

“嘿——你歇一下！我来！”这是医院的职工们在扫雪。

被白雪装点的院区，透着圣洁与肃穆。院区内各条道路上聚集着弯腰铲雪的人们，他们拿着铁锹、扫帚、簸箕，铲起道路上厚厚的积雪，堆到墙角里、堆在大树下，每个人都忙碌着，忙着清理出一条条便于车辆、行人通行的道路。

这项“活动”是从什么时候开始的，我不知道，自从入职时起，便知道一直是这样做的。院领导带头，各党支部划片分区，每个支部负责一块区域。每当夜晚下大雪后，职工们便提前半小时来到单位，第一件事就是找扫雪的工具，热火朝天地干起来。无论男女老少都要搭把手，你干得时间长了，歇一下，我来接着干，这是听到最多的话。

扫雪是一场接力、一项合作、一种互助，是医院的每一名职工为创造美好舒适的院区环境共同做的一件小事。

后来，我想，我们是精神疾病专科医院，每天所做的工作，不也是在“扫雪”吗？

当患者承受着疾病带来的痛苦来到你面前，当患者家属带着深深的无助向你细细询问，你做出诊断，开出治疗方案，悉心抚慰患者家属的情绪，你开设康复课程，以多种形式辅助治疗，希望患者得以更好地康复；你开展科研项目，不断进修学习，希望为



新疆风光 孙东摄

向雷锋同志学习，做新时代好人



冀大医院报

第3期

(总第155期)

2019年3月1日

星期五

戊戌年一月廿五

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 投稿邮箱: jlyybb@126.com

栗克清对质控工作提出新要求

【本报讯】为全面总结医院2018年质量与安全管理工作的成绩和不足，部署2019年质量与安全管理重点工作，近日，我院组织召开2018年度质量与安全分析汇报会。院领导及护士长以上干部、各院级质量与安全委员会、各处科室质控小组成员等共计100余人参加会议。

会上，14个质量与安全委员会分别汇报了2018年度工作开展情况，通报了质量与安全监测数据，针对存在的问题进行了分析，找到了差距与不足，提出了改进建议。

质安办主任刘杰代表医院全面质量与安全委员会通报了医院日常统计学评价指标、医疗安全(不良)事件统计分析、科级质控小组工作情况、全院质控奖励与扣罚情况等，并对数据反应出的发展趋势、可能的风险等进行了分析，并介绍了2019年质量与安全重点工作计划。

院长栗克清做了题为《直面问题，寻求突破，

开创质量与安全管理工作新局面》的总结讲话，对我院2018年度质量与安全管理工作给予了肯定，同时也指出了工作中存在的问题和不足，重点对2019年质控工作提出了新要求。

一是高度重视质量与安全管理工作。质量与安全管理工作直接关系到群众身体健康、家庭幸福和社会安定。各位科室负责人、护士长以上干部必须高度重视和切实加强质量与安全管理工作，作为医院及科室日常管理工作中的核心内容，要常抓不懈，时刻绷紧质量与安全这根弦，把每个环节质量关。

二是采取有效措施加强质量与安全管理工作。要做到“五个到位”，即思想认识到位，强化质量安全意识；规章制度落实到位，强化规范化操作；质量监控部门作用到位，强化内部监督机制；医德医风建设到位，确保优质服务目标；奖惩措

施落实到位，健全质量绩效考核激励约束机制。在做好“五个到位”的同时，要做到“四个抓好”。即抓好教育，增强质量意识；抓好培训，打好质量基础；抓好制度，强化质量措施；抓好控制，促进质量提高。

三是全员参与，实现质量与安全工作的持续改进。一方面，医院要持续开展品管圈活动，让更多的职工参与进来；另一方面，学习多种质量管理工具，不断丰富质量管理内涵；第三方面，持续开展医院6S管理活动，不断提高职工素养；第四方面，发挥好绩效考核指挥棒的作用。

他强调，内涵质量建设是医院发展的生命线，尤其在当前医改持续深入的背景下，更要坚定不移地走内涵发展之路，更要不断强化医疗质量管理，规范医疗护理行为，落实核心制度，明确工作思路，促进质量与安全管理工作迈上新的台阶，为我院又好又快地顺利发展，构建和谐六院而不懈努力。（刘帆）

院领导和帮扶责任人到精准脱贫村走访慰问

【本报讯】为深入贯彻《中共河北省委组织部关于开展扶贫驻村帮扶“暖心工程”的通知》精神，进一步做实做细帮扶工作，全面提升帮扶群众的满意度，11月1-2日，院领导和帮扶责任人到张家口市宣化区贾家营镇双印子村入户走访慰问，宣传党中央的扶贫方针，宣讲河北省、张家口市及宣化区的精准扶贫和精准脱贫政策、脱贫措施，实地了解贫困户生产生活情况和当前困难，并为他们送去过冬的棉被，让贫困群众感

受到党和国家的温暖，进一步树立自主创业、我奋斗我致富我幸福的劳动致富信心。

“天气冷了，有什么困难随时告诉我们，我们一定会尽力帮扶。”在贫困户家中，党委书记王淑玲与贫困群众亲切交谈，嘘寒问暖，详细了解他们的身体状况和下一步致富打算，鼓励他们要树立脱贫信心，依靠勤劳和政策早日脱贫。党委副书记、纪委书记南凤池，副院长赵素银一一走访了贫困的患病群众，详细询问他们的病情及

治疗用药情况，并为其宣讲国家医疗保险和健康扶贫政策，鼓励他们依靠国家的好政策，争取早日康复。其他帮扶责任人还在贫困户家中帮助清理院中杂物，打扫卫生，完善扶贫手册填写工作。

贫困户村民感谢党中央的脱贫政策，感谢各级政府、院领导的关心，感谢省精神卫生中心和驻村工作组的全力帮扶，表示一定要重拾信心，靠自己的双手富起来，靠自己的努力奔小康。（毛喙）



1月30日，党委书记、工会主席王淑玲为职工李宏、付青送上退休纪念品。王淑玲代表医院党委感谢他们在岗期间为医院所做出的贡献，叮嘱她们退休后注意锻炼身体，丰富晚年生活，并真诚邀请她们退休后也要发挥余热，多到院走走、看看，继续为医院发展建言献策。据悉，这是院工会对退休职工开展的慰问活动之一。新闻在微信平台发布后，网名为“如意”的职工留言说，此举很得人心，尊老是中华民族的美德，医院能够尊重老同志，关心老同志，是医院文化的提升，为此点赞，因为老同志的今天，就是年轻人的明天，老同志也是医院的财富，让我们一起尊老，敬老，提升医院的文化。

毛喙 马克谨摄

主编：栗克清

副主编：王淑玲

编辑部主任：赵向辉

美术编辑：马克谨

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000



元宵联欢节目多

【本报讯】2月19日，情感障碍科组织患者、家属与医护人员一起举行了元宵节联欢会。

主持人先以互动的形式，让患者分享了自己家乡的元宵节风俗，大家很踊跃，有的说，自己小时候看花灯、包汤圆；有人说，自己的家乡元宵节就是过小年，连过三天，放烟花、滚元宵、吃饺子，饺子还做成各种形状，如棉花桃、包袱、小老鼠等等形状，寓意来年没有“鼠害”，五谷丰登；还有人说，元宵要猜灯谜等等。

接下来，主持人为大家介绍了元宵节节日起源、别名、历史发展、汉族及各少数民族的元宵民俗、各省的元宵活动等，大家听得津津有味。一名患者惊叹道：“以前还真不知道，元宵节还有这么多有趣的传说和习俗呢！”

最具特色的有奖猜灯谜环节，由康复科倪凯主持，多组灯谜作品展示出来后，患者积极参与，一名患者率先猜中了“守门员(字一)闪”。最终，六名患者获得了洗发水等奖品。

压轴环节是欢乐大家唱，《我的中国心》、

《女儿红》、《潇洒走一回》、《春天里》等，一曲又一曲，话筒在患者间不断传递着。让大家高兴的是，平时不爱言语的小姑娘唱起歌来声音很洪亮，平时爱发脾气阿姨唱起歌来有板有眼，得到了热烈的掌声。(张金桥)

相关新闻：

为迎接元宵节的到来，1月18日，成德医学科组织了四十多条灯谜丰富住院患者的文化生活。活动由单人抢答、分组抢答、家属援助3个部分组成，患者与陪护家属一边积极探讨灯谜，一边品尝着食堂专门为大家手工包的美味元宵。副主任李薇为十几名获奖患者发了牙膏、毛巾、香皂等奖品。

陪护家属李某说：“六医院的医生、护士能想患者之所想，急患者之所急，工作中细致入微，处处体现温度和人文关怀，将我儿子交给你，我非常放心。”护士长吴宇飞说：“感谢患者和家属对我们工作的信任和理解，愿这小小的

活动能为患者带来快乐，也通过此次活动送上医护人员的祝福，祝大家早日康复。”(胡红强)

2月19日，儿少精神科主任张旭静、首席医师刘惠兰带领医护人员为住院患者及家属准备了一场“元宵欢乐盛宴”，大家一起煮元宵、猜灯谜、做游戏。

下午，工作人员支灯笼、贴窗花时，部分患者和家属就积极参与其中。晚餐时，吃过香甜的汤圆，张旭静提议大家一起唱《阳光总在风雨后》送给自己也送给家人。一位患者朋友还主动跳起了现在最流行的舞蹈《眉飞色舞》，把活动推向了高潮。随后，医护人员联合献上了歌曲《真心英雄》。临近结束，所有人围坐在一起做击鼓传花游戏，在欢声笑语中开始观看中央电视台的元宵晚会。(范 晔)

有奖猜灯谜 欢度元宵节

【本报讯】为活跃节日气氛，2月18日，宣传处面向患者、家属和职工开展了有奖猜谜活动，分两个区，一个区是谁可以参加，另一个区职工不允许参加，每条灯谜的奖品是玩具灯笼，灯谜挂在灯笼上，猜中当下拿走。门诊患者和家属都非常感兴趣，也吸引了部分住院患者，先后有20余人获得了奖品，其中一位小伙子是猜射高手，一个人陆陆续续猜中了四条，不好意思继续参与，拿着奖品高兴地说：“给同屋的病友分分。”

在猜射现场，党委书记王淑玲说：“灯谜是中华国粹，文学瑰宝，宣传处组织的这次活动很好，大家积极参与，给孩子猜一份奖品回去，非常有意义，可以借机弘扬国学文化，教导下一代继承国学传统，挖掘国学精髓，做一个纯粹的中国人。”说完，她还小试牛刀，猜中一条“盲人集(成语一)不见不散”，把奖品赠送给了一名女患者，祝她早日康复。

两个小时后，40余条灯谜剩下了3条始终无人猜中，工作人员把它们赠送给了一直在旁苦思冥想的孩子。(赵向辉 马克谨 宋和平)



“通过阅读《杨绛传》，我领悟到，人生并非一帆风顺，但可以通过自身优雅淡泊的品质，造就从容淡定的人生。”邓硕说。1月29日，药械科开展了2019年第一期读书活动，地点在益康家园的休闲区，至今，此项活动已经开展了两年。活动中，大家对各自阅读的《一个瑜伽行者的自传》、《曾国藩家书》、《一只特立独行的猪》等书籍进行了解读和分享。最后，受邀嘉宾省皮肤病防治院副院长李佳勤、药剂科主任李冬梅、我院质安办主任刘杰分别作了点评。(张思祝 摄)

我院组织观看央视焦点访谈专题节目 《辅助用药：从滥用到规矩用》

【本报讯】2月24日，中央电视台《焦点访谈》栏目播出了《辅助用药：从滥用到规矩用》专题节目，对部分医疗机构过度用药、不合理用药、滥开大处方的现象进行曝光，同时指出了乱象背后可能存在的违规违纪行为。

为进一步规范医院诊疗行为，警醒医务人员用好手中权力，医院纪委决定开展一次警示教育，并迅速发出相关文件，要求全院党员和医师、药师等相关人员组织观看该节目。

同时，文件要求，各党支部、各处科室要将本次学习教育活动与加强科室管理、“微腐败”专项治理等工作紧密结合起来，

对于存在不规范行为的人员进行提醒约谈，做到抓早抓小、防微杜渐，不断净化看病就医环境，坚决消除过度医疗、乱收费等损害群众利益的行为。也要持续教育引导医务人员自觉规范诊疗行为，降低患者就医负担，减少医疗资源浪费，时刻把群众和患者利益放在心上，合理、规范用药，做开“良心处方”、诚信服务的好医生，做精神疾病患者的“贴心人”，以实际行动改善人民群众就医感受。

目前为止，多数党支部、科室均组织集中观看了《辅助用药：从滥用到规矩用》专题节目。(赵 静)



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 免费咨询 心理咨询 站点

第一站： 保钞职工医院一楼 “开心工程”进社区示范点 时间：每周四下午。

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： 博鑫社区二楼心语室 “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B区院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辅导站进社区示范点 时间：每周四下午工作时间。

一版责任编辑： 崔彦龙

二版责任编辑： 王宝军

三版责任编辑： 赵向辉 宋和平

四版责任编辑： 马克谨

开学啦！儿童青少年会闹哪些情绪问题？

儿少精神科主任、副主任医师 张旭静

两个月的暑期过去了，开学后，许多家长带孩子到心理门诊咨询，多是各种原因不能到学校上课，或者不适应开学。

小丽是初中二年级学生，在市里一所寄宿制学校上学，成绩优秀。虽然自己对开学并不排斥，但这次开学后，小丽一到学校就头疼、心慌，不敢进学校，父母带其到学校门口也不进去，或者进去了，不进教室，总是哭泣，说头痛，甚至恶心、呕吐等。父母带其到综合医院进行各种躯体检查未见异常，因此来心理门诊就诊。

咨询过程中了解到，在幼儿园期间，小丽就有过不愿意离开亲人，不去幼儿园，间断上的幼儿园的情况。小学时，有时考试成绩不好也会间断出现不愿上学，即使勉强送去也表现哭闹，或者出现呕吐、腹痛、头痛等躯体症状。由于小丽成绩很好，家人总认为是身体问题，也经常按躯体问题给予简单处理。

老师也经常对其他学生说，你们天天上课还学习不好，看人家小丽，经常闹病，一点都没影响学习成绩。升入初中后，小丽到了寄宿制学校，经常出现到校后头疼、恶心的现象。开始是早晨上学时就感到身体不舒服，偶尔不去上学，初一下学期发展到每天上学就有症

状，每周有1-2天不能去上学。周末给自己定计划，怎么也要到学校好好学习，但是到了周一就不愿起床，身体不舒服，有时发脾气，在家休息就可以缓解。初一最后一个月完全拒绝上学，但又想着不去上学就会落下课程，很着急，可是到了学校就不舒服，哭泣，无法进入学校大门。父母带其到北京、保定等多家医院就诊，都没有发现明显的躯体问题。

这就是儿童期的情绪问题。正常的孩子，在一生当中，都要经历某些时期，可以有一些焦虑、抑郁等情绪，但是，假如说这样的情绪持续时间比较过度，就会给孩子造成很多功能上、心理上的损害，比如害怕去上学，或者不能很好的适应家庭或学校的生活，这样就构成了情绪的障碍。

以前，人们认为，儿童的情绪障碍持续时间比较短，不会发展到成年期，但是，现在越来越多的国内外研究证实，相当一部分孩子的情绪障碍将持续到成年，临床上也经常见到这样的例子。所以，家长要学会识别这些情绪问题就显得非常重要了。比如，小丽的情绪问题，从幼儿时期就有所显现，当时是分离焦虑问题，后期逐渐出现一些社交焦虑、学习焦虑等，表现为躯体

的不适。对于儿童情绪障碍，最主要的干预方式是知识性的心理治疗，和孩子一起探讨，了解情绪背后的原因。比如，和他探讨为什么不去上学，在学校碰见了哪些事情，有哪些苦衷，或者有哪些说不出的东西。这个治疗可以由专业的医生来做，也可以由家长去做。知道原因之后，家长和老师就可以用一些方法帮助孩子克服这个情绪。

还可以进行放松训练、系统脱敏训练等，同时，让孩子明确知道父母是爱孩子的，愿意在孩子难受时给予陪伴，但是也要给予孩子锻炼自己的机会，在孩子有自己的独处能力和解决问题能力时给予鼓励，增加孩子和周围人的接触，让孩子建立良好的同伴关系和师生关系，从而能够在父母不在身边时获得支持和陪伴。

儿童情绪障碍严重时，可以在精神科医生指导下，适当使用抗抑郁剂等对症药物。有时，孩子的分离焦虑是受家长影响的，所以家长也要反思自身是不是也容易焦虑，有没有对孩子的过度担心，有没有因为夫妻关系问题对孩子造成影响。必要时，可以进行心理咨询处理自己的问题或家庭问题。

前几天，我收到一位患者朋友宋姐(昵称)送我的礼物，是一幅装裱好的秘密花园，很精美。

那天，宋姐拿着几幅秘密花园图画问我：“赵护士，这都是我参加康复活动时画的，看看喜欢哪幅，等我出院后，裱好了送给你，感谢多日来对我的照顾，病好得挺快。”我挑了一幅，并向她道了谢。十几天后，我竟然真的收到了这幅裱好的画。

拿着画，我看了又看，感觉这画好美，美得让我又想起了宋姐那温暖的笑容；这画又好重，重得让我想到一名精神科护士的责任。

过了一会，我心头一动，觉得应该回送宋姐一个礼物，而且一定要有创意、有寓意。

两天后，我有了构想。我买来毛线，勾织了一个小挂件，胶囊形状，红白两色，希望宋姐出院后能按时服药，坚持治疗，也保佑宋姐不再复发，永远健康。

半个多月后，宋姐如约来复查，我们又相见了。当我拿出小“胶囊”递给宋姐时，她很意外，也很激动，眼里闪烁着泪光。

一幅画，展示的是患者对美好新生活的憧憬；一个挂件，蕴含的是护士对患者康复的希望与鼓励。每位患者都需要我们用心去护理，哪怕是一句问候的话，一个帮助的动作或者一份尊重的心。让我们携手努力，从小事做起，温暖身边的人，像这枚小“胶囊”一样，呵护患者的心理健康。(赵 倩)

做一个称职的精神疾患家属

精神病患者在经过住院治疗后，更大的挑战是回家后的康复治疗。而作为家属，在以前的亲属关系基础上，又增加了一层患者同家属的关系。如何处理好这种关系，将直接影响到精神疾病的预后。

1、与患者交谈时宜心平气和，专注而亲切，语速要慢，内容要通俗易懂，切忌含糊不清。有时候，患者因为疾病原因，在交谈时注意力不够集中，即便这样，千万不要放弃，要更有耐心地交谈，帮助患者理解，更不要强行纠正，或者加以指责。

2、由于患者自知力还处在恢复当中，执行能力相对较弱。所以，切不可一次性向患者提多个问题或让其做多件事，最好每次提一个问题或吩咐做一件事，否则就会让他无所适从。

3、要时常让患者体会到你的关爱，除了语言上的温暖，还要从行动上给予支持，比如患者遇到困难，应当进行适当的帮助或指导。但切忌大包大揽，应让患者发挥主观能动性，量力而行的事情，使其得到充分的锻炼和恢复。

4、善于发现患者在工作或生活中所作出的努力，哪怕是微小的进步，也要充分进行鼓励，有利于患者重塑自信。对于患者的一些消极行为，合理引导改善，避免抱怨和责备。

5、精神疾病的康复少不了兴趣爱好培养。其实在精神康复治疗当中，就有工娱疗法，即让鼓励患者一起运动、玩游戏、种盆栽等，激发他们的生活热情，表达自己的喜怒哀乐，促进社会功能的改善或康复。

6、和患者充分协商的基础上，为其制定一个作息时间表，每天在什么时候应该做些什么事，督促其自觉遵守执行，有利于患者规律生活，有序康复。

7、如果患者又出现了明显脱离现实的想法，要明白这是疾病所造成的，不要试图去说服他，或者与之争辩，更不要嘲笑，否则只会加剧患者的不良情绪。此时应当做的是立刻和主治医师取得联系，如实反馈情况，因为这可能是复发的先兆。

(副主任医师 王 健)



2月22日，保定市莲池区西关社区卫生服务中心举办的公共卫生宣传月期间，临床心理科主任郭艳梅为社区居民和工作人员共50余人作了一场心理讲座，主题是“心理健康与压力管理”，详细分析了压力对身体健康和心理健康的影响，讲解了压力的应对方法。(赵向辉 宋和平 摄)