

# 如果我是你

设身处地，以己度人，是我们耳熟能详的成语，但是真的做起来却不容易。哪怕是至亲至爱之间，相互的理解也有偏离轨道的时候，即便是挚友亲朋之间，彼此的信任也有面临考验的一刻。

毋庸质疑，医院需要以人为本，患者和家属需要人文关怀，因此，社会对医生有了更多的期待。然而，患者的性命相托，需要医患之间的互信，需要换位思考，需要“如果我是你”。一天，我看到，两个孩子因为争抢同一件玩具哭闹起来，双方的妈妈又哄又劝也没有解决问题。过了一会儿，没抢到玩具的孩子对拥有玩具的这个孩子说，你先玩吧，这个玩具确实很好玩，如果我是你，我也不愿意给别人玩。很快，两个人和好如初了，开始一起分享这个玩具带来的欢乐。这让我感触很深，联想到下面这件事。

那年的春天，我收治一名患阿尔茨海默病的老人。老人坚信亲人背叛了自己，要将她一辈子的积蓄洗劫一空，还怀疑所有人，担心遇见的人和家人“勾结”在一起算计她的东西。所以，她很少和别人谈话，总是闷闷不乐地坐在病房里。有一天查房时，她神秘地告诉我，自己的项链不见了，一定是家人偷走了，而且，越说越激动，接着说起住院前自己“被偷”的经历。她问我，唐大夫啊，你相信我的话吗，你知道我多难受吗？我对她说，我相信，如果我是你，我也会非常难受。她紧紧地握着我的手说，唐大夫，没人这么说过，他们都觉得我无理取闹。从那天起，老人就开始把我的想法、她的不舒服事无巨细地告诉我，说我是个值得信任的人。

缓解比较慢。这个朴实的庄稼人听了我的话，非常真诚地说，大夫，你可别这么说，什么病也是有好得快，有好得慢的，如果我是你，我肯定也会压力大。这世上，老师、医生和咱们做父母的，心都是一样的，没有人盼着孩子不好的，你尽管治，好慢点我能接受。现在，姑娘已经出院了，治疗效果很好。对于患者父亲说的那几句话，我可以一字不差地背出来，因为他传递给我的感动和力量成了我努力工作的催化剂，他给我的信任是最珍贵的宝藏。

如果我是你，简单的五个字，传递出多少信息啊，我愿意对你说“如果我是你”，我愿意理解你、体谅你，我愿意选择信任你。遇到一些事，请先想一想，如果我是你，想好了，请说出来，如果我是你。也许，这样，很多事儿就不是事儿了。（唐博坤）

初夏，我收治一名15岁的姑娘，突然的言行紊乱让她不得不离开学校。经过几天治疗，病情还不见好转，我很着急。一天，父亲来探望她时，我对他说，很抱歉，这些天孩子病情

是妈妈每天给她做爱吃的饭菜；在她开心地拿着马克笔画自己想画的东西时，提醒她，是父母养育她成长，帮助她自由翱翔；当她和小朋友一起做活动时，夸奖她的朋友真多。渐渐地，卷卷对父母发脾气的次数越来越少，和同龄的小朋友交流、玩耍也越来越多，成了病房里人人喜欢的小姑娘。

有一次值班，我和同事约一名患者时，卷卷站在我们身后悄悄说：“小心点，别伤到自己。”卷卷送给我那个小章鱼摆件，一直摆在我的书桌上，每当看见它，眼前便浮现出那个抱着平板电脑、头发卷卷、笑盈盈的小女孩。

这是入职后收到的第一份礼物，我非常珍惜它，这也让我明白，医务人员与患者之间的温暖是相互的。（高燕）



## 梦里胡杨

援疆，我最想看到的，就是梦寐以求的胡杨林。

那三千年不死、三千年不倒、三千年不朽的神话，更像是引领我们存在下去的精神图腾。

胡杨，梦中多少次，看到你那挺拔的身姿在风沙中伫立。

我时常遐想你的样子。风中浮动的枝叶，是你满头的金发；那树干上一条条纵行的纹路，是你不逊于松柏的骨架；那扭曲的枝干、盘曲着刺向天空，定是你的豪气与担当。

胡杨，我猜想，春天，你会是一个慵懒的孩子，躲在被窝里迟迟不肯起床；夏天，你会是一位美丽的少女，清晨对着清澈的湖水梳洗；秋天，你会是一位新娘，最美的时刻，遍身金黄；冬天，你是勇士风沙的战士，即使只剩下骨架，依然会巍然挺立。

如何给你定位？我不知道，只知道，鼓瑟为你奏响，百兽为你匍匐，百鸟为你鸣唱，你的身上，放射出无限神圣的光。

我梦中的胡杨，虽未谋面，你却是那么清晰，那么真实。

胡杨，千万里，我追寻着你，载着经年的思念。

此刻，我就伫立在你的门口，你是我的唯一，我在胸中呐喊，胡杨，我来了。

（徐涛）



金秋暖阳 张恩悦 摄

## 卷卷的小章鱼



忽然，我的眼睛被一双小手蒙住了。“嘿，小高姐姐，猜猜我是谁？”随后，一个熟悉的声音传入我的耳朵。

“猜不出，我只知道卷卷消失一会儿了。”我假装不知道是谁。

卷卷松开手，眨着大大的眼睛问我：“找我什么事啊？”我说：“读书会的时间到了。”她调皮地一溜烟向病室跑去，还在门口一边摇头一边做鬼脸。

过了一会儿，卷卷拿着自己前几天手工课上做的小章鱼，笑盈盈地晃入我的视线：“小高姐姐，这个送你，我很喜欢。”我说：“谢谢小美女！”

这是我入职精神科护士一个月后，在普通精神三科病房发生的一个小故事。

卷卷，是一名10岁的小女孩，名字是我对她的昵称。据我了解，卷卷本是一名开朗的小女孩，但不知道从什么时候开始，她的头顶就多了一朵乌云，让她接收不到外面的信号，感觉自己都渐渐疏远自己，自己的父母留给自己的只有责骂。慢慢的，卷卷开始不能控制自己的情绪，从一个活泼的小活宝变成了总是哭闹的小魔王。

一次，卷卷哭闹过后，我和她妈妈作了交流，知道卷卷总是误解身边人对她的好意，尤其不理解父母的爱。于是，日常交流时，我便有意引导卷卷回忆父母对她无微不至的照顾；在她吃完饭开心地摸着圆圆的小肚子时，告诉她，在家里，

是妈妈每天给她做爱吃的饭菜；在她开心地拿着马克笔画自己想画的东西时，提醒她，是父母养育她成长，帮助她自由翱翔；当她和小朋友一起做活动时，夸奖她的朋友真多。渐渐地，卷卷对父母发脾气的次数越来越少，和同龄的小朋友交流、玩耍也越来越多，成了病房里人人喜欢的小姑娘。

有一次值班，我和同事约一名患者时，卷卷站在我们身后悄悄说：“小心点，别伤到自己。”卷卷送给我那个小章鱼摆件，一直摆在我的书桌上，每当看见它，眼前便浮现出那个抱着平板电脑、头发卷卷、笑盈盈的小女孩。

这是入职后收到的第一份礼物，我非常珍惜它，这也让我明白，医务人员与患者之间的温暖是相互的。（高燕）

这是入职后收到的第一份礼物，我非常珍惜它，这也让我明白，医务人员与患者之间的温暖是相互的。（高燕）



# 世界精神卫生日主题：心理健康 社会和谐 我行动



# 冀六醫院報

第11期 (总第163期) 2019年11月1日 星期五 己亥年十月初五 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

## 心理健康 社会和谐 我行动

## 2019年世界精神卫生日宣传活动在保定涿源“出彩”



【本报讯】10月10日是第28个世界精神卫生日，为唤起全民对精神健康的广泛关注和重视，通过开展科普宣传和健康教育，引导和动员全社会关注心理健康、关心精神疾病患者，全面构建和谐社会环境，当天，省卫健委、保定市卫健委主办，我院和涿源县卫健局协办的大型义诊宣传活动在涿源县举办，活动形式多样，内容丰富，多家医疗卫生机构参与，群众参与度很高，很“出彩”。省卫健委疾控处处长李建法、副处长朱小波，保定市卫健委副主任王彦秋，涿源县人民政府副县长朱智慧，我院院长栗克清、党委副书记、副院长刘波等出席启动仪式。

李建法在讲话中指出，今年世界精神卫生日的主题是“心理健康，社会和谐，我行动”，凸显了自我行动对于心理健康的重要性。当前，党中央、国务院高度重视卫生健康工作，大力实施健康中国战略，《国务院关于实施健康中国行动的意见》和《健康河北行动实施方案》中都将心理健康行动作为重要内容，并且制定了明确的行动目标，因此政府、社会各界、医疗机构和个人都要行动起来，普及心理健康知识，参与心理健康行动，提供心理健康服务，最终实现心理健康、社会和谐。

他说，希望全省精神卫生防治工作者要继承

和发扬“绿丝带”精神，不忘初心，牢记使命，努力争做心理健康行动的践行者和传播者，共同携手构建和谐社会。

栗克清在接受新闻媒体采访时表示，资料显示，重性精神疾病患病率没有什么变化，大概是1%左右，而抑郁症、焦虑症等的患病率有上升的趋势，现在大约是4-8%左右，生活压力的增加是原因之一。

他还说，目前，公众对精神疾病认知率较低，缺乏主动就医意识。希望全省居民都要学会排解压力，适当体育锻炼，有规律作息和睡眠。

他强调，一些轻度的焦虑、失眠、抑郁等精神问题可以通过休息、放松来解决，但是如果明显影响生活和休息，精神问题给自己造成很大的痛苦，就必须到医院找专科医生看，多数病人都是可以治好的，否则可能会引发严重后果。

活动中，包括我院在内的11家医疗卫生单位为当地居民提供了义诊服务，血压测量、心理咨询、疾病随访、健康知识宣讲、科普知识问答等灵活多样的形式，吸引了附近居民，每个服务台前都挤满了人。

我院6名精神科专家为当地居民进行心理健康义诊，同时向当地纳入国家严重精神障碍管理治疗项目的患者发放免费药品700余盒、宣传资料100余份。我院组织的科普知识有奖问答环节也非常聚拢人气，发放100余把雨伞、200余条毛巾等奖品。（马克谨）

## 我院召开“法治医院”建设工作动员会

【本报讯】10月24日，我院召开“法治医院”建设动员会，院长栗克清出席会议，并做动员讲话。

栗克清在讲话中说，习近平总书记全面依法治国新理念新思想新战略是党的十八大以来实践经验的结晶和理论升华，为新时代法治中国建设指明了方向。当前，全省卫生健康系统法治观念、依法行政意识和依法办事能力不断增强，卫生健康行政执法日趋规范，依法管理、依法执业意识持续增强，发展环境逐渐改善。全院上下要从全面推进依法治国、加快健康河北建设、维护广大人民群众健康权益的高度，充分认识开展“法治医院”建设的重要意义，不断提高依法执业意识，加快医院治理体系和治理能力建设，为实现医院治理能力的跨越式发展奠定基础。

他指出，多年来，医院认真学习和执行国家有关法律法规，具有开展“法治医院”建设的

良好基础。但是，我们更要清醒地认识到医院法治建设中存在的问题和不足。建设法治医院是一个系统性工程，是医院治理中一场广泛而深刻的革命。必须坚持依法治院、依法执业共同推进，做到有计划、有步骤的实施。部分工作人员法治观念薄弱，“靠经验管理”的问题时有发生。医院员工以卫生专业技术人员为主，法制人才队伍需要不断加强。

栗克清强调，各党支部、各处科室负责人要亲自抓本科室法治建设工作，坚决消除形式主义，要真抓实干，要充分发挥舆论宣传的正面引导作用，采取灵活多样的形式，做好“法治医院”建设的宣传工作，为“法治医院”建设夯实基础、提供支撑。

会议由党委副书记、副院长刘波主持，副院长赵素银对今年的重点任务进行了部署。全院护士长以上干部参加了动员会。

（王萌）



10月25日，张家口宣化区贾家营镇双印子村贫困户家中，栗克清询问秋收情况、生产生活状况和“两不愁三保障”落实情况，倾听他们的实际困难，征求对帮扶工作的意见和建议。入冬前，院长栗克清、党委书记王淑玲、副院长赵素银和帮扶责任人深入驻村帮扶点，了解脱贫攻坚工作，看望慰问驻村干部，实地入户走访，慰问困难群众，还为贫困精神障碍患者送常用药物。同时，帮扶责任人还向贫困户做了脱贫政策宣讲。（胡景荣 摄）

## 踏寻先辈足迹 弘扬革命精神 我院深入开展爱国主义实践教育活动

【本报讯】10月23日上午，“没有共产党，就没有新中国……”坚定有力的歌声响彻在依山而建的爱国主义教育基地——霞云岭《没有共产党就没有新中国》纪念馆上空。这是我院部分干部职工在参观《没有共产党就没有新中国》纪念馆后，激情澎湃，再次唱出的心声。

为庆祝建国70周年，进一步激发广大干部职工爱国报国情怀，引导职工立足岗位，建功立业，10月22日—29日，我院组织干部职工先后到狼牙山、霞云岭、北京展览馆等地开展爱国主义实践教育活动。

狼牙山上，大家参观陈列馆后，开始徒步

登顶，置身层峦叠嶂，险峰林立的山间，检验科杨旭东说：“置身其中，才更加真切地感受到五勇士们视死如归、捐躯殉国的英雄壮举。”在《没有共产党就没有新中国》纪念馆，大家参观了“历史回响 人民心声”、“深山里飞出不朽的歌”、“让心中的歌代代传唱”三个部分。展出的800幅历史图片，结合文字、摄影、绘画、浮雕、蜡像、幻影成像等艺术手段，向世人昭示了没有共产党就没有新中国和只有共产党才能团结带领人民前进这一历史事实和客观真理。

北京展览馆的庆祝中华人民共和国成立70

周年大型成就展，有实物展示、图片再现和文字介绍。参观过程中，普通精神科范晖说：“看到展览，更能深刻地体会到新中国成立70周年以来的巨大变化和伟大成就，更加深刻的理解了‘为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴’这一中国共产党人的初心和使命，相信，也会进一步激发我的自豪感和工作热情。”

党委书记王淑玲说：“通过开展多批次、多线路的爱国主义实践教育活动，广大干部职工受到了一次红色革命的净化和洗礼，进一步增强了报效祖国，建功新时代的使命感。”

(毛嵘)

## 我省精神病司法鉴定培训班圆满结束

【本报讯】10月25日，省司法鉴定协会和省司法厅司法鉴定管理处主办，我院承办的2019年河北省精神病司法鉴定培训班在张家口市举办，省内100余名从事精神疾病司法鉴定人员参加。

培训课上，省司法鉴定协会会长、我院院长栗克清讲话时，对今后工作提出三点要求。一是提高政治站位，充分认识司法鉴定工作的重要意义；二是吸取反面教训，全力维护行业形象；三是努力锻炼本领，不断提升业务能力。

司法部司法鉴定科学研究院、北京大学第六医院等专家学者围绕精神疾病司法鉴定主题展开了多场学术讲座，栗克清就《强制医疗与风险评估，精神卫生法实施后配套文件的制定》进行了阐述，副院长张云淑讲解了《抗抑郁药的新选择》。

(马克谨)



10月24日，医务人员演练灭火器的使用。当日，为全面提高消防安全意识，增强全员消防器材的使用技能，保卫处组织全院干部职工开展灭火器技能训练，同时组织培训人员进行了疏散逃生演练。

(宋和平 王保清 摄)

## 物理治疗技术百场培训—保定站 培训在我院举办

【本报讯】10月27日，我院举办中国医师协会精神科医师分会物理治疗技术百场培训—保定站培训，院长栗克清授课，天津、河北等地100余名学员参加。

据悉，物理治疗技术百场培训—保定站培训的培训主题为“神经调控技术在精神障碍诊疗中的应用”，内容包括重复经颅磁刺激治疗技术、经颅直流电技术、近红外脑功能成像技术等神经调控技术日益引起国内外专家学者的重视。

我院近年来陆续开展了经颅磁刺激治疗技术在精神障碍中的拓展应用等，并开展了结合电生理监测技术探讨精神疾病的发病机制等相关研究。

(马克谨)

## 睡眠医学科开展团体失眠认知行为治疗

【本报讯】为了患者早日康复，提高患者对失眠的自我调节能力，睡眠医学科在病房内开展了团体失眠认知行为治疗（简称CBT-I），而且将长期持续。

科主任贾海玲分两次对科室医护人员进行了CBT-I系统培训。她介绍，CBT-I包括睡眠卫生、刺激控制、睡眠限制、放松训练等治疗成分，是慢性失眠症首选的治疗方案，也是目前各国指南推荐的首选方案。各项研究表明，CBT-I的疗效优于药物治疗，并且无药物治疗的副作用。她系统讲解了引起失眠的素质因素、诱发因素和持续因素，还介绍了对患者的评估及健康教育，比如睡眠日记的填写、个案概念化表格的评估、睡眠限制和刺激控制

等的具体方法。

课后，科室医护人员反复学习讲课录音，两两结组，模拟练习，确保熟练掌握治疗技术后对患者进行认知行为治疗。

护士长高淑会为4名患者开展了第一次团体治疗。一名患者说，原来自己在睡眠方面存在很大的误区，总以为早上床睡觉对睡眠有好处，能得到较好的睡眠，通过这次治疗才知道，其实不尽然，有时，太早上床反而容易失眠。其他3位患者反响也不错。

贾海玲说，这项治疗活动将在睡眠医学科持续进行，并将不断丰富内容、改进形式，争取让更多患者受益。

(吉丽娜)

## 第三季度6S管理流动红旗得主诞生

【本报讯】为持续提升医院质量与安全管理水平，改善患者就医感受，10月21日，质安办组织召开了我院2019年第三季度质量与安全分析会，颁发了6S管理流动红旗。院领导及各专业质量管理委员会委员、辅助科室和临床科室质控员等参加。

质安办主任刘杰，针对2019年前三季度临床科室，在科级质控工作中存在的普遍问题做了专题分析，运用PDCA工具，提出了改进建议。同时，她从发现问题、分析问题、找出对策和落实改进四个方面，对如何做好科级质控工作和如何开好科室质控会做了讲解。

会前，根据《6S管理活动实施方案》相关规定，质安办组织相关科室开展了第三季度6S管理联合督导工作。职能处室相关负责人组成两个检查组，分两条路径，对全院各处科室进行了检查。结合各处科室第三季度6S管理工作日常考核情况，经过打分，评比出4个6S管理优秀科室。

党委书记王淑玲、党委副书记、纪委书记南凤池为第三季度6S管理考评优秀的科室颁发了流动红旗，它们分别是成瘾医学科、普通精神一科、司法鉴定中心和病案室。

王淑玲做总结讲话时说，质量与安全工作直接关系到群众身体健康、家庭幸福和社会安定。护

士长以上干部必须高度重视和切实加强质量和安全管理工作，把改善服务态度，提高服务质量，强化监督考评，作为医院及科室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，把好每个环节质量关。

王淑玲就如何做好科级质控工作提四点意见，一是要科室主要负责人切实加强质量与安全管理工作；二是临床科室既要注重管理，还要注重经营；三是要严格落实各项质量与安全管理制度和职责；四是打造一支从上到下强有力的执行队伍。

(刘帆)



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”  
心理服务站

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，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

随着现代社会生活压力的日益增大，人们的心理健康状况出现了各种程度的问题，影响着家庭和社会的和谐，有的甚至威胁到自身及他人的生命安全。身边的案例提醒我们，很多人因精神卫生问题游走在生命边缘，需要大众的关注与救助。

10月10日世界精神卫生日前夕，记者采访了河北省第六人民医院副院长赵素银，请她围绕“心理健康，社会和谐，我行动”主题，专业讲解精神卫生相关知识。“心理健康知识是教人如何智慧生活的一门学问，人人都需要。如今达到

理想状态心理健康的人凤毛麟角。遇到问题不可怕，需要正确面对、及时解决。每个人都是世界的一部分，我们改变了，世界也就改变了。”赵素银说。

# 让阳光，普照心灵

保定日报记者 刘亚辉 郝子帅

### 清理“灰尘”，保持心灵卫生

内心世界是对外部环境的投射。”擅长催眠疗法的赵素银讲起一典型事例。在一次学术交流中，她与与会者李女士催眠。在绿意盎然、风景秀丽的梦境里，李女士看到一片森林，走在通往森林深处的路上，她看到路旁贴着一张召集动物们开会的通知，以及三五成群赶往会场的动物们。再往森林深处走便来到会场，有的动物在会场外聊天，有的则在会场耐心等待，李女士为参不参加犹豫不决……原来，实际工作中，李女士的工作岗位面临调整，她在现任岗位及新岗位之间徘徊不定。

与李女士不同，患者吴女士在接受催眠治疗的过程中，潜意识里的事物都是铁和铅制成，她将自己封闭在一个堡垒里。究其根源，精明能干的事业虽成功，家庭却不幸福，离婚后成为别人的小三，本不想打破对方婚姻，但看到其和妻子在一起，又痛苦得整晚整晚睡不着觉。“要不是我父亲，我不会过成这样。”她将这一切归咎于老父亲，缘于她之前过一个对象，因父亲觉得门不当、户不对极力拆散分手，她屈从的包办婚姻以离婚收场。后来，她看到父亲就莫名起火，骂起人来歇斯底里。不快乐的吴女士来到省六医院咨询治疗，赵素银经过催眠疗法，为其进行潜意识修补与改变。经过治疗，吴女士病情好转，理解了父亲，也找到了幸福。

“人的心灵就像一间屋子，健康的人干净整洁、洒满阳光，抑郁患者心灵之屋或没有窗，或窗帘将阳光遮挡，只有微弱的光亮透进来，屋里布满灰尘……作为个体，及时排解情绪，清除心灵垃圾，有助于心理健康。”赵素银说。

### 言语“顺从”，保障情绪稳定

赵素银回忆，有一位年轻帅气、文质彬彬的小伙子曾到医院就诊，他非常认真且严肃地陈述，其右脸肿胀变形，走路直不起腰来。但是赵素银眼观，小伙子左右脸对称，没有异常，走路腰板挺拔。“这就是病症的一种显现。正常人眼中他没有异样，但患者自己照镜子看到的确实实为右脸肿胀，这时不要跟其进行无谓的争辩，只要劝其进行治疗就可以了。”经过治疗，精神状况好转了，患者看到的“病症”也就痊愈了。

这让记者想起网络上报道过的某地精神病人砍杀小学生案。一小学生当堂嘲笑一患有精神病，经刺激，该患者病发，持刀乱砍，该小学生及时逃脱，但殃及池鱼，在周遭玩耍的其他孩子被砍伤。“面对精神病人，忌讳言语刺激，一旦发病，后果严重。”赵素银提醒，同精神病人打交道，讲话要缓慢、平和、内容明确，如果向他提出问题，或吩咐他做事，每次说一件事，一下子说好几件事，会使他无所适从。讲话时态度要

专注亲切，即使他看起来注意力分散，也不要忽视他，要用语言和行动表现对他的关怀，创造比较愉快的气氛。不论他在生活和工作中有了多么微小的进步，都要充分鼓励，藉此重建患者自尊。尽量避免抱怨和责备。对于患者明显脱离现实的想法，不要试图说服他，更不要嘲笑或争辩，否则不仅于事无补，反而会招来麻烦。

### 积极面对，避免追悔莫及

“当意识到自己的朋友或家人出现精神疾病征兆的时候，一定要早关注、早就医。”赵素银谈起，小浩（化名）父母离异后，一直跟着母亲生活，考上大学后，母亲突患淋巴瘤去世，小浩只能选择跟再婚的父亲生活。生活的巨变让小浩患上了抑郁症，跟父亲关系非常紧张。其父观察到小浩的“不对劲”，引导其到省六院就医，经过及时治疗，小浩重归校园，还成功交到女朋友，跟父亲的关系自然也得到了改善。

而小静（化名）就没有这么幸运了。小静品学兼优，通过自身的良好表现及优异成绩拿到奖学金，却总是开心不起来，觉得奖学金是老师偏心给她的，别的同学也在背后偷偷议论她，感觉自己非常对不起没拿到奖学金的同学，觉得如果没有自己的话，别的同学就有机会拿到奖学金了。同学们担心小静的精神状况，联系其父母。可是父母认为只是孩子太善良了，回家修养一段时间就好了，便将小静接回家中。悲剧就在不经意间发生了，小静从楼房上一跃而下，结束了自己年轻的生命，将痛苦与泪水留给了家人。

赵素银介绍，严重的抑郁症患者会有自杀倾向，还会发展成扩大性自杀，即认为世界上没有快乐，只有痛苦，期盼自己解脱的同时，还期盼家人解脱，以至于家人的生命受到威胁。实际生活中不乏这类触目惊心的案例，所以希望大众提起重视。如发现身边有这样的人，要尽量缩短从发现病情到就诊的时间，第一时间到专科医院咨询，做到“早发现、早治疗”。

### 行动起来，共谱和谐乐章

“自己的身体健康，会影响身边的人，进而成为社会问题。”赵素银呼吁大众重视心理健康知识，提升自我焦虑抑郁的识别程度。她介绍，为让更多人重视心理、精神疾病，国家卫健委疾控局结合中科院心理健康素养网络调查结果，针对社会对心理健康的主要关切，并经过多方专家论证，编制了“心理健康素养10条”——

- ★心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切相关、相互影响。
- ★适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。
- ★出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。

★睡不好，别忽视，可耐心身心健康问题。

★抑郁、焦虑可有效防治，需及早评估、积极治疗。

★服用精神类药物遵医嘱，不滥用，不自行减停。

★儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导。

★预防老年痴呆，要多运动，多用脑，多接触社会。

★要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。

★用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

为更好地向市民普及心理健康知识，省六院定期开展开心工程、牵手工程，医院专家深入企业、社区、学校、乡村等，与大众面对面交流，普及精神卫生知识，邀请群众到省六院参观，了解心理疾病患者的治疗过程及生活状况，请专家免费进行心理检测、讲解心理知识。此外，省六院还通过报纸、电台、电视台等传统媒体以及微信、抖音等新兴媒体，向受众普及心理健康的重要性及如何排解心理压力、保证身心健康等专业知识。赵素银透露，全省将开展“小手拉大手”行动，让心理健康知识走进学校，再由学校影响家庭。“心理健康，社会和谐，我行动。只要每个人都行动起来，从自身做起，建立科学生活方式，传播心理健康知识，关注自己及他人身心健康，做到早发现、早治疗，让阳光照进心灵，社会定能一片和谐。”赵素银面带微笑。



## 让阳光，普照心灵

