



世界精神卫生日，倾听心灵的声音

山东省戴庄医院从“心”出发，为患者构筑“包容世界”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 孔茜 通讯员 山君来 王新亮

“您平时关注过自己的心理状态吗？”“您是否处于心理亚健康？”“平时压力大又该如何放松？”……2020年10月10日，迎来了第29个“世界精神卫生日”，今年的主题为“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”，旨在号召全社会积极参与精神卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，保护公众心理健康，促进社会和谐稳定。为助推形成温暖、友爱的社会氛围，山东省戴庄医院围绕该主题还开展了休养员秋季运动会、癫痫学术论坛、医患一家亲包饺子比赛等系列活动，多形式护佑市民心理健康。

“2020年随着新冠肺炎疫情这一应激事件的来临，给不少市民带来了心理影响，有的甚至引发失眠、焦虑、抑郁等各种精神心理问题。”山东省戴庄医院医务部主任王彬坦言，在当今高压、快节奏的生活中，失眠症、抑郁症、恐惧症、焦虑症等精神障

碍患者逐渐增多。但由于对精神卫生知识的欠缺与误解，致使精神心理疾病患者的就诊率和治疗率较低，讳疾忌医已成为了阻隔患者健康的“悬崖峭壁”。

面对看不见，摸不着却影响正常生活的心理障碍，正确认知则显得尤为重要。“围绕新冠肺炎疫情的科普宣传，可降低市民焦虑、恐惧等异常情绪的产生。”王彬称，为引导公众积极应对、科学防范，自觉学习心理调适方法，提升全民心理健康水平，开展新冠肺炎疫情相关的心理健康知识宣教已成为医院重要工作之一，依托义诊、知识讲座、宣传资料发放、科普直播大讲堂等形式，向公众宣传身心健康理念。并为新冠肺炎患者、家属、一线医务人员等人群提供心理支持。其中，24小时心理援助热线，更有专业人员值守为市民进行针对性解答。而对于老年人、妇女、儿童、残疾人等重点人群，医院心理健康中心还会提供心理咨



扫码看视频

询、心理疏导、心理健康量表测量等服务。

如果说专业诊疗是良方，社会理解、接纳、关爱的氛围则是保护屏障。由于精神疾病的特殊

性，更需要社会各界对他们的关怀和帮助。无论是在工作中还是在生活上，普及精神医学知识，提高人们的医疗主观能动性已成为山东省戴庄医院所有工作

医院开展休养员秋季运动会。

人员的习惯，他们尽己所能用心中的温度温暖人心，使更多的人理解和接纳精神障碍患者，消除歧视帮助患者重回生活正常轨道。



医生名片

钱丽菊，副主任医师，儿童青少年心理科副主任。精神科临床工作14年，先后参加中法精神分析培训班、中美精神分析培训班、中德辩证行为治疗培训班学习。擅长心理评估；压力分析和处理；对各种事件诱发下的压力反应（抑郁、焦虑、急躁、心烦、懒动、少语、旷课、网瘾等）进行针对性系统的个性心理分析应对指导等。擅长抑郁障碍、焦虑障碍、神经症及各种应激障碍的诊疗。参编本科教材3部，发表论著10余篇；参加省市级课题5项。

适应障碍

随着社会主义现代化进程的加快，儿童青少年对周围环境的适应、人际关系的处理、学习等方面的压力都成倍增长。而在疫情防控期间，正常学习生活习惯被打断，需重新面对生活、人际交往，让不能有效适应的儿童与青少年引发适应障碍。

“其实孩子早期的情绪障碍和心理问题，他们的一些表现就在发出求助的信号。”山东省戴庄医院儿童青少年心理科副主任钱丽菊称，如若出现问题，可根据孩子的行为与情绪进行观察，家长可观察孩子是否出现情绪急躁、不开心、话少、厌学、睡眠质量差、与外界接触交往少等情况，已无法按正常生活轨迹向前。如若上述情况出现，建议及早寻求专业帮助，去筛查评估孩子的心理健康情况，并予以干预。

“孩子成长当中遇到问题十分常见。”钱丽菊介绍，只要生活可能发生改变，需要适应的时候，便会产生冲突与压力，此时家长需提高警惕，其中处于初一和初三的青少年需格外关注情绪和行为变化。



医生名片

高新学，精神六科副主任，中级心理治疗师。从事精神科临床工作20年，先后多次参加国内外知名专家教授讲授的心理治疗工作坊和心理危机干预高级培训班。擅长精神分裂症、情感性精神障碍、焦虑障碍等常见精神疾病的诊断和治疗，另外对青少年期心理问题的干预和处理、人格障碍、应激相关障碍、酒瘾的戒断和治疗有独到的见解。参编著作10余部。撰写论文10余篇，参加省市级课题3项。

焦虑症

正常的焦虑是一种情感表现，但致焦虑因素和反应不相称，程度严重，持续时间过长便不容忽视。“由于对疫情的恐惧，造成对身体的格外关注，一旦出现不适便出现担忧、焦虑怀疑被感染了。”山东省戴庄医院精神六科副主任高新学称，更有甚者社会功能丧失无法工作或与他人交往，24小时佩戴口罩并限制家人外出。

“焦虑症一般伴有失眠、抑郁等。”高新学表示，对于此类症状的患者，在观察和交谈中可发现与原来生活方式发生很大改变，不敢看与疾病相关的信息，明显的情绪不稳定等。如若自身存在上述现象，可在网上自行下载焦虑症自评量表进行初测，或寻求专业人员帮助。通过疾病知识普及与宣教、心理分析与干预，制定个体化治疗方案，可使患者更好愈后、适应社会。



医生名片

寻亚诺，主治医师，济宁市心理卫生协会理事。擅长睡眠障碍、抑郁症、焦虑症、情感障碍的诊断、治疗及心理咨询和治疗。主编精神科及神经科书刊多部。连续多年获得山东省戴庄医院先进工作者称号。

抑郁症

作为仅次于癌症的人类第二大“杀手”，抑郁症被世人误解最多，多数人认为抑郁症就是仅为悲伤。“对于抑郁症患者而言，情绪低落、不开心，只是疾病下的一种症状表现之一。”山东省戴庄医院临床心理科主治医师寻亚诺称，诊断为抑郁症的患者病程需要持续两周以上，除持续性心情低落外，还包括一些躯体、认知、行为上的症状变化，如食欲下降、入睡困难、早醒、慢性的疼痛、做事力不从心、注意力不能集中、对前途迷茫、兴趣下降、自残、自杀等，而且典型患者上述症状会有晨重暮轻的特点。如有上述症状者，需及时前往正规医院就诊。

“较轻的抑郁症可通过心理咨询、心理治疗进行干预治疗，无需药物治疗。”寻亚诺表示，抑郁症一般分为轻、中、重三级，中度以上的患者需要进行药物治疗，经过治疗多数可缓解或达到痊愈。但如若治疗不及时，部分患者缓解不好则转化为慢性或难治性的抑郁，进而造成社会功能损害。



医生名片

孔祥娟，医学硕士，酒依赖科主任。擅长治疗多种精神疾病，如物质成瘾、睡眠障碍、抑郁症、焦虑症、强迫症、双相情感障碍、精神分裂症等，尤其擅长酒精依赖相关问题的治疗，帮助酒依赖患者控制行为、改善人际关系、提高社会功能。同时为资质认证心理治疗师，擅长用认知治疗、家庭治疗、个人中心疗法等治疗多种心理问题。

酒精依赖

饮酒本是一件正常的事情，但由于很多人不加以控制，过量饮酒，让自己对酒精产生了依赖，常出现将饮酒视为生活重心、饮酒量增加、经常独自饮酒、晨起饮酒、睡前饮酒、喜欢空腹饮酒、因饮酒常与家人争吵等现象。怀疑为酒精依赖者，应行进一步检查，并尽可能进行早期干预。

“一旦形成酒依赖后需要定时饮酒，否则就有出汗、发抖、无力、呕吐等戒断反应，一般停饮6-24小时出现。”山东省戴庄医院酒依赖科主任孔祥娟称，有些人减少或停止饮酒后出现吃不下饭，失眠，幻视、幻听；严重者48小时左右出现震颤谵妄，意识不清，行为乱，幻觉或错觉，部分可能有癫痫发作，伴有自主神经功能亢进，严重时危及生命，不及时治疗死亡率高达25%-50%，即使积极治疗死亡率仍高达5%。

而戒酒存在很大的风险，不建议酒依赖患者在家中自行戒酒，应尽快到专科医院进行系统治疗。