



2009年1月15日 星期四

健康周刊

10版-13版

本期编辑

赵玮 王丽敏

稿件采写

柯其其 沈道远 郭坤

叶晓伟 岳保红 张巧玲

E-mail: cbzhoukan@126.com

电话: 0392-3313880



精神疾病离我们到底有多远

晨报见习记者 沈道远 郭坤

比其他季节多很多,而且多是焦虑、烦躁、失眠等症状。杨医生提醒市民在冬季一定要注意保持身心健康。

青少年心理健康是全民健康基石

精神健康与我们每一个人都息息相关,我们要像重视躯体健康一样,重视精神健康。同时,要想提高全民族的心理健康水平,首先要从青少年心理健康抓起。所以2008年的“世界精神卫生日”的活动主题是“同享奥运精神,共促身心健康”,目标人群是儿童和青少年,特别是大、中、小学学生。国家希望通过这些活动,引起整个社会的关注,使社会都来关心儿童、青少年心理健康,使大家认识到儿童青少年心理健康是每个人、每个家庭、每所学校、各部门乃至全社会的共同责任。同时也希望青少年懂得关爱自己,学会关爱他人,学习运动员顽强拼搏的坚强意志和团结协作的团队精神,为自己、为他人创造一个良好的社会环境,促进全社会心理健康事业的发展。

■医生

精神疾病患者作为一个极为特殊的群体,因为心理和精神方面的原因,有时带有“侵略性”的行为,但作为他们的“监护人”,医护人员不可能也不可以逃避与他们的朝夕相处,就让我们走进他们的心扉。

申现芳医生说三年前和他一起来的医生现在只剩他自己。“康复中心每年都有很多人到来和离开,但终究是离开的人多,三年前的医生和护士现在剩下的不到70%。”这些人离开虽然有着不同的原因,但很重要的一点就是不被理解。“我来到康复中心后,很多朋友不愿和我交流,甚至会用异样的眼神看我,并在背后议论我这个和‘疯子’打交道的人。”

刚来到康复中心不久的丁振环医生同样有很深的感触,她说她一般都不会和大家说明自己的身份,“不愿意看他们的那种眼神”。

申现芳最近一段时间来,就被病人咬过三次,胳膊上的伤口还清晰可见。康复中心的玻璃碎了又换、换了又碎,墙壁上被病人用力捶打的痕迹随处可见,“虽然我们对于有必要的病人都进行了安全束缚,但这种破坏性的行为是不可避免的”。康复中心实行轮班制,一天一夜换一班。但因为医生的紧缺,很多医生经常要连续工作很多天。

记者采访结束时,正好临近中午,丁振环医生出外买菜。她脱去了白大褂,走在马路上,显得那样美丽,但是孤单。

“这幅画是我和一个学生共同完成的。那是一个男孩子,还不到16岁。”中国青少年心理成长基地心理医生张惠新指着墙壁中央一幅彩色水笔的画说。

张惠新说,“我当时画了一条河,孩子说河里应该有鱼,于是画了一条大鱼和三条小鱼。他说,这是鱼妈妈领着三条小鱼。但是我发现,他在画中没有体现父亲。”

于是,张惠新在小鱼的后面补了一条黑色的大鱼,并说:“这是爸爸跟在孩子的后面,保护着孩子,让孩子有安全感。有时候孩子可能没有发现爸爸跟在后面,但是其实爸爸一直都在守望望着他们。”

然而,孩子接下来的反应却让张惠新大跌眼镜,他说,“我要在鱼爸爸的后面画一条鲨鱼。”

张惠新就此了解到,这个少年之所以每天花大量的时间在网络上,是因为和父亲关系恶劣,缺少沟通,缺少关爱,最终投入了虚拟的网络世界。

“其实有时候不是孩子有问题,而是家庭出了问题,孩子表现出来。所以家长也要吃药,也需要进行心理辅导”。

随着社会的发展,升学、就业等压力的增大,精神疾病发病率越来越高,发病人数逐年增加,发病年龄越来越低。早在几年前,就有专家惊叹:“精神疾病时代”即将到来,人类已由躯体疾病时代进入精神疾病时代,精神疾病将是21世纪的流行病。

1月4日,中国疾控中心精神卫生中心提供了一个让人瞠目结舌的数据:我国各类精神疾病患者总人数已经超过1亿,精神疾病发病率超过7%。原来,精神疾病与我们的距离是那样的近。



■现状

1月初,记者来到我市一家精神康复中心,并走访了部分心理医师,探寻我市精神疾病患者的生存现状。

我市近万人面临各类精神疾病威胁

该中心精神科主任医师杨保平告诉记者,我市精神疾病患者的比例与全国的平均水平相当。这就意味着鹤壁近150万人口中有约10万人患有不同程度的精神疾病,超过万人有发病危险。

杨保平医生说他们医院平均每月会接收近40个重症患者,一年下来至少要有超过400名患者治疗。这仅仅是精神疾病重症患者很少的一部分,“多是二次发病后来的,很多人第一次发病后不愿意在本地就医,害怕被熟人认出”。

“伴随着社会的高速发展和人们生活节奏的加快,市民的内心压力不断增大,由此而造成的诸如患有‘狂躁’、‘抑郁’病症的人日益增多。这些都应该正确对待。”杨保平医生希望人们知道,精神疾病是现今社会的一种普遍现象,它并不可怕,是完全可以治愈的。

专业医生极少 将新建精神疾病医院

与所面临的精神疾病现状相比,鹤壁从事精神疾病预防和治疗的医生尤其不足,“我们精神康复中心的医生加起来不过12人,护士也只有

21个”。同样,我市心理门诊以及从事心理咨询的专业医师的数量也是少得可怜。据了解,我市目前仅有不到20位心理学专业医师,且大都集中在学校。而面向大众的心理咨询机构还是空白,心理危机干预中心也尚未组建。这些都表现出我市心理健康教育的不平衡性,在心理保健意识上城市好过农村,并且与知识水平成正比,学校处于领先地位。

建一个规模较大、设备齐全的精神病医院,一直是杨保平医生所期待的。杨保平告诉记者,他们中心的基础设施已很破旧,医生的医疗条件和病人的就诊条件都很差。但令他开心的是,“国家最近下拨了一大笔资金,决定在鹤壁新建一所规模较大的精神病医院,而且已经选址完毕,市里也已批复,预计春节过后医院就可以动工了。医院建成后,医院的医生也会扩充不少。”

心理健康教育现状

据了解,在心理健康教育方面,我市起步较晚。1999年,原鹤壁师范学校、鹤壁教育学院在我市学校中率先面向学生开展心理辅导工作,拉开了我市学校心理健康教育的序幕。2000年,在我市中小学教师的继续教育课程中,首次增设了“中小学生学习心理与健康与咨询”课程,受到了广大教师的热烈欢迎。2005年以后,结合我省开展的“三理”教育,心理健康教育工作在我市中小学校陆续展开。

目前,鹤壁职业技术学院

已组建大学生心理健康教育中心,下设“心灵港湾”等3个心理咨询室,有一支由15人组成的专、兼职相结合的心理健康教育师资队伍,其中心理学正、副教授6人,国家二级心理咨询师2人,现承担着教育部哲学社会科学重大委托项目“大学生心理健康教育理论与实践体系研究”的工作和学院大学生心理健康教育工作。其他中小学也纷纷设立校园心理咨询室,聘请心理学教师辅导授课。

鹤壁职业技术学院心理健康教育中心主任王在尚接受采访时表示,近几年我市心理健康教育工作虽取得一定进展,但还存在诸多不尽如人意的地方,需要动员全社会的力量。政府应尽早出台我市开展心理卫生工作的政策规范,设立我市心理危机干预中心,大力促进我市心理卫生工作的开展,全面提升人们的心理健康水平。

■防治

精神疾病并不可怕,但它需要您的正确认识和防治。杨保平医生和丁振环医生作为专业人士,针对目前鹤壁市常见精神疾病患者的现状,提醒市民注意以下几点:

精神疾病重在早发现

杨保平医生告诉记者,虽然精神疾病的发生是由于大脑功能的不稳定造成,而依据目前的研究对造成这种不稳定的因素尚未明确。但,一般

说来,只要能从保持心理健康做起,就可以最大限度地避免精神疾病的发生。

比如您在遭遇压力而焦虑时,首先可以在亲朋或师长的疏导帮助下度过。但如果这些焦虑一直持续且影响到睡眠、学业或工作时,就应找心理卫生辅导人员或精神科医师治疗。而且有些病还可以从病的前驱期发现一些征兆。譬如人际关系变得紧张、孤僻、对自己的事情不关心、没有办法做好平时应该做的事、功课退步、性格改变等。另外,如有异于平常的表现且持续一段时间仍未改善也要注意,这样才能及早发现问题并避免恶化。不过通常当局者迷,所以家人及亲友的关怀就格外重要了。

冬季是精神疾病高发期

“每到冬季,一些人会变得情绪低落、慵懒乏力、嗜睡贪食、对所有事情都兴趣降低。一旦冰雪融化、大地回春,他们的这些症状又会逐渐消失,情绪和精力也恢复正常。这种现象被心理医生称之为‘冬季抑郁症’,可以说冬季是精神疾病的高发期。”杨保平医生告诉记者,因为冬季光照减少等客观原因,人体脑内松果体分泌的褪黑激素增多,它的增多可直接或间接导致一部分人抑郁情绪的产生。另外,除了冬季是精神疾病的高发期外,季节交换期间也是一个高发期。

杨保平医生说,我市精神康复中心在冬季新增患者就