





意名を

一位乐于挑战的"岭南名医"

新门诊别心暨改善患者就医体验主题活动启动仪式顺利举办!

第十三期《心理咨询与心理治疗临床进修班》开班!

广州自园心理医院开展安全生产系列活动(十五)

竞选学生会干部落选男生得了抑郁症,心理专家:无论如何先学会自助

第5-6月刊

2023年6月30日

第十三期《心理咨询与心理治疗临床进修班》开班!

缤纷六月,热情似火,5日上午,临床心理咨询与心理治疗(第十三期)进修班新学员和导师齐聚一堂,迎接着学习盛宴。当主持人宣布"第十三期《心理咨询与心理治疗临床进修班》开班仪式"正式开始的时候,台下响起了热烈的掌声,本届来自全国共计32位学员将参与到临床心理实践的学习中。

开班仪式上,广州白云心理医院执行院长胡誉怀首先致欢迎辞,对第十三期进修班学员的到来表示热烈的欢迎,并回顾了我国心理学发展历程及现状分析。他表示本次进修班将带领大家体会到心理治疗的实践之趣,深入学习心理治疗的实践技巧,提高临床实践技能,为患者提供最佳的心理治疗服务,同时营造良好的交流合作氛围,拓展心理健康服务领域,为心理事业的发展贡献一份力量。



"3个月的临床实践将会是大家一生中收获知识、丰富自我的特殊时期,我们可以学习到精神 科和心理学两大板块的理论知识,了解和掌握到更多心理学干预和治疗技术,从而更好地理解和 帮助来访者。"首席心理专家郁辉辉以丰富的治疗经验和深厚的学术底蕴向学员们传达了学习的目 标和意义。

来自器质性精神障碍科、儿少心理科、慢性精神康复科、急性干预科、仁泰精神科、物质成瘾科的学科病区主任和医生与学员们见面,纷纷送上寄语,对全体学员进行赋能动员,希望学员们在学习实践中掌握精神科诊断标准及临床运用技能,在未来与精神科医生、护士相互合作,帮助患者心身康复。





第十三期心理咨询与心理治疗临床进修班 2023/6/5



学员们郑重地穿上白大褂,郑洪波教授、 郭沈昌教授分发课程书籍,向大家寄言鼓励。仪 式结束后, 在高涨的学习热情烘托中开始了第十 三期进修班开班第一课——《精神病学绪 论》,广州白云心理医院主任医师郑洪波教授就 精神病学相关知识点进行梳理,理论联系实际, 深入浅出, 枯燥的理论课, 郑院长在台上讲的得 却生动有趣, 学员在台下听得也是有滋有味。

下午,在心理咨询师庄晖、刘凤姣的带领 下, 学员们通过沉浸式的破冰互动小游戏快速熟



络起来,一系列的热身活动,促进了学员们彼此相互了解,也增强了学员的团体意识。怀着热情与 憧憬,学员们正式开启了收获知识与技能的临床见习之旅。

广州白云心理医院开展安全生产系列活动(十五)

为进一步加强医院安全生产工作,提高医院员工扑救初起火灾、组织人员疏散和火灾自救逃生的技能,创建平安、和谐的医疗环境,5月29日下午,广州白云心理医院、广州仁泰医院再次组织举办消防安全培训,理论与实践紧密结合,切实强化我院消防应急管理能力。

会上,广州白云心理医院执行院长胡誉怀讲话,再次对全院消防安全工作发出警示,要求进一步增强消防安全工作的责任感和自觉性,全力以赴做好安全生产各项工作,时刻保持"隐患险于明火、防范胜于救灾、责任重于泰山"的消防意识,确保做到警钟长鸣、防患于未然,确保消防安全工作各项任务落实到实处。



此次培训邀请黄石消防救援站杜班长主讲,他结合近年来发生的医院火灾案例,警示大家应高度重视消防安全工作,不断增强消防安全意识,加强消防安全管理,积极主动做好消防安全工作,并从消防技术规范、规定,医院火灾危险性及防火措施,消防设施及使用方法,灭火和应急疏散预案等方面讲解了组织人员疏散逃生的方法、初起火灾扑救的方法、事故发生后的自救技巧以及灭火器及相关消防器材的使用方法。

就消防责任而言,黄石消防救援站罗站长助理强调,"消防安全,人人有责",我们每一位职工都有灭火的义务和责任,遇到紧急情况时,不能置身事外,在日常生活和工作中也要时刻绷紧消防安全这根弦,提高火灾自助自救能力和自我防范意识。

演练现场,消防人员们为职工们进行了消防工具使用培训,现场讲解示范灭火注意事项和灭火器的正确使用方法。随后引燃火盆,指导职工进行灭火实战操作。

通过此次消防培训演练活动,提升了全院职工的消防安全意识,今后医院也将一如既往地持续做好消防安全排查及预防工作,把各种安全隐患消除在萌芽状态,真正做到"防患于未然",为患者营造和谐平安的就医环境。

加州整合大学应用心理学硕士班莅临我院参观交流

作为一名心理咨询师, 你是否也有以上这些困惑? 带着这些疑问, 5月8日上午, 加州整合大学 应用心理学硕士班(CIIS MAP)十多名广东省大湾区的同学,走进了广州白云心理医院交流访问。

广州白云心理医院成立于2000年,是广州市卫健委批准成立的华南地区大型心理专科医 院,拥有规模和技术在全国居领先地位的心理治疗中心和心理康复中心,是以心理治疗为特色 的专科医院。

广州白云心理医院执行院长胡誉怀热情欢迎了CIIS MAP的同学们,他说到:"心理治疗和心理咨询是我院的优势 学科,对于前沿的心理治疗理论和技术,我院一直与各大高校 保持良好地沟通和交流。例如,我们同属国际精神卫生学会基 地、中美精神心理研究所中国广州实践基地、香港国际戒毒研 究学会临床研究基地、广东省精神卫生研究所临床研究基地; 也是南方医科大学、中山大学、齐齐哈尔医学院及湖南长沙民 政学院等高校的临床教学基地或社会实践基地。"



说到CIIS, 胡院长表示久闻大名, "我知道她是一所专注于心理学相关专业的非营利性研究型大 学,在心理学领域拥有卓越的研究实力与学术成就。我们非常欢迎CIIS的同学们来交流、学习,共 同为推进心理咨询行业的发展而努力。"

随后,广州白云心理医院心理科主任李家蕊带领着CIIS MAP的同学们进行参观,详细介绍了心 理医生在医院体系内如何开展心理咨询工作。器质性精神障碍科主任李大卫、首席心理专家伊洛克 博士与同学,为同学们讲解了精神科医生如何与心理医生配合工作,为精神疾病患者及来访者提供 优质、有效的医疗服务。伊洛克博士则介绍了针对青少年的心理工作如何开展,尤其是团体治疗对 于青少年心理问题解决的优势。

CIIS MAP第二期学员陈鑫欣,已经完成了CIIS MAP的所有课程,即将毕业。同时,她也是广 州白云心理医院的一名心理咨询师。"作为一名心理咨询从业人员,学以致用非常重要。在加州整合 大学应用心理学硕士项目中,有太多前沿、有趣而又非常实用心理学知识与技术,在广州白云心理 医院, 我则有机会将所学到的知识运用到工作当中。"

作为CIIS第五期学员,吴荔群刚结束第3学期的课程——创伤。这是她第一次来到精神心理专 科医院:"我虽然从事心理咨询师多年,但鲜有机会能够接触到严重精神障碍的患者。这次参观,让 我对自己的职业有了新的认识, 我更有使命感, 也更深刻地理解这门课是有多么重要。"

庆祝5.12国际护士节暨护士表彰大会

——"快乐学习,拓展认知,提升格局,用心实践"

5月12日,为庆祝第112个国际护士节,广州白云心理医院、广州仁泰医院以"快乐学习,拓展认知,提升格局,用心实践"为主题成功举办了2023年护士节表彰大会,表彰护理先进集体和优秀个人,激励全院护理人员在医院高质量发展新征程上再立新功、再创佳绩。

广州白云心理医院、广州仁泰医院名誉院长郑洪波、执行院长胡誉怀、副院长张新斐、曾莞勇、李建平、精神科专家郭沈昌教授、院长助理唐丽辉、护理部主任林建葵等院领导、专家、科主任、护士长、护士代表等100余人参会,院感科于事田梦杰主持大会。

广州白云心理医院护理部林建葵主任发言,对全院护理工作者一年来取得的成绩表示肯定,对他们兢兢业业的工作



精神表达了敬意和感激之情,并致以节日的问候。她强调全体护理人员要继续发扬南丁格尔精神,与全院职工携手奋进,以赤诚诠释初心,用实干践行使命,做一名眼中有光,胸中有志,腹中有才,心中有爱的护理工作者,不断创新护理服务模式,继续为医院的安全和高质量发展做出应有的贡献。

广州白云心理医院执行院长胡誉怀讲话,向全体护理人员致以节日的祝贺和崇高的敬意,表达了对"三分治疗,十分护理"的精神专科护理工作者们的高度认同。他希望全体护理人员铭记护理之本,明辨护理之道,勤学护理之术,以保障医院优质护理服务内涵建设,为谱写医院高质量发展新篇章踔厉奋发,奋力拼搏。

近年来,我院护理工作者认真学习和践行南丁格尔的人道主义精神,在医院安全生产工作中任劳任怨、爱岗敬业。为感谢这些白衣天使为医院发展付出的辛勤劳动,大会先后表彰了27个优秀护理工作者和科室团队,激励广大护士向他们学习,立足岗位作贡献,继续努力为广大患者提供优质的护理服务。

过去一年,全体护理人员在各个工作岗位上,履职尽责、担当作为,涌现出一批工作扎实、成绩突出的优秀护士代表,他们在平凡的护理工作岗位上,以精湛的护理技术和优质的护理服务赢得了患者的信赖,用真诚的关怀和可亲的笑容为病患带来温暖和希望。

白 云视窗 Baiyun Windows

钱苗、唐远财、纪丽芬、黄薇薇、廉玉婷、尹思婷、杨仕菊(导医)、黄冬敏、胡晓雯、张敏 琪、刘海琳、张金、韦龙碟、王姗、余婵婵、陈雨晴、杨艳红、郭思、李清华(从化诊所)荣获 2023年"优秀护士奖"。

日前,在广州市白云区开展的2023年度"优秀护士"评选活动中,广州白云心理医院依据考核成 绩、工作能力、专科技术等多方面要求推选优秀护理人员,最终院感科董文娟护士长以优异成绩入 选, 荣获2023年"白云区优秀护士"称号。

会上,来自慢性精神康复科男区的唐远财作为优秀护士代表发言。他用质朴的言语讲述了自己 在白云护理工作中的点点滴滴,以亲身经历诠释了白衣天使的职责和使命,同时感谢医院,为护士 提供了成长的平台,虽然护理工作繁琐沉重,他却深感光荣、无怨无悔。

为促进护理质量持续改进,激发护理管理新思路,为患者提供更优质安全的护理服务,5月9日 下午,广州白云心理医院举办了2023年度"护理质量持续改进项目竞赛"活动。最终器质性精神障碍 科荣获一等奖; 仁泰精神一区、慢性精神康复科女区荣获二等奖; 慢性精神康复科男区、儿少心理 科、急性干预科荣获三等奖。

多年来,她以一颗仁爱之心,关怀护理着这些精神障碍患者,用贴心的语言和真情的微笑抚慰 着他们躁动不安的心灵。春风化雨,点滴是情,她是科室的半边天,也是最可爱的人。

优秀护士长封华珍发言,激动地感谢医院为护理人员搭建了展现自我、超越自我的平台。她说, 护理事业是一项光荣而伟大的事业,接下来将充分发扬南丁格尔精神,发扬优良传统,努力学习业 务,创新工作思想,提升服务质量,努力实现各项工作目标,为守护患者身心健康做出不懈努力。

最是书香能致远,理论知识是指导实践的有力武器,为进一步提升护理队伍的专业能力水平, 各病区代表上台领取了2020、2021、2022年专科护士、进修护士学习分享书籍以及专属年份书 籍,让大家在知识的加持和助推下,更好的发挥特长,培养技能,提升综合能力。

最后,在这美好的节日里,副院长张新斐再次送上祝福,表达了对全院护士们的关爱之情,感

谢战斗在一线的护士同志们, 无怨无悔坚守在平凡的 岗位上。随后,他围绕"快乐学习,拓展认知、提升格 局、用心实践"的主题,强调护理团队要勇于挑战自 我, 优化知识结构, 拓展学习领域, 以提升患者就 医体验为目的,用服务质量促进护理事业发展,用 行动诠释职业、优雅、幸福的护理工作,传递出医 院对护理人员的重视与爱护,让护理人员的职业精 神增添光彩。



广州白云心理医院与壹念心理正式签署技术协作协议

5月22日,广州白云心理医院与广东壹念心新理网络科技有限公司(以下简称"壹念心理")签署合作协议,达成技术协作,共同推进心理行业健康发展,为社会公众拓展更优质更广阔的心理健康服务空间。

签约仪式上,胡誉怀院长对壹念心理领导专家一行的到来表示热烈欢迎,并对医院发展历程、管理体系、学科建设、特色治疗、医院文化做了详细介绍,同时还分享了临床心理进修班、社会心理服务等项目的开展情况,包括为社会公众提供人才培训、心理健康测评、心理疾病筛查、心理健康知识科普宣传、心理咨询与治疗等全方位的心理健康管理服务。



胡院长表示,此次合作的基础是服务于社会公众,相信运用壹念心理的平台,结合我院的专业以及双方共同的热心,心理健康服务体系建设工作将会做得更好,同时期望双方的合作是长远的、持久的、圆满的。

壹念心理董事长苏志强讲话介绍,广东壹念心新理网络科技有限公司是一家从事心理健康服务的专业机构,长期从事心理咨询与辅导服务的工作。公司成立于2020年,服务范围涉及青少年人格成长、女性个人成长、亲子关系、婚姻关系、职场减压、性心理、企业EAP、学校SAP等多个专业领域,团队个案累计达20余万小时,在心理行业拥有良好的口碑和职业声誉。

苏志强董事长指出,壹念心理运用互联网技术,与白云心理医院的专业优势整合后做出特色, 定会使专业的心理服务更便捷,真正实现我院心理健康服务与寻常百姓零距离。

交流环节中,双方围绕专兼职心理咨询师队伍建设和培训、心理咨询与危机干预、心理健康工作品牌创建等共同关心的问题展开深入交流和探讨。

随后,广州白云心理医院执行院长胡誉怀、广东壹念心理董事长苏志强代表双方共同签署了 《技术协作单位合作协议书》。

此次签约合作,搭建了双方共同合作交流、资源共享的平台,为全面提升社会大众心理健康 素养提供了坚强有力的保障。今后,双方携手深入合作,利用技术和专业优势,全方位对社会 公众提供心理健康测评、个体咨询、团体心理健康促进和心理疾病治疗在内的健康服务,树立品 牌,促进优势互补,实现合作共赢的格局。

广东省精神卫生研究所所长贾福军莅临我院参观交流

为进一步了解广州市精神疾病专科医院的心理康复 理念、模式和实践工作,6月2日上午,广东省精神卫生 研究所所长贾福军带领大理州第二人民医院领导一行莅 临广州白云心理医院参观交流。广州白云心理医院名誉 院长郑洪波教授、执行院长胡誉怀、副院长罗爱民、精 神科专家祁富生教授、院长助理唐丽辉及相关职能部门 负责人参加交流座谈。



来访领导专家一行先后参观了仁泰医院新门诊、儿少心理科、社会心理服务站、心理治疗中 心、心理测评室以及中医康复等业务区域,现场观摩了患者职业功能训练,听取了康复治疗方法和 特色亮点,特别是项目艺术治疗在精神康复的应用、康复者手工艺品爱心义卖活动的开展以及近年 来打造的社会心理服务模式,来访领导们驻足观看、仔细聆听,对医院特色给予了一致好评。







座谈会上,院领导对来访团的到来表示热烈欢迎,通过详细介绍,对方深入了解了我院的历史 发展、学科建设、人才培养、医院文化等方面,并重点对精神障碍管理、心理康复治疗模式、社会 心理服务等内容进行了深入探讨和交流。贾福军所长表示广州白云心理医院近年来取得的发展、成 绩有目共睹,尤其对我院的医院文化和积极履行社会责任予以高度评价,他希望通过此次参观交流 达到相互学习、共同进步的目的。

大理州第二人民医院领导专家纷纷表示此行收获颇丰,不但开阔了眼界,见识到了心理卫生事 业发展优秀单位的先进之处,同时进一步拓宽了思路、为创办好心理咨询中心、完善心理卫生服务 体系借鉴了宝贵经验。对此,执行院长胡誉怀表示非常感谢贾福军主任以及来访领导莅临交流学 习,希望今后两院进一步加强联系、协作,分享精神专科医院建设发展的经验和思路,为促进社会 大众心理健康作出更多贡献!

感谢信

我尊敬的晓雯护士姐姐:

你好!我是你最可爱的病人小玲,非常感谢你在我住院期间对我无微不至的照顾和关心,我最最喜欢的就是你了!虽然有的时候你会批评我,但是,我知道你是为了我好,我不听话,比较任性还有小脾气,你都会包容我,嘴上说以后不管我了,其实是生气时说的气话。

在我心情低落时,你会细心地观察到我的情绪,你会想办法开导我、安慰我, 关心我, 还会逗我笑, 我最喜欢你笑的时候, 你一笑我就觉得好开心!

晓雯姐姐谢谢你,在这两年的住院时间里认识到你,我很开心,很快乐!而且晓雯姐姐工作极其认真负责,看到你对工作的高度责任感,对待病人热情和蔼的态度以及紧张忙碌的工作过程,令我赞叹不已!

还有你精湛的护理医疗技术!感谢你爱岗敬业的职业道德! 你是真正的白衣天使,最后,我想再一次感谢你,感对全体护士姐姐(三四区),感谢你们精湛的护理医疗技术,感谢你们爱岗敬业的职业道德!感谢你们对患者亲切热情的态度和照顾!

即将到来的5月12日——国际护士节,我提前祝愿你们这些白衣天使节日快乐,事业有成,身体健康,家庭和睦。

患者:小玲 2023年5月10日



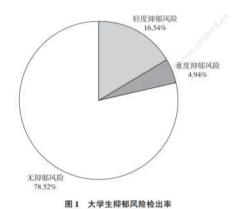
竞选学生会干部落选男生得了抑郁症

---心理专家:无论如何先学会自助

前不久,中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布了《2022年大学生心理健康状 况调查报告》。

其调查结果显示: 当代大学生心理健康状况总 体良好。报告指出,21.48%的大学生可能存在抑郁 风险, 45.28%的大学生可能存在焦虑风险。同时, 报告还披露,重点院校的学生抑郁焦虑风险比非重 点院校的大学生更高;本科生的抑郁和焦虑风险显 著高于专科生。

大学是人生发展的新阶段,是大学生从校园迈 向社会的重要桥梁。拥有健康的心理,是大学生成 长成才的关键, 更是社会发展的需要。然而, 近年 来,大学生的心理健康状况不容乐观,因为心理问 题前来医院就诊的大学生患者比例在逐年上升。



说明,为简洁呈现、图中的百分比均为有效百分比。 资料来源:中国科学院心理研究所国民心理健康数据库 2022 年心理健康蓝皮书数据集

小丁(化名)是位来自外省的男生,大学考到了广州。他在高中时期,曾经因为学习压力大, 有过一段时间的失眠,特别是高考前,频繁睡不着。等到上了大学,压力没那么大了,失眠自然而 然好了。但是,上了大学后,小丁却得了抑郁症。

有一次学校竞选学生会的干事职位,小丁和同学一同竞争,结果同学竞选上了,小丁落选了。 小丁是个要强的人,当时他就忿忿不平,"平时看人家也不咋地,怎么比我强?"从那以后,他心里 便打了个结,想不通自己为什么会败给同学,又总觉得自己不如别人,钻了牛角尖。

那个学期,小丁要修的学分多,功课比较累,他感到力不从心。再加上他本身是个较为内向的 人,不善与人交流,和同学的关系处得一般,没什么朋友,有事情都闷在自己肚子里,前前后后的 因素累加在一起,人就抑郁了。

学校辅导员发现了小丁的情况,立即联系了他的父母。父母赶到广州,却并不能理解小丁,认 为小孩子偶尔想不开,跟她多讲讲就好了。"家属的理解、重视和陪伴,对这些孩子的病情很有影 响。"接诊的广州白云心理医院副主任医师叶敏书说道,之后一年,小丁病情反反复复,不太稳 定,后来才控制下来。





"对于孩子任何非同寻常的言语和行为,要保持足够的敏锐,及时带孩子去找专业医生帮忙,而不是去否认回避甚至是愤怒不理解。"叶敏书主任表示。

如何判断自己是否有心理疾病?不少同学在经历挫折的时候,会体会到悲伤等情绪,严重者甚至会影响生活。那么,大学生如何正确判断自己是心情不好,还是有心理疾病呢?

如果你觉察到以下四类信号:第一,生理上的改变。例如近期睡眠质量下降、饮食习惯发生了较大变化,上课没有精神、缺乏活力,甚至出现头晕、肚子痛等身体上的不适;第二,情绪不稳定。例如在家时脾气变差、经常抱怨、和家长的亲子冲突加剧,在校时烦躁易怒、与同伴冲突变多或突然疏远同学等等。

叶敏书强调:如果同学们在经历了某一个创伤以后,有1个月甚至3个月的时间都沉浸在情绪中难以脱身,这可能属于"心理问题"的阶段;如果超过了6个月,而且影响正常生活与人际交往,那么可能已经发展到"心理障碍"层面。如果发展成心理疾病,就要及时去救治。

心理问题出现时如何自助?广州白云心理医院心理咨询师李梦思表示,不管是其他困扰还是心理困扰,首先要学会自助,具体可以这样做:给自己创造一个情绪的安身之处;回忆或想象一个让自己感到舒适、安全、快乐的环境;这个地方可能是你小时候居住的房子、山清水秀的野外,或是年幼时好朋友的家,甚至是你想像出来的,让你舒服和快乐的环境.....

最后提醒: 当无法自我缓解时要学会求助,可以将自己的真实困难和痛苦告诉我们信任的人;如果特别担心自己的心理问题被发现,可以向心理咨询人员寻求帮助;如果自觉情况持续时间长且程度严重,请寻求专业医生的帮助。



老人患焦虑症,整日忧愁,心慌失眠,经治疗后好转

63岁的王伯(化名)最近陷入了这样一个怪圈:

总是紧张害怕、担心一些不好的事情发生,一趟床上就心慌、胸闷,总感觉心里难受,入睡困 难,每晚只能睡2-3个小时,严重时整夜整夜的睡不着觉,白天则是各种萎靡不振。

刚来院时,王伯表情紧张,眼神四处张望,双手不自主地紧握,接诊的器质性精神障碍科梁妹 医生见状后立即给予了安抚与疏导,王伯才逐渐放松下来,并慢慢对梁医生诉说自己的情况。

王伯说,一开始睡不着觉,就开始胡思乱想,总是担心一些不好的事情发生。比如,感觉自己 的身体状况越来越差了,自己的老伴岁数这么大,以后没人照顾怎么办?儿子在外工作会不会压力 很大很累?小女儿30多了还没有对象,以后找不着怎么办?

用王伯的话说就是乱七八糟,想事特别长远,这些事情 还没有到跟前,自己就开始盘算,并且莫名紧张害怕。了解 到患者情况后,梁医生初步考虑为焦虑障碍。

随即,器质性精神障碍科为其制定治疗方案,治疗上由 李建平副院长、祁富生教授、黄镇顺主任为其指导查房,与 中医康复科医生进行会诊讨论,制定临床路径。考虑到患者 焦虑,紧张,害怕,心理医生也给予了心理治疗,护理上更 是提高对患者的关心与照顾,帮助其缓解焦虑情绪。



起初王伯很害怕这个诊断,因为他不知道该如何应对。但是,祁富生教授告诉他:"这是一种正 常的心理问题,不要过于担心,只要遵医嘱治疗,是没什么大问题的。"

通过中两医结合药物治疗、心理治疗、物理治疗和工娱治疗的联合模式、调整2个月左右后, 王伯病情得到明显改善,也有精气神了。他说:"现在自己的症状好了很多了,晚上也睡得好了,不 会再胡思乱想、各种纠结,真的非常感谢医生。"

为稳妥起见,目前医护人员依然给予患者小剂量药物维持治疗,不定期进行心理干预,护理团 队也一如既往地给予周到贴心的护理服务,让患者对于病情和治疗不再担心。

梁妹医生表示,相比于其他年龄段的人,老年人更容易因为孤独、无聊和缺乏社交活动而感到焦 虑和忧虑。同时,社会和家庭角色的转变,例如退休和亲人离世等,也会给老年人带来更大压力。

那么,老年人如何应对焦虑症呢?梁妹医生建议,首先,老年人需要接受专业的治疗,例如心 理治疗或者药物治疗等。其次,他们可以通过参加社交活动、锻炼身体、学习新技能等方式来寻找 焦点,提高自信心,促进心理健康。最后,不要总想着未来,要立足当下,同时积极面对自己的情 绪,并且学会控制自己的情绪,以保持良好的心态。

四年强迫症困扰,使她痛苦无助

"医生,我总是控制不住的反复洗手、反复纠结,思考同一个问题;反复的检查门、冰箱,总觉得没关上。我知道自己的行为不对,但我没办法,有一次我还想到了自杀……"

安然(化名)女士在看诊时向广州白云心理医院慢性精神康复科梁细苏医生倾诉道,自己有这些"毛病"已经有4年时间了,前些年只是因为反复的洗手、检查等问题,在平时生活中多了很多的无谓的烦恼。



但是近段时间安女士发现自己似乎问题变得更加严重了,老是担心自己的病治不好,自己一个人总是胡思乱想,心烦气躁的,人也懒散起来,并出现了失眠、头晕头疼、自卑自责、悲观厌世等情况出现。

梁医生与安女士进行了一对一面诊,在了解了安女士目前的心理状态、症状表现等后,让她她做了专科的项目检查。经过系统评估,仪器检查显示安女士脑神经递质失衡,综合各项临床数据检测,初步诊断:强迫症伴有抑郁。

根据安女士的检测结果和病情分析,梁医生为其制定了全面详细的个性化诊疗方案。运用物理治疗,配合中西结合治疗及心理治疗,修复受损脑神经细胞,达到双向平衡神经内分泌系统,使脑神经递质达到永久平衡。为了能够提高治疗效果,更好地接受系统正规治疗,安女士最终决定办理住院治疗。

强迫症是一种精神疾病,属于焦虑症范畴。强迫倾向属于一般人群心理健康问题,属于焦虑情绪的一部分。如果这种情绪得不到及时疏导,积累到一定程度,可能会变质为强迫症。

梁细苏医生表示,强迫症是一组以强迫症状为主要临床表现的神经症,在临床上并不少见,据 2022年调查显示,我国强迫症人数是0.14~0.28亿,而普通人群中强迫症的终身患病率为1%-2%。

而且,强迫症的治疗比抑郁症、焦虑症都要困难一些,症状改善可能比较慢,服药剂量一般也偏大。如果得不到及时、正确的诊断,会严重影响患者正常的生活和工作,给患者和家庭都带来巨大的痛苦和负担。

在心理疾病的范畴内,很多疾病都相互关联着。一种疾病发生,很可能诱发另一种疾病。于是,很多强迫症患者同时伴有明显的焦虑症状,甚至是抑郁症。这些并发的症状,很有可能就此把他们送进坟墓。

所以,一旦患者感到自己无法控制地、重复出现某一特定的思想、行为,并为此感到不快甚至 痛苦,却始终摆脱不了时,就要及时向心理医生寻求帮助!

女子为结婚怀孕自行停药,结果精神疾病复发!

最近,来自惠州的阿芸(化名)又病发了,行为异常、自言自语、无端怀疑爱人会害自己,已 严重影响生活和工作,家人亦无法管理,无奈之下,将其送院治疗。经广州白云心理医院谭红海医 生诊断: 阿芸的精神分裂症再次发作, 必须住院治疗。

"刚开始,我很纳闷。这位病人的病情一直控制得很不 错。"广州白云心理医院谭红海医生接诊病人时,看到阿芸 的情况大吃一惊。因为他记得很清楚,过去五六年里,阿芸 的病情控制得非常好。自2016年在我院住院治疗好转出院 后,每次前来复诊时,阿芸总是笑眯眯,还和谭医生聊些生 活近况。

"现在病情稳定,生活可以自理,能从事一些家务和简单 的工作。"每次, 谭医生听到阿芸分享的好消息, 总是为她开心。这到底是怎么一回事? 经仔细询 问, 谭医生终于搞清楚事情原委。

2021年7月,阿芸认识了一个小伙子,两个人相处得很不错,甚至婚事也已经定了下来。可 是,有一个难题摆在他们面前,由于阿芸是一位有着10多年"精神分裂症"病史的患者,一直在服药 治疗,虽说在谭医生的治疗下病情也一直很稳定,但怀孕后骤然停药,会有再发的可能。

商量之下,阿芸和丈夫决定为了孕育健康的孩子而悄悄停了药,直至哺乳期八个月。今年3月 初,阿芸就开始出现自语自笑、疑人害己、反复逼丈夫与自己离婚等不正常行为症状,5月2日送医 诊断才发现原来是旧病复发。

看到阿芸精神病发作的模样,一家人的生活又再次受到打击。谭红海医生心痛表示,这几年 来,阿芸好不容易建立的生活秩序被打乱,有点可惜,但更无奈的是,像阿芸偷偷减药停药导致病 发的病例实在不在少数。

所幸,经过一段时间的药物治疗和康复治疗,阿芸的精神症状基本得到控制,对自己不正确的 思想、言行有正确的认识能力,能够主动配合治疗,整体的身体状况好转。

谭红海医生介绍称,严重的精神类疾病只能在临床上被治愈,但控制则需终生服药。精神疾病 患者及家属担心长期服药会上瘾,也担心药物伤脑、伤肝,不敢长期服药。女患者常因担心药物造 成胎儿畸形自行停药。

谭医生说,其实,女性精神病人在医生的专业指导下怀孕产子,生下健康宝宝不在少数。很多 人以为备孕或怀孕期应减药甚至停药,其实这是非常危险的做法,很不可取。



那么有精神分裂症病史的女性怀孕,要注意哪些问题呢?谭医生表示,夫妻双方决定要孩子,应提前和医生沟通,遵循医生建议,最好是等患者病情稳定后再怀孕,同时,服用药物的种类、剂型也要根据医生的建议调整。

如病情需要必须坚持服药,则要在专业医生的指导下进行,并定期到医院进行检查。"有的患者 认为抗精神类药物对胎儿有影响,于是私自停药,导致症状复发。"谭红海表示,如果产妇孕期精神 疾病症状较重,可以在医生的指导下坚持规范服药,将影响降到最低。

除患者遵从医嘱规范用药外,家属还要维护好家庭环境,丈夫要更加关注关心妻子,多交流,一起分担烦恼,抚慰不良情绪。其他家庭成员不要刺激孕妇,多理解多倾听,帮助她顺利度过孕期。

谭红海医生表示,为了尊重每一位精神疾病患者,尊重她们的人权和生育权,在专业医生的指导下,在确保患者病情稳定的情况下,精神疾病患者是可以怀孕生孩子。

但是从优生优育的角度,建议精神疾病患者家庭能不生就不生。如果精神疾病患者家庭中男女 双方都有意愿怀孕生孩子,就必须从备孕开始接受医生专业的指导。



青年男子经常过度饮酒,竟凭空看见地上虫子爬

前不久,青年男子张民(化名)因酗酒无度,不仅把身体喝垮了,甚至出现了精神问题,最终 住进了精神科病房。

据了解,张民饮酒史长达10年,初期尚可少量饮酒,后逐渐加量,直至沉迷饮酒无法自拔。他 几乎每天饮酒,主要以白酒为主,每次1斤,最多一天可达三斤多,醒来就喝。每次喝完就之后就会 跟女朋友吵架,有时还会打女朋友。

当他尝试戒酒时,就会失眠、烦躁,整晚睡不着觉,有心慌 不适的情况,但是只要一喝酒就会好转。1年来,张民大哥的情 况愈发严重了。据悉,他喝完酒后自称可看见地上有虫子爬,并 用铁锤凿地板,甚至怀疑有人跟踪自己。

甚至在他和女朋友分手后,他因心情差,在酒精的作用下吞 服樟脑丸及口服洁厕净自杀,幸好家人及时送医洗胃。

近期,张民在家人的陪同下,来到了广州白云心理医院就诊。经过急性于预科主任陈江永的详 细检查和询问病史后,确认他为"使用酒精引起的精神和行为障碍"。

"我们在其他医院治疗过,好转出院后他还是忍不住天天饮酒,把酒当水喝,我们便把他关在房 间里自行戒酒。但没想到他却偷偷叫外卖,还让外卖员买大瓶可乐倒掉,将酒倒进可乐瓶中喝。 唉,我们真是不知道该怎么办了。"年迈的张民父母在陈主任面前声泪俱下。

陈主任耐心倾听,并亲切安慰道:在现实生活中,仅有少数人在家能自行戒酒成功的,但更多 的人得需要到医院进行正规治疗。酒精戒断是一个非常痛苦的过程,成功率极低,往往造成"戒酒— 停饮—复饮—再戒酒"的不良循环之中,所以对大多数人来讲一般情况下不建议在家自行戒酒。

陈主任发现,由于张民饮酒时间过长,他虽然尝试戒酒,但停饮后存在心慌、手抖、不适等戒断 状态,甚至是出现幻觉。而且肠胃功能及肝功能受损严重,不能正常工作生活,部分自知力缺失。

针对患者的病情,陈主任及医生团队联合会诊,为其定制了细致的综合性治疗方案,充分发挥 中西医结合优势,帮助患者稳定心境,加强戒酒意识,改善精神症状,并根据疗效、患者用药后的 副反应等及时调整治疗方案。

经过一个月的药物治疗+心理治疗+物理治疗,张民的病情逐渐好转。觅酒行为减弱,逐渐认识 到饮酒的危害,愿意积极配合治疗,但仍需继续住院治疗已巩固疗效。

陈主任提醒广大网友:长期饮酒出现以上精神异常症状要考虑到"使用酒精所致精神行为障碍" 的可能,一定要端正态度、足够重视,尽快向专业医疗机构寻求帮助。

女子求助: 职场妈妈如何平衡工作与家庭

25岁的李娜(化名)和丈夫生活在广州,有一个1岁的孩子。作为新晋妈妈,即使有人帮忙,她也常常感到手忙脚乱,晚上11点后才会有自己的时间,"我的时间都给了工作和孩子,还是不够用。"

在忙碌的工作中,她追求完美,但她总是出错,一会忘记了这件事,一会忘记了那件事,工作效率大打折扣,同事和领导也多有怨言。

心理咨询室里,她坐在广州白云心理医院心理咨询师李梦思面前,一脸愁容,"我控制不住自己,工作的时候我总是想着我的孩子,感觉很内疚,心不在焉的,根本无心工作。丈



夫也劝我先离职,但是我不想,看多了电视剧里面的乱剧,我不想成为一个家庭主妇,最后被丈夫厌弃。"

心理咨询师李梦思表示:李娜的困扰也反映出大部分职场女性面临的"魔咒"——"时间贫穷"。 繁重的家庭事务和忙碌的工作几乎耗尽她们的精力和时间。

很多职业女性为此怀有强烈的负罪感,内疚于不能给孩子最完美的陪伴,自责于在工作上无法百分百投入,感觉筋疲力尽,却又不尽完美。她们渴望能够做到家庭与事业平衡,但对于大多数职场女性而言,平衡家庭与事业是一个伪命题,时不时"失衡"才是生活的日常。

所以,与其追求"完美平衡",不如探讨可以通过哪些方法,减少事业、家庭冲突,减轻自身的 负担,让生活、工作能相对顺利地进行下去。

01培养真正的"人生搭档"

家务和育儿是双方共同的事情,女性要尽量鼓励丈夫参与到家庭事务中来。人生搭档是需要培养的,有些妈妈看到新手爸爸笨手笨脚换尿布、泡奶粉,就忍不住自己动手,这样做可能会让对方 失去积极性,产生"那就你来吧,我不碰了"的丧气心理。

所以,女性可以暂时放下挑剔的眼光。让丈夫试着去做各种家务和照顾孩子的事情,不要怕对 方做得不好,多给几次机会,久而久之,他自然会掌握正确的方法。这不仅能减轻女性的负担,还 能让丈夫对"家庭"的概念有更深的体会,看到孩子健康成长,有更多发自内心的喜悦和满足感。

02放弃"完美女性"的幻想

追求完美或许是女性遭遇的最大陷阱。很多职场女性在家庭和工作上,任何细节都想要面面俱

典 型案例 Typical case

到,结果忙到焦头烂额,挫败感反而更强。不少职场女性会担心,不能长时间亲自照料孩子会影响 其发展,甚至闪现"放弃职场"的念头,但事实上,职场妈妈的育儿质量并不比全职妈妈差。

据美国国家儿童健康和人类发展协会的一项研究表明,由母亲专职照顾的孩子与母亲协同他人 同时照顾的孩子在个体发展上并无差异。真正影响孩子能力发展的是父母的感情亲密度和行为因 素,例如父母责任心强、积极乐观、让孩子自主行动和高质量陪伴等。这些因素对孩子的影响远比 长时间看护强。

换句话说,职场父母也能给予孩子一个充满爱与安全感的童年。所以,职场妈妈们不必过分担 忧与自责。接受自己的不完美,反而能让职场女性在追求事业和照料家庭上更顺利。

03强化时间管理

每位职场女性其实都是时间管理小能手,为了兼顾事业与家庭,能把效率提升至最高水平;在 处理工作时,会优先处理重要事务,把精力放在重要的事情上。在此基础上,以下提议能让你的时 间管理能力更进一层:

(1) 保持专注是时间管理的前提

即使你把时间切割得非常完美,但如果在工作时想孩子,在陪伴孩子时想工作,那么你的生活 可能会混乱又低效。只有保持专注,减少杂念,工作效率才会更高。

(2) 设置优先事项,其他提升方向也可考虑:

当你的意志力和精力处在较高水平时,先处理最重要和困难的任务。保持时间的灵活性,以免 有突发事件让你措手不及。学习高质量陪伴。这不仅能让你更合理地分配时间,还更有助于孩子身 心健康与认知水平的发展。找到值得信赖的儿童看护与教育资源,这能大大减轻你的时间和精力负 担。在时间管理上,你也不需要做到完美,只要在事业和家庭之间,保持一种动态平衡即可。

04寻找社会支持与专业帮助

寻找你的同盟,多与其他的职场女性保持联系,彼此分享关于工作、家庭、育儿的情绪、挑战 和心得,在互相支持和经验学习中得到精神的支持。无论多忙,记得关爱自己。每天给自己至少留 5到15分钟的放松时刻,例如喝杯咖啡、到户外坐坐、看看书等。

当然,如果你囿于处理家庭与职业的"平衡",却痛苦无助,陷入深深的自责和迷茫,那么,可 以试试寻求心理咨询师的专业帮助。他们会认真地倾听你的心声,带你共同探讨,在这条艰难的道 路上,如何"突破重围",如何让你重新做回自己,掌控家庭与职业的相处节奏~



拥抱情绪,悦纳自我

-—均禾街社会心理服务站心理健康知识讲校园

为进一步加强青少年青春期健康教育,帮助其认识青春期的特点,学习合理科学的情绪管理方 法,提升自我情绪管理能力,助力青少年积极健康成长,6月20日,均禾街社会心理服务站走进广州 市技师学院开展了"拥抱情绪,悦纳自我"生命教育心理健康讲座。

讲座邀请广州白云心理医院心理咨询师黎仕达主讲,他 围绕情绪的分类、影响、培养以及消极情绪管理等方面进行 了细致的讲解和阐述。通过以"情为何物?、情绪是否有好坏 之分?什么是想法或评价?"三个议题进行现场互动,从心理 学的角度讲解了青春期的同学们的情绪特点、人生观以及心



理上的一些典型变化,引导大家正确认识青春期,正确看待情绪,掌握疏导情绪的方法,拥有良好 心态。

黎仕达老师指出情绪并无好坏之分,但情绪的不同会产生不同的行为动机,会在人际交往时影 响决策与判断,因此同学们要学会管理自己的情绪,避免因情绪的激动做出令人意想不到的抉择, 凡事要三思而后行。他还为同学们提供了情绪稳定的小窍门:动、静、聊、想,让同学们学会做情 绪的主人。

"在面对自我或他人评价时,不要被表象迷惑,一定要注意到自己内心真实的想法。""我们不是 问题,问题才是问题,不要掉入"贴标签"的陷阱。""减少自我PUA,例如'我是不够好的'等"……讲座 中,黎仕达老师分享了如何正确认识自我以及合理表达感受的方法、技巧,让同学们检视了自己在 遇到困境时的态度, 学会了关爱自我、克服困境的"心灵魔法"。

讲座中,同学们认真听讲、自主探究、积极探 讨、踊跃发言,分享自己对情绪、对生命的看法, 尽情吐露成长的心声,现场的气氛温馨而愉悦。

此次生命教育和情绪管理知识讲座使学生更好 地认识了积极情绪的重要性,帮助学生学会正确调 整情绪,合理表达自我,关注自己的心理健康和心



灵成长,同时也增强了大家珍爱自我、珍爱生命的意识,为孩子们今后的生命成长起到了积极有效 的指导作用。



轻度抑郁患者不坚持服药,病情加重患双相

-大源街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民田**, 男, 32岁, 广东揭阳人, 2014年因回老家参加了一个亲戚小孩的葬礼之后开始 出现心情差、害怕、头痛、睡不着,觉得那个小孩很可怜,当时在广东三九脑科医院住院治疗,诊 断"轻度抑郁",好转后出院坚持服药。

2017年起患者变得脾气暴躁,易激惹,觉得自己本事大能力强,有很多的钱,小单生意不要叫 他接,称自己身边有很多身价几百亿的老板赏识自己,之后多次被家属送去专科精神心理医院接受 治疗,诊断"双向情感障碍",由于案主出院后不规律服药,导致病情出现反复。





2022年底患者趁家人不注意,自行停药,停药后总感觉有人跟踪自己,要害自己,不敢出 门,曾报警说自己要跳楼,110、119来了之后又拒绝开门,说自己脚肿,打了120,120来了之后 也拒绝开门。

家属在家无法管理,为进一步治疗,家属在大源街街道、派出所和大源街社会心理服务站的协 助下,强制送患者到广州白云心理医院住院治疗,经广州白云心理医院急性干预科主任陈江永初步 诊断"双相情感障碍,目前为伴有精神病性症状的躁狂发作"。

针对患者的特殊病情,陈主任带领医生团队共同为其制定了综合性的治疗方案,经过治疗后, 患者目前病情平稳,大源街社会心理服务站将会继续跟进患者后续康复情况。

精神分裂症患者因恐惧症状寻求服务站帮助

——均禾街社会心理服务站心理个案帮扶

均禾街社区居民王**,女,30岁,性格内向,5个月前,在无明显诱因的情况下,出现高兴不起来,不愿意出门,也不愿意与人交流等症状。

王女士说,那段时间在家里什么事情也不想做,感觉对什么都没有兴趣,整个人变得非常的懒散无力。开始的时候,家人并没有重视,只以为是最近情绪不好,但慢慢的,王女士的状态变得越来越严重。

总是说什么:"有猫,有猫"之类的,很奇怪的话语,或在走路过程中莫名后退几步,家人问起来时,自己也表示不知道。并总是凭空听到别人议论自己,说自己坏话、自笑,偶尔还会想要自杀的想法,严重的影响到了正常的生活状态。

2023年,王女士曾于深圳康宁医院和中山三院住院治疗,被诊断"精神分裂症"。此次是病情稳定刚出院不久,但患者由于小时候有两次溺水经历,长大后一直有恐惧症状,总是害怕一个人呆着,无法正常工作生活,在精防医生黄医生的介绍下寻求均禾街社会心理服务站帮助。



广州白云心理医院心理咨询

师李敏敏医生认真倾听患者描述,积极关注并不断给予共情,患者在心理医生的耐心询问下,表示在家里与家人关系一般,病情也是反反复复,心理咨询师李敏敏医生和精防医生黄医生为患者进行疾病方面的健康宣教,叮嘱患者需遵医嘱按时服药,定期复诊,这样病情才会稳定。

只有患者情绪平稳,跟家人的沟通才会顺畅,均禾街心理服务站每周二都有心理医生驻点咨询,患者有需要可随时过来服务站寻求医生的专业帮助。



女孩抑郁自残割腕,因家境贫寒不愿接受任何治疗

---永平街社会心理服务站心理个案评估

永平街社区居民谢**,女,13岁,现住永泰,患者自2022年7月开始出现情绪不稳定,时而高 涨时而低落,曾有自残割腕行为,想死想结束生命,敏感多疑疑人议论,凭空听到声音,曾在南方 医院治疗,诊断"抑郁症",予以相关药物治疗,但是效果欠佳。



母亲在居委会的介绍下寻求永平街社会心理服务站江金苗医生求助,并且在3月3日带着女儿到 广州白云心理医院面谈沟通,经过医生的详细了解情况,发现女儿情况严重。

目前因为经济原因和孩子不愿意服药没有接受任何治疗,家里还有个弟弟,可疑有自闭症(具 体不详), 患者初二住宿, 成绩一般, 但是目前休学在家, 整日玩手机, 医生初步诊断患者是"情绪 障碍",建议住院接受详细的检查治疗,母亲表示要先回家和家人沟通,后续有需要会联系医生。

6月6日母亲微信联系江医生,说本来约好了上午9:00的心理治疗,因为孩子原因,暂时取消预 约,下次再约时间。后续永平街社会心理服务站将继续跟进患者治疗情况。

白云区鹤龙街"6.26"国际禁毒日综合宣传活动

——鹤龙街社会心理服务站公益心理咨询进社区

为切实抓好禁毒宣传教育工作,全面营造全民禁毒宣传浓厚氛围,6月25日上午,鹤龙街社会心理服务站受邀参加由中共广州市白云区鹤龙街工作委员会、广州市白云区人民政府鹤龙街道办事处主办的白云区鹤龙街"6.26"国际禁毒日综合宣传活动。



"6月是我国全民禁毒宣传月……""毒品的基本特征具有依赖性、非法性、危害性……""毒品的危害,可以概括为'毁灭自己,祸及家庭,危害社会'十二个字……"活动现场,时而艳阳高照,时而大雨倾盆,但都阻挡不了市民们的热情。

禁毒民警、禁毒志愿者及街道工作人员在现场设立了咨询服务台和宣传展板,向群众发放科普宣传手册、讲述吸毒案例、结合仿真毒品模型介绍了毒品类型,用通俗易懂的话语向群众具体讲解毒品对个人、家庭、社会带来的巨大危害,倡导大家要树立起正确的世界观、人生观和价值观,从我做起,远离毒品、拒绝毒品。

在公益心理咨询服务台, 鹤龙街社会心理服务站、广州白云心理医院心理咨询师张晓、心理治疗师江金苗积极为存在焦虑、抑郁、失眠等问题的市民开展免费心理咨询, 市民们络绎不绝, 围在服务台前倾诉自己的烦恼, 心理医生们耐心倾听, 并充分发挥心理学知识, 为市民提供了专业、有效的心理疏导。

在心理咨询中,心理咨询师张晓向市民强调道,长期使用毒品会导致中枢神经系统功能与结构的改变,因此吸毒成瘾人员不仅会出现一系列的躯体并发症,还会危及精神健康,出现一系列的心理、行为异常表现,如痛觉迟钝、逆反思维、情绪暴躁激动、悲观自卑、抑郁焦虑、空虚无聊等,需要进行相应的药物及心理行为治疗。因此,我们不仅需要防毒拒毒,也要懂得正视吸毒带来的一系列的心理问题。

心理医生们的精彩解答,让现场市民学会了如何缓解自己的不良情绪及心理压力,掌握了心理 调节的实用技巧。此外,他们纷纷表示,一定要远离毒品,珍爱生命,健康人生,享受生活,为建设绿色社区,美好家园,平安社会贡献自己的力量。

此次活动累计发放禁毒宣传资料100余份,解答询问20余次,得到了市民的热情参与,使大家进一步了解毒品对个人、对家庭、对社会的极大危害,增加了群众识毒、防毒、拒毒、禁毒的意识!



心肺复苏和海姆立克急救专题培训

----永平街社会心理服务站急救培训讲社区

为了进一步强化群众健康安全意识,增 强社区居民施救和自救的能力,近日,应永 平街社区卫生服务中心的邀请, 永平街社会 心理服务站前往倚云天社区为居民开展心肺 复苏和海姆立克急救培训。

本次培训特邀广州白云心理医院护理部李 妹护士长主讲,她表示,"急救的'黄金时间'是 4-6分钟,心肺复苏每延迟一分钟,患者生存 率就会下降10%。而及时的、正确的心肺复 苏,可以大大提高患者的生存率,极大程度降 低患者致残率。"



在培训中,李妹护士长对心肺复苏技术和海姆立克急救法进行了详细的介绍,认真细致地讲解 了急救的基本流程、步骤及注意事项。

在心肺复苏示范中,李妹护士长利用人物模型进行了现场操作演示,对各个操作要领和流程进 行讲解和示范,包括判断是否丧失意识、有无自主呼吸、检查颈动脉,进行胸外心脏按压、清理口 腔异物、开放气道、人工呼吸等操作要领。

为了保证培训质量,提高实践操作水平,现场演示后,李妹护士长鼓励居民上台依次进行心肺 复苏、海姆立克急救法模拟操作实践,李妹护士长现场指导,对大家按压的力度、速度、部位作了 具体指导,通过手把手的教授,点对点的纠正与反复训练后,居民们基本掌握了急救的基本要领, 具备了应对突发状况的应急处理能力。

李妹护士长特别强调:"窒息发生后越快抢救越好,黄金抢救时间只有3分钟。在进行海姆立克 急救法急救时,我们要注意,站到伤者背后,双臂拦腰将其抱住,找到肚脐上方两指处,右手握 拳,左手按压右拳,用力向后向上连续冲击腹部5~6次,直到伤者吐出异物。"同时,李妹护士长还 教授了针对婴幼儿的海姆立克急救法,以及异物卡喉时的自救法。

热爱生命,珍惜生命,只有学习扎实的急救技能,才能在遇到突发状况时,从容面对。本次培 训活动的开展,进一步加强了居民群众对急救知识的认知,以便遇到突发情况时能及时有效的开展 科学自救和互救,切实提高了居民群众应急处置能力。



这群白云宝宝的"六一"真让人羡慕

——创意绘画、载歌载舞、亲子互动……

值此"六一"国际儿童节到来之际,广州白云心理医院于大会议室为"白云宝宝们"开展了主题为 "亲子童心,共绘未来"的亲子互动活动。家长们、孩子们如约而至,一场心与心的交流即将开始。

广州白云心理医院副院长曾莞勇为活动致辞,他表示举办亲子儿童活动,提升员工归属感及幸福感一直以来是医院的优良传统,希望孩子们能通过这次活动,增进与爸爸妈妈们的感情,感受到医院这个大家庭对他们的关爱,过一个有意义的"六一"儿童节。

心理学博士伊洛克用动人的歌喉为大家高歌一曲,在场所有人欢乐地跟随着伊洛克博士的节奏拍掌,在他的带领下,一个个多才多艺的小朋友放开手脚,上台为大家带来了精彩的节目表演。有活泼可爱的舞蹈,有优美动人的歌声,有炫酷的舞扇,还有声情并茂的诗朗诵。在大家一阵阵的掌声中,也穿插着家长们的表白:宝贝,你好棒!爸爸妈妈爱你!



一场场好玩的亲子互动游戏,如"喊数抱团"、"抢凳子"、"袋鼠奔跑"等,将整个亲子活动气氛推向高潮。小朋友们在家长和心理学博士伊洛克的指导下,围绕"房树人"主题,用铅笔在空白的A4纸上任意画一幅包括有房子、树木、人物在内的画。

在展示过程中,一幅幅画作各具特色,得到了家长们的连连赞叹和一致肯定,更让家长们感受到孩子的成长变化。心理咨询师张晓从心理学的角度解析了"房""树""人"的象征意义:房屋投射家庭,代表安全感,稳定的房屋投射稳定的家庭状况。树木投射自我的成长,粗壮、茂盛的树木代表生命力旺盛。人投射自我形象,多个人则投射人际沟通模式。

心理学博士伊洛克挑选了几位小朋友的画作进行了单独分析,小朋友们也踊跃发言,积极展示自己的想法和创意,现场氛围十分热闹。

"从画里面,我想我们大家都隐隐约约地看到了孩子们的心灵世界,他们渴望与你们的关系更加亲密,渴望你们在繁忙的工作之中,能多一些陪伴,多一些关爱,他们请求爸爸妈妈多理解她,多相信她一点,他们的内心有孤独、有快乐,也有浪漫………"伊洛克博士总结道。

此次亲子互动活动的开展,让职工和孩子们共同度过了温馨的亲子时光,增进了彼此之间的感情沟通和交流,更营造了医院浓郁的文化氛围。希望孩子们童心向党,茁壮成长,在未来努力成为"德智体美劳"全面发展的新时代接班人!



玩游戏 + 生日会,今年六一超级"棒"!

"六一"儿童节对孩子们来说是一年里最特别、最开心的日子。为迎接这充满童真与欢乐的节 日,让住院的小朋友们感受到节日的气氛和喜悦,广州白云心理医院儿少心理科举办了庆祝"六一" 儿童节医患趣味活动&生日会。

在心理医生、病区护士长的带领下,大家做了许多前期的准备工作。温馨好玩的活动室、五颜 六色的气球、琳琅满目的水果蛋糕零食,将活动现场装饰一新,彩笔画出"点亮六一,共护未来"的 字样。欢快的旋律、有趣的游戏,把大家带入到节日的氛围中,小朋友们加入活动,快乐过六一。

在刘凤姣医生的引导下,全体小伙伴围成一圈,开始了暖 场律动游戏"拍拍操"、"乌龟抓乌鸦"抓手指,现场气氛瞬间活跃 起来~

随着主持人高喊:"桃花朵朵开",小伙伴互动回答:"开几 朵?", 随后大家按照回答的数字迅速抱团, 欢声笑语不断~未 能参与抱团的小朋友成为幸运玩家,接受"大礼包"~表演才艺,



蒙着眼睛,在不稳定的前提下传递气球,小伙伴们配合得非常默契,有的传球速度大大加快,在完 成游戏后,彼此还激动地"give me five"。

盯着一只小小的乒乓球,医护人员、青少年听着口号做出相应的互动,随着"摸球"一声号令, 比赛双方反应敏捷、迅速抢球,现场气氛紧张而热烈。

住院的小朋友多才多艺,柔美的中国风舞蹈、动感十足的爵士舞,笑声、歌声、掌声接连不 断,孩子们都沉浸在欢乐的海洋中,充分享受到了节日的快乐与幸福。

节日当天,恰逢是我们其中一名孩子的生日,医护人员为 她准备了生日蛋糕,在场的所有小伙伴及医护人员为她唱起了 生日歌,纷纷送上美好祝愿。最后大家一同分享了这充满祝福 的蛋糕,至此,今天的六一活动就画上了圆满的句号。

儿童青少年是国家的未来、民族的希望, 让孩子们健康快 乐地成长, 一直是我院儿少心理科全体医护人员的愿望和努力



目标。这场别样的儿童节活动凝聚了科室全体医护人员对患儿的点滴真情和美好祝愿,不仅拉近了 医患距离,还传递了爱的声音,让小朋友们在住院期间同样能感受到节日的气氛!

夏天里的温暖, 一名精神科护士长的护理日记

精神病人,一个大众唯恐避之不及的群体,一个被长期误解、边缘化的群体,身为精神病患者的一员,被外界误解、排斥、恐惧有多痛苦,只有自己知道。而面对他们、帮助他们,是精神科护士的职责。你的一切难过、悲伤,护士都知道。今天让我们来看看一位优秀护士长——广州白云心理医院急性干预科护士长封华珍的护理日记,共同走进她生命里那些闪光的瞬间~



6个春秋年华

2016年的夏天,我来到了广州白云心理医院,在这个特殊的环境、特殊群体、特殊的世界里, 我足足度过了6个春秋年华。我是许多个精神科护士当中普通的一员,年复一年日复一日,在这平凡 的岗位上,病房长长的走廊见证了我与患者朝夕相处的每一寸时光。

这些精神心理疾病患者,他们有着各种各样的病症反应,每天督促他们做好个人卫生是我们工作中的"家常便饭",在他们病情发作时挨骂受气也是难免的。当他们通过我们的治疗和护理,病情好转起来的时候,大多数都不记得自己曾经对我们做过什么,可人性本来的善良、病人与医护人员之间恰如亲人般的温暖,这种感受在任何其它科室都无法体会。

逆行奔赴的战士

2019年末,一场突如其来的新冠疫情袭卷,全国各地疫情防控进入了最紧张的阶段。医院迅速组建了核酸采集队,支援各区各街道核酸采样工作。无数人主动报名、逆行奔赴。时间紧、任务重,穿起战袍就是战士,高温酷暑下,穿着密不透风的防护用品,汗如雨下,每次几乎虚脱、晕厥,却从来没有一刻畏惧和退缩。

作为一名医务工作者,我很珍惜并十分努力地完成这项"临危受命"的工作。为了保障下一个核酸采样群众的安全,风雨中总是一遍又一遍给僵硬发肿的手涂抹消毒液。由于长时间站立、行走,有些队员脚底磨出了水泡,耳根、鼻梁、颧骨布满深深的勒痕……

抗疫的三年里,我的眼里常常热泪盈眶,很不幸,在第一年的抗疫中,由于对病毒的了解不够全面,很多生命就此逝去。但很幸运,在全中国人民的不懈努力下,最终疫霾尽散,春暖花开。新冠的危害逐步下降,症状和普通感冒差不多,我们进入了与新冠和平相处的时期。



突如其来的耳光

作为精神科的护士,工作十分艰苦,每一位医护人员身上时刻肩负着巨大的精神压力。挨打、辱 骂是常事,不仅如此,还经常遇到患者及家属不配合、不理解,甚至是责备、谩骂。有一次,我在劝 导一位拒不配合治疗的患者时,患者突然毫无征兆地扇了我一巴掌,瞬间,鲜明的手指印落在脸上。

当时,我被打得有些发懵,可职业的本能让我顷刻间冷静下来,想起对方是病人,而且是精神 病人,只能让委屈的泪水在眼眶里打转,然后继续耐心地劝说患者。等患者做完治疗后,我在护士 站坐定时,脸上只剩火辣辣的疼。我疑惑了,梦想成为一名护士,梦想救死扶伤,真的值得吗?

令人揪心的精神病流浪汉

社区送来了一位社会流浪患者。刚入医院时,该患者蓬头垢面,全身散发着刺鼻的恶臭,见者 唯恐避之不及。而且患者还有明显的抵触情绪,疑虑、恐惧、狂躁,否认自己患有精神疾病。

在医生前来会诊前,我帮患者沐浴更衣、修剪头发和指甲、喂饭、喂药和接大小便。我的关心 让患者的情绪很快就安静下来。在医院治疗的日子里,他的症状逐步好转,但他总像个小孩子一 样,爱黏着我,每次打针吃药,都要我来,其他护士很难近得了他的身。

后来,在他的只言片语中得知,原来他从小父母双亡,跟着奶奶生活,18岁的时候,奶奶也去 世了, 家里就只剩他孤孤单单的一个。

他尝试找过工作,在酒店打扫卫生或者在电子厂做流水线。但由于性格怪异,所以他没有朋 友,也没有人喜欢他。后来,他被辞退后就一直在外面流浪,饿了就捡垃圾桶的东西吃,晚上窝在 天桥底下睡。

他还笑意盈盈地分享了吃饱的技巧,可以去那些饭馆旁边,每天晚上等打烊了,他总能在垃圾 桶里翻到好多好吃的。看着这样的他,我总感觉很难过、很揪心。谁不想拥有一个完完整整的家 庭,幸幸福福的人生呢?

看见我逐渐显露同情的目光,他开朗地说,"谢谢你们!我现在很幸福,有你们那么多人关心我, 等治好了病, 出院后我一定好好找份工作, 踏踏实实地过日子。"是啊, 一切都朝着好的方向发展! 在 这一刻,我再次体会到了作为一名医护人员的骄傲——帮助更多的人早日康复,开启新人生。

后记

用爱传递正能量,用身体力行续写南丁格尔的故事。她和许许多多从事精神心理卫生工作的护 士一样,在治愈他人的同时也还要不断治愈自己,通过自我减压、自我强大,为自己塑造强大的精 神意志力。她们以个人的默默守护和坚守为更多的患者提供温馨、温暖的守护!

精神疾病筛查知识讲座

——百场心理公益巡讲 ◎ 永平街综治办

为做好永平街来穗精神异常人员的排查工作,提高非专科医务人员对常见精神障碍的识别能力。5月11日上午,永平街社会心理服务站联合广州白云心理医院,为永平街综治办、网格员、村(居)干部约120人开展了《精神疾病筛查知识》培训会。





培训会邀请广州白云心理医院副主任医师杜维豪作业务培训讲解,杜维豪主任围绕常见的精神疾病、典型精神症状、精神疾病的护理方法以及注意事项展开讲解。同时他结合自身的临床经验与实际案例,详细介绍了抑郁症、精神分裂症、精神发育迟滞、躁狂症等行为表现,引导大家正确识别精神活动正常与异常,及时辨别居民存在的精神心理方面的"风险因子",做到及时预警和救助。

杜维豪主任强调说:"精神疾病与心脏病、胃病一样,是一种疾病,最好能早发现,早治疗,当发现患者有严重的抑郁、悲观情绪;原有的症状反复出现;具有自伤、自杀、暴力、伤人等倾向;或伴有继发性问题,如严重躯体疾病;或存在酗酒、药物滥用等情况时一定要提高警惕,及时协助家属将患者送院治疗。"

培训中,网格员和社区工作人员联系工作实际,向专家咨询了有关严重精神障碍患者管理、服药等问题,理论结合实践,实用性强,现场互动氛围良好。

通过此次的培训,对提高永平街基层工作人员的精神疾病识别能力起到非常重要的作用,对维护永平街社会稳定和人民健康幸福起到促进作用。同时也增强了街道及村(居)干部的管理服务能力和责任意识,为永平街下一步开展精神障碍患者管理服务工作打下了坚实的基础。

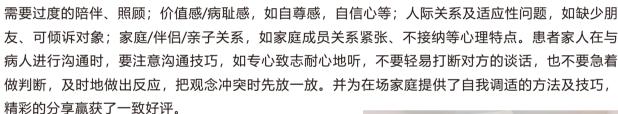
精神疾患家庭心灵关爱讲座

——百场心理公益巡讲 ◎ 人和镇社工站

为全面提高患者的身心健康,让精神患者及家属掌握精神疾病防治健康知识,近日,人和镇综 治中心、人和镇社会心理服务站、人和镇社工服务站联合广州白云心理医院于人和镇社工站为精神 疾患家庭开展心灵关爱健康讲座。

广州白云心理医院心理咨询师庄晖作为主讲, 围绕 "谁需要关怀、精神症状、共情、如何共处、自我调适 技巧"等重点内容进行了专业的讲解,介绍了感知觉障 碍、思维障碍、注意障碍、记忆障碍、智能障碍等的定 义及表现,分享了与精神疾病患者共处要坚持"安全第 一、有效沟通、形成联盟、共同寻找资源、先己后人" 等原则,其中"形成联盟"是相处的关键。

庄老师表示,精神疾病患者常常存在心理退行,如



最后心理咨询师庄晖强调:"我们的目标不仅仅让 患者消除精神症状,而是临床症状消失,自知力恢复, 达到临床痊愈的标准。因此, 更需要患者及其家属共同 努力,而在长期的预防复发的过程中,家庭则承担着更 重要的角色,希望家人给予患者更多的照顾和关爱。

此外, 当我们发现自己的情绪不稳定, 有异常行 为的时候就要注意调节情绪,必要的时候就要就医了,很多精神疾病都是前期没有得到及时救治而 延误了病情……"

本次讲座进一步提高了患者及家属对精神症状的识别能力,加强家属对患者日常生活的监管能 力,从而更好地帮助患者康复,减少疾病复发率,让患者更好地适应学习、适应工作、适应社会。



"看见自己拥抱自己"生命教育专题讲座

——百场心理公益巡讲 ◎广州涉外经济职业技术学院

为进一步推进校园心理健康教育工作,提升师生心理健康水平,5月18日下午,大源街社会心理服务站联合广州白云心理医院为广州涉外经济职业技术学院师生举办了"看见自己 拥抱自己"生命教育专题讲座。





本次讲座由广州白云心理医院心理咨询师黎仕达主讲,广州涉外经济职业技术学院学生处心理 老师、辅导员和各学院学生代表100余人参加。

黎仕达老师指出情绪的管理是十分重要的,毕竟我们不是一个人独自生活在这个世界上,想要生存就要学会与人和睦相处,所以情绪的管理不仅是我们的一节必修课,更是我们在未来生活中必须要跨越的一个障碍。

随后他结合生活实际,从如何跟同事、朋友、父母、老师的相处中,让老师和同学掌握不同的 沟通技巧,勇敢表达自己的不愉快,而不是不愉快地表达。其中,重点引导大家通过合理宣泄法、 自我激励法、注意力转移法等方式有效释放自己的情绪,管理自己的情绪。

讲座尾声,黎仕达老师以"秀才进京赶考"的典故引导老师和同学们要换角度思考问题,并鼓励大家要有"不积硅步无以千里,不积小流无以成江河"的毅力和决心去达成目标。同时他总结说道:"每个人都是不完美的,我们应该学会接纳不完美的自己,即'拥抱另一个自己',只有这样才能调整好心态去享受美好的校园生活。"

本次讲座通过鲜活典型的案例、频繁的互动,加深了师生对情绪的认识,让大家认识到生命的价值、懂得珍爱生命,同时学会通过自我调控,切实提升了自我心理素质,宣传了积极心理品质培育的思路与方法,营造了良好的校园心理健康文化氛围。

为青春负责, 做最美女孩

——百场心理公益巡讲 ◎ 京师实验学校

成长是生命的华美篇章,青春期是人生的必经之路。为增强学校女生对青春期生理知识的了 解,加强青春期心理健康教育,近日,受京师实验学校邀请,均禾街社会心理服务站深入校园举办 了以"为青春负责,做最美女孩"为主题的女生青春期心理健康讲座。

本次讲座由广州白云心理医院心理咨询师刘凤姣担任主讲老师。讲座伊始,刘凤姣老师带领大 家进行了"切土豆"的暖身小游戏,通过调动身体各部分能量来充分感受轻松愉快的活动氛围,从而 帮助同学们排解学习压力,释放不良情绪。





随后,她主要围绕"走进青春期"、"青春期的困惑"、"青春期的绽放"等几个方面展开,以生动活 泼的语言和鲜活的案例,将知识性、趣味性、参与性融为一体,贴近生活实际,引起了女生们的情 感共鸣。同学们在刘老师的带领下充分认识自己,了解了青春期的生理和心理特点,也学会了悦纳 自我,做一个美丽的女孩子。

在互动过程中,刘老师引导女生展开积极讨论,现场反应热烈,同学们纷纷意识到青春期生理健 康及自我保护的重要性。刘老师告知女孩们要增强防范和自我保护意识,时刻警惕,筑牢防线,面对 恶意侵犯要智慧处理,学会说不,也要牢记保护自己的生命是第一重要的,生命的价值高于一切。

讲座最后, 刘凤姣老师寄语给自信的女孩们: 接纳每个时段的自己, 走自己的路, 做最真实的自 己。 在每个年龄段都要有乘风破浪的勇气,活出最飒的自己。不虚度光阴,努力提升自己的能力,朝 自己的规划迈进。认真生活,温柔去爱,慢慢地与这个世界和谐相处,在自己的世界里闪闪发光。

此次女生青春期心理健康讲座不仅为女孩们揭开了青春期的神秘面纱,帮助她们正确看待青春期, 同时也让女孩们懂得了正确处理异性关系,解决成长中的困惑,从而更好地保护和促进其健康成长。

"心理绘画测试与压力调适"团辅活动

——百场心理公益巡讲 ②中建新疆建工华南分公司

为提高职场人的自我调节能力,引导大家正确认知心理状况,树立科学健康的生活方式,提 升心理素质,5月30日,云城街社会心理服务站联合社区医院走进中建新疆建工华南分公司为广大 职工开展"心理绘画测试与压力调适"团辅活动,活动由广州白云心理医院侯佳洵、潘倩卉两位心理 医生主持。

图画是最有效的直达人内心的工具之一,绘画可以投射出人的心理状态,通过对画作进行分析 和评价,从而解决在情感及人际关系等方面的困扰和问题。

活动伊始,员工们根据侯佳洵老师的提示,"请大家自 由发挥,尽情创作,忘记所有所有绘画技巧,拿起你手中 的笔,想象着天下雨了,画一幅"雨中人",描绘出自己心 目中的画作"。随后侯佳洵老师从画面布局、内容色彩依次 对员工的绘画进行点评, 让大家直观地看到了自己近段时 间的心理状态,对自己的性格、情绪、关系、困境、未来 有更直接的认识,可以更好的洞悉自己的个性特征和心理 状况,做真实的自己。



在问答环节中,大家互动热烈,侯佳洵老师用具体的实例深入浅出地阐明观点,有针对性地提 出用绘画测试心理、调整压力的方法。员工表示"不论是选择颜色、构建图形,还是整体的画面构 图,都是一次和自己对话的过程,能充分体会自己内心的感受,在分享环节更是体验到了内心很多 平时没有关注到的情绪"。

随后,潘倩卉老师从"自我的了解与探索走进情绪、认知压力"、"如何进行自我情绪管理"、"积 极心态与幸福心理学"等角度,对生活、职场中的场景与心态进行分析、对各类情绪管理方法进行了 深入浅出的讲解,并通过生动有趣的小互动,针对性地为大家讲解了工作生活中可能面临的困境和 压力,并为大家提供了应对方法和技巧建议。

本次活动内容新颖,贴近生活,利用现实案例引导职工培养健康的生活态度,不仅为大家提供 减轻焦虑和压力的方法,对心理健康知识有了更多的了解,也对释放心理压力的方式有了现实体 会, 学会了正确的认识自我, 接纳自我。



关爱教师心灵,提升职业幸福感

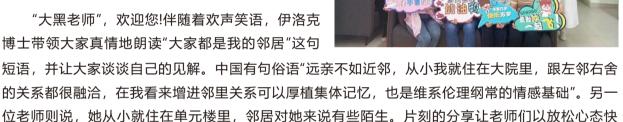
——百场心理公益巡讲 ◎ 广州市医药职业学校

为关爱教师身心健康,帮助教师掌握缓解压力的技巧,5月17日下午,受广州市医药职业学校 的邀请,为教师们带来一场以"焦虑与压力管理"为主题的团体活动,活动由广州白云心理医院伊洛 克博士主持。

团体活动中, 伊洛克博士由表入里分析了教师 面临的行业压力,并通过现场测验梳理了教师的压 力源, 重点讲解了压力的应对与调节方法, 为现场 在座的老师们提供了专业的解压方法和缓解情绪的 技巧。

"大黑老师", 欢迎您!伴随着欢声笑语, 伊洛克 博士带领大家真情地朗读"大家都是我的邻居"这句

速融入团体, 也开启了丰富多彩的减压之旅。



随后,伊洛克博士做了一份"随堂测验",帮助老师们疏理自己的压力源,并分析了压力可能来 自于担心、不确定、恐惧、态度、不切实际的期望等内部因素,也有可能来自于家庭、工作、经 济、学校、重大生活变化、不可预见事件等外部因素。老师们在测验的过程中,纷纷表示自己的压 力被"看见了",情绪也得到了表达,原来自己心中的压力是正常的,与其惶惶不安,不如放松对 待,没有必要因此而给自己造成压力。

现场的老师们与伊洛克博士积极互动,让大家敞开心扉分享自己名字的含义、名字的由来以及 父母为自己取这个名字的初衷,通过分享去觉察内心深处的自我,因为当我们开始在向自己提问 (觉察) 的时候, 意识的边界开始在扩张, 看问题就有了更多的可能性。最后伊洛克博士向大家推 荐了几种缓解压力的方法。运动法:热爱运动,远离抑郁。动动手:专心致志地做一件事情。

此次活动,不仅引导了老师们学会更好地应对工作中的压力,也增强了教师的职业认同感和职 业幸福感。

精神分裂症你知多少?

我的孩子经常自言自语,无故发笑,不愿出门见人,乱说有人要害他,跟踪他……带他去看医生,医生说他是精神分裂症……不肯吃药,总说自己没病,把药都丢掉,作为家长很担心、很焦虑、不知道该怎么办是好?精神分裂症作为一种严重的精神疾病,成为了患者家属迫切关注的话题。

为进一步提升患者家属对精神分裂症的认识,5月15日下午,广州白云心理医院《公益大讲堂》以"精神分裂症你知多少"为主题,向住院患者及家长开展了科普讲座。





本次讲座由慢性精神康复科何令医生主讲。何令医生在我院从事精神科临床治疗工作多年,对精神疾病的治疗有着丰富的经验。他围绕精神分裂症的病因、临床表现、诊断与治疗、如何预防病情复发等方面进行分析,让患者家属对精神分裂症有了新的认识,了解到治疗精神分裂症的四种对策:药物治疗、物理治疗、康复训练、心理治疗,并掌握了预防疾病风险行为发生的方法、措施,给予精神分裂症患者无微不至的关怀和照顾,让他们早日回归家庭,回归社会。

何令医生特别提醒,精神分裂症患者大多数需要长期服药控制病情,当家里的患者拒绝吃药时,家属一定要第一时间和医生联系,请医生给予专业的指导和帮助。

讲座尾声,何令医生与患者家属亲切交流,耐心细致地解答患者家属提出的问题。"谢谢你们这么操心,为病人的康复付出这么多努力,感谢你们的公益讲座。"现场,患者家属刘大姐深有感触地说道。通过此次讲座,家属更近一步的了解了重性精神疾病康复的相关知识,对于如何细致、全面的对患者进行康复训练有了更清晰的方向。



小孩到底是好动还是多动?

孩子总是坐不住,上蹿下跳、跑来跑去?做个作业拖拖拉拉,总是喜欢东摸摸两摸摸?接到老 师反映,孩子上课又开小差,玩手玩笔,就是不注意听讲...我的小孩是好动还是多动症?

为提升社会大众对注意缺陷多动障碍的认知,助力儿童及青少年健康成长,5月23日下午,广 州白云心理医院《公益大讲堂》邀请中医康复科王铮辉主任,举办了一场主题为"注意缺陷多动障 碍"健康教育公益讲座,讲座通过线下结合线上直播同步进行,吸引了众多患者家属参与。





注意缺陷多动障碍(简称ADHD),是一种神经发育障碍,表现为与年龄和发育水平相称的注 意力不集中和注意时间短缺、活动过度和冲动。王铮辉主任在讲座中详细阐述了什么是注意缺陷多 动障碍(多动症),如何分辨是好动活泼还是多动症,多动症儿童的干预策略等内容。

王主任表示多动症(ADHD)儿童的康复治疗是一个多学科合作的过程,包括药物治疗、行为 干预 (行为奖励、时间表管理、能力训练)、心理治疗和特殊训练 (音乐治疗、艺术绘画治疗、儿 童瑜伽)等,他还强调发挥中医中药相结合的治疗,具有更好的临床效果。

"注意缺陷多动障碍的危害有很多。"王主任表示,它不仅损害患儿自身的社会功能,甚至影响 到家庭和社会稳定。如果孩子没有得到及时的纠正与治疗,许多孩子会因为受到压力而产生消极情 绪,甚至这一疾病可能持续至成年。王主任提醒,对于这个疾病,家长应引起重视,早识别、早诊 断、早干预,让孩子拥有一个美好的未来。

现场听讲座的李女士说:"我之前认为孩子太调皮,总是责备他,听了专家的讲解才明白问题出 在哪,今后我要科学地看待孩子的行为,尽快带他进行规范的治疗。"

通过本次公益讲座,广大家长对ADHD有了正确的认识,更加深入地了解到ADHD的临床治疗 手段,并对多动症管理治疗更有信心。今后我院也将继续定期开展《公益大讲堂》来提高社会对多 动症的理解和认知、帮助家长了解多动症,改变教育方式,建立良好的亲子关系、帮助更多的儿童 得到及时有效的诊断和治疗,助力健康成长。

媒 ^{体报道} Media report





≫ 广东珠江:家庭群无人回应爸爸怒退群 专家:"精神养老"须重视





>> 广东珠江: 什么是睡眠窒息症呢? 如何防治





>> 广东珠江:租客房内堆满垃圾 心理医生: 或影响孩子的价值判断

筑牢"心"防工程! 白云区多举并措守护 群众心理健康



10



"女儿很叛逆,不仅不跟家长交流,还不愿上学,晚上也 🥏 🧎 🚜 🛦 🎎 不睡觉……"近日,在白云区"粤心安"社会心理服务站 内, 家长陈女士 (化名) 就女儿小敏 (化名) 的青春期 叛逆问题向心理咨询师求助。在后者多次心理辅导下, 陈女士和小敏逐渐改善关系。为了更好守护群众心理健 康,白云区自2021年以来扎实推进"粤心安"社会心理服 务站建设,辖内永平街、石井街、均禾街、大源街、云

广州日报:白云区多举多措守护群众 心理健康



≫ 信息时报:极端控制子女饮食,小心 带来身心伤害



>> 中新网:广州越秀开展禁毒社工督导培训



筑牢"心"防工程! 白云区多举并措守护群众心理健康



2023.06.10 星期六

"女儿很叛逆,不仅不跟家长交流,还不愿上学,晚上也不睡觉……"近日,在白云区"粤心安"社 会心理服务站内,家长陈女士就女儿小敏的青春期叛逆问题向心理咨询师求助。

在后者多次心理辅导下,陈女士和小敏逐渐改善关系。为了更好守护群众心理健康,白云区自 2021年以来扎实推进"粤心安"社会心理服务站建设,辖内永平街、石井街、均禾街、大源街、云城 街、白云湖街、鹤龙街、人和镇共八个镇街先后设立了社会心理服务站,有效营造良好的社会心理 服务氛围。

"在陈女士和小敏的个案中,亲子关系出现了问题。"心理咨询师分 析说, 小敏的叛逆情况已持续2至3年, 但因本身家庭关系紧张, 家长即 使非常担心,但因采取了不当的说教方式,结果是更激化了矛盾。

为此,心理咨询师分别对小敏和陈女士进行辅导,深入了解家庭 矛盾,一方面引导陈女士分析成因,协助陈女士掌握正面管教和沟通 技巧,另一方面疏解小敏的情绪,协助其改善表达方式及问题识别的 能力。经过7次个案跟进,母女关系现已有了较大改善。

据悉,2023 年以来,白云区八个镇街共完成心理筛查526人次、个案心理咨询148次、心理危 机干预个案32个、心理健康宣传活动57场次,有效营造良好的社会心理服务氛围。线上+线下,科 普宣教覆盖"家-校-社-医"。

据了解,白云区社会心理服务团队由社区精防医生、心理医生、中小学心理辅导教师以及在校 心理专业大学生、社区志愿工作者和基层工作者等组成,定期参与由白云心理医院医护团队提供的 培训,学习包括心理咨询理论与技术、沙盘游戏疗法、认知行为疗法、绘画疗法等。

为更好引导群众正确认识心理行为问题,白云区现有的"粤心安"社会心理服务站开展了覆盖"家 -校-社-医"多维度的科普宣教活动。

此外,针对辖区重点人员和特殊人群,社会心理服务团队会建立服务档案,制订个性化疏导方 案。若在服务和诊疗过程中服务对象出现自杀、自伤或伤害他人等倾向或情况时,团队工作人员会 及时上报公安部门,为相关个案提供"绿色转诊通道"。据悉,2023年以来,白云区八个镇街的社会 心理服务站共建立心理健康档案107个,"绿色转诊通道"救治患者44人,有效避免因生活失意、心态 失衡、行为失常等导致的极端案(事)件发生,有效促进社会和谐稳定。

加强专业知识水平 广州越秀开展禁毒社工督导培训

中羽绸

2023.06.1 星期四

中新网广东新闻5月30日电 (记者 唐贵江) 5月30日下午,广州市越秀区禁毒办联合广州仁泰医院召开"越秀区禁毒社工督导培训"大会。





开班动员讲话中,禁毒办领导代表充分肯定了禁毒专职工作人员和社工为促进越秀区禁毒工作做出的努力和贡献,并分析了目前的毒情形式。他希望大家珍惜此次培训机会,认真学习,把理论与实践相结合,更好的帮助服务对象,同时做好毒品预防宣传教育,教育青少年及社会大众远离毒品。

培训邀请广州仁泰医院心理咨询师黎仕达做《动机式晤谈的理论与实战》主题分享,内容涵盖动机式面谈的含义、原则以及面谈过程中需要运用的方法和技巧等内容,深度分析禁毒社工与服务对象日常谈话过程中存在的误区,如语言表达生硬、重复问对方问题、无效谈话以及封闭式对话等,指导禁毒社工要以共情、关怀、真诚、信任、接纳、尊重的方式进行思考与对话。

活动并通过场景再现、教学案例分析等方式形象生动地阐释了禁毒社工如何进行有效会谈,鼓励禁毒社工采用支持性、引领性、影响性等个案会谈技巧引导服务对象及时反馈需求及其后续工作情况。

越秀区禁毒社工督导培训项目负责人唐丽辉表示,我们心中要时刻想着禁毒,尤其是青少年容易接触到的地方,就需要尽早的进行禁毒知识的宣传和普及。同时还要做好社工、志愿者的禁毒培训,防止青少年毒品成瘾,这是我们每个人应尽的责任和义务。



个高不代表心智成熟 别把他们当大人要求



2023.06.4 星期日

中新网广东新闻5月30日电 (记者 唐贵江) 5月30日下午,广州市越秀区禁毒办联合广州仁泰医目前,身边高个子小孩已越来越多,不乏小学高年级阶段达到170厘米以上身高的情况。近日一段"霸气走红"的视频中,可以看到一名高大雄壮的男子,目测身高1.8米,他表情严肃,穿着校服背着书包,胸前还戴着红领巾。他步姿豪迈,在身高只有自己一半的同学群中款款走来,停留在学生餐展示栏前片刻后,继而迈步穿过操场。

不少网友在看到视频后深感"震惊",各种幽默发言此起彼伏:"上学时怕老师,教书后怕学生。""这是小学'本科生'?"

广州白云心里医院心理咨询师刘宇翱表示,在因身高问题进行心理咨询的青少年中,普遍是因为矮个子而产生心理问题,但也不能忽视高个子青少年表现出来的负面行为和情绪。

孩子对高要求心理承受能力不同

"从视觉出发,家长、老师往往觉得高个孩子长大了,想法也应该成熟了,在不经意间会提出一些超出他们能力范围的要求,并认为他们能完成。"然而孩子能否接受和完成,主要看他们的心理承受能力,而非身高。心理承受能力强的孩子,会认为家长提出高要求是出于对他们的信任和肯定,他们将欣然接受并努力完成;也有心理承受能力较弱的孩子会对这些高要求感到惊讶、难接受,比如会有这样的想法:因为长得高,就把这些任务优先安排给我可不公平啊!

失败经验或让孩子自我"攻击"

青少年时期正是孩子自我决策能力形成的过程,他们逐步摸索"我是谁""我是一个什么样的人"。当家长对心理承受能力较弱的孩子提出高要求后,如果孩子能完成,能有助于提升他们的自信心和能力;但如果达不到家长的要求,他们可能会想"为什么我这么差劲?为什么我做不到?"

这种内向思考、指责,会变成孩子对自己的惩罚和攻击。孩子自我"攻击"会表现成闷闷不乐,情绪长期低落,严重者甚至会把这种"攻击"泛化,生活中各方面一旦遇到做不到、做不好的事情,都会认为是自己的原因,诱发抑郁等个人问题。

努力和孩子形成互相信任关系

刘宇翱认为,孩子在成长过程中,亲子间出现问题是很常见的事情,家长应对孩子提供积极关注,细心观察孩子行为、情绪,并建立良好的、相互信任的关系,这才是解决问题的关键。而有了相互信任的亲子关系,孩子面对一些他认为不合理的要求能勇敢大胆提出质疑,和家长敞开心扉聊一聊,共同寻求解决办法,那就能避免问题严重化,避免对亲子关系造成影响。

极端控制子女饮食 小心带来身心伤害



2023.06.18 星期日

因为吃了同学分享的植物奶油蛋糕,小男孩被妈妈强行催吐,还被生灌橄榄油、椰子油、亚麻籽油"排毒"。这几天,"宝妈因孩子吃了同学生日蛋糕(植物奶油)发飙"登上多平台热搜。

广州白云心理医院心理咨询师侯佳洵表示,家长极端控制,会 让孩子难以形成独立人格。宝妈在群上发表的言论中提到,为了让儿子把吃的蛋糕吐出来,她抠了儿子的嗓子眼,儿子哭着说以后再也不敢了,谁给东西他都不吃了。

对此,侯佳洵认为,日常生活中,父母用强硬的态度或孩子难以接受的方式要求孩子去做某件事情,可能会对孩子造成两种影响。

一是孩子还小,他忠诚于父母。孩子为了继续忠诚 于父母,未来可能不会接受来自外界的善意,对外界所 有信息产生不信任感、恐惧感,在其未来成长过程中, 人际关系和社交方面有可能受到影响。

被母亲逼着生喝橄榄油催吐 称:"我儿子被投毒啦"

二是孩子与父母冲突、疏离。在临床上,也会出现父母从小把自以为好的东西给孩子,然而孩子长大却是叛逆的。这是因为父母的行为对孩子带来恐惧甚至是创伤,孩子内在本身有很多冲突,造就了孩子与父母的冲突,导致日后逐渐与父母疏离。

从心理学角度来看,"控制"是教育手段而非目的,养育的目的是在孩子慢慢成长的过程中形成独立的人格,每个人都要经历与父母心理上的分离,极端控制让孩子难以形成独立人格。然而,在家庭教育里"控制"无处不在,这也是网友看到该事件后产生共鸣的原因,普遍回忆起自己儿时成长过程中被控制的经历。

认为孩子完全属于自己,思想也要和自己同频,这种父母可以被认为控制欲过强。至于宝妈是 否控制欲过强,还需要结合她与孩子的日常相处方式来分析,但可以感受到她对养育孩子的焦虑感 "扑面而来"。

侯佳洵分析,宝妈一开始针对"班上分享蛋糕"这一事件在家长群上发表看法,处于情绪应激状态,她的情绪一直没有缓解、平复,过程中她表达养育孩子的看法和教育孩子过程中的不安,可能与她未能在现实生活中得到倾听、理解有关。

同时,很多父母教育孩子的方法来源于曾经的养育环境给他们的经验,侯佳洵总结,家长需要 及时更新家庭教育知识,以更好的教养方式培育孩子,有助于孩子全面发展。

门诊心理团体

门诊心理团体将面临相似心理困扰的多个来访者组成小组, 在 团体情景中提供心理治疗的助人和自助过程。通过团体内的人际交 互作用,促使个体在团体中通过观察、体验和学习,认识和分析自 己的问题,探索和接纳自我,发展良好的适应模式,获得个人成 长。在团体这个安全、值得信任的微社会环境中,成员可以获得治 疗性改变。



■【开展六种主题的心理团体】

家庭排列系统 绘画团体 意象体验成长小组 人际互动团体 释梦团体 正念团体

■【团体目标】

- 1.为个人提供一面认识自己的镜子
- 2.可以从其他参加者和组长的反馈中获得裨益
- 3.接受其他参加者的帮助,也给予他人帮助
- 4.提供考核实际行为和尝试新行为的机会
- 5.团体情境鼓励组员用实际行动来改善生活
- 6.团体的结构方式可以使组员归属需要的满足

7团体互动可帮助组员了解自己在工作中、家庭上的功能



■【适合这样的你】

- 1.深受抑郁、焦虑等情绪问题的困扰
- 3.想要体验更加亲密的人际关系
- 5.想要获得更多的支持与连接
- 2.想要更深层次的自我探索、自我成长
- 4.想要在关系中更加真实、舒适、自由地做自己
- 6.想要获得真诚交流和反馈的机会







■【预约报名】

具体扫码详询心理助理,备注"报名心理团体"。





医院文化理念

【核心价值观】

■ 更专业、更有效、更经济

【四个为本】

- 以奋斗者为本
- 以职业道德、操守为本
- 以诊疗质量为本
- 以患者就医体验为本

【学科发展模式】

■ 一体两翼双引擎

[感恩四个层次]

- 感恩员工
- 感恩员工家属
- 感恩患者
- 感恩社会各界

坚持走技术建院、质量建院、创新建院之路。

() 热线电话: 2225-2225

地址:广州市白云大道北1722号

网址:www.gzbyyy.com







订阅号 医院服

医院小程序