



广州白云心理医院
广州市医疗保险定点医院



广州仁泰医院
广州市医疗保险定点医院

院刊

郁辉辉

封面人物

帮助无数人走出心灵困境



广州白云心理医院开展安全生产专题会议

西北师范大学心理学院到访广州白云心理医院

白云区禁毒协会第二届第二次全体会员大会暨工作总结·表彰大会

第3-4月刊

2023年4月30日

— 更专业、更有效、更经济 —

签约共建共促心理健康服务体系建设

——广州白云心理医院携手丑小鸭中学

3月2日，丑小鸭中学詹大年校长一行莅临广州白云心理医院，我院执行院长胡誉怀、特聘中山大学心理学博士伊洛克等热情接待了远道而来的专家同仁们，双方就心理健康工作的开展情况进行了深入交流与探讨。

座谈会上，胡誉怀院长对詹大年校长一行的到来表示热烈欢迎，并对我院的发展历程、管理体系、科室设置、特色治疗、医院文化、临床心理进修班等项目进行了详细的介绍，同时表达了我院期待双方合作共建，共同探索业务领域的深度合作。



会上，丑小鸭中学詹大年校长深入浅出地介绍了丑小鸭的创新与管理理念，分析了青少年心理问题发展的现状，指出目前丑小鸭中学很多孩子（比例非常高）被诊断为中度或者重度抑郁症，并且药物治疗无效。但是，近几年来，绝大多数孩子在丑小鸭中学治愈，全国一些知名医疗专家在看到这一可喜的情况后，指出“药物治疗+教育”是治疗青少年抑郁症的最佳方案。随后他表示，丑小鸭中学尽管走过了10年，但探索越多，却发现问题越多。教育，只有情怀是远远不够的。看见孩子，发现教育，永远在路上。

会上，刘芷佑博士对我院近年来取得的成就也给予了充分肯定，认为我院开展的心理治疗、培训项目形式新颖，对心理康复治疗工作有很大的借鉴意义。作为儿童心理教育平台的先行者、探索者，刘芷佑博士说，台湾在心理健康服务、规则、细分等专业领域以及在心理疾病治疗手段等方面发展较早，积累了较为成熟的经验和做法，尤其在儿童青少年心理健康的服服务内容和形式上不断创新，充分结合公众需求、自身优势，打造出一系列具有特色的课程活动。她表示，本次交流学习，为双方发展提供了一个良好的平台，双方互相借鉴、互相汲取，能有效促进共同发展，以便更好地为青少年心理健康服务。

会后，胡誉怀院长与詹大年校长代表双方企业结成合作共建单位，签订协议，双方在管理、技术等方面将进行深入合作，取长补短，共同促进企业的长足发展。

胡誉怀院长最后讲话指出，我院在本次交流中学刁小鸭中学、刘芷佑博士的成功经验和管理模式，为自身的发展提供新思路，受益匪浅。他希望双方以此次合作共建为契机，搭建沟通交流的平台，互通有无，共同促进心理健康服务体系项目建设。今后，医院将持续对标一流、蓄力远航，以更高标准、更强担当、更实举措，持续学科建设，推动业务发展，不断提升核心竞争力，为医院高质量发展添砖加瓦。



我院器质性精神障碍科开展疑难病例教学查房讨论

为提高医院疑难病例的诊治水平，搭建高质量学习交流平台，拓宽诊治思路，加强医疗安全，进一步促进医院医疗高质量发展。3月10日，器质性精神障碍科举行了疑难病例讨论教学查房，科室全体精神科医生、心理医生、护理人员等参加了讨论。

讨论会上，李大卫医师首先阐述介绍了患者的病史、体征、辅助检查、病情变化及诊治经过等基本情况，各位医生纷纷就患者的病情、诊断、治疗方案和存在疑难问题发表了各自的意见。



听完相关医生汇报与讨论后，祁富生教授针对该病例给予了全面细致的分析，从诊断依据是否充分，如何进行鉴别诊断、怎样合理选择药物、常用药的特点、如何科学配伍、规范疗程治疗等方面展开阐述，并结合自身临床经验，提出了详细的治疗指导意见。

他还特别强调了精神科的用药原则、医疗安全和心理治疗、康复治疗的重要性，并对临床医生提出的疑惑一一解答，在场的每位医生受益匪浅。

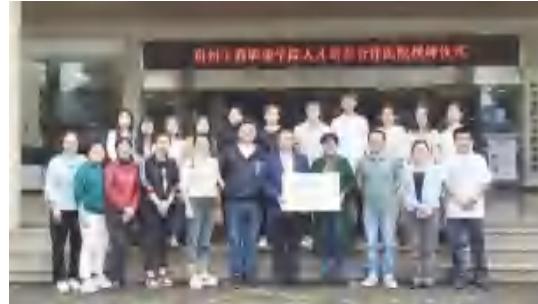
广州白云心理医院名誉院长郑洪波教授结合病例特点与各位医师进行了讨论总结，并以问题为导向，采用启发式教学，对患者的症状及治疗进行分析点评，培养了医务人员的临床思维能力和临床实践能力。整个教学查房过程规范有序，讲解精彩，各个医师积极发言、各抒己见、气氛活跃。

通过此次病历讨论及教学查房，提高了参会医务人员对类似相关疾病的最新治疗认识，开阔了临床诊断治疗思路。长期以来，我院各学科通过定期举行病历讨论及教学查房活动，以提高我院医疗技术水平、保障医疗安全、提升患者满意度，推动白云心理医院业务水平和服务能力提升，助力医院高质量发展。



校企合作助力打造技能人才高地

近日，广州白云心理医院与贵州工商职业学院就人才培养达成战略合作，并在广州白云心理医院举办战略交流会和合作授牌仪式。贵州工商职业学院副校长、大健康学院党总支书记、院长段亚平、大健康学院党总支副书记、学生发展中心主任雷文明等一行及广州白云心理医院执行院长胡誉怀、副院长曾莞勇等出席揭牌仪式。



会上，广州白云心理医院执行院长胡誉怀首先就贵州工商职业学院各位领导的到来表示热烈的欢迎，并详细介绍了医院的特色和发展情况。他表示，广州白云心理医院作为一家集医疗、科研、教学、预防保健为一体的现代化精神心理专科医院，高速发展正需要高素质的人才。学校聚集了良好的教育教学资源，医院蕴藏着丰富的临床实践经验，院校携手能实现融合发展。

胡院长表示，借助此次合作契机，广州白云心理医院将充分发挥专业的临床资源优势，与贵州工商职业学院在医疗技术、人才培养、学科建设、科研教学等多方面开展深入合作，助力学校“大健康学院”的建设水平，以期产生更多科研成果，以更高端、更智能、更人性化的方式帮助广大病患恢复健康，顺利回归家庭与社会。

随后，贵州工商职业学院副校长段亚平介绍了贵州工商职业学院的基本情况，并就大健康学院的教育理念、专业设置、师资力量、人才培养等情况进行了详细介绍。她表示，学院会深度了解广州白云心理医院对毕业生的知识、能力、素质要求，为医院提供适应岗位需求的合格人才。希望通过此次战略合作，能进一步提高学校全方位育人质量，助力医院医疗研究和服务水平得到提升。



会上，双方就医院人才招聘、学校专业课程设置、共建实习实训基地等方面进行了深入的交流，并在学生就业实习等方面达成了合作意向。未来，双方将进一步深化合作，充分发挥学校科教研优势和医院资源优势，实现“优势互补、资源共享、联合协作、共同发展”的院校发展新模式。



白云区禁毒协会第二届第二次全体会员大会暨工作总结·表彰大会

为总结2022年白云区禁毒协会的工作情况，表彰先进，并部署下一步工作计划，进一步推进社会化禁毒工作的深入开展。3月31日下午，由广州市白云区禁毒办、广州市白云区禁毒协会主办、广州白云心理医院、广州仁泰医院承办的广州市白云区禁毒协会第二届第二次全体会员大会暨工作总结·表彰大会在广州白云心理医院圆满召开。



会议由白云区禁毒协会副会长唐丽辉主持，协会全体理事参加，业务指导单位区禁毒办专职副主任何仲扬、区禁毒办金蔡裕警官等领导出席了大会。

此次大会，区禁毒协会首先汇报了2022年财务支出和工作情况。随后，广东谭龙科技有限公司、广州仁泰医院等理事单位分别做了经验分享和工作汇报。

广东谭龙科技有限公司作就业帮扶工作汇报时表示，自2021年正式加入到白云区禁毒协会以来跟随协会会长、同仁去走访帮扶，深入人民群众，倾听他们的心声、了解他们的需要，切实加强与职工群众的紧密联系，2021年-2022年共帮扶了棠景街两名社戒社康人员成功实现再就业。

作为会长单位，广州仁泰医院物质成瘾科主任李华林在分享病残人员收治及心理辅导工作经验时指出，近年来，医院除了给予病残人员身体上的脱毒以及躯体并发症的治疗，同时给予各种心

理辅导，法制教育、感恩教育，通过个体、团体、工娱治疗等对白云区余名病残人员进行了全方位的帮扶救治，实现无缝对接到社区康复进行持续管理，直至其不再复吸、身体康复、生活自理，回归家庭和社会，过正常人的生活。通过“政府+医院+社区+家庭”的病残吸毒人员收治模式，为解决禁毒“残局”探索出了一条可行之路。

白云区禁毒协会秘书长梁德华汇报时指出2022年，在白云区委、区政府和区禁毒委的坚强领导下，在区禁毒办的指导帮助下，协会积极参与禁毒预防宣教和戒毒人员帮扶转化工作，与白云区24个镇街的社戒社康工作站携手，对77名社区戒毒（康复）人员开展了有针对性的治疗、就业等帮扶工作；链接优势资源，举办了2场禁毒社工培训大会，增强社工专业实务工作能力；此外加强协会自我学习，通过参与6.26禁毒日活动、参观广东省禁毒科普馆活动等充分提升会员单位对禁毒工作的认同感和责任感，从而履行好行业自律，切实做好禁毒预防宣传工作。

2023年，协会将继续做好禁毒宣传工作，在“6·26”、中秋节等重要时间节点，有针对性地做好“进企业、进学校、进工厂、进社区、进场所、进单位”以及青少年、易涉毒行业从业人员等重点易感人群的毒品预防教育和禁毒宣教活动，同时积极开展就业技能培训，加强区域协会交流，不断提升禁毒工作能力。

会上，禁毒协会对2022年对协会禁毒事业做出突出贡献的广州白云心理医院等10家理事单位进行了表彰，颁发荣誉证书。

区禁毒办专职副主任何仲扬讲话表示，区禁毒协是党委政府开展禁毒工作的有力补充，是成为戒毒康复人员回归社会的重要依靠，也是禁毒人民战争的重要参与力量。五年来，协会在白云区禁毒重点整治、禁毒示范区创建等工作中，积极作为，无私奉献，做出了不可磨灭的贡献。他希望协会继续在区委、区政府的坚强领导下，发挥桥梁和纽带的作用，团结一切热爱、关心禁毒工作的社会力量，发挥资源优势，传递社会温暖，帮扶转化吸毒人员，扎实推进创建全民禁毒工程示范区工作，为形成全社会参与禁毒斗争的共建共治共享格局作出更多贡献。

区禁毒协会会长、广州白云心理医院董事长慕东泰则充分肯定了各会员单位自加入协会以来，利用自身优势，积极调动社会资源，开展禁毒活动，他表示在区禁毒办一如既往的指导下，协会将始终保持不忘初心，牢记禁毒使命，积极配合白云区创建全民禁毒工程示范区。



西北师范大学心理学院到访广州白云心理医院

——院校合作谱新篇

为共同建立人才培养联动机制，促进毕业生高质量就业，4月21日下午，西北师范大学心理学院党委书记王仁、副院长康廷虎教授等一行7人走访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、副院长李建平、心理咨询与治疗中心首席咨询师郁辉辉、心理咨询与治疗中心主任李家蕊、院长助理唐丽辉等领导热情接待，并就医院、学校协同育人促就业等事项进行了交流讨论。



广州白云心理医院副院长李建平首先就西北师范大学心理学院各位领导、老师的到访表示热烈的欢迎。详细介绍了医院的基本情况、发展历程及医院特色，展示了医院的专家团队。同时还分享了社会心理服务站的运营情况以及临床实习状况，重点强调了对心理学专业毕业生的岗位需求。

西北师范大学心理学院副院长康廷虎教授充分了解了医院对毕业生的知识、能力及素质要求，吸收了相关就业建议。随后，他对学校的办学宗旨、办学特色、人才培养整体情况及此次到访目的进行了简要介绍。他表示，此次到访受益颇丰，目前心理学院人才培养更偏向于培养老师，而通过此次讲座，他看到了学生就业的更多可行性方向。

心理学院一直在社会实践和心理服务方面不断探索，未来，学院将更好地对接医院人才需求，不断调整人才培养方案，培养适应社会发展的高素质实践型人才，整合双方优势资源，切实提高学生就业核心竞争力，让心理服务真正服务到有需要的人群。同时，他也欢迎医院各位专家、教授能够到学校开展更深入的交流活动。



活动中，院校双方互听心声，互诉需求。参会其他相关人员共同围绕就业需求、人才培养、教学实践基地拓展等内容进行了充分的交流与讨论，并就人才共建、学术研究、实践实习等方面合作达成初步共识。



最后，西北师范大学心理学院各位领导一行在广州白云心理医院首席咨询师郁辉辉的带领下，实地走访了永平街社会心理服务站基地、中医康复科爱心义卖展柜、心理咨询与治疗中心等区域，参观了各特色专科门诊及心理咨询室等医疗环境。

郭斯萍「从文化心理学看中国人的心灵问题」开讲

4月19日，由广州大学心理系教授、博士生导师郭斯萍主讲的“从文化心理学看中国人的心灵问题”公开课在广州白云心理医院正式开课，课程通过线上结合线下的方式吸引了5000多名学员积极参加，反响热烈。

课程开始，郭斯萍教授首先从“主流心理学的问题、什么是文化心理学、研究文化心理学的作用、文化与人的心智及行为的关系、人类的心理机制与第二心理学、文化对人的影响框架”等方面细致严谨的逐层分析现代心理学与文化人类学的源起与异同，解析了文化心理学的定义，指出“文化心理学研究文化传统和社会实践如何规范、表达、改造、变更人类的心理，即文化对心理、行为的影响、塑造。”



接着，郭教授从文化心理学的独立性、功能性、历史性、文化模式等特性阐述了自己的思考，并深入解读了西方的“文化”概念、文化的特点、文化演变的理论等内容。

郭教授进一步阐述，现代中国人既成长于历史悠久的中国传统文化，又受现代文明影响，故其心理特点与现代西方人及原始人类既有联系又有不同。故研究中国人的心理，不仅要依赖现代心理学的知识与技术，同样也要求助于文化人类学的理论与方法。

下午，郭教授围绕“许烺光的整体人模型理论、中国文化的特点及问题”两大内容，通过对具体社会现象、案例的分析，解读了文化对个人行为、态度、价值观、认知以及情感控制的影响以及中国文化的演变，强调将人理解为一种“社会文化场”而不是孤立的个体，要从人与人、人与物、人与文化规范以及心理与社会动态均衡的角度把握人。

郭斯萍教授从文化心理学解读中国人的心灵问题，对很多学员来说是一种新的视野拓展，激发了大家对中国传统文化的思考。课程尾声，学员们纷纷踊跃提问，郭教授耐心的深入浅出地对大家的提问进行了讲解和回应。

本次课程，郭斯萍教授以丰富的专业学识和极高的科研素养为学员讲授了文化心理学的核心思想和关键知识点，精彩的讲解和富有哲思、趣味的氛围，让大家意犹未尽，也拥有了更多的视角，学员们表示在今后学习心理学的过程中，要更加重视对中国文化的培养。

广州白云心理医院开展安全生产专题会议

4月18日北京长峰医院火灾事件发生后，为吸取北京长峰医院的火灾事故教训，坚决预防和遏制重大火灾事故发生，近日，广州白云心理医院结合医院实际工作情况，组织召开安全生产专题会议，院领导班子及全体中层干部、各科室代表参加会议。

会上，总务科负责人刘海旺重申了医院的用电管理制度，就目前医院存在的安全隐患进行了汇报，如疏散楼梯及宿舍用电问题，严禁在院内私用超功率电器、煮饭菜，私拉电线为电动摩托车充电。提醒大家注意易燃品、纸箱的管理，保证所有消防通道的畅通、电线线路安全。



执行院长胡誉怀为大家通报了北京长峰医院火灾事故情况，并对全院消防安全工作发出警示。胡院长希望大家引以为戒，严肃对待消防安全问题。除了消防安全理论学习之外，也要注意与实操相结合，全体职工要熟知消防安全的流程、方案、逃生、应急预案、消防设备的位置。并对下阶段医院的安全生产工作进行了部署：

第一，各科室负责人要全面做好消防设备的落实和科室人员消防知识和实操培训；第二，各部门建立安全生产工作清单，明确责任及管理边界，安排专人负责；第三，必须明确列出科室重点区域重点人员、安全生产监督对象及存在的安全隐患；第四，必须树立常态化防范意识，安保人员每10-30分钟巡逻检查各科室、病区；第五，持续强化安全生产第一责任人制度，压紧压实安全工作责任，做好检查表格的登记；第六，落实吸烟区的管理，专员负责，其他区域必须加强控烟管理和日常检查。

名誉院长郑洪波教授表示，安全无小事，责任大于天，大家要清醒认识安全生产形势的严峻性、复杂性、重要性，把安全生产作为重中之重的一项工作。各科室要深入总结，严格按照院内消防管理方案一一落实；不断增强防范意识，时刻紧绷安全生产这根弦。随后，他分析了渎职与刑事责任的定义及联系。并再次提醒，医院是火灾高风险场所，人员集中，且多为行动不便的患者，如果不幸发生火情，全体职工要始终坚守职责，沉着冷静，疏散病人迅速从最近的安全出口撤离。

通过此次会议，广州白云心理医院进一步规范了安全生产风险管控和隐患排查双重工作机制，全院干部职工充分认识到做好医院消防安全工作，对保障人民群众健康，维护社会稳定的重要意义，并承诺坚决防范和遏制安全生产事故的发生，确保广大患者的就医安全和医院的安全运营。

感谢信

尊敬的院长及各位领导主任：

你们们好!我是4区29床的病人，首先我代表本人自己送上对贵院最真挚的祝愿,祝贵院事业蒸蒸日上,在医学科学领域里取得更大的成绩。

4月5日我被我的父母送到广州白云心理医医院,我的情况是从小与父母的关系，刚入院的时候我很害怕这里的环境，每天都不开心，是这里的护士对我的关心和照顾让我感到了温暖和快乐!现在我比入院前变得开朗了很多，所以，我马上写下这封信感谢全体医护人员。

首先，是感谢杜维豪主任，平时也特别的关心我的情况。还有陈映霞医生、孙梦瑶、梁细苏等,其次我要感谢我的心理医生郭启杰郭医生，谢谢你为我做心理治疗,我从你身上学习到很多,而且我要感谢你能理解我的内心想法，让我知道还是有人能够理解我的,也谢谢你在我住院期间，当我遇到无法理解的事情时对我耐心的解答。

然后我要特别感谢我们心理三四区所有的护上姐姐们，首先我第一个要感谢的是卢晓玉护士长,感谢你经常关心我的心情和状态，你会经常跟我谈心,我难过时你会给我一个拥抱，让我觉得特别温暖。然后我要感谢汤维录姐姐,你也会经常关心我。还有魏翠苹姐姐，我记得有一次因为我父母跟我说了一些话让我很难过,我坐在饭桌边难过的哭,你走过来抱着我就像抱着自己的小孩一样抚摸安慰我,那一刻让我感受到你就像我的妈妈。

患者：王**
2022年12月8日

危重精神疾病患者获救治

——患病22年，伴有多种躯体疾病

近期，广州白云心理医院器质性精神障碍科积极响应政策，收治了一位转诊多次无果的老年患者张某（化名）。

基本情况：患者张某今年66岁，凭空闻声二十年，孤僻懒散，伴有全身抽动两年。诊断：1：偏执型精神分裂症；2：原发性高血压；3：冠状动脉粥样硬化；4：心功能二级；5：腔隙性脑梗死；6：脑萎缩；7：慢性支气管炎；8：低蛋白血症；9：混合性高脂血症；10：贫血；11：心律失常。

张某丈夫于2017年去世，女儿因患精神疾病长期住院，由于无人看管老人，遂由居委送至养老院。后因渐起全身抽动，精神状态差，问话不答，辗转多家医院治疗无果。

2023年1月20日送至当地综合医院诊治后依然无明显改善，仍有抽动，孤僻懒散，拒食拒药，2月初，由居委送至我院器质性精神障碍科继续治疗。

刚入院时，张某插着胃管坐着轮椅，精神显疲惫，全身肌肉松弛乏力，器质性精神障碍科紧急召集专家集中讨论分析病情，多次邀请院外专家会诊，制定临床治疗方案，护理团队给予一级护理，专人看护，持续心电监护，生活上给予下肢运动及户外活动，帮助其逐渐恢复肌张力，加倍关怀。

针对患者张某营养状况较差的情况，医护人员还进行了营养支持，保证患者每日能量供给，帮其控制疼痛，减轻恐惧、焦虑不安的心理，最大限度的给予患者身体和心理的关怀。

经过一段时间的治疗，张某的病情逐渐好转，拔除胃管后能自行进食进水，语言功能正在逐步改善，毕竟患病20多年。现在张某已能根据对方的话语，做出简短回答，并且已能下地行走。大家都说：“看着患者病情得到好转，就感到很欣慰。”

据了解，这已不是器质性精神障碍科收治的第一位急危重精神障碍患者，重度褥疮患者、痉挛性截瘫患者等不少伴有严重躯体疾病的精神疾病患者经过器质性精神障碍科医护人员的精心治疗都获得了良好康复。

“哪怕其他医院都放弃你，我们也要尽全力把你留住”，这是器质性精神障碍科全体医护，从始到终，最大的初心。

器质性精神障碍科的医护面对种种困难，始终保持专业和细心，一方面治疗患者，一方面安抚患者，给予他们耐心、细致的心理疏导，亲情的人性化关怀。经过入院治疗，开展手工、书法、娱乐、药物治疗、物理治疗及心理治疗等，帮助患者改善精神症状，恢复生活能力，努力让他们走出阴霾，回归社会和家庭。

学霸考砸一次后腹痛难忍

——夜间心理咨询，帮助他解决焦虑情绪！

随着开学季、春季的到来，近期，广州白云心理医院心理咨询与治疗中心夜间门诊格外忙碌，每天从17时开始，陆续有家长带着孩子来咨询。

“孩子好好的，就不愿意去学校上课了。”“他这么小，为什么会焦虑呢？”“他给自己定的目标越来越高了，作为家长真不知道该怎么办？”……徐女士是心理咨询夜间门诊的“常客”，家住白云区的她，定期下了班带着儿子来做心理治疗。

儿子小军高大帅气，本来他现在应该是高二学生，由于去年休学了近一年，今年二月复学。小军是一个标准的“别人家的孩子”，特别自律、成绩优异，他也是宅男，特别是初三以来，很少出家门或有娱乐，一门心思学习。

去年中考，小军如愿考进了当地一所知名重点高中，班上学霸云集，小军希望自己“遇强更强”。母亲徐女士也经常以儿子为傲，总说小军从来不需要家长督促学习。

可是，第一次测验，他的成绩排到了十名外。这让一向习惯名列前茅的他懵了。他怀疑自己的能力，周末拼命刷题，失眠，学习效率越来越低……很快，他得了怪病——肚子疼，频繁拉肚子，肠子绞着疼。

母亲徐女士带着他看了好几个消化内科专家，做了各种检查，症状却没有缓解。小军当时的状况也实在没办法上学，只好改成在家自学。奇怪的是，在家里，他基本不会肚子疼。

最后，小军被诊断为功能性肠胃疾病，正是焦虑症导致了他胃肠功能出现障碍。

“得知心理医院开设了夜间门诊，我就带着他来做心理治疗，处理焦虑情绪问题，非常方便。”徐女士说。

接诊的心理咨询师黎仕达结束第一次咨询后，清楚感觉到现在的小军是一个同时由现实因素（面临测验、考试）、家庭因素（母亲的学业期望）和性格特点（内向敏感）导致的预期焦虑。

预期焦虑，指的是对未来事情的一种主观担忧，对自己的期望值很高，同时又认定很大可能会达不到自己的期望，于是就产生焦虑不安的心理。

第二次咨询，黎仕达医生做了一个尝试，把一直陪伴小军的母亲带进治疗室，首先关注了徐女士本身的焦虑情绪，徐女士意识到自己现在的情绪也会影响孩子。



之后与母亲达成了暂时在家自学的决定，（小军有回避学校和考试的想法，但是他并不排斥学习，他在家学习的状态较好），小军表示愿意尝试。

小军也逐渐意识到焦虑是正常的，有一些回避也是可以允许的，这种情况是可以允许自己在家自学，关注肠胃问题，同时解决了部分情绪问题，也让母亲徐女士体验到可以有另外一种对待孩子和对待学习的模式。

第三次咨询，小军表示在家学习状态还行，鉴于小军是一个认知功能较好的人，黎仕达医生便简短利用了一个认知小技术对其咨询：「可能性区域技术」，由三个问题构成：（1）事情最糟糕的可能是什么？（2）事情最好的可能性是什么？（3）事情最有可能的情况是什么？

首先，通过最糟糕可能和最好可能这两种可能构成可能性区域，其次，搜集各种信息做出决策，确定最现实（最有可能）的一种可能性。当求助者考虑到更多现实情况以后发现问题并不是想象那样糟糕，认知就会发生改变，心情就会变好。

经过三次心理咨询后，小军发现自己开始变了：在家学习一个小时左右，会听十来分钟音乐。每天中午和傍晚，都会在小区里慢跑，周末还会和父母去外面打卡个新饭店。

他发现，自己慢慢没那么焦虑了。在家做测试卷，成绩不理想，也不会抓狂到想撞墙。

心理医生黎仕达告诉小军，这一次的咨询目标已经有了一些进展，如果复学之后他还想对自己有更深一步的了解和成长，那时候再制定另一种咨询的方案，小军表示愿意接受，现在小军还在继续接受咨询。

“这几年临床遇到患抑郁症、焦虑症的未成年人明显增多。基本是中学生，主要问题是亲子关系紧张、厌学、网瘾等。”广州白云心理医院心理咨询师黎仕达说。

对于孩子普遍容易出现的心理问题和情绪波动，黎仕达医生建议青少年：

一要正确认识自己，定合理的目标，有了心态方面的准备，再根据自己的实际情况，制定适当的目标。

二是找老师或要好的同学，请他们帮助分析一下现状，发现不足之处和长处，并对自己一点一滴的收获进行自我肯定，哪怕是细微的进步都及时肯定，以增强学习信心。

家长的“不安”，也会造成学生的“不安”。黎仕达医生表示家长应该充分相信孩子、接纳孩子。

同时要接受现实，孩子们之间存在着个体差异，要帮助他们转变观念和掌握一些学习技巧。

“学会接纳孩子的情绪是父母的必修课。尤其当孩子出现焦虑、抑郁情绪时，父母不要回避，更不要抗拒，而是及时问询、开导，如果长时间情绪异常、成绩下滑或有自残行为，应及时就医。”黎仕达说。

顽固性失眠合并焦虑？用对方法一觉睡到天亮

患者自述：“我常常彻夜难眠，每到清晨，我都十分害怕手机闹钟铃声，每每听到我都会有心悸、心动过速的感觉，我觉得自己快被折磨疯了。”

近日，广州白云心理医院慢性精神康复科门诊专家叶敏书医生接诊了一位顽固性失眠患者刘先生。刘先生是某电商公司的工作人员，失眠5年，曾辗转省内多家医院治疗，尝试了十余种西药，仍不能摆脱失眠的困扰。



每天一到晚上他就开始担心夜里能不能睡着，好不容易睡着了也是不断做梦，经常胡思乱想，每晚仅能睡2-3个小时，后来他的思维变得迟钝，精神开始恍惚，严重影响了生活和工作，叶敏书医生遂将其收治入院接受治疗。

结合刘先生多次的治疗经历，叶敏书医生认为仅靠吃西药无法解决患者的问题，于是联合其他医生进行会诊，为刘先生制定了“物理治疗+中西医结合治疗+心理治疗”的综合治疗方式。

顽固性失眠与焦虑情绪相关

失眠作为一种症状，相当多见，我国学者推测，人群中的发病率为10%~20%。许多人认为失眠是一种顽症，尤其是对于顽固性失眠，人们以往认为这是由于“神经衰弱”所致，但这种方法也已遭到普遍的否定。

叶医生表示，失眠不是一个孤立的症状，如果是顽固性、长期性的失眠，80%都可能是焦虑症引起。一些心理研究发现，顽固性失眠主要是由于失眠者入睡前对入睡、睡眠质量、睡眠时声音干扰、早醒等现象的过敏情绪反应和过度的焦虑、紧张情绪而引发的。失眠的分类中，顽固性失眠是一种常见病，而且与继发性失眠相比，它的治疗难度会更大。

而刘先生在后续的检查和心理治疗中，医护团队也发现患者本身还有较为严重的焦虑情绪，在治疗过程中，刘先生终于向心理咨询师吐露了自己的故事。

原来有一段时间，公司业务繁重，他几乎每天都加班到11点，等回到家躺在床上的时候，他又感觉精神抖擞，睡不着，索性就打游戏，一直玩到两三点才睡。早上闹钟响的时候他起不来，迟到了两个小时，被领导骂得“狗血淋头”。快速、紧张的工作节奏，加上晚上没有休息好，刘先生一整天都感觉状态很不好。

晚上下班后，刘先生早早就准备睡觉，没想到翻来覆去毫无困意，一想到明日要按时上班，顿时心里满是焦虑，因为过度担心早上听不到闹钟的声音，导致迟到，刘先生的睡眠逐渐变得很差，久而久之，他开始惧怕手机闹钟铃声，这才形成了恶性循环。

长期失眠对人危害巨大

据研究表明，长期失眠的危害，导致皮肤暗淡无光、心烦气躁还只是最轻微的，长期失眠给患者带来的影响还包括：失眠可能会导致高血压、冠心病、脑溢血、乳腺癌、偏瘫、糖尿病等多种疾病发生。

如长期失眠，就可发生调节血管和神经的植物神经功能紊乱，出现交感神经兴奋，从而导致血压升高；如果每晚只睡4小时，其胰岛素的分泌量会减少，这种情况如果延续一周就足以使健康人出现糖尿病前驱症状。

失眠症状超过一个月，在临幊上就可以称为长期性失眠，长期失眠可以持续数年至数十年之久，有些甚至产生一种习惯性失眠，如压力一大，就时常睡不着觉。长期失眠必须引起重视，积极采取措施。

综合治疗是关键

叶医生认为，消除顽固性失眠的有效方法，不是控制而是治疗；治疗失眠的正道，不但要对症下药，还要清除病因。患者刘先生的顽固性失眠是由于心理因素引起的，临床主要表现为入睡困难及维持睡眠困难，日间疲倦感，夜晚越想尽快入睡越难以入睡，心理冲突逐渐加重，产生紧张焦虑、情绪不稳、过度担心，自觉痛苦更导致失眠，这才导致失眠问题久治不愈。

因此，在治疗过程中，医院医护团队主要专注于心理治疗方向，为患者刘先生及时疏导内心的焦虑和紧张情绪，缓解工作压力。并结合中医药治疗、西药治疗、物理治疗，其中中医治疗失眠的方法多样，治疗原则以治宜补虚泻实、调和气血、调理阴阳为主，通过辨证治以补虚泻实，调整脏腑阴阳。除此之外，还有耳穴压豆、失眠推拿、针灸、艾灸、穴位贴敷等中医适宜技术的结合，帮助患者疏通经络、调和阴阳、安神助眠。



经过综合治疗，不久后刘先生顺利出院，在回访中他表示，自己的焦虑情绪得到了明显改善，现在每天基本都能睡7个小时。出于职业规划的考虑，刘先生辞了职，找到了一份较为轻松的工作。这次综合治疗，也让他意识到，身体比工作更重要，如果一份工作让自己长期处于“紧绷”的状态，那不如学学“放过”自己。

精心治疗，细心护理！又一例重度压疮患者获救治

近日，在广州白云心理医院器质性精神障碍科医护人员们共同努力下，再次成功治愈一例63岁的压疮伴有痴呆患者。

了解到，患者罗某今年63岁，伴有高血压、糖尿病、冠心病等慢性并发症疾病，处于独居状态，3月以来无明显诱因卧床不起，不仅生活不能自理，甚至大小便都要在床上解决。由于罗某的弟弟无法管理，且缺乏压疮护理意识，致使罗某全身多处皮肤出现破溃。

为了让老人接受更专业、更优质的护理，弟弟经过多方打听，了解到广州白云心理医院器质性精神障碍科是集各年龄期脑部病变所导致的精神障碍治疗、康复与危重病救治为一体的科室，遂到我院寻求治疗。

患者入院后，器质科团队第一时间为其做了详细检查，发现患者全身皮肤有多处陈旧性疤痕，骶尾部有大面积压疮破溃，创面渗出积液，异味明显，双下肢肌张力下降，不能行走。

在综合了解患者情况，与其家属充分沟通后，器质科立即组织专家教授与医护人员进行讨论、制定了诊疗方案。

器质性精神障碍科病区主任李大卫介绍：“压疮本身不是原发疾病，大多是由于卧床患者护理不当而造成的，不仅会增加患者痛苦，还会加重患者的基础病情、延长病程，甚至引起败血症，危及生命，我们只有寻找适合病人的方法进行治疗，才能去除病人的痛苦。”

让重度压疮得以治疗，这是护理团队最具挑战的工作，但作为科室的中坚力量，治疗过程中的重要组成部分，在接到患者后，护士长卢晓玉一如往常的迅速指明护理方向，制定护理方案，确保每一项基础护理工作规范化实施完成。

患者因骶尾部压疮处于炎性侵润期且并发感染，在积极抗感染的基础上给予每隔两小时定时翻身，建立翻身卡、巡视卡。因长期卧床大小便不能自理，更加加大了护理工作的难度，每天给予小换药，红外线照射治疗，润肤露、烧伤膏等外用擦拭。

且观察到患者情感反应淡漠，不与医护人员主动交流，有存在自卑自弃心理，护理团队又每天给予患者心理疏导，安抚患者，无微不至。在历经半个多月的悉心照料下，患者罗某整体情况逐渐好转，笑容也逐渐多了。责任护士吴洁娜说：“看到患者慢慢地好转起来，从心底感到满满的自豪。”

器质性精神障碍科护理团队大部分都是90后，作为一个有战斗力的年轻团队，他们以争做“有温度的护理工作者”为标准，在工作中坚持用爱心和暖心全力服务好每一位在院患者和重症患者，实现了亲情服务零距离，让患者真正感受到了医院大家庭的尊重、理解和友爱。



一秒天堂，一秒地狱，逃离“过山车式”的人生

得了双相情感障碍的人，他们的痛苦程度，并不亚于抑郁症患者和躁狂患者。但是双相患者却常常被大家选择性、习惯性忽视。实际上，目前针对双相情感障碍的介绍及专业科普仍然十分欠缺，真正来自双相患者的声音也很少被听见。

来自躁狂患者：“躁狂的时候，我就像一个上帝，我的人生，我的一切都尽在自己掌握。我的精力异常充沛，我的情绪相当高涨，我感觉自己无所不能。”

来自抑郁患者：“那种被抑郁无情吞噬的感觉...什么也不去想，什么也不想做，我想要逃离人群，但我无处可逃，脑海里无数次出现轻生的念头。”



“我们不是怪物”

“大部分人对于不管是抑郁还是心理障碍也好，都很难理解。我们能感到的是歧视、异样的眼光，好像我们是怪物一样。”

华子，一位28岁的年轻小伙。3年前，他到一家外贸单位上班，那个时候便开始缓慢起病。他每每很晚入睡，终日郁郁寡欢，觉得自己非常失败，他甚至把自己定义为“像废物一样”。他不敢看别人的眼睛，更是与同事无法交流。

无论是长相还是身材、履历，他都觉得自己糟糕透顶，比不过其他同事。因为他在一次和外国客户沟通的时候被同事嘲笑其英语发音带着浓重的口音，由于他出身农村贫困家庭，心里总有种自卑感，而且由于他体液分泌比较旺盛，身上时常会有些味道，愿意与他相处的同事就更少了...

他终日独来独往，不敢抬头见人，工作效率自然也明显下降，痛苦感明显。2年前，他的病开始严重，甚至躯体都开始感到明显不适，随后他在外院诊断为“双相情感障碍，中度抑郁发作”，接受过治疗，但断断续续，没有坚持。

2022年中旬，随着病情的加重，华子在亲戚的介绍下来到了广州白云心理医院开始接受系统性的综合治疗。

经过治疗，华子的症状得到了明显的改善，状态也趋向正常，经过评估，再住院一个星期，华子就可以出院，但仍需坚持服药。

近日，广州白云心理医院急性干预科主任陈江永在一次查房中，华子向陈主任表达了谢意，他很感谢医生这段时间对他的专业治疗和照顾，让他慢慢战胜了自己的“心魔”，脱离心情“过山车”的困境。

他自述发病的这几年不断地起起伏伏让他的内心异常地痛苦。不仅要艰难容忍同事们异样的眼光，还要假装自己是一个正常人，痛苦地游离在社会的边缘。

双相情感，到底是怎么回事？

像这样忍耐着、艰难地“生存”的双相情感障碍患者还有很多。双相情感障碍是一种导致患者心境、思维、精力、行为异常甚至波动的脑病。

它会使患者的情绪在异常高涨或易激惹和冷落绝望之间戏剧性地反复波动。伴随情绪波动还会出现行为和精力的剧烈变化。

在两种情感发作间期有正常的情绪状态。即使在情感正常状态，患者仍有躁狂或抑郁复发的危险。

双相障碍可见于各种人种、种族和社会阶层。表现比较温和的双相障碍的患病率其实很高，可达5 - 8%。25%的双相障碍患者在患病期间至少有一次企图自杀，而有20%的患者实施过自杀。

双相障碍发作期，可能会导致自己失去自控能力、判断能力和正确自我评价的能力。但是不是每一次发作都会导致情绪和行为的反常。相反的，某些轻躁狂期间，往往是人的创造力和工作效率最高的时候。

临床中有哪些治疗方法？

广州白云心理医院急性干预科主任陈江永表示，目前双相障碍是可控且可以治疗的。在诊断明确的情况下，确诊了双相情感障碍，需要首先治疗双相情感障碍，尤其是躁狂。

如果说患者处于躁狂时期，我们优先的治疗方法首先是药物治疗，例如心境稳定剂、抗精神病药以及其他一些药物。在心境稳定剂方面使用量最多的药物是锂盐，医生通常会使用处方锂盐对患者进行治疗，但往往需要联合用药。

除药物治疗之外，重要的还有心理治疗以及家庭治疗。我们必须提升家庭对疾病的整体认知，因此家庭治疗、健康教育都是必不可少的。到了后期医生会根据实际情况进行相应的心理治疗。在这几种治疗方式合并的情况下，治疗效果会更佳。

而疾病治疗的目标在于：在急性期能解决当次情感发作；在长期能够维持情感的稳定状态，预防将来的发作，延迟复发，最大限度地保持患者的功能，减轻更多的细微症状和药物的副作用，提高患者的自知力和帮助患者及家庭识别躁狂或抑郁复发的开始。



原来，精神疾病离我们那么近！

江老师入院时跟医护人员说的第一句话就是：“其实我也不愿意相信，我自己也患上了精神疾病，我现在感到很绝望，不论是对我现在的教育工作或是我个人的未来生活，我都感觉很悲观，不知道该怎么办。”

5年前，江老师无明显诱因出现心情差，不愿意出门，同学约他吃饭不愿意去，觉得没有精力，什么都不想做，喜欢独处；

有时候会突然感到心慌、胸闷不能喘气，头晕，走路如踩棉花般，全身乏力，发抖等；耳边还凭空听见嗡嗡的嘈杂声，感觉是有人在说话，当时自行前往当地人民医院就诊，诊断为“神经衰弱”，但用药后无明显好转。

2017年8月患者在学校突然昏倒，持续了3小时，昏倒过程中有呼喊同学姓名，无口吐白沫、四肢抽搐、角弓反张。事后，患者不能回忆当时的情况，但总感觉有人说他，但去医院检查却未见异常。

近3个月患者病情加重，江老师害怕自己的情况影响到工作，给学生们带来消极影响，特来到广州仁泰医院寻求帮助。

广州仁泰医院精神科护士长葛从翠给江老师做首次护理评估时，发现他心情差，觉得没有精力，有时候会心慌、胸闷、头晕、全身乏力，记忆力下降明显，总感觉有人说自己坏话，食欲差，夜间睡眠差，悲观消极，觉得活着没意思，有自杀的想法。

葛护长根据首次评估的情况，初步认为江老师存在自杀风险，为了更全面评估，葛护长使用了护理各个风险评估量表来给江老师进行住院护理风险评估。评估结果为：患者自伤自杀高风险！于是把评估结果与主管医生黄智军进行了详细的沟通。

黄智军医生根据临床的诊疗及护理上的观察、评估结果，制定了针对江老师的治疗方案：mect治疗+药物治疗+心理治疗+物理治疗；

住院治疗一周后，江老师做了两次mect，同时经过这段时间的药物治疗，江老师的症状得到了控制，护士巡视病房与其日常沟通中发现，江老师消极观念也减少了很多，变得积极开朗，治疗依从性特别好。

一天早查房时，江老师对仁泰精神科医护人员感激地说到：“我一直以为我只是单纯的因为工作、生活引发的神经衰弱，却不想是心境上出现了障碍，精神疾病离我如此之近，太感谢你们了，我因教育被学生们称为园丁，而你们因驱散痛苦、治疗疾病被称为白衣天使，在我心中，你们是真正行走在世间的天使”。



“性格与疾病”“学生压力管理” ——均禾街社会心理服务站心理健康知识进社区

3月7日，“粤心安”均禾街社会心理服务站联合广州白云心理医院，为居民开展了以“性格与疾病”为主题的心理健康知识讲座，辖区居民代表30余人聆听了此次讲座。

此次讲座中，心理咨询师李敏敏首先从ABCD四类性格中着手，分析性格中的特点以及其中的缺陷所带来的健康隐患，以及相应的不同的性格特点。紧接着李医师又延伸出了更多的性格类型，例如冲动任性型、情绪容易波动型等8种类型，更加全面地为现场听众们深入浅出地讲解了性格与疾病之间的关系，让现场的听众们更加重视性格与健康之间的联系。



在一个半小时的讲座里，李敏敏医师结合真实案例、互动提问，深入浅出地向大家介绍了各类性格与疾病的关系，让现场的听众们意识到了自己所面临的健康隐患，了解到了如何去调整心态，如何将性格优势的一面表现出来并加以运用，并且如何寻找解决方法去抵消性格劣势带来的不良影响，使自己保持健康，了解了如何科学的认识自我，完善性格。听众们纷纷在此次讲座中表示受益匪浅。

“我们的生活中并不总是充满鲜花和掌声，挫折与困难总会不期而至……”3月2日下午，广州白云心理医院走进成龙中学，为同学们开展了一场精彩生动的心理健康知识讲座。此次讲座邀请了广州白云心理医院心理咨询师张晓主讲。

“平时学习的时候，你们会不会出现情绪低落呀？会听歌曲，还是跳舞去舒缓压力呢……”在讲座上，张晓老师首先通过聊天与学生互动，引出讲座的主题《压力之下，择要事为之》。讲座中，张晓老师从“什么是压力”“感受压力的状况和压力的来源”“理解压力”“调节压力的方法”四个方面与孩子们心灵相接！

张晓老师表示，压力过大会导致易怒、恐慌、注意力不集中、胃痛、失眠、严重时更可能出现自杀倾向等症状，她提醒同学们若发觉自己出现上述症状，应该尽早调适或就医寻求专业协助。

此外，处于青春期的同学们会面临各种各样的问题，包括学业焦虑、社交困惑、亲子沟通……学会应对压力的技巧可以让孩子在迎接这些挑战、迷茫、困难时，有效缓解压力。为此，张晓老师通过现场演练、互动等形式与同学们分享了缓解压力的方法：比如写日志，创建压力音乐歌单，画画等，引导学生合理宣泄压力。

此次讲座，为学生们提供了具有针对性的指导，让学生明白了如何调节“压力”，如何调整自己的心理状态，形成正确的心理健康理念，拥有健全的人格，更好地投入到学习生活中去！

网格员心理健康专题讲座

——大源街社会心理服务站深入大源村

为了更好地守护社会大众心理健康屏障，提升网格员队伍专业服务能力和矛盾纠纷化解能力，3月10日，大源街社会心理服务站联合广州白云心理医院深入大源村为广大基层网格员们开展心理健康专题讲座。

会上，广州白云心理医院心理咨询师王彦红通过台上讲解、互动交流等形式，从心理健康理念、沟通交流技巧、人际矛盾冲突化解、心理危机干预、精神心理疾等几个方面进行了深入浅出的讲解，帮助网格员释放积压已久的压力，让他们学到情绪管理的技巧，把心态建设应用于自身的工作和生活当中，保持自尊自强、理性平和、积极向上的态度，更好地服务广大居民。



随后，王老师为大家介绍了抑郁症、焦虑症、恐惧症、精神分裂症等精神心理疾病的症状、危害、治疗和早期预防，引导大家正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，及时辨别居民存在的精神心理方面的“风险因子”，做到迅速预警和转介救助。同时，王老师与网格员们进行了互动交流，对于大家提出的困惑，王老师一一耐心解答，并给予了宝贵建议，得到了大家的一致好评。

王老师表示：良好的社会心态是社会发展稳定的前提，是社会治理及其创新得以有效进行的社会心理基础。作为网格员，大家的身影时常活跃在基层一线，采集信息、走访群众、调解矛盾、排查隐患、服务百姓，常常面临着巨大的工作压力。感谢大家的辛勤付出，希望大家在服务居民的同时，也要多关注一下自己的身心健康。如果自己或者居民存在心理方面的需求，请大家向各街道的社会心理服务站求助，做到“早预防、早发现、早治疗”！



通过此次培训，网格员们不仅学到了丰富的心理健康知识，还进一步增强了责任意识，提高了自身矛盾纠纷排查化解的能力和水平，在今后的工作和生活中，网格员将积极运用所学的心理健康知识，为辖区群众提供更周到、更细致的心理服务。

疫情后的心理健康问题防治讲座

——永平街社会心理服务站深入辖区

为有效缓解网格员疫情过后的心理压力，正确调整网格员常见的心理问题和心理亚健康，近日，受永平街综合服务中心邀请，永平街社会心理服务站携手广州白云心理医院于永平街道办事处六楼会议室为辖区内100多名网格员开展心理健康专题讲座。

心理咨询师叶坚根据自己从事精神心理科十多年的工作经历，围绕各种心理问题的临床表现、压力在心理健康中的作用、心理问题的防治措施、心理急救与预防自杀等四个方面进行了详细的讲解。

其中，叶老师重点介绍了常见的精神心理障碍，如社交焦虑、强迫症、精神分裂症和抑郁症等，他结合临床案例，从概念、临床表现、诊断标准、治疗方案等方面详细阐述了精神心理疾病的相关知识，还分享了药物治疗和心理治疗的要点，帮助大家更详尽地了解心理疾病的治疗，树立更科学的精神心理疾病治疗观念。

叶老师通俗易懂的解析让大家熟悉了心理健康的概念、标准及精神心理疾病的早期识别，帮助网格员们实现心理自助，同时也传授了实用的心理防护知识和身心调护方法。

叶老师表示，现在很多人认为只要身体没有毛病就是健康的，往往忽视心理上的健康。不同年龄阶段的人群，都应注意维护自身的心理健康，掌握精神健康知识，正确认识精神疾病，破除传统观念影响，不因为出现精神障碍而自卑或悲观失望。要争取尽早接受干预和治疗，可根据自身问题的特点，选择合适的机构，以获取专业的心理帮助。

通过此次讲座，网格员们学会了合理调节压力，对不同精神心理障碍的临床表现有了更加清楚的认知，提高了他们对常见心理问题、精神障碍患者的处理能力，并对因心理问题、精神障碍引发的极端行为和危机事件的预防具有积极的意义！



双相患者怀疑丈夫出轨，泼汽油烧家欲自杀 ——大源街社会心理服务站心理个案评估

社区居民刘**，女，34岁，于4年前无明显诱因渐起精神异常，表现敏感多疑，怀疑丈夫出轨，时常要查看丈夫手机，看到丈夫跟女性聊天就大发脾气，打骂丈夫、砍门等，家属当时未重视，一直没带其去医院看诊。

2022年5月，刘女士再次情绪爆发，把大量汽油倒在客厅地上要点火，用绳子把自己孩子悬吊在电风扇的扇叶上，家属在街道、警察的协助下送到广州白云心理医院住院治疗，诊断“双向情感障碍”，当时因经济原因只是住院5天，家属就强烈要求给刘女士办理出院手续，出院后刘女士在家未规律服药。



在社区精防医生的陪同下，大源街社会心理服务站的刘宇翱医生一起到刘女士家中走访，据了解，他们一共有四个孩子，分别是11岁、10岁、3岁和1岁，家里所有的经济来源均靠丈夫做点小生意维持，而刘女士负责在家照顾孩子。

前段时间丈夫与人发生争执导致受伤休养在家，平时丈夫脾气暴躁，动不动就家暴和言语讽刺攻击妻子，导致妻子的情绪波动异常激烈，但是由于家中经济条件一般，刘女士一直没有得到规范的治疗。

目前刘女士有出现夜间睡眠困难的情况，情绪平稳，注意力集中，谈话配合，问答切题，对自己生活中遇到的困难可以积极主动地寻求解决办法。她表示，非常感谢大源街心理服务站提供的帮助与支持。

躁狂患者不规律服药导致病情复发

——均禾街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民黎**，男，65岁，几年前在江村医院治疗，诊断“躁狂症”（无法提供病历），出院后不规律服药导致病情反反复复，患者本人向医生求助反映，最近一个月睡眠差，疑人跟踪、疑人害。

经过均禾街社会心理服务站杜维豪主任耐心沟通，不排除患者由于季节变化天气反复多变导致病情加重，加上一直都没有规律服药及定期复诊。



杜主任表示，躁狂症属于情感障碍的一种，现代社会节奏比较快，患有躁狂症的患者也比较多，他们的症状表现特点为容易被激怒、思维奔逸，时常表现出紧张的状态等等。

躁狂不仅难治愈，并且很容易反复发作，要做好长期维持治疗的心理准备。发作期间，有的人精力充沛或话多，有的人情绪低落或话少，严重者出现幻觉、妄想、紧张等精神疾病症状。因此，具体的治疗方案需要根据个人的实际情况选择合适的治疗方案。

因此，杜主任建议家属要尽快带患者到精神心理专科医院进行详细的检查治疗，同时不能刺激患者，规范患者不熬夜不喝酒，不吃刺激性的食物，有需要可随时联系均禾街心理服务站的医生。

癫痫患者时常咬人不肯治疗，多方救助改善症状 ——永平街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民胡**，男，36岁，户籍广州，据其父亲反映，患者幼年期出现生长发育迟缓，2岁学会走路，从小不懂说话，学习能力低，生活不能自理，不与人交往，无法工作。

小时候还患有癫痫，现在经常会咬父亲，由于患者不肯到医院就医，家人一直在家照顾着，在白云花园居委会的转介下，永平街社会心理服务站与患者和父亲见面沟通，父亲希望医生可以给患者开点药控制一下，服务站江金苗医生通过绿色转诊通道带父子俩到广州白云心理医院就诊。



器质性精神障碍科副主任医师黄镇顺为患者看诊，由于患者不配合所有检查，惧怕陌生人，最终黄主任只能给患者开了一周药物回家服用，并再三叮嘱父亲要让患者遵医嘱服药，期间有任何不适随时联系医生，一周后过来医院复诊，父亲对于居委会和医生的帮助表示感谢，并与医生互通联系方式，有疑问需要再联系。

4月25日，父亲带着患者到广州白云心理医院复诊，父亲反映患者吃了一周的药物，睡眠好多了，不过还是会有咬人的现象，不肯抽血打针住院，暂时没有攻击性，黄主任耐心给父亲解释相关情况，并且督促他们尽快办理门特，这样以后门诊拿药可以报销许多，减轻家庭负担。

医护人员变身“临时爸妈”，服务疗效获家属赞誉！

“挺好的，她挺开心的！谢谢你们的照顾！”“她经常笑，不会像以前哭闹。”……

近日，儿少心理科的家属沟通群里，患儿家属黄女士向医护人员频频表达谢意，衷心地感谢医护人员对孩子在院的精心治疗和舒心照顾。

12岁的小文（化名）是一位非常可爱的小女孩，孩子的出生给家里带来了很多的希望和喜悦。本该无忧无虑健康成长的她在长大的道路上似乎逐渐落后于普通的小朋友，反应迟钝、总是坐不住……这样的状态让小文的爸妈心急如焚。

“一开始诊断为精神发育迟缓的时候，我们是非常自责的。”小文妈妈一开始带孩子来医院的时候，心情非常焦灼，她明白自己的孩子问题和其他孩子不太一样。相对比其他小朋友，小文的主动语言少，不合群、动作刻板、喜欢拉人、抱人、认知理解能力差。

近一年来，情绪也变得易激惹，有时甚至出现攻击性行为。为了女儿的病，近10年来，小文妈妈辗转了多家医院、机构，进行过无数次治疗，小文的妈妈发现孩子的情况并没有变好。

在不断求医的路上，今年3月初，她们来到了广州白云心理医院。小文入院后，立即成为大家关注的重点。病区的医护人员给予了他更多的关心和帮助，充当起悉心照顾和陪伴他的“临时爸妈”。

除了进行药物治疗、康复理疗，医护人员也在慢慢矫正她的生活习惯和行为动作，并且对其语言障碍和缺陷进行矫正训练。

“最开始的时候，她有一些重复刻板的动作，会拉扯你，猛的一下拽你，然后让你抱抱她、摸她的头发，但是现在比之前好了很多，哭闹的次数也少了，能听懂一些指令，有意识的看一些东西。”主管医生刘季男说。



经过一段时间的精心治疗和护理，小文改变了很多，逐渐适应了住院环境，性格也变得开朗起来，越来越依赖病区里的“临时爸妈”，喜欢和医护人员、护工牵手、抱抱。尽管有时趁工作人员不注意时行为怪异，搞点“小破坏”，但大家始终对她很有耐心，一步步纠正她的行为习惯，帮助她恢复得越来越好。



“我家孩子从一个字都不说到现在可以简单应答，进步很大，康复效果挺好的！在这里真心感谢所有医护人员，因为他们认真、细心的呵护才有了孩子的进步和成长。”3月10日家属探访时，黄女士对女儿的治疗效果表示肯定，并再次向医护人员表达了谢意。

家属的一句句赞美、一声声感谢，就是一份信任，更是对我院医护人员最大的肯定。儿少心理科自开设以来，许多像小文一样的患儿，经过医护人员的精心治疗和优质服务获得康复，赢得了许多患者和家属的信赖与感谢！这正是医护人员用认真、细心、耐心服务的最好证明，更是我院“以患者为中心”为儿童青少年身心健康保驾护航的使命诠释。

这般精美的手工艺品出自这群可爱的人

——中医康复科爱心义卖展柜

广州白云心理医院有这样一群“休养员”，他们虽然生病了，但在这里得到了专业的治疗和悉心的护理。他们在职业功能训练中，用一针一线、一笔一画亲手创作了一件件精致可爱、栩栩如生的手工艺品，这些作品有彩绘书画、花鸟手工、珍珠绣品、山水拼图等等，传递着他们对生命的思考和热爱。

走进他们的心灵世界

为了给社会各界提供一个了解、关爱精神障碍患者的机会，把社会的关怀和温暖送到他们的身边，广州白云心理医院特开设“爱心义卖展柜”。义卖有价，爱心无价。义卖展柜里所有作品均在医护人员的指导下，由精神障碍患者独立完成，有些作品制作耗时几个月甚至一年，凝固着他们的心血。

义卖所得将用于为经济困难患者购置水果零食、手工训练所需材料及康复老师的培训指导等，同时向爱心人士颁发感谢信以作纪念！如您需购买爱心义卖手工艺品，可直接至医院导诊台咨询，或拨打咨询电话，诚挚感谢您的善意之举！

患者心语

徐女士：每天下午3点多，我都会来这里报到，几乎没有缺席过，因为我喜欢这里。在这里可以唱歌、画画，还可以练书法，专注的时候时间过得很快，我不再胡思乱想，也不再情绪化，最重要的是，我在这里也认识了很多朋友。

张先生：每次自己亲手制作的作品得到大家的认可和表扬，我都感到非常的开心和自豪，虽然我的生活很不如意，甚至糟糕，但是在医院，医务人员的专业和贴心都让我感受到了前所未有的关爱。



魏女士：今天天气很好，医生带着我们一起做手工，一起做体操运动，真好。可惜我手笨，老弄不好，但医生很有耐心，轻声细语的教我，渐渐的一朵朵花儿在我的指尖绽放。很开心，再过两天，我就可以出院了！一想到能出院，我今晚肯定激动得睡不着觉了。

职业功能训练

职业功能训练是医院中医康复科开设的特色治疗项目之一，也是精神障碍患者职业康复的一个重要内容。此训练开展的项目有：手工艺制作、缝纫机训练、计算机训练、化妆美甲课、销售技能训练等，力求打破“急性入院—病情稳定—回归社会—融入困难—急性入院”的传统怪圈，为病情相对稳定的患者提供职业康复服务。

通过评估患者的功能，选择适合患者的训练项目，提高其职业技能水平，帮助他们逐步恢复劳动能力，找回在工作中失去的信心和勇气，以达到预防伤病，促进独立生活，并协助他们更好地回归家庭、工作及社会。



“人生价值大拍卖”生涯规划教育活动

——百场心理公益活动 ⑨ 广州市医药职业学校（白云校区）

为引导学生在做生涯规划时更好地认识自己，了解、思考、澄清自己的价值观，关注自身心理健康，学会情绪管理和释压途径，近日，广州白云心理医院心理团队走进校园开展生涯规划教育——“人生价值大拍卖”团体心理辅导活动。

活动中，心理咨询师欧瑶莹首先介绍了拍卖规则：每人手中拥有10000元钱，代表着一个人一生的心血和精力。每个人可以随意拍下自己想要买的东西。每一样东西的底价都是1000元，报价举手的同时叫价，出价最高者拥有该东西。

欧瑶莹老师展示了多个“拍品”，包括“财富、智慧、诚信、权力”等价值观，同学们积极参与互动，依次对展示的“拍卖品”进行拍卖，以手中有限的数额，诠释不同价值观在心中的地位。

“拍卖”结束后，参与活动的同学在老师的引导下分享了自己竞拍到的东西以及自己看重它们的原因，讨论了一些“拍品”无人竞拍的缘由，共同思索着自己内心深处对这些宝贵之物的真实态度。

这样的内心觉察过程，不但使同学们对自己的品格追求有了直观且深刻的理解，也了解到了他人所持有的与自己不同的人生观念，并且引发了一些思考，或是更加坚定自己的理念，或是思考起转换角度看待自己目前的选择。

紧接着，为关爱学生心理健康问题，帮助其增强情绪控制能力，心理咨询师曾凯搏结合生动的事例与同学们展开互动，探讨了“生活中常遇到什么情绪？”“什么情况下自己会产生消极情绪？”“产生消极情绪怎么办？”等话题。

讲解了有关情绪管理方面的知识和技巧，并表示情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，不正确的意念会导致不合理的情绪和不恰当的行为。同时，她还引导大家从生理、心理和社会学的角度去分析情绪的价值，合理审视自己的情绪，从而达到自我管理的理想状态。

活动现场气氛活跃，同学们从最初的拘谨到轻松自在，欢乐的笑声不断传出。大家纷纷表示，此次活动针对性强、内容丰富，是一次难得的课外学习体验。

通过本次活动，同学们不仅认识到每个人面临选择时，所做出的选择并不完全相同，从取舍中，我们可以了解到自己的价值观和人生态度。同时也明白了调控情绪、陶冶性情等对形成健康心理的重要性，对提升学生认知水平，促进心理健康起到了重要作用。



“3.8妇女节”心理健康义诊活动

——百场心理公益活动 ⑨ 新大厦广场

为积极营造全社会尊重关爱妇女，维护妇女合法权益的浓厚氛围，深化社区优质心理健康服务，提升妇女心理建设能力和水平。3月8日上午，在第113个国际妇女节当天，广州白云心理医院联合多家爱心单位，在广州市海珠区宝岗大道268号中新大厦广场，主办“好人家园，传递温暖”——学雷锋纪念月公益活动之妇女权益保护公益活动，其中，我院心理咨询师为广大女性朋友免费提供心理咨询、健康咨询、发放健康宣教资料等。

“医生你好，我想问一下，我的睡眠很不好，有没有什么办法缓解？”“医生，我总感觉很焦虑，不知道该怎么与他人相处，这是不是心理问题？”……现场不时有居民向我院医生咨询心理方面的问题。

针对居民提出的问题，心理咨询师详细询问原因，了解情况，为广大受失眠症、产后抑郁、焦虑症等困扰的女性朋友给出调节压力等方面的指导意见，并针对入睡困难、情绪冲动等常见问题，进行具体指导，传授腹式深呼吸、自我积极暗示等减压小技巧，为大家带来实用小方法。对于症状相对严重的居民，则留下联系方式，建议进一步就诊。

义诊活动圆满举办，收获了广大女同胞的一致好评。我院心理咨询师表示，现代社会女性面临着职场、生活、子女教育、夫妻情感等方方面面的问题，容易产生心理压力和焦虑情绪。医生建议，女性们要关爱自我，关注自身情绪状况，及时疏导负面情绪，以良好的情绪与心态迎接每一天的新生活。

此次关爱女性健康活动汇集多方力量，聚焦当今社会女性心理健康，从不同群体女性的角度出发，为广大女性送上了一份节日的心理保健礼包，提高了女性朋友的社会认同度和幸福感。作为华南地区的一家精神心理专科医院，广州白云心理医院将持续深入街道社区、企事业单位、学校等开展公益活动，以自身行动弘扬雷锋精神，进一步倡导“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务理念，让更多的女性朋友在公益活动中得到真正的关爱和帮助。



微心愿困境帮扶暨绿色禁毒活动

——百场心理公益活动 ◎ 越秀公园

为实现禁毒帮扶工作高质量发展，2023年越秀区启动“平安关爱，应帮尽帮”系列帮扶活动。活动由越秀区禁毒办统筹组织区禁毒委成员单位、各街道，以及充分发动组织区禁毒协会、热心企业等社会团体和个人开展，通过推进系列的帮扶工作，惠及更多困境戒毒康复人员及其家庭。

结合3月份植树节、雷锋月，在系列活动“微心愿困境帮扶暨绿色禁毒活动”中，为进一步提高社会心理服务的普及性，增强居民心理素质，近日，广州仁泰医院应越秀区禁毒办邀请，于越秀公园开展心理健康咨询义诊活动。

活动现场设置了越秀区“平安关爱，应帮尽帮”系列活动成效展，展示近年来越秀区在戒毒人员帮扶工作上的工作成效；广州市禁毒教育馆设置仿真毒品、禁毒展板向市民开展禁毒宣传；广州仁泰医院设置公益义诊摊位，以实际行动“向雷锋同志学习”。



“医生你好,我想问一下,我的睡眠很不好,有没有什么办法缓解?”“医生,我戒毒有一年多了,但我总感觉很焦虑,很害怕别人看不起我,不知道该怎么与他人相处……”在广州仁泰医院公益义诊桌前,前来咨询心理健康问题的居民络绎不绝。针对居民提出的问题,医生团队详细询问原因、了解情况,并给予调解压力等方面的指导意见。对于症状相对严重的居民,则留下联系方式,建议进一步就诊治疗。



公 益 活 动 Public welfare activities

除了心理健康方面的义诊，医生们还为居民提供测量血压、听诊心肺、禁毒知识宣传等服务，为前来咨询的居民耐心讲解常见疾病的预防保健，提醒大家养成良好的身心健康习惯，远离毒品，保持健康的生活方式，坚持定期体检，做到早发现、早治疗、早康复。



义诊结束后，医生团队、现场嘉宾、受助戒毒康复人员代表、学生志愿者以及爱心企业代表等人员移步至植树区，合力种下禁毒树。植树环节将整个活动推向高潮，在春暖花开、万象更新的季节里亲手播种下新的希望，这里将成为越秀“禁毒林”，植禁毒之树，开健康之花，结无毒之果。

本次活动全程倡导“平安关爱，应帮尽帮；健康生活，共创无毒社会”理念，也是越秀区2023年“应帮尽帮”系列活动的第二站，系列活动将为超过70名困境康复人员圆梦“微心愿”。接下来，广州仁泰医院将继续响应禁毒办号召，为困难、病残戒毒康复人员家庭提供爱心帮扶，充分发挥医疗技术实力，助力每一位戒毒人员顺利回归家庭、社会。



校园幸福亲子团辅活动

——百场心理公益活动 ◎ 交通运输职业学校

为加强家长与孩子之间的情感交流与理解，营造和谐的家庭教育环境，3月12日，广州白云心理医院走进交通运输职业学校，为150余名学生家长开展了“幸福亲子活动”。此次活动由国家二级心理咨询师、广州白云心理医院特聘专家唐丽老师主讲。

通过观看两个亲子教育短片，活动在温馨感动的氛围中拉开帷幕。唐丽老师首先围绕“家长需要关注什么”、“亲子关系的三个核心变量”进行分享，指出了触摸、运动和玩耍三个变量对孩子的身心发展至关重要，它能帮助家长更加了解孩子，并最大限度地满足孩子成长的身心需求，做到有效陪伴。



在“游戏为亲子关系赋能”活动中，唐丽老师通过带领大家进行紧张又有趣的“乌龟乌鸦抓手指”、“报数游戏”等几个层层递进的亲子游戏，让家庭的团体氛围逐渐放松活跃。伴随着一声声口令和引领，每组家庭成员你追我赶、紧张、激动、开怀、积极地投入互动游戏，欢笑声沸腾了整个现场。



“要正确看待失败，没有谁能随随便便成功，多给孩子机会。”“原来去了解孩子的心理发展规律，了解他的需求，这才是真正的爱孩子！”……家长们分享着自己的感触，也明白了应在学会信任、尊重、接纳孩子的基础上与孩子建立良好的亲子关系。

唐丽老师表示，被高质量陪伴的孩子，会感受到父母浓浓的爱意，在这种爱意的滋养下，孩子会收获满满的幸福，我们也会收获一段良好的亲子关系，这对于孩子日后的人格塑造，品质的培养，意志的磨练，与人交往模式的建立和社会适应，都有着重要的作用。

活动最后，唐丽老师提出了高质量陪伴以及家庭中预防孩子产生情绪问题的方法，面对“小朋友”可以通过运动类的亲子游戏，在促进家庭氛围的同时帮助孩子发展体能；而“大朋友”则可以让他带领家庭成员进行团建，调度所有资源提供能够让孩子策划具有挑战性社会的活动。

做一束光，照亮学生成长

——百场公益心理巡讲 ⑨ 荔湾区流花路小学

为激发教师的教育热情，提高教育教学实践智慧和能力，3月28日下午，受荔湾区流花路小学邀请，广州白云心理医院走进校园，为该校近百名教师开展了“做一束光，照亮学生成长”的师德主题教育讲座。

讲座伊始，广州白云心理医院心理咨询师王彦红引用不同时期世界卫生组织对“健康”的定义和标准，阐述了真正的“健康”不仅是没有疾病或病症(或伤残)，而是个体生理、心理、社会和道德品质的良好状态。

随后，王老师围绕心理问题的种类和防治措施、各种心理问题的临床表现、注意力的方向、提升教师幸福指数等几个方面进行了详细的介绍，重点分享了焦虑症、抑郁症、强迫症、精神分裂症等精神心理疾病的概念、临床特点及干预治疗，帮助广大教师掌握了排查学生各种心理问题的方法，争取让出现心理问题的学生能正确及时寻求到心理老师的帮助。



谈到如何与学生相处，王老师通过“矿泉水和墨水”的小实验展示，强调了“陪、听、说”的陪伴规则，分享了“不劝善、不责骂、不抱怨、不规过、不哀泣、不质问”等六个陪伴要点。她认为，要做一名良师，需始终牢记不给学生贴标签，学会用爱的影响力，发现班里更多的“第一名”。

“教育是带着使命感，日复一日的坚持、坚守和坚定。而老师则是一束光，一束既能照亮自己人生底色，又能照亮学生成长的亮光。希望大家用善良的心，去发现每一个学生心灵中的闪光点，并帮助这些光芒不断闪现与扩大，照亮他们的人生。”同时，她也鼓励教师们能够捅破自己人生中的天花板，持续提升自己的能量，不断学习成长，修炼自己。

王老师以妙语连珠的语言智慧、精彩生动的教学案例吸引了所有教师的目光，时而引得大家会心一笑，或深思感慨。教师们不时拿出手机拍下大屏幕上的内容，以方便后续学习借鉴。

教育的艺术不止在于传授知识的多少，更在于激励和唤醒一个个灵魂。通过本次讲座，教师们的精神得到了一次洗礼，他们也纷纷表示，会努力去做一束光，照亮学生的成长，为学校发展和学生的成长积蓄更多的力量。

提升教师队伍危机评估与干预的能力

——百场公益心理巡讲 ◎ 广东省高新高级技术学校

为增强教师队伍心理危机预防、识别和干预能力，掌握必要的心理健康教育技能，更好地为广大大学生的心理健康保驾护航。3月30日，广州白云心理医院受广东省高新高级技术学校的邀请，为该校200多名教职工带来《危机评估与初步干预》的专题培训，由我院心理咨询师黎仕达主讲。

本次专题培训内容涵盖学生心理危机的成因与特点、容易引发心理危机的心理障碍的识别、学生心理危机的初步干预流程和策略等内容。心理医生黎仕达以生动切实的案例、丰富详实的资料、浅显易懂的语言、高屋建瓴的理论诠释了教职工做好学生心理健康工作的要点和如何处理心理危机的有效策略。



会上，黎仕达医生通过分析双相情感障碍患者的绘画作品引导教师们要懂得识别学生的非言语特征，读懂他们内心潜藏的秘密，排除潜在危险因素，如可以从外表、行为以及与周围环境关系表现等各方面来识别一个人自杀的线索。

“学生有自杀倾向怎么办？”面对这个沉重的话题，黎仕达医生认为学校以及广大教职工不仅要十分了解和关注学生的心理健康，更要掌握危机评估与干预的方法和步骤，即通过直接询问了解学生大致情况，再进行专业性和经验性的评估后采取相应的行动，以达到危机干预的目的。

在危机干预上，黎仕达医生特别强调，坚持生命至上的原则，始终把学生生命健康放在第一位，必要时可拨打危机干预热线或110展开营救。当危机预警解除后，学校心理老师或班主任、辅导员应继续对学生的心状态保持关注，如通过重新树立目标、签订安全协议等方式帮助学生回归正常的学习生活。

最后黎医生总结道：学生成人成材的关键在于教师，教师要坚守立德树人的初心，担当教书育人的使命，不断提高自身心理素养，学会在师生沟通运用同理心，暂时放弃原本主观的价值观，尝试以学生的视角来看待事物，从学生的处境来体察学生的思想行。更要用心聆听，站在学生的立场去理解对方。做到不批评、不判断，鼓励学生表露自己，让学生讲真话、说实话，用心聆听他们的内心世界。

情绪与压力管理

——百场公益心理巡讲 ⑨ 开阳高速公路有限公司

为帮助企业人员了解当今环境所面临的职业压力和对人身心健康和个人发展的影响，帮助他们掌握行之有效的压力和情绪管理方法，4月18日上午，广州白云心理医院首席心理咨询师郁辉辉主任受开阳高速公路有限公司邀请，在“阳光大讲堂”系列讲座中特别开展了一场以《情绪与压力管理》为主题的心理健康培训。

郁辉辉主任从“情绪的不协调理论”开场，阐述了情绪如何产生、情绪的本质、什么是压力、压力来源等内容，她解释道压力是指个人知觉到自己的能力和外在环境要求之间产生一种不平衡的状态，外在的创伤事件、关系冲突、经济压力、工作竞争以及内在的自我价值不足、成就的需求、对他人的肯定的需求都是造成压力的主要原因。

讲座还详细介绍了关系的本质、如何与自己相处、与他人相处、与负面情绪相处等内容，强调了家庭教育对人们人格完善、心理健康的重要性，希望职工在亲子教育中不要轻易忽略或否定孩子的感受，并能同时教会孩子如何调整情绪和释放压力。郁辉辉还指出被情绪影响的人容易产生抑郁、焦虑、强迫、愤怒等心理问题，当社会功能受损，给本人造成痛苦或不良后果超过2周时间以上就要及时就诊。

针对如何将消极压力转化为积极动力，郁辉辉主任则介绍了诸多操作性较强的小技巧，包括合理安排作息时间、进行适当的运动、增加社会支持资源、培养积极思维能力以及冥想练习等，从理论上帮助大家了解压力和情绪，从具体行动上支持大家提升管理压力和情绪能力。

讲座中，郁辉辉主任与现场人员积极互动，让大家畅享、宣泄近期的亚健康情绪，对于听众的疑惑，也进行了解答，现场氛围十分活跃。

本次讲座的顺利开展，不仅帮助企业职工正确认识压力以及如何应对压力，还让大家掌握行之有效的压力管理与情绪疏导方法，进一步提升了职工的心理调适和应激抗压能力，从而达到保持积极健康的心理的目的。



《秘境》艺术展传递患者特别“心声”

——百场心理公益活动 ◎ 天河区三翼鸟广州体验中心

2023年4月22日下午，新浪广东桔子公益《秘境》(Wonderland)艺术展在广州市天河区三翼鸟广州体验中心001号店拉开帷幕。本次展览由新浪广东桔子公益、广州白云心理医院、爱心企业三翼鸟卡萨帝共同主办。展览共计展出了20多幅绘画作品及10多件艺术摆件，艺术创作者们描绘了山川美景、海湖波澜、春日花海、寒冬雪梅，借用一个个良辰美景传递着心中无限的向往和追求。

本次公益展览有着不少特别之处，开幕式当天现场没有任何艺术创作者出席现场，因为他们是来自广州白云心理医院里的一群患有精神疾病的朋友，此时此刻，他们正在病房里休息中。不善言辞的他们，安静地用画笔勾勒出一个个“秘境”，用巧手制作出一件件恬静美好的艺术摆件。

他们试图以作品传递内心的波澜，用动手创作代替千言万语。他们虽然生病了，但在这里得到了专业的治疗和悉心的护理。他们在职业功能训练中，用一针一线、一笔一画亲手创作了一件件精致可爱、栩栩如生的手工艺品，这些作品有彩绘书画、花鸟手工、珍珠绣品、山水拼图等等，传递着他们对生命的思考和热爱。

精神疾病的患者，通常其认知功能和情绪上都有不同程度的受损。通过绘画、手插花、缝纫等艺术创作，可以让病患在认知、情绪、包括一些行为功能上，都得到很大的改善。广州白云心理医院中医康复科主任王铮辉在开幕式上说，职业功能训练是广州白云心理医院的特色项目，也是精神障碍患者职业康复的一个重要内容：“我们这项康复训练开展的项目包括手工艺制作、缝纫机训练、计算机训练、化妆美甲课、销售技能训练等，力求打破‘急性入院—病情稳定—回归社会—融入困难—急性入院’的传统怪圈，为病情相对稳定的患者提供职业康复服务。”



新浪广东桔子公益主理人、策展人郑凯夫表示，很感谢三翼鸟卡萨帝提供这样一个优美、方便的展示空间，让本次公益艺术展得以顺利举办。桔子公益在100多个作品中筛选出了20幅充满“生机”的艺术作品，希望让病朋友们的努力被人看见，作品受公众肯定。今后，桔子公益还将筹划更多特别的展览，帮助有困难的人发出心声、疏解心结、找回信心。

广州白云心理医院心理咨询师、策展人陈鑫欣认为，患者与我们都一样，获得肯定和价值感对他们而言同样很重要。“当患者完成一个作品时，他们总能获得很大的成就感，也能感受到自己被认可、被需要、被肯定，这对于他们恢复健康有很大帮助。”陈鑫欣说，“精神疾病患者在康复出院后，社会的接纳和关怀，能够让他们更好地恢复社会功能，稳定情绪，提高认知。这不仅仅需要我们医生护士的努力，更需要我们每一个人不带偏见的爱与接纳。”



在开幕式上，来自艺术界、公益界、媒体界等来宾在主持人的引导下一同致以热烈的掌声，对20多位艺术创作者表示鼓励和肯定。现场摄影师进行了精心纪录，将这段珍贵的视频剪辑成公益短片，供创作者本人及家属观看。期望借用这特别的方式，鼓舞他们找回信心，走向正常生活。

据了解，本次画展还将通过义卖的形式，呼吁社会对精神疾病患者的关注和帮助。画展义卖所得将用于为经济困难患者购置水果零食、手工训练所需材料及康复老师的培训指导等，同时向爱心人士颁发感谢信以作纪念！

4月23日是一年一度的“世界读书日”，新浪广东桔子公益、广州白云心理医院持续关注大众心理健康，前期于微博发起了读书日话题传播#阅见美好广东#、#全民粤读季#，并推出“治愈心灵的书单”，倡导公众阅读，改善个人心理状态，期望大家用更好的精神面貌迎接复苏。本次公益艺术展《秘境》则为公众带来了特别的“心声”，希望我们所共同追求的美好能被“阅见”。

做情绪的主人，有效沟通交流

人际交往中，往往因为沟通和表达能力不强，在和家人的交流中，容易引起矛盾和误解，从而影响人际关系。为了让患者家属学会更好的沟通交流，也学会合理的表达自己的情绪，3月8日下午，广州白云心理医院2023年第三期公益大讲堂成功举办。本次讲座采取“线上+线下”方式同步开展，由心理咨询师黎仕达主讲。



黎仕达医生从事心理咨询与治疗工作多年，对人际交往、亲子教育、婚姻情感等方面咨询有着丰富的经验。他以“如何有效沟通”为主题，围绕“什么是有效沟通”、“了解治愈因子”、“情商是什么”、“如何自我提升”等四个内容向家属患者们讲解了如何正确表达自己的感受，如何正确管理自己的情绪等，帮助大家掌握有效沟通的四步技巧：第一步：观察、客观描述行为，不评价；第二步：表达自己的感受，不批评；第三步：说说自己的需要到底是什么；第四步：请求他人的帮助。

针对人们经常出现的情绪问题，黎医生援引现实生活中的案例，讲述了情绪对于生活的影响和如何培养控制情绪的能力，其中包括认识情绪、情绪的分类及影响、调适情绪、建立良好的人际关系等。

讲座尾声，黎医生通过秀才赶考的民间故事，让大家在欢笑中得到启迪，让听众认识到决定人情绪反应的不是事件本身，而是对事件的态度和想法这一深刻的哲理。

在一个小时的讲座中，黎仕达医生一直情绪饱满、用亲切幽默的语言，给大家上了一堂精彩的课。期间，听众与黎医生积极地进行互动，黎医生诚恳的为大家答疑解惑，有效帮助患者家属了解隐藏在语言背后的力量，明确了如何做好情绪管理，如何做到有效的人际交往，如何维持良好的家庭氛围等。



“是药三分毒”你真的理解对了吗？

中国有句古话叫：是药三分毒。在生病吃药的时候，你是否也想到过这句话？我们又该如何理解“是药三分毒”的含义呢？

3月14日下午，广州白云心理医院慢性精神康复科陈映霞医生，以“是药三分毒”你真的理解对了吗？为主题，为患者家属科普了许多有关精神疾病服药的重要知识。本次讲座采取“线上+线下”方式同步开展，吸引了近30名患者和家属，以及本院医护人员，讲者和听者开展了积极的互动和交流。



坚持服药是防止精神疾病复发的重要治疗措施，多数精神疾病都是慢性病程，并且像治疗高血压、糖尿病一样，需要巩固维持治疗。本次讲座以通俗易懂的方式为患者家属讲解了精神科药物常见副作用、有副作用为什么还坚持服药等内容，通过详细的案例讲解帮助患者家属掌握如何坚持服药以及规避精神科药物不良反应的相关措施，并对患者日常用药的常见误区进行答疑解惑。

陈映霞医生指出，不少患者出院时感觉症状消失了，其实这是药物消除或缓解了症状造成的一个假象，疾病并未根治。她强调，自行减药或者停药可能会出现焦虑不安、失眠、呕吐、食欲不振、手抖、冒冷汗、头痛、腹泻、急性精神病症状等情况，因此患者要听从医生建议坚持服药。

对于服药出现的副作用，陈医生则建议调整饮食结构，如低盐低脂、多吃蔬菜水果、多喝水、维持饮食均衡等以及养成良好的生活方式，如适量运动、早睡早起等。

本次讲座以精神障碍患者及家属关注的重点，用临床精神医学的角度进行深入浅出的讲解，提高了精神障碍患者及家属对药物维持治疗的信心。有患者表示：终于明白了为什么一定要遵守医嘱服药的重要性，并且对服用药物时的注意事项有了具体的认知，感谢这次分享让我收获很多。



了解心理咨询，成为更好的自己

随着社会压力的增加，许多人患有各种各样的心理疾病。如果心理健康有问题怎么办？你会去看心理医生进行心理咨询吗？心理咨询有哪些作用？为提高大众对心理咨询的正确认识，4月10日下午，广州白云心理医院第八期公益大讲堂以“心理咨询每个人都需要”为主题，通过“线上+线下”方式为患者及家属带来一堂精彩的心理咨询课，本次讲座由心理咨询师庄晖主讲。

“道理我都懂，为什么做不到？”“之所以会知道却做不到，有个很重要的原因，就是这是一种「伪知道」的状态，只是表面上懂，但其实未必真的懂。”讲座伊始，庄晖医生以绝大多数人会出现的一种状态和困扰开场，并从心理学的视角进行分析，带领大家认识心理咨询。



他指出，心理咨询是指应用精神健康、心理学或人类发展的理论和原则等，透过认知、情感、行为或系统性的介入方式，帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

随后他以通俗易懂的方式为患者、家属依次讲解了“自学心理学可以自救吗？”“心理治疗能‘治病’吗？”“付费心理咨询我得到了什么”等内容，介绍了心理咨询具有倾诉心声、辨明问题、磋商对策、平衡情绪、促进成长等作用。

他还强调，身体问题与心理问题密不可分，许多躯体疾病的患者，比如癌症患者，存在着与心理因素密切相关的问题，而此时介入心理咨询，能有效改善患者的心理亚健康状态。

针对大家比较关注的“如何提升幸福感”，庄晖医生也做出了详细的解答，他认为幸福是件简单的事，它不取决于人们的名利、财富等生活状态，而是来自身边的一些小事，取决于人的心态，幸福的特征就是心灵的平静，同时他还给出了“积极的接受”、“遵从内心的热情”等关于提升幸福感的心理建议。



本次讲座贴近生活，案例生动形象，问题深入浅出，患者和家属纷纷表示收获很大，不仅明白了身体和心理的健康都是属于健康之列，提高了对心理咨询的认识，还帮助大家掌握了在日常工作、学习、生活中基本的心理调试方法，为精神障碍患者心身的健康回归起到积极的促进作用。

酒精依赖真的是一种病吗？

酒精依赖，也就是常说的酒瘾，在大家看来似乎是司空见惯的事情。中国约有三千万人有着酒依赖。并且很多患者因为复饮而反复住院治疗，给社会、家庭和个人带来了沉重的精神、经济负担和伤害。那么酒依赖有哪些危害呢？产生酒依赖怎么办好呢？针对这些问题，4月24日下午，广州白云心理医院《公益大讲堂》为住院患者及家属开展了酒依赖主题讲座。

本次讲座由急性干预科医师李亚玲主讲，以“酒精依赖真的是一种病吗？”为题，通过线下结合线上的方式对酒依赖现象进行了分析，阐述了背后的健康隐患以及防治方法。

李亚玲医师从疾病入手，深入浅出地向大家进行了酒依赖科普知识讲解，内容包括：酒精的代谢、如何安全饮酒、酒精导致的躯体和心理损害、酒精戒断症状等，让患者加深对酒精所致精神障碍预防和治疗的理解。讲解通俗易懂，患者、家属们认真聆听，积极互动，李亚玲医生对患者现场提出的问题进行耐心的解答。

其中一名患者在分享时感触良深：“作为一名酒依赖患者，我深感自己对不起家人和社会，此次我必痛下决心，通过医生的治疗干预，彻底戒掉酒瘾，出院以后做一个对家庭、对社会有用的人。”他的话得到了患者、家属和工作人员的热烈掌声。

“以前就是觉得喝点酒很正常，来住几天院人难受过了就好了。听了这堂课才发现，这毛病不容忽视，有那么多的问题会出现，这回出院后绝对是要戒酒了。”一位患者在听课后懊悔道。很多患者在交流时相互鼓励着一同戒酒。家属表示这样的讲课很好，希望以后可以开展更多类似的讲课或活动。

相信本次讲课为患者及家属带去了戒酒的信心，接下来，广州白云心理医院《公益大讲堂》会继续根据病房收治的病人特点定期开展相关的课堂，让更多的病友及其家人受益。





» 广东电视台：《秘境》艺术展传递患者特别“心声”



» 广东电视台：《今日关注》关爱女性心理健康话题采访



» 广州电视台：如何应对网络暴力？



» 广州电视台：世界睡眠日话题采访



» 湛江融媒：我院禁毒讲师开展徐闻县禁毒工作业务培训会



» 中新社：白云心理医院开展百场心理健康活动

正确使用“家长群” 不妨给孩子留点空间

信息时报

2023.03.19 星期日

近些年来，“家长群”是学生家长和老师之间必不可少的沟通工具，当孩子进入校园后，相信每个父母的手机上都会出现一个家长群。那么，该如何用好家长群，让它能真正发挥作用？

专家说：家长群要有“边界感”应放手让孩子独立

广州白云心理医院心理咨询师张晓认为，一般情况下，大学生是成年人，相对幼儿园、小学的孩子更需要有自主空间，“大学生家长群在行政交流上有一定意义，但在促进家长和孩子的关系或者学生成长方面可能会带来负面作用。”

从儿童心理发展阶段来看，青春期最主要的任务是寻找和建立自我认同，也叫自我同一性，青春期的孩子需要自己去探索外界空间，更重要的是回答“我是谁”“我如何看待这个世界”的问题，父母过多干涉青春期孩子探索自己和社会的关系，阻止孩子独立地发现“我是谁”，这不利于他们的成长，以及从心理层面完成和父母分离。

孩子在不同成长阶段需要不同的引导。幼儿园、小学的孩子无疑是需要照顾的，在成长过程中逐渐培养自主性和自我管理生活的能力，形成与社会自如相处的策略，如果家长一直在做保护者的角色，或者一直挡在孩子前面，使孩子缺少机会或空间面对这一切，将会阻碍孩子发展的进程。到了大学仍建家长群，在某程度上，或许反映了当代大学生自我发展不足，家长担心孩子不能很好地管理自己的生活，因孩子自理能力不足而造成对他们的伤害。

无论是处于哪个成长阶段的孩子，从尊重孩子、培养孩子自主性的角度出发，当家长通过家长群接收到一些信息后，可以先问问孩子对事件的看法，引导孩子提出处理方法。“家长群不是老师和家长联合起来管理孩子的阵地，它的作用理应是家长陪伴孩子一起成长。孩子一开始处理问题可能会担心、害怕，家长应以鼓励为主，培养孩子面对事情的信心感和效能感，逐渐建立自主性。”

孩子出生后，家长是照顾者的角色，孩子和家长的分离，不但是孩子学会走出原生家庭，学会面对社会的过程，也是家长放下照顾者角色，接受无法掌控孩子，学会处理焦虑和失落的过程——明白孩子有自己的想法、自由，他们和家长有不一样的视角、爱好。这时，家长需要更多地支持孩子，而非控制孩子，否则孩子无法真正地发展个性，活出自己。张医生提醒道。



中学生频繁拉肚子 竟是焦虑症在“作祟”

“孩子还小，为什么会焦虑呢……”近日，徐女士带着孩子小军前往心理医院就诊，对医生急切地提出这些疑问。原来，面对高中阶段成绩有所下滑，小军情绪低落，还患上功能性肠胃疾病。而疾病的起因，正是焦虑症在“作祟”。

“这几年临床遇到患抑郁症、焦虑症的未成年人明显增多，主要问题是亲子关系紧张、厌学、网瘾等。”广州白云心理医院心理咨询师黎仕达说，面对未成年孩子出现情绪问题，学会接纳孩子的情绪是父母的必修课。不要回避，更不要抗拒，而是及时问询、开导，如果长时间情绪异常、成绩下滑或有不良行为，应及时就医。



“小军本来是高二学生，但去年因身体原因休学了近一年，今年二月才复学。”徐女士说，小军休学并不是因为“难以管教”，相反，小军从小自律，学习从不让家长担心，中考时更以优异的成绩考入一所知名重点高中。不过，进入高中后，小军虽然刻苦学习，成绩却排到了十名开外。对自己不甚满意的小军很快就得了一“怪病”——肚子疼，且频繁拉肚子。

徐女士告诉记者，她带着小军不断求诊消化内科专家，进行相应治疗后症状却没有缓解。考虑到小军当时的状态无法上学，便改成在家自学。“奇怪的是，他在家里基本不会肚子疼。”最后，小军被诊断为功能性肠胃疾病，而焦虑症导致了他胃肠功能出现障碍。

“小军的病因是由现实因素——面临考试，家庭因素——母亲对其学业的期望和性格特点——内向敏感共同导致的预期焦虑。”接诊的广州白云心理医院心理咨询师黎仕达结束第一次咨询后做出诊断。

之后，小军接受包括药物、认知行为等专业心理治疗，母亲徐女士也跟着心理医生学习如何更好地和孩子沟通。经过几次的心理咨询后，小军发现自己有所改变：在家学习1个小时左右，会休息一下听音乐放松；对自己一时不理想的成绩，也不会过度低落和自责。

据了解，自广州白云心理医院心理咨询夜间门诊开设以来，已累计接诊来访者23人次，方便上班族、学生等不同人群就诊，处理焦虑、抑郁、学习困难等各类心理问题。

对于孩子普遍容易出现的心理问题和情绪波动，黎仕达这样建议青少年：一要正确认识自己，定合理的目标；二是找老师或要好的同学，请他们帮助分析一下现状，发现不足之处和长处，并对自己一点一滴的收获进行自我肯定。黎仕达建议，作为家长，应充分相信孩子、接纳孩子。同时要接受现实，不同孩子之间存在着个体差异，要帮助他们转变观念和掌握一些学习技巧。

这个“中年人”的爱好 小学生也超爱玩？广州街坊：家有同款！

北京青年报

2023.04.09 星期日

4月1日晚，明星鲍蕾在个人社交平台分享了一段丈夫与两个女儿一起盘串的vlog。视频中，姐妹俩动作老练，作为父亲的陆毅不禁发出疑问：“现在的中小学生都这样吗？”有网友表示，自家孩子从火漆印章、咕卡，一路紧跟流行来到了手串，就是小学生圈的一阵风。

还有人说不同年代有不同的流行，可以理解。也有家长疑惑我家娃还没开始玩难道是落后了？小学生流行盘串，让不同年代的网友，纷纷想起自己少年时代。也有类似的经典流行玩具：

从年代久远的转笔、十字绣、水宝宝，到近年风靡的捏捏乐、胶带球、火漆印章、手帐……如今，“盘串”因为它的“反差”属性和“解压”作用引起热议。对此，专家有何提醒？一起来看看。



专家说：注意别过度沉迷

广州白云心理医院心理咨询师曾凯搏分析，中小学生的心压力主要来自两个方面，一是家庭，二是学校。“在家庭中，父母的期望、同辈的竞争都可能成为压力；在学校里，学习成绩、人际交往问题、评价标准及规则等也会形成压力。”

“对于小学阶段的孩子而言，他们的大脑皮前额叶未完全发育完整，无法完全静下来思考或长时间完全专注，但通过盘串可以释放内在动力，提升一部分掌控感。”曾凯搏认为，盘串既有解压作用，也可以视为学生间的“社交工具”，“同学们一起讨论各自的串儿盘得怎样，或者作为小礼物互相送赠，成了共同话题和回忆。”

高质量聊天更助孩子解压

对于解压，曾凯搏认为，“中小学生可以通过运动和写日记减压，但现在孩子们学习强度还是比较大，一天上课下来，可能已经累了或者没有时间。”广州白云心理医院心理咨询师曾凯搏建议，家长尽量每天和孩子进行高质量“聊天”帮助孩子减压，睡觉前5分钟谈一下当天难忘的、高兴的或者难解决的事情，但注意避免讨论学习内容，这样做可在一定程度帮助孩子释放压力。

心理咨询与心理治疗临床进修班

第十三期招生通知

广州白云心理医院“心理咨询与心理治疗临床进修班”自2017年开设以来，至今已举办了12期，完成进修的全国学员300余位，六年来始终维持权威品质，为国内培养了一大批心理咨询和心理治疗方面的实战型人才。授课讲师大咖云集，精心设计课程，将理论与实践充分结合，为学员提供专业的督导、示教。学员们通过3个月的沉浸式学习实践，在多流派心理治疗的饕餮盛宴中收获丰富的实战体会和经验，全面提升了心理咨询和心理治疗水平。

进修班第十三期即将火热开班，特面向全省招募学员。作为专业的进修平台，课程内容丰富多彩，涵盖精神医学系列理论、心理咨询与治疗部分、精神科实践部分、心理科实践部分等，干货满满，欢迎大家咨询报名~

■ **开班时间：**2023年6月5日 ■ **进修时间：**2023年6月5日-2023年9月5日

■ **进修费用：**16800元/人（不含食宿费用）

■ 【招生对象及要求】

- 1.进修者能遵守医院的管理，工作责任心强；
- 2.已取得国家心理咨询师二级或三级证书或社工师证书（优先考虑）；
- 3.心理学相关专业或社工专业毕业（优先考虑）；
- 4.具备卫生部颁发的心理治疗师证书（优先考虑）；
- 5.进行过心理学某一流派的系统专业的培训并取得培训证书（优先考虑）；
- 6.脱产进修要求为至少3个月；
- 7.我院合作机构推荐的优先考虑；
- 8.结业考核合格颁发广州白云心理医院“心理咨询与心理治疗临床进修班结业证书”；
- 9.优秀学员可申请广州白云心理医院临床心理师或兼职心理师，优选就业。

■ 【报名方式】

(1) 医院座机号：020-22252225/22252226 (2) 课程助理手机号：18928838005(微信同号)

2.扫码咨询小助理，直接报名 3.识别下方二维码，预约面试时间



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：**020-2225-2225**

地址：广州市白云大道北1722号

网址：www.gzbyyy.com



医院订阅号



医院服务号



医院小程序