

院刊



曾莞勇

封面人物

妙手解心疾，仁心铸精诚

广州白云心理医院2023年秋季中层干部会议圆满召开！

第十四期《心理咨询与心理治疗临床进修班》隆重开班

青海省、广东省禁毒办领导莅临指导戒毒工作

广州白云心理医院成功申报为2023年广东省心理专科护士临床实践培训基地

第9-10月刊

2023年10月31日

广州白云心理医院2023年秋季中层干部会议圆满召开!

医院质量管理、医疗安全、文化建设、患者就医体验等方面存在哪些问题?如何解决?医院如何做好学科建设?如何带领团队达成或超越目标实现价值?10月27日至28日,广州白云心理医院召开2023年秋季中层干部会直面问题,剖析自我,为能给更多患者提供优质医疗服务,实现自我专业价值奠定了扎实的基础。

广州白云心理医院、广州仁泰医院董事长慕东泰,总院长单国心,执行院长胡誉怀,副院长李建平、罗爱民,院长助理唐丽辉等医院领导班子、专家、中层干部以及科室骨干参加了会议。

广州白云心理医院、广州仁泰医院董事长慕东泰讲话,向全体干部致以感谢和期许,肯定了以单国心总院长为首的管理团队今年来在院区改造、医疗服务、医疗安全、学科建设等方面取得的成绩,他希望全体干部认真学习并深入领悟此次会议精神,并传达给科室每一位员工,精炼出科室工作发展的方案和计划,更好地推动医院向高质量发展。

单国心总院长就中层干部存在的主要问题进行了全面的剖析,从思想观念、服务理念、工作作风、工作方法、大局意识、带头精神等方面提出了应对策略,要求全体中层干部从改变自己开始,以真诚、认真、拼命、坚持的工作精神为目标奋斗,强化学科建设,注重专业基础能力建设、特色优势技术建设、服务与患者就医体验,并强调“行动和结果是最好的答案。”

执行院长胡誉怀在会议上对医院2023年1-9月的运营情况进行了深入细致的报告,报告使与会者对医院的运营状况有了更加清晰的认识,让大家能够看到医院发展的亮点以及存在的问题,同时也明确了未来工作的重点和方向。



在为期1天半的培训中,大家集中对“如何提高医疗安全生产”“如何提升自我能力、打造团队”、“如何做好宣传、提升学科影响力”等问题进行了充分的讨论,学科领导人就医院建设发展专题进行了深入的探讨和分享,其中包括依托咪酯市场的机会与挑战、儿少心理科建设发展计划以及心理科

业务体系建设发展情况等重要议题，中层干部及科室骨干围绕议题积极分享了各自在工作中遇到的问题以及解决路径，为医院继续保持安全健康发展奠定基础。

为帮助中层干部提升管理能力提供了丰富的理论与实践。兄弟医疗单位专家通过现场连线，为医院的发展出谋划策、传经送宝。东晖医院中医科王艳玲主任、综合运营部梁朝斌主任分别分享了学科运营的成功经验，助力广州白云心理医院新腾飞。

会中，单国心总院长对每个分享也做了细致精准的点评，对医院、中层干部好的地方进行了肯定，对存在的不足提出了改进方法，还与大家一起观看学习了《大决战》等视频内容，深入学习革命前辈的英勇精神，为医院精神建设、增强凝聚力、向心力起了重要意义。

大会在全体中层干部合唱《明天会更好》中落下帷幕。此次会议为医院发展指明了方向，坚定了员工对医院发展的信心。今后，全体干部将把学习成果落实到行动中，坚持一切为了患者的服务理念，不断提高医疗质量和医疗安全，改善患者就医体验，为患者提供更专业、更有效、更经济的服务，从而能够赢得患者的口碑，树立良好的品牌，为广州白云心理医院、广州仁泰医院的发展赢得美好明天。



2023' 秋季中层干部大会

广州白云心理医院 广州仁泰医院
皇朝御苑酒店 | 2023年10月27-28日

第十四期《心理咨询与心理治疗临床进修班》隆重开班

金秋十月，秋风轻拂，恰逢重阳佳节，经过紧锣密鼓地筹备，第十四期“临床心理咨询与心理治疗进修班”开班了！此次进修班吸引了来自全国各地的30多位学员，他们将在这里共同学习，共同成长。

开班仪式上，广州白云心理医院执行院长胡誉怀发表了热情洋溢的致辞。他对当前国民心理健康状况、服务状况以及心理咨询行业的现状和发展前景进行了全面而深入的阐述。特别强调了心理咨询与心理治疗在现代社会中不可替代的重要性，以及临床进修班对于培养更多专业心理咨询人才的重要意义。



首席心理专家郁辉辉从丘吉尔、乔布斯和费翔等杰出人物事迹引入，介绍了他们充分挖掘和利用自己的潜力和能力，不仅改变了自己的人生轨迹，更对世界产生了深远的影响。同样，作为进修班学员，也拥有无尽的潜力和能力，可以通过不断探索和实践，提高自己的专业水平和服务能力。

“无论现在的你站在哪个位置，我相信选择白云心理这座山头，一定是你从业以来最正确的一次选择，而且没有之一。”当带教老师带我走进病区的那一刻，我从没想过我能获得如此大的成长……”开班仪式上，新老学员分别上台发言，展现出满满的学习热情和期待。

随后，带教老师与学员进行了见面交流。带教老师详细介绍了各个学科的特色、概况，强调心理治疗需要多方面的支持和配合，希望学员们能够认真学习，掌握相关技能，为患者提供更好的帮助。

学员们郑重地穿上白大褂，郑洪波教授分发课程书籍，书籍涵盖了心理学、精神医学的各个方面，包括心理咨询基本功、精神分析治疗、认知行为治疗等，为学员们的学习提供了强有力的支持。

仪式结束后，在高涨的学习热情烘托中开始了第十四期进修班开班第一课——《精神病学绪论》，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，生动有趣，学员在台下听得有滋有味。

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。

在接下来的学习旅程中，学员们将通过理论学习、实践操作和案例分析等多种方式，全面提升自身的心理咨询与心理治疗能力。他们将深入了解心理咨询与心理治疗的基本理论和方法，掌握各种治疗技巧和策略，并将在带教老师的指导下，通过实践操作和案例分析，不断提升自己的实践能力。

青海省、广东省禁毒办领导莅临指导戒毒工作

为进一步提高对戒毒康复人员服务管理水平，加强交流学习，10月24日，青海省禁毒办副主任马永明、广东省禁毒办副主任、二级警务专员黄秋文、青海省禁毒总队、禁吸禁种支队支队长刘建忠等领导一行近20人莅临广州仁泰医院参观考察，并结合禁毒、戒毒工作规划及经验，召开座谈会就相关问题进行了深入交流。

来访领导一行在广州仁泰医院执行院长胡誉怀的陪同下，首先参观了广州仁泰医院门诊大厅、成瘾医学科病区、儿少心理科病区及广州白云心理医院门诊，深入了解医院各项工作的开展以及软硬件设施配置等情况，并就医院资质、专家团队和治疗特色等问题向工作人员进行了详细询问。



座谈会上，执行院长胡誉怀首先对各位领导的到来表示热烈欢迎，并分别介绍了医院的发展历程、临床学科设置、医疗设备、专家团队、医疗特色以及近年来在戒毒工作方面所取得的成果。他表示，广州仁泰医院一直致力于为患者提供全方位的医疗保障和服务，特别是在戒毒领域，医院已经形成了一套科学、有效的治疗和管理模式。

成瘾医学科主任李华林围绕广州病残项目背景、一般人口学及毒品使用特征、病种统计分析、治疗管理经验等方面汇报了成瘾认定相关工作。

院长助理、禁毒公益项目负责人唐丽辉介绍了成瘾认定工作的开展经验，分享了近几年来的督导培训极大地提高了禁毒社工队伍的专业能力和技术水平，在禁毒、戒毒工作中取得了显著的成效。

青海省、广东省禁毒办领导一行也向胡院长及相关负责人详细询问了有关病残吸毒人员收治工作、吸毒人员成瘾认定、医保报销问题、依托咪酯临床研究、戒毒协议等有关情况，相关负责人对其提出的问题知无不言，言无不尽。



在听取了胡誉怀院长、李华林主任、唐丽辉老师的汇报和介绍后，来访领导对医院在戒毒方面所开展的工作及救助成果给予了充分的肯定，并要求继续加强工作措施，尤其注重临床研究及创新优化青少年毒品预防教育宣传，结合信息化新技术，不断提高戒毒康复人员服务管控能力和水平。

此次参观考察，双方共同探讨了禁毒、戒毒工作的未来发展趋势，分享了各自的经验和做法，并表示将进一步加强合作，持续推动禁毒、戒毒工作向纵深发展。未来，广州仁泰医院也将不断提升戒毒医疗工作科学化、规范化、专业化水平，用实际行动扛起守护戒毒人员的生命和健康重任。

喜讯！广州白云心理医院成功申报成为 2023年广东省心理专科护士临床实践培训基地

根据“健康中国2030”规划纲要及“十四五”中国护理事业发展规划纲要及达到其总体目标要求，必须加强专科护士队伍建设，大力培养护理专业人才，广东省护理学会心理护理专委会于2023年8月开始在广州举办“心理护理专科护士培训项目”。

广州白云心理医院接到通知后迅速响应，按照评审表的内容联合医教科、心理科、设备信息科、综合事业部、办公室等积极筹备，接受评审；于7月份提交《广州白云心理医院广东省心理护理专科护士临床实践培训基地申请材料》，8月25日，广东省护理学会组织评审专家小组来广州白云心理医院进行实地考察评审，出席专家有：陈慧、段孟岐、潘霞、刘华琴、庞永丽。

现场针对评审表内容进行材料检查和PPT汇报，由护理部主任林建葵代表进行汇报，主要从：医院基本条件、专科设备及场所、师资及教学能力、专科建设四个方面阐述。评审小组还实地走访查看了广州白云心理医院心理门诊、护理门诊、游戏治疗室、沙盘治疗室、团体治疗室、心理测评室及儿少心理科病区。



9月12日，广东省护理学会将2023年广东省心理专科护士临床实践培训基地予以通告，广州白云心理医院成功申报省心理专科护士临床实践培训基地。广东省心理专科护士临床实践培训基地名单如下：

广州白云心理医院定将不负所托，根据心理专科护士的实际情况和广东省心理专科护理培训大纲制定针对性的培训计划，确保培训的实效性；随着社会经济发展和生活节奏加快，心理疾病发生率逐年上升，对心理专科护理人员的需求不断增加；我们也将不断提高心理专科护理人员的专业素质，推动心理专科护理事业的发展，为满足社会对心理专科护理人才的需求，为心理健康事业的发展作出贡献。

第五期郁辉辉动力取向团体督导顺利闭幕！

10月26日，由广州白云心理医院举办的第五期郁辉辉动力取向团体督导顺利闭幕，执行院长胡誉怀、督导师郁辉辉为学员们一一颁发了结业证书，这是对各位学员本阶段学习的肯定，也是对未来工作的一份激励！

郁辉辉导师是中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册心理师（注册号：X-22-632）。两个多月的时间里，郁辉辉导师携督导小组开展了十次督导活动。督导过程中，郁辉辉导师结合小组成员分享的内容，包括案例基本情况、来访问题、人际关系、重大经历、督导问题及反思等方面，围绕督导目标，一一进行了具体指导。不断帮助心理咨询师提高心理咨询实践技能，提升了他们个案评估、理解和干预能力，为提供给来访者更优质的心理服务奠定了基础。



执行院长胡誉怀在致辞中向结业学员们表示了由衷的祝贺，他认为，理论学习、个人体验和专业督导，是咨询师背后的三大靠山，咨询师接受督导的过程，和学徒体验有异曲同工之处：当咨询师遇到诊断上的问题时，在来访者诉求中遇到不熟悉的领域时，或者遇到困境与盲点时，甚至是想尝试新的方法时，都可以寻求一位经验更加丰富的咨询师的建议。而团体督导，更是以一个团队的力量去面对咨询师的盲点与困惑。他表示医院将竭力营造宽容、多元且“被允许”的环境，以督促学、共学共进、行稳致远，保证学员们学习督导的最佳效果。

郁辉辉导师作为本次动力取向团体的督导专家，面对即将结业的学员们表达了不舍之情：“感谢来自全国各地的心理咨询师们的投入学习，圆满地完成了这一次期待已久的相聚与交流。在离别之际，愿大家都能奔赴属于自己的锦绣前程。”同时，她寄予殷切的厚望：希望每位咨询师在咨询中抱有“慈悲之心、谦卑之心、自我的照料之心”，并提醒学员们在工作中要兼具深度与人文关怀。

随后，胡院长和郁辉辉导师为学员们一一颁发了结业证书，见证了学员们的学习与成长，也体会了学员们的收获与喜悦。在整个督导过程中，学员们获得的不仅是咨询技能上的成长，更是心灵层面的提升。

致敬师恩，心怀皓月，逐光相续！学员们纷纷在生命之树上按下手印、留下签名，希望他们能带着本阶段的收获走向更明媚的未来！广州白云心理医院郁辉辉动力取向团体督导（第五期）全体学员，我们后会有期！

广州市福利院领导莅临慰问精神康复患者

月到中秋分外明，佳节浓情暖民心。在国庆中秋佳节来临之际，9月26日上午，广州市福利院领导一行莅临广州白云心理医院慰问由福利院转入我院的多名精神康复患者，给每位患者送上月饼、牛奶等慰问品和中秋佳节的祝福。

来访领导一行特备的佳节礼包几乎塞满了公务车的整个后备箱，工作人员陆续将慰问礼品从车上卸下并移交给院方，这批包含着福利院爱心的温暖礼品也将陆续的分发到每一位精神康复患者手里。

在广州白云心理医院大厅，福利院领导、工作人员与我院医护人员和部分精神病患者进行了交谈，详细询问了病人的基本情况，同时鼓励他们好好配合医生治疗，争取早日康复出院。

福利院慰问组看到转入我院的多名精神康复人员来院前后的巨大变化，对我院的精神康复工作给予了肯定，对广州白云心理医院专注于心理精神卫生事业表示认可和支持！



福利院领导们对住院患者关怀备至，让我院每一个医务工作人员深感敬佩，看到患者们脸上难以言表的兴奋和喜悦，护理部林建葵主任、医教科李影副主任和医护人员激动地说：“感谢你们为精神病患者送来节日慰问品和节日祝福，让他们感受到了社会关爱和温暖。”

据了解，多年来，为推进福利事业，提高精神疾病患者的治疗和康复水平，广州白云心理医院秉承“构建心理健康世界，增进社会和谐发展”的使命，为政府分忧、为精神疾病患者家庭解难，致力营造健康、和谐、安全、舒适的住院氛围，让精神障碍患者在医院享受到家一样的温暖与亲情，在丰富多彩的康复活动中放松身心，塑造更强的归属感和集体意识，满足“自我实现”的需要，树立回归社会的信心。

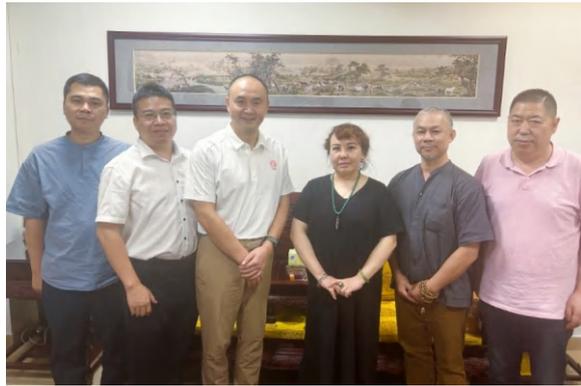


一份份月饼，一箱箱牛奶，一句句问候，凝聚着福利院全体工作人员对患者的关心，让广州白云心理医院的住院精神病患者感受到了像家一样、像亲人般的亲切和温暖。

中国本土心理剧创始人杨丽春一行莅临参观交流

为加强心理服务机构间的交流和学习，推动心理健康服务优质资源共享与合作创新，多渠道多形式丰富心理健康服务形式。9月16日，国家心理咨询师培训师、中国本土心理剧创始人杨丽春，古传太极传人邢伟老师一行莅临广州白云心理医院参观交流，董事长慕东泰、执行院长胡誉怀等给予了热情接待。

杨丽春老师是一位国家级心理咨询师、培训师，是中国本土心理剧的实操专家，通过多年探索与实践形成了具有中国本土特色的心理剧治疗技术体系，被同行誉为“在田间跳芭蕾舞”的第一人。邢伟老师作为古传太极传人，从事中医保健调理二十七载，精研按蹻导引术、中医辟穀养生，独创心斋整体调理与心斋疗愈，擅长点穴·按蹻·导引·针灸四结合。



两位老师在慕东泰董事长以及院领导的带领介绍下，先后参观了心理医院和仁泰医院各功能区域，深入了解了我院的学科建设、专家团队、医疗技术、特色项目、医院文化以及医院发展现状等。交流会上，双方对当前我院心理专业人才培养、服务模式，以及如何高效开展心理团体辅导、心理健康教育等情况进行了深入探讨和交流。

其中，杨丽春老师分享了将近18年、遍布祖国31个省地州的本土心理剧的践行过程。她表示心理剧已经在心理团体培训领域收获了许多成功的经验和方法。并且已带进校园、企业，通过工作坊体验、团体辅导、个案处理和咨询服务，帮助学生、职工及其家庭成员解决心理上、行为上的一些问题，来提高家庭生命质量和幸福感，促进家庭健康稳定与社会和谐发展。

慕东泰董事长表示，鉴于中国本土心理剧这种形象直观，直击心灵，直击灵魂的心理教育模式，已探索出独具特色的心理团体培训模式及人才培养体系，他希望双方能携手合作，资源共享，让心理剧成为我院的一种创新心理服务模式，为服务对象提供更加多元、优质、专业的心理健康服务，为医院高质量发展添砖加瓦。

此次交流会，我院领导与来访专家共同分享、探讨了集本土心理剧和古传太极精华的特色经验，这对于进一步提升双方在心理健康工作上的能力与成效，具有非常重要的意义。接下来，我院将结合实际推动本土心理剧的落地，丰富心理健康教育培训内涵，形成可推广借鉴的特色心理服务模式，为心理健康事业的蓬勃发展贡献新力量。

软陶禅修艺术疗愈赵春香老师莅临参观交流

9月1日下午，软陶禅修艺术疗愈赵春香老师团队莅临广州白云心理医院，实地参观了仁泰医院新门诊、中医康复科、心理治疗中心等区域并召开座谈会，分享了传统有趣的软陶禅修艺术疗法，我院执行院长胡誉怀、精神科专家郭沈昌教授等予以热情接待。

座谈会前，赵春香两位老师尤其深入了解了我院中医康复科业务开展情况，并亲身体验了特色理疗，感受中医魅力。中医康复科廖旭英主管结合两位老师主诉开展了艾灸、针灸以及脉冲干扰电等治疗。治疗结束后，两位老师对我院的特色中医疗法给予了高度评价。

座谈会上，胡誉怀院长对赵春香老师一行的到来表示热烈欢迎，对我院的医院文化、学科设置、特色治疗、职业功能训练以及临床心理进修班、社会心理服务项目进行了简要介绍。同时表达了我院期待双方加强交流，探索软陶禅修艺术疗法在精神康复领域的深度合作。



会上，赵春香老师团队详细介绍了软陶禅修艺术疗愈方法。她表示，艺术康复疗愈是深切人心的过程，艺术治疗师本身就是参与者、体验者，也是治疗能量孕化发生者，切己方能达人。从手作到念头，回到源头探索，用艺术实践进行身心疗愈和成长，提升对生命意念的觉察和管理能力，从而改善专注力，开发创造力，达到心身和谐健康的状态。

双方还分享探讨了软陶禅修艺术在心理分析与体验中的应用，郭沈昌教授、刘芷佑博士等与会人员对赵春香老师团队将心理与东方文化智慧相结合，让受众通过感受软陶载体蕴含的能量意义来帮助患者身心健康的恢复，是一种很好的表达性艺术治疗方式，并希望将此艺术疗法带给更多同行，在实践中取得好的成果。

执行院长胡誉怀介绍称，精神康复是精神障碍患者治疗的延续，是促使丧失社会功能的精神障碍患者得以最大程度恢复的有效措施。近年来，广州白云心理医院不断提升精神康复工作水平，持续拓展精神康复服务内涵，开展了绘画、音乐、舞动等治疗方法以及手工艺制作，帮助精神障碍患者逐渐恢复稳定的精神状态和正常生活的能力，帮助其重返家庭、回归社会。

他希望以此次参访为契机，双方加强交流与沟通，互相汲取工作中的宝贵经验，促进务实合作，将软陶禅修艺术等有效运用到今后的患者院内的康复工作中，真正为精神障碍患者提供丰富、有效、可持续的精神心理康复治疗。

感谢信

刘主任您好！昨天跟你们护长聊了一会，我很感动，你们对老年人都有额外的照料，我说我爸爸年纪大很怕他摔跤，因为之前就试过一次下楼梯摔到腿了。你们护长说，针对于洗澡和户外活动，都会有年轻小伙去帮忙，搓搓背啊，扶着走路啊之类的，我真的很感动很感动！

包括我自己，我都没有帮过我爸爸洗脚别说洗澡，昨天看到他，是真的心态都变了，变得整个人都是笑呵呵的，我想他也是已经习惯了，当然也是因为病友们的关爱和医护人员的悉心料理，他才变成这样子，我由衷地感谢你们！

护长人也特别有爱心，我真的很感谢她，也很感谢各位给予我爸爸关照的室友们，我觉得很多东西真的不是装的，虽然我没有上病区见过我爸的日常，但是我真的感受到了你们医院很难能可贵的那种人文关怀，做得真的很到位。

我想这所有的东西都是装不出来的，天下父母心，我想你们真的是做到了！拿一份收入，对得住这份工作，工作之余你们还愿意给患者那么多笑容和真心的关怀，不是每家医院都做得得到，我真的很感激！

患者：陈**

2023年10月9日

全身不舒服，却查不出原因的“怪病”

27岁的妙妙（化名）近来身体总是感觉到各种不适，妙妙在就诊时自述其三个月前的时候背部开始出现莫名的疼痛，当时以为是那段时间工作太累的缘故，休息一段时间就好了。

然而休息一段时间后，妙妙的状况并没有好转。背部的疼痛开始加重，头部也时不时出现头昏头痛，甚至关节也出现疼痛的感觉。

妙妙特意在综合医院做了相关检查，检查结果却一切正常。随后，妙妙辗转多家医院进行了检查，但总查不出原因。后在家人的陪同下妙妙来到了广州白云心理医院就诊，在这里遇到了郑洪波教授。



妙妙和郑洪波教授讲述了自己的不适症状后，又表达了自己曾在多家医院看诊检查结果没有问题的困惑。郑教授对妙妙进行了详细问诊及精神检查，又采用脑功能定位检测仪对妙妙进行了详细检测，根据检查结果，郑教授最终诊断其为躯体形式障碍。

郑洪波教授向妙妙及家属介绍道，躯体形式障碍是一种长期查不出明确原因的躯体不适或疑病，以持久的担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征。

患者因这些症状反复就医，各种医学检查阴性的解释均不能打消其疑虑。即使有时患者确实存在某种躯体疾病，但不能解释症状的性质、程度和患者的痛苦与先占观念。

解答了妙妙的疑惑后，郑洪波教授根据妙妙现阶段的身体状况，为其制订了个体化的综合治疗方案，“物理治疗+中西医结合治疗+心理治疗”全方面预防复发，达到身心同治。

在郑洪波教授的系统治疗下，妙妙选择入院治疗。治疗第一个阶段后，背部疼痛、关节疼痛的躯体症状减轻，头昏头痛的症状逐渐缓解。妙妙这才明白，原来自己的身体症状真的是心理因素引起的。

妙妙在接受心理治疗时回顾了一下，有一段时间确实工作压力大、精神状态比较紧张。随着治疗的深入，妙妙的躯体症状逐步消失，精神状态也一天一天的好起来。身体上的病痛减轻以后，妙妙觉得健康的身心真的非常重要，以后也会注重自己身心健康的维护。

广州白云心理医院名誉院长郑洪波教授表示，随着生活节奏的加快和工作负担的增大，很多人倍感压力，患上了各种心病。

在众多的精神心理疾病中，躯体形式障碍的病状是很容易被大家忽略的，因为患者把躯体化障碍错当成生理上的疾病，辗转于各项检查中，明明身体出现各种不适的症状却寻求答案无果，陷入恶性循环，浪费金钱和精力，加重情绪负担。

身体疲惫不堪，心中迷惑、焦虑。隐藏在症状背后的不好的情绪在一次次看病得不到满意的答案后持续累积，到达一定限度最后只能靠身体宣泄。

频繁洗手、担惊受怕，强迫症让他和家人苦不堪言

小峰（化名），男，23岁，患者一年前因同事有乙肝，害怕被传染，逐渐出现各种的担心害怕，害怕他人的血及一切红色的东西。感觉有病毒、有细菌，害怕被传染和感染。

总觉得什么都不干净，反复的洗手，总是各种的担惊受怕，各种不放心。家人有点小擦伤非要家属去打破伤风针，易激惹，易发脾气，执拗，把家属弄的苦不堪言。家人带他到当地医院就诊，诊断为焦虑症。经治疗后，上述症状减轻。

因自行停药的缘故上述症状加重，家人再次带他就诊。为求进一步治疗，特在亲戚的推荐下慕名来到了广州白云心理医院就诊。

面诊时，急性干预科李赛民医生详细了解了小峰目前的心理状态、症状表现等后，询问了小峰家人其在家的一些表现。随后，安排小峰做了专科的项目检查，发现小峰的自测量表分数很高，脑功能定位检测仪结果显示大脑神经递质失衡。

根据小峰的症状表现及仪器检测结果，综合分析后，李赛民医生依据多年的临床经验，诊断其为强迫症伴有焦虑。

根据小峰现阶段的情况，李赛民医生为其制订了个性化的治疗方案“物理治疗+中西医结合治疗+心理治疗”。物理治疗的经颅磁作用于大脑皮质，进而可以改善大脑的兴奋性以及神经元的可塑性，调节神经递质的释放，从根本上治疗强迫症思维。

中西医结合治疗通过针刺各个穴位，来疏通经络，缓解大脑神经异常，达到比较好的治疗效果，辅之以心理治疗是必不可少的，通过认知行为治疗，在小峰反复出现强迫思维时通过转移注意力或施加外部控制，来阻断强迫思维，必要时配合放松训练缓解焦虑。

在全体医护团队的悉心治疗下，小峰的病情逐渐好转，反复洗手、反复思考等强迫症症状逐渐改善。不会总想那些不好的不干净的问题和事情，易激惹等焦虑症状也逐渐改善。

急性干预科李赛民医生表示，对于强迫症，多数人只是停留于字面意思而非真正的了解，同时也造成了许多患者没有及时采取治疗措施，继而影响身心健康以及日常生活。

强迫症是由强迫思维或强迫行为组成的一类精神障碍。强迫性思维是患者或者个体，脑海中不断出现不属于自己控制或不是现实所需要的想法，即使知道没有必要，但就是无法控制，从而带来很多的焦虑、恐惧和烦恼。

强迫行为也是一样，患者即使知道某些行为、做法是没有必要的、不现实的，但是难以控制自己去不做，做完又开始焦虑、烦恼，这一组病或这一类精神障碍就叫强迫症。



警惕藏在夕阳红里的阴霾——老年抑郁症

65岁的陈阿姨因为浑身疼痛，胃口欠佳，整个人无精打采，曾经爱笑的她，现在表情呆滞，别人跟她打招呼，她也是一种爱答不理的状态。陈阿姨的丈夫看到她这个样子，陪着妻子去当地医院多个科室检查了一番，最终大夫们发现陈阿姨躯体上没有什么问题，建议带她去心理科看看。

后经广州白云心理医院急性干预科吴翠玲医生的诊断，确定陈阿姨患上了抑郁症，躯体疼痛只是她抑郁的外化表现。事实上，临床中，像陈阿姨这样的抑郁症患者并不在少数。

吴翠玲医生表示，老年人随着年龄的增长，患抑郁症的风险也会随之增长，老年抑郁症患者中，女性多于男性，但往往男性的症状要重于女性。



在遇到的患者中，很少有老年人是感觉自己心理状态出现问题而到临床心理科就诊的，大多数时候是因为身体出现不适，却总查不出问题，这才在其他科室医生建议下来到临床心理科就诊。

老年抑郁症往往被所谓的“身体不适”所掩盖，与年轻人的抑郁症状相比有一定的异质性，但其同样给患者带来极大的痛苦，严重影响老年患者的生活质量和身心健康。

由于文化观念的束缚和社会认知的不足，很多老年人对于自己的心理健康问题选择保持沉默，不敢向他人寻求帮助。这种情况往往导致患者的病情恶化，严重时甚至会自杀，令人痛心。

吴翠玲医生表示，首先，随着年龄的增长，老年人可能面临着身体机能减退、社交圈缩小、空巢独居多、孤独感、无用感等，这些因素都有可能导致情绪低落。

其次，老年人可能经历丧偶、罹患慢性疾病、躯体疼痛、失眠，这些不良因素都会对心理产生负面影响。此外，老年人认知功能下降，心理调节能力也在下降，所以，老年人也是罹患抑郁症的高发人群。

老年抑郁症并不是一种需要隐瞒的疾病，而是需要正确面对和及时干预的问题。首先，社会各界应该加强对老年抑郁症的宣传教育，向大众普及其症状和危害，不再将其视为老年人正常的心理状态。

其次，家庭成员和社区邻里应该密切关注老年人的情绪变化，主动与他们交流，给予关怀和支持，让老年患者接受治疗，消除抵触情绪。

最重要的是，医疗机构和社会相关组织应该提供更多的心理健康服务，为老年人提供专业的治疗和咨询。

“老年人的心理健康，是他们身体健康的一部分。”吴翠玲医生认为，让老年人物质生活得到满足的同时，社会和家人还应该关注他们的心理健康，让他们晚年生活得更幸福。

他们每天都心惊胆战，医生却说“没病”

周某 39岁，湖南人，慕名来到广州白云心理医院慢性精神康复科看诊，主诉自己整天焦虑烦躁，坐立不安，躺下整晚睡不着，吃东西也没有胃口，浑身难受，心慌胸闷，记忆力减退……

跑遍各大医院，检查结果都是正常的，医生都告诉他没有病，他觉得自己可能得了绝症。在看诊过程中，杜维豪主任了解到周某因为自己曾经生过一次大病做手术不是很成功，从那之后身体稍有不舒服就非常紧张要去医院复查，从而引发惊恐障碍。

杜主任告诉周某这是属于心病，心理学称之为惊恐障碍，这种症状最开始的时候会意识到身体的变化，进而频繁地去看医生，而医生却查出身体状况一切正常。

紧接着，下一次发作会更加严重，甚至呕吐，喘不过气，而少数人会特别关注这个情况，并为此感到焦虑，这才越来越严重，被强烈的不安和恐惧淹没。周某看杜主任自己的症状如此了解，就像抓到了救命稻草一样，便在杜主任的建议下安心接受住院治疗。



杜主任介绍道：确实有很多的病人和周某一样，发病时觉得自己呼吸困难，有濒死感、失眠、食欲不振、浑身难受，总觉得自己生病了，但是检查结果却正常。

几乎每个惊恐障碍患者都有这样的体验，没有任何预兆的，往往是正在进行日常活动，如工作、看书、进食、散步、开会或操持家务时突然出现的严重的焦躁不安强烈的冲击着自己，不论自己做什么都无法缓解……

这样的状况几乎会把自己淹没，脑子中一片空白……相当多的惊恐障碍患者同时有这样的体验，强烈恐惧，好像即将要死去或即将失去理智，难以忍受。

同时感到心悸，好像心脏要从口腔跳出来，有胸闷、胸痛、气急、喉头堵塞窒息感，因此惊叫、呼救或跑出室外。所有的这一切来的都非常突然事先没有任何征兆，就像海啸席卷而来，迅猛而不持久，往往在10分钟内就达到高峰，一个小时或更短的时间内就恢复正常。

患者也认定本身无力应付，而旁人也不会施于援手，于是他们会更为惊慌，越惶恐，身体便出现更多的生理调整；然而越多生理调整，他们更深信他们的担忧是千真万确的，一个恶性循环便形成了。

杜主任建议，惊恐障碍是一种突如其来的极度焦虑和恐惧，未经治疗的惊恐发作可能会导致其他躯体和心理健康并发症，并影响社交生活。

当您发现周围的亲属、朋友有上面讲述的征兆时，最好的办法是尽快带他们去精神专科医院治疗，而不是冷漠的看待他们。希望每一位患者经过规范的系统治疗，都能够早日回归的正常的生活轨道。

男子失眠仅睡3个小时，综合治疗后一觉睡到天亮！

来自广州增城区的陈先生（化名）睡眠质量一直很一般，每天能睡6个小时已经是最理想的情况。今年6月份的时候感染了第二波的新冠，从那以后陈先生每天只能睡3个小时，半夜里总是醒来、醒了总是感觉很饿想吃东西、白天整个人没有精气神、走路像踩在棉花上、轻飘飘的，跟人说话也是有气无力，身体十分虚弱。

01 慕名求医，摆脱失眠难题

在当地医院进行了看诊，医生给他开了助眠的药物，睡眠情况没有太大的改善，工作效率和生活状态受到极大影响，于是在朋友的推荐下慕名来到了广州白云心理医院。

来到医院后，接诊的副院长、急性干预科副主任医师李建平为陈先生进行了一系列的测评，各项结果显示陈先生属于是重度失眠的情况，随后为他制定了专属的综合诊疗方案。

在李医生的精心治疗下，陈先生的睡眠质量不断好转，从刚开始的一晚醒来1次到后来整夜都能安稳入睡、一觉能睡到天亮、精气神也好了许多，已经能够正常工作。

李医生表示，现在人的生活、工作压力都比较大，不仅白天忙个不停，晚上也经常会有加班的情况，时间久了睡眠就会出现紊乱、出现睡眠质量下降、失眠多梦的情况。

然而，睡眠不好对于人体的影响很大，会引起其他疾病的发生，睡眠不好说明身体已经处于一个亚健康的状态，对于身体的危害比较大。



02这三类人，是失眠的高发人群！

1.高强度脑力工作的人：比如设计师、程序员、金融业工作人员，他们的生活节奏很快、并且很容易让这些人群患上头疼等毛病，加上作息常常不规律，想要不出现睡眠问题都难。

2.工作时间不固定的人：警察、医生等一旦有需求就得出勤、一旦有病人急诊就得出诊，这些行业的人常常在睡到半夜就被电话叫醒，等解决回来往往天都快亮了，基本今天的睡眠就结束了。

3.日夜颠倒的人：现代社会很多服务行业，像便利店、酒店、出租车等，都有24小时服务。这也意味着有人需要日夜颠倒，而白天睡觉最明显的就是难以入眠，因为生物钟的原因容易失眠。



03睡眠不好如何提高睡眠质量？

1.保持每天半个小时能够流汗的运动：运动除了能锻炼我们身体机能，也能刺激我们的大脑产生一种放松愉悦的神经递质，所以每天有半个小时、让心率在120以上能够流汗的运动。

2.按时饮食：睡眠与生理时钟的节奏息息相关，而我们日常生活的其他安排也会影响到生理时钟，所以尽可能地按时作息饮食，对睡眠质量的影响是最有效果的。

3.睡前一个小时洗个热澡：要让自己睡着，睡前一个小时洗个热澡，泡泡脚，然后让自己的体温慢慢降低到入睡的温度，入睡。同时房间保持通风。

女子深受强迫症困扰，做事反复检查确认

小晴的强迫行为在去年年初就出现了，她的症状属于强迫思维引发的反复确认。小晴会对很多事情放心不下，要做好几次才放心。

上班时，小晴仿佛总是坐不住、静不下心，手里的工作总是要反复确认，有时明明做完了一个表格，却会忍不住关掉重新做一遍。

下班回家后，小晴换掉衣服就会反复去数有几件，洗衣服时也要反复确认数量。走在路上，小晴也会忍不住回头看，反复看，想要确认自己是不是掉了东西、落了手机。

就连在家与老公说话，同一件事小晴也要反复确认，总会问上三四次：你听见我说话了吗？你听见了吗？你听到了吗……问得多了，老公也不厌其烦，两人的争吵就这样发生了。

小晴就这样深受强迫症困扰，强迫与焦虑整日混杂在她的脑海中，令她痛苦万分，无奈且绝望。同时，因为在工作中表现优异，小晴被委以重任。如此一来，小晴的心理压力更大了，状态也越来越差。小晴郁闷极了，为什么自己会患强迫症？又该拿TA怎么办？

广州白云心理医院心理咨询师庄晖介绍，强迫症是以强迫观念、强迫冲动或强迫行为等强迫症状为主要表现的精神障碍，患者深知这些观念、行为不合理、不必要，但无法控制或摆脱而焦虑痛苦。

强迫症的病程一般是慢性进展的，典型临床表现包括强迫性穷思竭虑、强迫情绪、强迫冲动等，一般需要药物治疗联合心理治疗，病情多迁延，较难治愈。

1. 药物治疗法。对于精神疾病患者来说，一定的药物治疗也是需要的，一般是抑制剂和缓解焦虑情绪的药物。但是精神类疾病相关的药物不可以自行购买，如果有强迫症相关症状的话，一定要去医院进行治疗，咨询专业医生。

2. 心理治疗法。相对于药物治疗，这个治疗是对身体没有什么伤害的。这个治疗法的操作是通过和患者进行面对面进行交流，是类似于日常聊天的方法，一步一步去改变他的认知理念。也可以选择令患者舒适的场合进行。

在综合治疗一个月后，小晴的心态放松了很多。她开始在医生的叮嘱下，慢慢改变自己，努力践行“为所当为”，从中获益良多。

虽然小晴知道，症状随时可能出现，还会影响自己，但她不再将注意力聚焦于症状，不再纠结于病情“到底好不好”、“何时能好”，而是切实做到“为所当为”，把眼下的每一件事做到、做好。

最后，小编特别想多说一点，「强迫症」这个词现在常被拿来当做调侃，但实际上，真正患有强迫症的人是非常痛苦的。假如身边有人患有强迫症，还请多理解、多关爱。

自闭症儿童发音困难，沙盘游戏治疗解难题

——鹤龙街社会心理服务站心理个案帮扶

案主，男，6岁半，由妈妈曾某携同前来鹤龙街社会心理服务站咨询情况，案主曾因身体突然的僵直刻板化的行为，就诊医院。于省妇幼医院被诊断为自闭症轻度，目前正在服药治疗中。药物有脑蛋白、奥拉西坦冻干粉等。案主在语言组织能力，发音方面显示出一些困难。经询问，能表现出一定的情绪感知与识别的能力。

案主曾进行过韦氏智力量表测试，评估结果为4岁儿童的智力。案主有一胞弟，比案主年少4岁。从小有与父母分离异地，对母亲较为依赖。此外，案主与其他同学少交流，表现出话语量较少，但能够表达对其他同龄人的感情。

母亲担忧案主的精神状态，会遭致周围人的歧视。希望案主可以在情绪表达、语言表达及人际交往方面有所改善。

鹤龙街社会心理服务站心理咨询师张晓评估案主成长与发育的社会心理因素，包括与重要客体分离、与胞弟的竞争等方面，与案主进行了深入的交谈。最后，邀请案主下周同一时间过来，进行沙盘游戏治疗的体验。



周一，案主母亲如约携案主前来服务站，张医生首先邀请案主抚触沙子，分享抚触沙子时的感受，带领案主熟悉沙盘制作的过程，引导案主展开象征与想象，与案主保持情感连接，提供自由受保护的空间。

案主在沙盘制作的过程中，放置移动沙具，并向张医生介绍自己的沙盘内容，分享自己的心事。张医生通过提问引导案主展开积极想象，进入更自由的游戏时间。在这个过程中，案主的语言表达变得更加连贯，内容也更加丰富。



双相女子情感生活遇困难，无奈求助心理服务站

——云城街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民谭女士，过往曾被诊断为双相情感障碍，最近，她因为情感生活中的困扰而求助，这些困扰使她与男朋友频繁发生争执，甚至升级到了严重的肢体冲突。这不仅给她的生活带来了阴影，也深深地影响了她与他人的关系。

今日在精防梁医生的建议下，谭女士前来云城街心理服务站与驻点心理咨询师潘倩卉进行心理咨询。在仔细聆听谭女士的诉说后，潘医生发现她服药并不规律，并自诉无法控制自己的冲动想法和行为。这种状况让她感到痛苦和无助。



潘医生对谭女士的状况进行了详细的了解和评估。在认真探讨后，潘医生认为谭女士的当前状态需要进一步的检查和治疗。这不仅是对谭女士身体健康的关心，也是对她心理健康的负责。

潘医生解释道，双相情感障碍是一种复杂的心理疾病，需要持续的治疗和关注。如果无法得到有效的控制和管理，症状可能会加重，甚至出现自杀等严重后果。因此，根据谭女士的描述和初步评估，她需要前往医院进行进一步的检查和治疗。

在此过程中，潘医生和梁医生都强调了谭女士的主动参与和配合。他们鼓励她勇敢地面对自己的问题，积极地寻求帮助。同时，云城街社会心理服务站也将持续关注谭女士的动态，为她提供必要的支持和帮助。

在此，希望谭女士能够尽快恢复健康，重拾生活的快乐和幸福。同时，潘医生也呼吁广大社区居民关注心理健康问题，尊重他人的困扰和痛苦，共同创造一个和谐、健康的生活环境。

自残女子对家人举刀相向，心理医生上门走访提供帮助

——大源街社会心理服务站心理个案帮扶

9月8日下午，大源街社会心理服务站心理咨询师刘宇翱在综治办专员和精防医生的陪同下，上门走访了大源街道的居民张女士，为她提供心理咨询服务。

据了解，张女士今年32岁，家住田心东路一街。近日，她经历了一次自残事件，被家属送往白云山医院进行处理。回家后，由于和丈夫发生争吵，情绪激动之下竟然拿刀威胁丈夫，并且不愿打开房门。当有人试图靠近时，她更是举刀相向。

张女士的亲生父母赶到家后，与她进行了短暂的交流。据他们反映，张女士昨晚的事情已经记得不太清楚，目前情绪尚可。刘宇翱医生建议张女士前往专业医疗机构进行进一步检查和治疗，但张女士的父母表示，由于她目前怀有身孕，一切都将尊重她本人的意愿。

随后，刘宇翱医生以温和的语气和关怀的态度与张女士本人进行了深入的交流，了解她目前的精神状态和心理需求。他向张女士提出了前往医院进行检查和治疗的建议，但遭到了她的坚决拒绝。在这种情况下，刘宇翱医生采取了安抚措施，尝试帮助张女士缓解情绪，稳定心态。认真倾听她的心声，理解她的感受，并给予了适当的支持和建议。

刘医生向张女士强调了情绪管理的重要性，并教授了一些放松身心的方法，如深呼吸、冥想等，以帮助她自我调节情绪。他还鼓励张女士与家人和朋友多交流，分享自己的感受和困惑，以获得更多的支持和关爱。

在刘医生的耐心安抚和引导下，张女士逐渐恢复了平静，心态也变得稳定。她感谢刘医生的关心和支持，并表示会积极配合治疗，努力克服心理困境。

大源街社会心理服务站也将继续关注张女士的情况，提供必要的支持，帮助她走出心理困境，重拾健康和快乐的生活。



女子无故大喊大叫不出门，邻居请求医生上门评估

——白云湖街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民王某，女，37岁，户籍云南昭通，据邻居反映，案主会经常无故大喊大叫，平时也不出门，怀疑有精神问题，请求医生上门评估。

9月14日下午，街道组织白云湖街社会心理服务站、社区精防医生，在治保会和网格员的陪同下到案主家中走访，丈夫李某表示，妻子十几年前因为车祸导致精神异常，2010年和家人关系恶劣离家出走。



自己是2013年认识王燕，后来想和王某领证结婚，无奈王某发病的时候把所有证件都弄烂弄丢，家人也不肯提供户口本去补办相关证件，自己也不清楚王某的身份证号码之类的信息，所以现在自己和王某以夫妻名义租房住，平时开摩托车搭客为生，妻子在家很少外出，病情也算稳定，由于没有证件无法去医院就医。

白云湖街社会心理服务站心理咨询师江金苗与案主沟通过程中，发现案主疑似智力低下，100-7=93知道，但是93-7不会算，不清楚中秋节、端午节是哪天，有自笑行为，反应迟钝，多年前在医院住院治疗过，但是无法提供病历。

由于之前在潜心那边登记过王某的身份证信息租房，治保会建议丈夫李某可以去潜心那边的出租屋管理处查询，查到之后可以到龙湖治保会登记相关信息，办理居住证，也可以凭着身份证信息到医院检查治疗，后续带着病历可以到街道残联申请精神或者智力残疾证。

另外江医生还建议，李某需要耐心与王某的家属沟通，尽量争取家属的谅解，补办好相关证件，这样对于王某以后的治疗和生活等都有很大帮助。

女子长期遭受男友辱骂殴打，情绪紧绷压抑痛苦不堪

——永平街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民李某，女，38岁，因感情问题导致情绪不稳定，寻求街道协助。10月18日下午，街道联合精防医生、永平街社会心理服务站心理咨询师曹伟坤为案主进行心理疏导。据案主反映，她长期遭受男朋友暴力对待，认为男朋友情绪不稳定有心理方面问题，每次情绪爆发时就动手打她，并有酗酒行为。

案主表示与男朋友两年前开始交往，一开始时男方只有喝酒后对其辱骂，并没有殴打行为。后来发展到无论是否喝酒都会对其动手打骂。刚开始有打骂行为时，男友还会内疚惭愧，表示会改脾气，努力控制情绪，去医院接受治疗。后来男友对其打骂后觉得都是案主罪有应得，觉得打骂后心情很爽，没有任何内疚感。

案主还提及到男友不让他接触其他男性朋友，只要查到手机有聊天记录就会对其辱骂，情绪激动时候还会按着她来打，甚至塞一包烟让她吞下去。双方曾于2022年5月一起到医院检查，具体诊疗经过不详。

案主表示长期受到男友的辱骂恐吓，情绪长期处于紧绷压抑状态，不敢与身边亲朋好友倾诉。对此心曹医生不停安抚案主情绪，并告知案主不能一直忍让这种暴力行为，经过安抚后，案主情绪有所缓解，并表示明白目前自己处境，也感谢医生的帮助，曹医生叮嘱案主有需要尽快寻求居委会帮助。



10月20日下午，心理服务站江金苗医生致电案主男朋友闫某，闫某电话里表示不方便面谈，承认自己有喝酒和打女朋友的行为，不过这些都是因为女友动不动就说要死，而且是两个人一起去死之类的话语。去年5月份案主吃了很多安眠药要自杀，闫某发现之后送她去医院抢救，闫某提出过分手女友不同意，让她先回去老家休息休息也不同意，闫某自述现在两个人很少说话，女友也不同意到医院检查看诊医生，感觉跟女友很难沟通。

江医生指出，闫某首先要做的是停止打女友的行为，不管如何，暴力是解决不了问题的，女友经常报警影响很大，迟早会反映到闫某单位，对工作产生影响就不好了；另外可以寻求女友家里人的帮助，女友不愿意回老家看看能否联系家里人过来说服她去检查；最后两人现在毕竟是男女朋友关系，日夜相对，能否换个方式相处一下，说不定效果会不一样。最后江医生与闫某互通联系方式，方便有需要的时候联系。

神奇的心灵之旅：意象体验“看房子”

9月25日下午，第一期心理健康团体系列活动——意象体验“看房子”在广州白云心理医院二楼大会议室顺利开展。近20位员工、爱好者轻装前来，放松静坐，跟随带领者进入想象的旅行中，体验了一次神奇的心灵之旅！

在安静的氛围中，心理治疗师欧阳俊向大家简单介绍了意象体验、活动流程和注意事项，通过参加者的自我介绍，促进大家彼此熟悉，为进入意象对话铺垫了安全的体验氛围。

随后，欧阳老师把灯光调暗，让大家先以最能放松的姿势坐好，闭上眼睛，深呼吸，运用意象对话的心理技术带领大家冥想：“现在你走在一条路上，感受一下这是一条什么样的路，想想天气怎么样？是清晨、中午还是晚上？沿着这条路慢慢往前走，往前走，观察一下路边有什么样的风景呢，不着急，我们再接着往前走，一直走到路的尽头，尽头有一间房子，仔细看一看这是个什么样的房子呢？什么样的顶、什么材质做的，看看房子有门么？有窗子么？我们一起去看看房子里面有什么呢？推开门，走进房间里面去……”



在轻柔的声音中，大家跟随着想象的步伐，在短暂的休闲中又沿路走出房子，走回到起点，眼睛慢慢睁开，灯光逐渐亮了起来。自由分享讨论环节，几位参加者分享了自己的所想所见所感，并提出了自己在体验过程中的疑惑。

欧阳老师围绕常见的几个意象一一进行解答，分享了其象征意义，他表示：“在心理治疗的情境中，房子更多代表‘心房’，代表内心的基本状态和情绪基调，是内心世界的象征。看房子最简单就是看外形、看材质，颜色，到里边就是看光线、门窗、大小、干净不干净，它都反映了心理的某一方面特质。心房主人越是焦虑，房间里面可能越乱；如果没有门窗或很难打开，可能代表开放性不足，心灵不开放；房子的好坏代表心理健康状态，如破草房代表内心中有脆弱的地方。”

经过欧阳老师的讲解，大家逐渐意识到房子可以看成是一个个体心理的总体象征，反映当下的心理状况，而身体是灵魂的房子。大家在意象体验的过程中达到了放松身心、觉察情绪及心理状态，促进了表达、领悟及自我成长。

通过此次活动的开展，参加者对于了解自己的内心均有所觉察和领悟，纷纷表示收获满满。在这场体验之旅中，参加者们不仅得到了进一步的学习，也给了自己一个放松的机会，学会了更好地爱自己。

了解自己的内在动力：意象体验“看车”

为帮助医院员工放松身心、觉察情绪及心理状态，促进表达、领悟及自我成长，近日，广州白云心理医院第二期心理健康团体系列活动——意象体验“看车”圆满举办。

活动从自我介绍开始，让大家在安全的氛围中熟悉彼此。欧阳老师向大家介绍了意象体验“看车”的概念和目的，并强调了在活动中保持专注和放空的重要性。他表示，意象体验“看车”是一种通过想象和感知来了解自己内在动力的心理活动。这个“车”可以代表参与者们的内心世界和情感状态。

随后，在欧阳老师轻柔的引导中，大家找到自己最舒适的姿势，轻闭双眼，“现在在你面前有一辆车，想想它是什么样的颜色、形状或者款式呢，我们可以先走到车前，观察一下，不要着急，仔细瞧瞧，你还可以再看看车尾还有车顶，看完了这些你可以坐进车里，你会选择哪个位置呢？然后我们再看看车里有什么东西，找个合适的姿势和位置，我们在这里让心静下来，好好地休息一下……”大家逐渐放下了身心的束缚，深入地探索了自己的内心世界。



体验结束后，室内的灯光渐渐亮了起来，大家还一脸沉醉在方才的想象当中。欧阳老师邀请几位参与者分享了自己的所见所想所感，其他人员也纷纷提出了自己的困扰，欧阳老师对大家看到的意象进行了详细的解读，不放过任何出现在意象中的事物与情感。

欧阳老师介绍道：在“看车”的过程中，参与者们可以通过对车辆的各种情感和意义的感知，来发现自己内心深处的情感和需求。比如，如果我们看到了一辆红色的跑车，感受到了强烈的兴奋和刺激，那么这可能代表了我們内心深处对激情和自由的渴望。如果我们看到的是一辆白色的轿车，感受到的是宁静和舒适，那么这可能代表了我們内心深处对安全和稳定的追求。

通过欧阳老师的解读，参与者们醍醐灌顶。在意象体验中，他们通过想象和感知，领悟到了自己与周围环境和他人的联系，以及在工作生活中需要注意的问题。这种自我发现和自我成长的过程，也将会让他们更加自信和坚定地面对未来的挑战。

用心倾听：《听比说重要》心理学技术运用讲座

为了让员工们在工作、生活中学会更好的沟通交流，提高自我表达能力，10月18日上午，广州白云心理医院特邀心理治疗师庄晖为医护、行政、后勤等人员开展主题为“听比说重要”心理学技术运用讲座。近30位员工、心理学爱好者积极参与，耐心倾听，认真思考，获益匪浅。

讲座伊始，心理治疗师庄晖首先以幽默的语言向大家提问，“听比说重要是真的吗？”参会人员踊跃举手发表自己的意见，在一问一答中逐渐拉近了彼此的距离，又让大家明白了沟通的重要性。

庄老师表示：“人的内心有个初始结构，这个结构在适应环境的过程中，需要有所取舍，内外在就存在一个差距。这个差距在外通过言不由衷或者其他症状表现，以实现内在平衡这个终极目的。不同的表达造就了不同的人，从精神病性到‘正常人’是一个连续谱，内心平衡是为了获益。”

庄老师结合自己的日常生活及临床工作案例，运用心理学知识，围绕“听”的原则、“说”的原则等内容进行了精彩的阐述，带领大家分成三人小组，小组中邀请一位组员分享一件自己最开心的事情，另一名组员认真倾听，第三名组员则担任观察员，分享结束后，倾听的两位组员作出回应，在此过程中练习“听”与“说”，将匿名、节制、中立等聆听原则，真诚、尊重、价值等述说原则融会贯通，学以致用。



既然聆听如此重要，那么如何提高自己“听”的能力呢？庄老师借此分享了几点建议：第一、以自己的全部感觉倾听，注意对方声音中的细微差别，同时关注对方的表情以及其肢体动作；第二、保持一定的距离。与他人交谈时，保持一定的距离会让双方都觉得很自在。但是如果你靠的太近，侵入了对方的空间，对方则会不安……

此外，庄老师还指出大家在沟通时的一些误区及应对措施，用生动的案例深入浅出地传授了很多精准的沟通秘诀，可谓干货满满，得到参会人员的一致好评。

此次专题讲座有思考，有交流，有心灵的碰撞，有效地帮助大家学会用心倾听，有效表达，进一步提高了员工的心理健康素养，更有助于为广大患者服务！用心聆听是尊重他人的基石，有效沟通更是架起心与心之间的桥梁，希望大家在今后的工作和生活中，都能成为“懂倾听、会沟通”的有心人！

管理情绪压力，塑造阳光心态

——百场心理公益巡讲 石湖小学

为引导学生关注自身心理健康，增强自我情绪管理能力，学会正确的表达和调适自己的情绪，近日，白云区心灵关爱志愿服务队、大源街社会心理服务站深入石湖小学为孩子们开展情绪管理专题讲座。

本次讲座由广州白云心理医院心理咨询师刘凤姣主讲，活动伊始，刘老师利用心理小游戏互动激发学生的兴趣，同学们兴致勃勃地参与游戏，个个紧张又兴奋，现场互动气氛热烈。

接着，“心情秀”环节展现了孩子们遇到的不同情绪，引出四大基本情绪：乐、怒、忧、怕。刘老师通过生动形象的心理小故事，向同学们讲授了情绪的定义、情绪的意义、情绪的表达及如何学会控制情绪，引导大家认识到情绪管理并非压抑负面情绪，而是认识到情绪背后的需求，正向表达出来。



对于如何有效调节情绪，刘老师强调了三不伤害原则，即：不伤害自己、不伤害别人、不伤害物品。鼓励同学们合理发泄，释放情绪，让自己的心灵始终被阳光沐浴着、温暖着。

“情绪钥匙掌控在自己手中，首先要正视自身情绪变化，主动接纳负面情绪；其次要将过度的情绪宣泄出去，保持心态平和，如娱乐消遣法、朋友帮扶法、运动消气法、一笑了之法等都可以有效的调节负面情绪。”

刘老师的讲座生动形象，孩子们听得津津有味。这场讲座像一场及时雨，让孩子们如沐甘霖。孩子们纷纷表示学会了心理情绪的自我调整方法，以后要做自己情绪管理的第一责任人，更加珍惜生命、热爱生命、发现美好。

“我为群众办实事”永平街大型义诊活动

——百场心理公益活动 永平街道

为积极响应国家开展2023年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周的号召，提高居民健康意识，9月19日，永平街蝶云天社区党支部、居委会；永平街社会心理服务站；永平街社工站联合广州白云心理医院共同开展了“我为群众办实事”主题党日大型义诊活动。

活动现场气氛热烈，来自广州白云心理医院的心理咨询师和中医师一对一现场解答居民咨询，还有医务工作者免费为有需求的群众测量血压、监测血糖、发放宣传手册的方式，向过往居民普及中医康复和精神心理健康知识。

在中医康复专区，医务人员忙得不可开交，中医师们通过中医的“望、闻、问、切”诊疗方式，为前来就诊的群众进行疾病诊断和体质辨识，并给予个体化的中医治疗和调理指导。同时，他们还熟练运用针灸、推拿、脉冲干扰电、小针刀等中医特色技术和手法，为颈肩腰腿疼痛患者舒缓身体不适。

通过体验，居民们对经络养生有了更直接的感受，对于护理集合中医的综合治疗模式也有了新的认知，不仅学到了相关的健康知识还体验到了各种不同的康复理疗手法。

在心理咨询处，居民有关睡眠、心理、情绪方面的问题比较集中。“我每天晚上睡得很晚，早上却醒得很早。”、“医生，我总觉得心情不好、烦躁，生活、工作都不顺心，经常因为小事在工作中和人争吵，也容易和家人发生不愉快，什么都不想做，就想在家躺着睡觉。”“现在夫妻关系变得很差，老公有时候甚至会当着孩子的面打我骂我，我应该怎么办？”，面对市民的疑问和困境，心理咨询师李家蕊和心理治疗师江金苗不仅耐心细致地解答，同时也给予有效的解决方法。

居民胡阿姨说，“这两天脾气特别大，怀疑自己得了抑郁症。刚才心理治疗师耐心地为我分析，认为是家里有事、压力太大造成的，偶尔几天心情差不等于抑郁症，还叫我不要胡思乱想，要学会正向思维。现在懂了，以后不管遇到什么事都要调节好心情！”

此次义诊活动提供的优质专家诊疗服务得到了社区居民一致好评。下一步，广州白云心理医院将持续进社区开展“我为群众办实事”系列义诊活动，为辖区居民提供主动、连续、综合、个性化服务的健康管理，切实做好辖区居民身心健康守护者，携手建设和谐幸福社区。



“对话孩子”心理健康专题讲座

——百场心理公益巡讲 中共广州市白云区委党校

为进一步提升基层儿童福利工作人员与困境儿童的沟通能力与技巧，更好、更深入的服务于困境儿童，9月20日，受白云区民政局邀请，广州白云心理医院于中共广州市白云区委党校为全区基层儿童福利工作队伍开展主题为“对话孩子”的心理健康专题讲座。

本次讲座由心理咨询师黎仕达主讲，黎老师围绕如何识别心理健康、如何与未成年人沟通等重点内容进行了精彩的阐述，为大家讲解服务个案时的沟通方法、处理会谈沉默的技巧、理解对方处境及反应等。传授了人际沟通小妙招：如适当的眼神接触、注意语气、语调、不随意打断他人、及时的回应和反馈、避免评价和指责、不吝啬赞美、真诚的态度等技巧，演示了同理心、倾听、鼓励、话题展开环节中的注意点，并结合自己从业多年亲身经历的案例给大家中肯的建议。

“要尊重儿童的独立人格和思想，认真理解儿童的谈话，不要轻易否定或质疑，发自内心地接受儿童的表达，不因为稚嫩的语言而发笑或忽视。从兴趣爱好等，激发儿童谈话的兴趣，再逐步引入会谈主题，提问时灵活使用封闭式问题和开放式问题，逐渐深入，善于从儿童的话语中筛选有用信息。”

随后，黎医生带领大家区分正常心理与异常心理，在日常工作中，针对困境儿童存在的一般心理问题，黎医生建议社

工们可以尝试以帮助为主，或协助家长让孩子接受预约咨询。针对严重心理问题及神经症性心理问题时，要寻找专业人士帮助。而面对异常心理，如焦虑症、恐怖症、抑郁症、躁郁症、精神分裂症等，黎老师表示困境儿童往往没有意识到自己存在心理问题，这种情况下建议家长、社工直接求助精神心理专科医院。

本次讲座，黎老师通过理论讲解、互动、分享、讨论相结合的方式，为大家带来了一场生动有趣的“对话”困境儿童的沟通技巧培训，进一步提升了基层儿童工作人员的综合素质及服务能力，为困境儿童谋福解忧提供了有力支持！



面对校园欺凌，勇敢说“不”

——百场心理公益巡讲 龙涛外国语实验小学

10月10日是第32个世界精神卫生日，今年的主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。为有效预防校园欺凌事件发生，进一步筑牢校园安全防线，提高学生的自我保护意识，受龙涛外国语实验小学邀请，白云区心灵关爱志愿服务队、人和镇社会心理服务站深入校园为近百名学生开展防范校园欺凌知识讲座。

本次讲座由广州白云心理医院心理咨询师何艳芳主讲，何老师分别从“什么是校园欺凌”、“常见的校园欺凌行为有哪些”、“欺凌的危害”、“遇到校园欺凌怎么办”、“勇敢说不”等方面进行了生动详细的讲解，并结合校园和生活中的真实案例，以点带面让孩子们对校园欺凌有了深刻的认识，通过何老师的分享，同学们知道了校园欺凌包括动作欺凌、言语欺凌、社交欺凌、网络欺凌等，明白了我们常常会在不经意间被伤害或者伤害他人，这些伤害会直接伤害同学的心灵，造成不可逆转的创伤。



何老师鼓励孩子们要从自身做起，加强思想道德修养，加强自我保护意识，积极行动起来，既不要做校园欺凌的“旁观者”，也不要做“受害者”，更不能做“欺凌者”。遇到校园欺凌时不能一味软弱、退让、隐瞒和隐忍，要敢于向校园欺凌说“不”，及时向老师、家人、朋友寻求帮助。

在何老师的带领下，同学们逐渐学习并掌握遇到校园欺凌的应对方法，使学生充分认识到校园欺凌行为不仅会受到社会舆论和道德谴责，还要承担相应的法律责任。

同时，何老师还教给学生如何防止校园意外伤害、抵制不良风气侵袭、提高自我保护防范意识的方法，告诉孩子们逃跑并不是胆小，我们可以巧妙地应对欺凌，先保证自己的人身安全之后再惩治加害者，给孩子们面对校园欺凌指明了方向。

平安校园，是学生快乐幸福的保障；校园平安，是孩子健康成长的守护。此次讲座圆满开展，让孩子们充分认识到了预防校园欺凌的重要性，进一步增强了儿童预防校园欺凌的安全意识，为儿童的健康成长提供了有利的保障。

我手画我心，看画解亲子关系

——百场心理公益巡讲 鹤龙街员村社区

为帮助家长提升处理亲子关系的能力，为孩子提供一个良好的成长环境，促进儿童心理健康发展，提高家庭生活幸福感，10月17日，鹤龙街社会心理服务站、白云区心灵关爱青年志愿服务队携手广州白云心理医院走进员村社区，为辖区居民开展亲子绘画心理讲座。

广州白云心理医院心理咨询师、绘画心理分析师王彦红以“我手画我心，看画解亲子关系”为主题，围绕“什么是情绪、如何绘画读心、疏导情绪、如何提升幸福的能力等内容进行授课。课前，在愉悦的氛围中，王彦红老师让家长孩子进行自我介绍，还鼓励孩子增强自信心，用唱歌或者舞蹈的形式多样化地表达自己，展示自己。拘谨的孩子们逐渐卸下心防，主动自信地介绍着自己，述说自己的名字、最近烦恼的事情还有最开心的事情。

王彦红老师让现场的儿童和家长以“房树人”为基础进行绘画创作。鲜艳的色彩，稚嫩的双手，一笔一画，在妈妈的陪伴下刻画出了一个“心灵世界”，孩子们沉浸其中，放松自己，一点点释放情绪。王老师邀请孩子分享自己绘画过程的感受和心情，与其他同学互相分享创作理念，使得大家产生了精神共鸣。随后王彦红老师选取了几张有代表性的画作进行分析讲解，传达健康亲子关系理念。



现场，王彦红老师通过案例分析为家长孩子分享了专业的心理学理论，如疏导情绪的四部曲：包括“给情绪命名”、“找到情绪的来源”、“理解接纳这个情绪，允许情绪的存在”，“平静下来，解决引起负面情绪的问题”等，给家长孩子们提供了可操作性强的具体缓解情绪、放松压力的方法。

王彦红老师亲切的语言和切实的知识内容吸引了现场家长和孩子们的关注，经过老师的解读分析后，家长们都对孩子的心理有了更多的认识，陷入了深深地思考中。“这次讲座很有意义，原来看似简单的绘画也能反映出孩子的情绪，让我们家长多了一种亲子沟通模式，能更好地走进孩子心灵。”来自员村社区的张女士说。

此次活动采用了绘画疗法的心理技巧，通过绘画创作、分析体验、对话交流的形式，不仅让孩子们在绘画创作过程中了解和处理情绪，还向家长们传达了绘画心理分析的意义，让家长认识到多样的亲子沟通模式，促进亲子之间更多地了解和认识，提升了家庭的幸福感。

远离依托咪酯，共创无毒校园

——百场心理公益巡讲 广东建设职业技术学院

为积极配合国家列管“依托咪酯”的重大举措，切实提高青少年识毒、拒毒、防毒意识和能力，近日，受广东建设职业技术学院邀请，白云区心灵关爱志愿服务队、均禾街社会心理服务站走进校园开展主题为“从依托咪酯聊心理健康”的禁毒教育讲座，学院辅导员及200多名学生聆听了本次讲座。

本次讲座特邀广州仁泰医院（广州白云心理医院）心理治疗师欧阳俊主讲，欧阳老师结合各类毒品模型及临床案例，向师生们科普了“依托咪酯”的外观、起源、滥用方式、吸食后的状态、危害以及依托咪酯与其他毒品的区别等知识，增强同学们对各类毒品的认识。

同时提醒广大师生，自10月1日起，依托咪酯已经被国家列管为第二类精神药品目录，滥用依托咪酯等于吸毒，贩卖依托咪酯等于贩毒。目前社会上仍有不法分子诱骗青少年吸食“依托咪酯”，告诫同学们在日常生活中要增强自我保护意识，切勿对毒品抱有好奇心与侥幸心理。

随后，欧阳老师围绕依托咪酯成瘾行为的心理机制及如何避免成瘾心理模式进行了重点分享，指出成瘾是一种沉溺的心理现象，许多心理问题和心理障碍中可以看到沉溺的过程。最明显的沉溺过程体现在各种成瘾的人身上：每当他心情不愉快的时候，他就喝酒、吸烟、暴饮暴食、打游戏或者使用毒品，这些行为暂时使他获得了一些放松和愉悦。但是，也正是因为这些行为，阻碍了他用更健康的方式去与人交往，阻碍了他需要的成功、关爱和幸福。于是他只好再次喝酒、吸烟或者使用毒品，从而使自己获得暂时的满足……

他鼓励大家，要养成健康全面的生活模式，并提出了四点建议：第一、身。规律的生活习惯、每天保持运动、劳逸结合；第二、心。有健康的爱好、兴趣，有积极正向的人生观、价值观和世界观，有接纳现实生活承担自我责任的能力；第三、家。与家人有良好的沟通模式，能够理解和体谅家人当下情绪状态的能力；第四、社。有良性的朋友圈子，远离不良社交圈，有一定的社会价值。

欧阳老师的精彩授课深入浅出，生动有趣，让同学们收获良多。此次禁毒宣传教育讲座的举行，为学院师生普及了毒品与电子烟的相关知识，增强了对毒品的防范意识，筑牢了识毒、防毒、拒毒的思想防线，为建设平安校园、和谐校园奠定了坚实的基础！



做情绪的主人，扬起自信之帆

——百场心理公益巡讲 荔湾区荔广实验学校

为进一步增强青少年自我情绪的管理能力，近日，受荔湾区荔广实验学校邀请，广州市中小学卫生健康促进中心携手广州白云心理医院走进校园为100多名六年级学生开展情绪管理专题讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院心理治疗师黎仕达主讲，讲座从破冰小游戏“乌鸦与乌龟”开始，迅速拉近了彼此的距离，也让孩子们放松了身心，黎老师借此提问大家“你现在的心情怎么样？”孩子们七嘴八舌地分享了自己的感受，逐渐理解了“开心、生气、伤心、害怕”等情绪的变化，体会了不同的情绪状态。

随后，黎老师邀请同学们共同辩论情绪到底有没有好坏，同学们踊跃举手积极参与，辩论双方学生代表上台各自发表了自己的看法。

一位男同学表示：“我认为情绪有好坏，今天我们听了这堂讲座，或者说我们考试考好了，我们很开心，这种情绪是愉悦的，是好的。而当我们挂科了，或者被爸妈骂了，我们会感到难过，甚至暴躁、生气，这种情绪则是坏的，它会让我们沉浸其中，睡不好觉，吃不好饭。”

另一名男同学却认为：“我觉得情绪没有好坏，每个人都会有很多不一样的情绪，例如我们挂科了，我们感到了难过和伤心，这种情绪反而会鼓励我们再接再厉，争取下次考好。之前在心理课的时候老师也曾说过伤心不一定代表懦弱，也可以说是共情能力强。”

最后，黎老师总结道，情绪没有好坏之分，每一种情绪，无论是悲伤的、焦虑的、开心的，都是一种正常的心理体验。它跟我们的身体一样，饿了要吃饭，困了要睡觉，难过了就会哭，存在即合理。而由情绪引发的行为或行为的后果就有好坏之分，因此，我们在与别人相处的过程中，控制自己的情绪是必须的。这不仅仅是对你自己负责，也是对他人负责。

随后，黎老师分享了情绪稳定的小窍门：动、静、聊、想。第一、动一动，运动拉伸助放松。运动可以促进人体“快乐精灵”内啡肽和多巴胺的分泌，多巴胺的分泌为人带来幸福，内啡肽则具有镇静安抚作用。第二、静一静，善用五感获平衡，如视觉、听觉、嗅觉等。第三、聊一聊，倾诉交谈缓压力。当你处在情绪的漩涡中，找一个关心你的人好好地聊一聊，可能是获得平静最直接有效的方法。第四、想一想，呼吸冥想安心神。可以通过腹式呼吸、渐进式肌肉放松法或者冥想等让自己平静下来，放松肌肉紧张，进而放松大脑。

本次活动帮助学生全面认识了情绪，领会到正确调控情绪对自我成长的重要性，树立健康生活理念，促进学生身心健康成长。

青少年常见的精神心理疾病有哪些

为广泛开展精神心理疾病防治知识科普宣传，增强家长对青少年心理健康的重视并正确认识精神心理疾病。广州白云心理医院《公益大讲堂》于9月12日下午开展《青少年常见的精神心理疾病》的主题讲座，讲座由我院儿少心理科潘红豆医生主讲。

潘红豆医生首先从青少年抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等患病原因层面普及了精神疾病的相关知识，包括各种精神疾病的识别、核心症状的判断、疾病的诊断标准以及应对策略等。她深入讲解了青少年情绪特点、产生不良情绪的原因、常见的不良情绪，如何从情感症状、认知症状、躯体症状三方面来识别精神疾病等问题。

潘红豆医生强调，青少年心理发展不成熟，对于青少年抑郁症等精神疾病，未经治疗时间越长越难治，作为家长应当特别遵循早识别、早诊断、早治疗的原则，避免症状严重以后出现自伤、自杀等不可挽回的局面。另外，面对孩子产生心理疾病，要巧用情绪管理的技巧，让孩子明白，令人难过的不是事物本身，而是对事物的不正确评价，学会用多种途径合理调节情绪，让自己的内心处于平衡、平和的状态。



此外，潘医生还详细讲解了如何区分正常情绪与精神心理疾病、药物类型及作用，同时针对居民关心的怎样护理等方面做了详细解答。潘医生通俗易懂、深入浅出的演讲获得现场家属患者的一致好评。

“听了潘医生的精彩讲座后，对各种精神疾病的症状表现、影响因素、危害性等方面有了更深入的认识，也认识到及时就医的重要性。”患者家属张女士说。

通过本次宣讲，进一步普及了精神卫生知识，帮助家长及时认识到孩子的心理异常，促进青少年心理健康发展，为家长和孩子关注心理健康提供契机和平台，为营造积极健康、和谐温馨的社会氛围、家庭氛围做出一些力所能及的贡献。

老年痴呆早有征兆？这些方法可以预防！

为预防和减缓老年痴呆的发生，降低家庭与社会负担，提高家庭幸福感，广州白云心理医院《公益大讲堂》针对中老年的健康养生需求，于9月20日下午举行了“如何预防老年痴呆”健康讲座。讲座通过线下结合线上直播同步进行，为患者及广大网民普及老年痴呆症相关知识。

本次讲座特邀中医康复科王铮辉主任主讲。王铮辉主任在我院从事中医康复治疗工作多年，对老年痴呆、精神疾病等治疗有着丰富的经验。讲座中，他根据自己多年的临床实践经验和扎实的理论知识，详细阐述了老年痴呆症的概念、分型、预防、病因、治疗和康复。

王铮辉主任介绍，老年痴呆即阿尔茨海默病是一种最为常见的痴呆类型，也是与年龄高度相关的神经退行性疾病，年龄越大患病率越高。阿尔茨海默病可导致记忆逐渐下降、时间及地点定向障碍、迷路，性格改变、情绪及行为异常、日常生活不能自理，给子女、家庭和社会带来极大的照顾负担。同时，他以幽默诙谐的肢体语言诠释了罹患老年痴呆症后的生活情形，以此反映疾病的危害性和严重性。



针对如何预防老年性痴呆，王铮辉主任重点介绍了以下几点措施：起居有规律，保证高质量的睡眠；饮食宜清淡，饥饱适宜；控制血脂，防止高血压、糖尿病，避免脑外伤；坚持体能锻炼；树立豁达乐观的人生态度；多动脑，勤思考；不用铝制炊具；

王主任还建议，当家里有确诊的患者时，家人应当定期带患者到医疗机构就诊，鼓励他们多参与社交活动，带领他们做一些认知相关的训练，站在患者的视角去鼓励、陪伴、照顾他们。

讲座结束后，现场患者及家属就生活中遇到的一些问题进行提问，王铮辉主任给予耐心解答，参加活动的老年患者纷纷表示学到了很多知识，日常生活会多加注意，健康度过晚年生活。

本次讲座得到患者及家属的一致好评，提高了他们的养生防病的健康意识以及对阿尔茨海默病的认识和了解，对预防老年慢性病具有很好的指导意义，取得良好的社会效果。

强迫症是病?别让“强迫心魔”控制你!

为科学识别和应对强迫症，帮助大家远离心理疾病，近日，广州白云心理医院第二十九期《公益大讲堂》为患者、家属及医护人员开展主题为“强迫症是一种病吗？”的科普健康讲座，讲座由急性干预科李赛民医生主讲。

“近年来，强迫症的患病率呈现增加趋势，普通人群中强迫症的终身患病率为1%~2%，增加了几十倍。”讲座伊始，李医生结合患病率数据，围绕强迫症的定义、强迫症的“病根”、强迫症是否能治好及该如何对待身边的强迫症患者进行了深入浅出的讲解，分析了强迫症是由诸多因素导致的，一个是跟遗传因素有关系，如果家族中有这方面的患者，个人可能会更容易患强迫症。第二个还与社会心理因素有关，此外，神经生化因素也有一定的影响。

针对如何区分强迫症和强迫行为，李医生表示，强迫性观念是患者自发产生的，就像内心一直有个声音告诉你这样做。而患者本人会做出强迫性的行为只是为了减轻自己的焦虑，并不会因此产生积极的感受，患者甚至也会因为自己的强迫性的行为感到痛苦。如果你仅仅是喜欢做一些别人看起来无意义的事情，但自己又很享受，那就不算强迫症；或者你只是受不了屋子里不整洁，那也不用怀疑自己，你更可能只是爱干净而已。

此外，李医生还通过实际案例为大家阐述了强迫症的临床表现、发病情况、治疗手段及发病机制，使大家对强迫症的干预/治疗措施及最新临床研究等有了系统的了解。他介绍道，就目前来讲，临床治疗主要是以心理治疗为主，药物治疗为辅。其中认知行为疗法是治疗强迫症的常用良方，这个疗法被证明是目前治疗强迫症最有效的心理疗法。



李医生强调，对于强迫症患者的亲友来说，应该避免卷入强迫行为，鼓励患者看医生。虽然，强迫症是患者自己的地狱，通常不会波及周围的人，但是这种心理障碍实际上也会给身边人带来困扰。其实正确的做法是：第一，对他们的强迫要求要善意拒绝，或者在提前表明立场之后不予理睬，不指责也不包容；第二，鼓励患者去看医生，强迫症通常不会自己痊愈，患病时间越长破坏性越大，也更难治疗。

此次讲座，李医生将理论与实践相结合，运用一个一个精彩而生动的案例，使大家受益匪浅，不仅科普了强迫症的相关知识，也进一步帮助患者及家属加强了对强迫症的了解和重视，拥抱健康美好生活!

酒精所致精神障碍患者的观察与护理

饮酒虽然是生活中很平常的一件事，但是长期饮酒危害很大，大量酗酒会危及生命，为了提高居民和患者对酒精危害的认识，并为有需要的人提供有效的护理建议，10月25日下午，广州白云心理医院公益大讲堂特邀成瘾医学科病区护士长葛从翠开展了“酒精所致精神障碍患者的观察与护理”专题讲座。

葛从翠护士长围绕什么是酒精所致精神障碍、酒精中毒发病的原因、饮酒与精神障碍的临床表现、治疗与护理等内容强调了酒精依赖对精神健康的影响不容忽视，长期饮酒可能会导致精神错乱、焦虑和抑郁等精神障碍，严重者甚至可能出现自杀等极端行为。因此，对于酒精所致精神障碍患者的观察与护理显得尤为重要。



针对酒精依赖患者的治疗，葛护士长指出，戒酒是关键步骤。戒酒过程中，应尽量让患者在住院条件下接受治疗，以断绝酒的来源。同时，应根据病人的酒依赖和中毒的严重程度灵活掌握戒酒的进度，尤其注重对患者出现的震颤谵妄、幻觉症、妄想症、癫痫、失眠等症状进行对症治疗。

为了帮助患者康复，护理措施也至关重要，葛护士长从生活护理、安全护理、特殊护理等方面详细阐述了饮酒与精神障碍的护理措施。

此外，葛从翠还强调了心理治疗在酒精依赖患者治疗中的重要性。对于有严重心理问题的患者，应寻求专业的心理咨询或治疗师的帮助。家属也应给予患者足够的支持和理解，帮助他们重新树立生活的信心和兴趣。

此次讲座为医护人员和患者家属提供了宝贵的酒精所致精神障碍患者的观察与护理的知识和技能，对于提高患者的治疗效果和生活质量具有积极意义。同时，也提醒大家关注酒精依赖问题，预防和治疗并重，共同营造一个健康的社会环境。

不被理解的青少年抑郁症

近年来，来院就诊的抑郁症青少年越来越多：“TA平时很好很乖的是因为发生过...事才这样的”；“害怕TA真的出事，什么都顺着TA了”；“说了有什么用，他们都不理解”；“划下去就觉得舒服了”.....

孩子感到孤独、压抑、悲伤，父母也在痛苦中挣扎、困惑乃至恐惧，他们都不知道怎么回事，该怎么做。

讲座中，潘红豆医生介绍了我国抑郁症现状，并针对目前青少年容易出现的心理问题，结合诸多实际案例，普及了抑郁症的相关知识，包括抑郁症的识别、核心症状的判断、抑郁症的应对策略等。他深入讲解了青少年情绪特点、产生不良情绪的原因、常见的不良情绪，如何从情感症状、认知症状、躯体症状三方面来识别青少年抑郁症状等问题。



潘医生强调，想要更好的预防和控制抑郁症的发生，首先要做的就是科学的去了解它。不能回避已经发生的问题，不要羞于面对，积极的通过心理干预和药物配合治疗，才是最正确的方法。

针对父母如何有效识别及防范孩子的抑郁心理危机，潘医生认为，倾听是理解孩子内心世界的重要一环，要给予孩子足够的时间和空间，倾听他们的感受和想法，尽量避免打断或过早给予建议；要注意观察孩子的行为和情绪表现，看他们的言行举止是否与平常有所不同，是否出现焦虑、抑郁、易怒等情绪表现。若有必要，还需要寻求专业帮助以确保孩子的心理健康。

此次讲座，为青少年及家长普及了心理健康知识，提高了心理健康水平，使青少年掌握了自我调节的方法，让青少年及家长不仅对抑郁症有了更加清晰的认识，也明白了如何有效预防以及对抗抑郁。下一步，广州白云心理医院将持续关注青少年心理健康，让每一个孩子心里都充满阳光，让每一个孩子都能够健康快乐的成长！



广东电视台：“爱因斯坦的脑子”走红购物平台点评分析



广东电视台：解压神器千奇百怪，巨大的市场需求催生“解压经济”



广州电视台：缓解假期综合征，找回工作好状态

世界精神卫生日|10场心理活动齐上阵，助力儿童青少年健康成长
2023-10-11 16:10:06
来源：广州日报

10月10日是第32个世界精神卫生日。为进一步促进儿童青少年心灵成长、提升儿童青少年维护心理健康的意识，10场形式多样的心理义诊、辅导活动走进白云区辖内的社区、学校，累计为5573人次学生家长提供咨询服务与帮助。

该系列活动及服务由白云区社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队和广州白云心理医院专家团队提供。

广州日报：世界精神卫生日10场心理活动齐上阵，助力儿童青少年健康成长

新浪广东 新浪广东 > 新闻频道 > 广州 > 正文

世界精神卫生日 白云区启动青少年心理健康宣传系
2023-10-10 18:58 综合 评论 (0人参与)

10月10日是第32个世界精神卫生日，今年的主题为“促进儿童心理健康，共筑美好未来”。为进一步促进儿童青少年心灵成长，提升儿童青少年维护心理健康的意识，白云区社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队联合广州白云心理医院、学校、社区，围绕儿童青少年亲子沟通、情绪、压力、人际关系等高频话题，为群体开展了10场形式多样化的心理活动。来自永平街、白云湖街、鹤龙街、人和镇、城街、大源街等各辖区学生家长代表共5573人参加。

新浪广东：世界精神卫生日白云区启动青少年心理健康宣传系列活动

中新社 中国新闻网
WWW.CHINA-NEWS.COM

中新社：2023年世界精神卫生日系列活动广州白云举行

拥有“不扫兴父母”让人羡慕 捧场就是对孩子最大支持



2023.09.10 星期日

天下父母都疼爱自己的子女，但是生活中，我们经常能看到“父母的扫兴+打压式教育”，熟悉而让人窒息。正因为“不扫兴的父母”的稀缺性，相关视频和话题在近日引起网上热议：一则是女孩发布生活化视频，满脸幸福地“炫耀”她和父母之间轻松的相处模式；另一则是江西妈妈发视频指责14岁女儿做四菜一汤造成浪费，看得不少网友直冒火。

广州白云心理医院心理咨询师林中钊指出，被照顾是每一个人与生俱来的需求，当孩子遇到困难，有察觉能力并能给予孩子支持和安抚的父母，可以令孩子产生幸福感；反观，孩子常被父母泼冷水，内心很容易受伤。

当一个人满心欢喜、满怀期待地去做一件事，却换来不好的结局，就会遇到挫折，这种挫折会令人产生攻击性能量。以热议视频中的14岁女孩为例，她花心思和时间煮了自己满意的四菜一汤，只换来妈妈泼冷水的结局，女孩的生活积极性会受到打击，在成长过程中类似的事件反复出现，会让她产生严重的挫败感。成年后，内心积累的攻击能量过多，超越了一定阈值，容易诱发抑郁、冲动性特质等异常心理状态。

林中钊提醒，上一辈在培育孩子时使用的泼冷水育儿模式，在孩子长大成人后也往往会运用到自己的育儿过程中，泼冷水育儿模式在家族中得以“承袭”，这种恶性循环带来的不良影响发生代际传递，对亲子关系具有破坏性。

在泼冷水育儿模式下成长的孩子，长大后容易和父母疏离，不愿和父母分享。这是由于孩子在成长中的每一次尝试探索，都换来养育者的负面反馈，对其自尊自信的树立产生不利影响，容易导致孩子把父母标记为负面信息源，孩子丧失对父母的信任感。

当父母愿意在任何场景下给孩子捧场，就是对孩子最大的支持，从根本上来讲，这也是父母给予的无条件的爱。合理的捧场对孩子而言是一种支持鼓励，能强化他们的适应性行为，或者做好家长希望他们做的事情。

林中钊以“14岁女孩给妈妈做好四菜一汤”作为案例进行分析，如果孩子煮饭这件事情是妈妈所希望的，那么妈妈应该对此做出鼓励，使女孩获得正面反馈，下一次她会更愿意为妈妈付出，从而增加她做出孝顺妈妈的行为的概率。

当然，过分或者过度的捧场也容易变成溺爱，令孩子无法看到行为背后可能会产生的不良后果：做四菜一汤分量太大会造成浪费。

2023年世界精神卫生日 系列活动广州白云举行

中新网

2023.10.10 星期二

中新网广东新闻10月10日电（记者 唐贵江）10月10日是第32个世界精神卫生日，广州白云区社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队联合广州白云心理医院专家团队，进学校、社区，围绕儿童青少年亲子沟通、情绪、压力、人际关系等高频话题，为学生和家长群体开展了10场形式多样的心理活动，学生家长代表共5573人参加。

“最近的学习压力很大，我要怎么做才能调节好心态呢？”“如何才能帮助孩子处理学习压力，与青春期孩子建立良好的沟通关系？”……活动现场，心理专家组织了义诊活动，为青少年提供免费心理咨询服务。

来自人和镇第一小学六年级的小艺分享了自己近期的经历，因为考试成绩不理想，心理压力大，甚至产生了厌学的念头，心理咨询师梁爽鼓励她正视问题，同时引导她挖掘自己的闪光点加以喝彩，以便调整好状态。



2023年世界精神卫生日系列活动广州白云举行。主

活动还邀请心理专家进行专题授课，心理咨询师刘宇翱、曾凯搏等就同学们提出的如何管理情绪、如何处理师生、同学、家庭关系等问题，通过游戏、团体互动的方式向同学们提供了一些解决和处理问题的小妙招，同时还现场指导同学们通过掌握转移法、表情调节法等情绪调控方法。现场氛围活跃，同学们反响热烈。

白云区现有的“粤心安”社会心理服务站还开展了覆盖“家-校-社-医”多维度的科普宣教活动，为社区居民、学校学生提供线下心理健康宣传教育、线下讲座、团辅活动、亲子工作坊、心理风险排查评估、心理咨询、危机干预等多种方式来引导居民正确认识心理行为问题。

10场心理活动齐上阵 助力儿童青少年健康成长

10月10日是第32个世界精神卫生日。为进一步促进儿童青少年心灵成长、提升儿童青少年维护心理健康的意识，10场形式多样的心理义诊、辅导活动走进白云区辖内的社区、学校，累计为5573人次学生家长提供咨询服务与帮助。该系列活动及服务由白云区社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队和广州白云心理医院专家团队提供。

01心理义诊进校园，为学生家长化解困扰

“最近的学习压力很大，我要怎么做才能调节好心态呢？”“如何才能帮助孩子处理学习压力，与青春期孩子建立良好的沟通关系？”……

近日，心理专家走进白云区辖内多所校园，为青少年提供免费心理咨询服务。人和镇第一小学六年级的小艺同学分享说，她近期因考试成绩不理想，心理压力大，产生了厌学情绪。对此，心理咨询师梁爽鼓励她正视问题，同时引导她挖掘自己的闪光点，以便调整好状态。“在日常生活中，我们要学会正确评价和接纳自己，学会调节压力和焦虑。”梁爽说。

“非常感谢相关机构，让学生足不出校就能体验到心理专家优质的诊疗服务，很贴心。”不少带孩子前来咨询的家长高兴地说。

02团辅活动进课堂，缓解学生压力

青少年在成长过程中心理活动逐渐复杂，对自我和社会充满困惑，加上对外部环境变化较为敏感，因此情绪起伏较大，容易冲动。

对此，心理专家走进课堂，围绕如何管理情绪，如何处理师生间、学生间、亲子间关系等主题举办专题授课。心理咨询师刘宇翱、曾凯搏等通过游戏、团体互动的方式，给同学们提供了一些解决问题的小妙招，还现场指导同学们通过掌握转移法、表情调节法、深呼吸调节法和肌肉收缩放松训练等情绪调控方法，调节内心的消极情绪。

现场氛围活跃，同学们反响热烈。来自职业学校的学生阿轩说：“压力并不可怕，可怕的是无法正确面对压力，我们可以通过肌肉放松来缓解压力，或做自己喜欢的事来放松。”



03 亲子讲座进社区，传授沟通相处技巧

“良好的亲子关系决定了教育的有效性，与孩子保持有效沟通，是了解孩子内心感受、及时提供帮助的前提。”广州白云心理医院心理咨询师王彦红授课时说道。

王彦红介绍，不少前往医院咨询求助的家长存在单纯的言语说教，缺乏有效沟通。比如，有的家长简单地将唠叨当作沟通：你一天到晚玩手机，我不是跟你说了要早点睡觉……当家长说出类似的话与孩子沟通时，往往只想让孩子认识并反省自己的错误，却没有意识到单纯的指责、说教，难以让孩子接纳家长的观点。

针对上述问题，王彦红介绍了一些有效的亲子沟通技巧：与孩子平等对话，避免命令式语气；用开放式提问引导孩子达成目标；给予孩子适当的心理空间，尊重孩子的隐私和意见；支持孩子独立自主等。

参与课程的家长们纷纷表示受益匪浅。来自永平街的何女士说：“听完讲座，自己对家庭关系、亲子关系有了更多思考，会带着知识回到亲子教育中，合理表达感受和需求，与孩子进行有效沟通，积极营造和谐的家庭氛围，陪伴孩子健康快乐成长。”

04 线上直播课，专家免费答疑解惑

除了线下开展义诊、团辅、讲座活动，本次系列活动还邀请多位心理专家以“如何陪伴儿童青少年健康成长”为主题进行线上授课。内容贴近青少年家庭教育实际，通过案例解读各个年龄段孩子的心理特征和成长变化。该直播活动吸引了近1200位家长参与互动。

一位家长咨询道，其初二孩子患有抑郁症，学习成绩很差，每天放学回家通过玩手机来放松，作为家长不知道应提供什么帮助。

对此，心理咨询师侯佳洵解释，很多家长只看到孩子的行为表现，却看不到背后的情绪和精神因素，把问题简单定性为不爱学习、青春期叛逆或者意志力薄弱。长此以往，青少年的抑郁情况非但无法缓解，还会进一步出现自残、自杀等倾向。“希望白云区社会心理服务站能经常举办此类活动，帮助我们科学地实施家庭教育，让儿童青少年更健康成长。”不少家长说道。



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

家庭排列系统是通过现象学探究问题的引发根源，呈现隐藏在现实背后的影响因素，在心理治疗方面多应用于家庭治疗。

绘画团体

绘画者在绘画的创作过程中，通过绘画工具，将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来，将获得负能量的释放、解压、宣泄情绪、修复心灵上的创伤、填补内心世界的空白，从而达到诊断与治疗的良好效果。

意象体验成长小组

是基于朱建军教授创立的意象对话技术而开展工作的封闭式成长小组，意象对话说是一种心理调节和治疗的方法，旨在帮助我们看清“鬼”、“墙”和“鬼打墙”这些意象，更帮助我们看清虚幻，实现自知。

人际互动团体

人际互动团体是以人际互动原理为指导思想的心理咨询或治疗团体。该方式关注小组成员“当下”的互动模式，疗愈核心是通过小组反馈，使组员对自己的人际互动模式觉察、醒悟、接纳、调整并重构，从而达成人际和谐和人格完善的目的。

释梦团体

释梦团体根据多种关于“梦”的理论为大众提供释梦平台，由专业心理医生带领参与者共同探索自身内在心理状态，调节情绪，改善关系，提高幸福感。

正念团体

正念认知疗法(简称为MBCT)是在Mindfulness正念的基础上，整合了认知行为疗法的要素和相关心理教育成分，针对导致抑郁情绪的心理机制而设计出了一整套正念团体练习。正念的成效卓越，深受肯定。

■【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
- 2.想要更深层次的自我探索、自我成长
- 3.想要体验更加亲密的人际关系
- 4.想要在关系中更加真实、舒适、自由地做自己
- 5.想要获得更多的支持与连接
- 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”。



长期动力学取向团体督导小组

咨询督导是一个持续学习的过程，动力取向团体督导长期招募督导小组。督导以精神动力学理论框架为基础，指导组员对个案进行动力学评估，帮助组员识别和了解个案的关系模式，培养敏锐的精神分析视角，推动对个案的理解和探索的能力，让受督者能更有效的帮助来访者。



■ **主题：**动力性治疗团体督导 ■ **督导师：**郁辉辉 ■ **人数：**10人

■ **收费：**单次收费300元，连报10次，2000元，请假概不退费。

■ **督导时间：**周三上午8:30--9:45，可随时进组，遇节假日顺延。

■ **督导地点：**广州白云心理医院三号楼心理咨询中心专家诊室1号。

■ **督导对象：**目前有做个案的心理专业人士。报名后，会有一次入组访谈，专家访谈后才能确定是否可以进入团体。

■ 督导收获：

√对自己的某种看见和理解 √对所报案例的动力学理解和个案概念化 √深化对与案例相关的精神分析理论的理解 √对咨询师处理大方向和细节上的优点和不足之处的改进 √触类旁通地理解自己的案例和自己处理案例过程中的优点和需要改进之处 √看到在督导中呈现出来的丰富的平行关系，通过平行关系进一步理解案例 √加入我们的小组，您将成为广州白云心理医院的专业同仁社群的一部分，享受专业支持和更多深入发展的机会。

■ 报名方式：

√ 报名电话：王老师17889883675（微信同号）

√ 如果您对精神分析督导有浓厚的兴趣，愿意在专业同仁的陪伴下深入研究，欢迎提交您的申请表或获取更多信息，请联系我们。



团体督导申请表



扫码咨询报名

心理咨询与心理治疗临床进修班

第十五期招生通知

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14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。

进修班第十五期即将火热开班，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：**2024年2月26日 ■ **进修时间：**2024年2月26日-2024年5月26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