





対象を

不为良相,便为良医

儿童青少年抑郁非自杀性自伤论坛圆满召开!

州自云心理医院叙事护理临床应用论坛圆满召开!

2023纪广州同从俗区心理危机干预能力提升培训班(第二期)圆满举办

广州自云心理医院精神心理专家受聘担任多个专业学会/协会理事、委员

第11-12月刊

2023年12月31日

广州白云心理医院叙事护理临床应用论坛圆满召开!

人文护理,叙事先行。为积极响应医院人文护理内涵建设,推动叙事护理在临床工作中的应 用,2023年11月19日,广州白云心理医院成功举办了首届"叙事有声 护理有爱"——叙事护理临床 应用论坛。来自省内外50多家医疗机构,237名护理同行们通过线上线下齐聚一堂,共同探讨和学 习叙事护理知识以及临床应用。

讲座特邀国内知名人文专家、南方医科大学护理学院史瑞芬教授莅临授课。史瑞芬教授引经据 典,妙语连珠,见解独到、通俗易懂、幽默诙谐,她说:"多读书,读好书,让自己的知识情感丰富 起来,才能更深刻地理解生命的可贵。""只有懂文学,才更懂得精神和肉体的伤痛一样难受,一样 需要医学关怀与照顾。""没有共情、技术再精也走不进病人心里。"金句频频获大家盛赞,她从源头 上为临床护士提供了知识的灌溉,为大家点亮了一盏职业之路的明灯,大家听得津津有味,纷纷拿 出笔记本和手机进行现场记录。



叶小清主任护师分享了"精神科用药叙事沟通技巧与心得",深入浅出地讲解了精神科用药叙事 沟通技巧的理论知识,以及医护人员在与精神疾病患者沟通时的实际应用。叶小清强调,精神科患 者常常因病痛和心理压力而难以表达自己的感受,而医护人员通过理解和运用叙事医学理念,能够 更好地关注患者的内心需求,提供更为贴心的护理。她还分享了一些实际案例,让在场的护理人员 更加清晰地了解叙事护理在精神科的应用。

白 云视窗 Baiyun Windows

来自我院器质性精神障碍科的卢晓玉护士长进行了"叙事护理:点燃新希望"的授课。她以实际 案例为切入点,详细介绍了学科在叙事护理的实践经验,她强调了倾听患者故事的重要性,以及如 何通过叙事护理帮助患者寻找问题并重构生活和疾病的意义。

心理咨询师刘凤姣在"叙事护理:我们在一起"的授课中强调了叙事护理不是以改变患者为目的, 而是对患者生命的了解与感动。叙事护理的核心理念包括:人不等于疾病,疾病才是疾病;每个人都是 自己疾病的专家;每个人都有资源和能力;每个人都是自己生命的作者;疾病不会百分百操控人。

下午环节,来自慢性精神康复科的护士们结合临床护理工作中亲身实践的案例,进行了叙事护 理个案演示。她们向在场人员展示了如何运用共情、倾听、鼓励等技巧为患者提供更好的服务,包 括如何与精神疾病患者沟通、如何为患者提供情感支持、如何帮助患者面对治疗中的挑战等,让在 场人员更加直观地了解叙事护理在实际工作中的应用。

拍拍手、拍拍肩、跺跺脚……伴随着律动音乐,心理咨询师引导大家体验了一系列有趣且富有 动感的热身活动,共同感受着团体辅导的欢乐氛围。心理咨询师庄晖和黎仕达详细介绍了我院团体 辅导活动的开展方式。他们强调,团体辅导是一种有效的心理干预手段,它能够为团体成员提供一 个相互支持、共同成长的平台。

本次论坛不仅为广大护理同仁提供了一个学习和交流的平台,更让大家深入地了解了叙事护理 的临床应用和技巧。"由己及人、杯满则溢",叙事护理的践行,可以疗愈患者,关爱友朋,亲密家 人和提升自我。广州白云心理医院护理部将以此为契机,大力推进叙事护理在我院临床护理中的应 用,将人文关怀真正融入日常生活和护理工作中,推动优质护理服务的不断提升,让叙事之花开遍 医院每个角落。



精彩回顾 | 儿童青少年抑郁非自杀性自伤论坛圆满召开!

2023年11月29日,由广东省心理健康协会、 晖致医药有限公司主办、广州白云心理医院承办的 儿童青少年抑郁非自杀性自伤论坛如期举办。来自 全国知名精神科专家、教授、医生、精神科护士、 心理治疗师等150余人参加现场会议,线上直播观 看人数6301人,心理从业者、家长以及关注青少 年心理健康发展的人士纷纷参与了这场盛宴,全面 和深入地了解青少年心理健康领域最前沿的理论和 研讨成果,受到了众多好评。



相聚白云 共绘蓝图

论坛开幕仪式由暨南大学附属第一医院贾艳滨、广州白云心理医院副院长罗爱民主持,参加开幕 式的领导及嘉宾有:广州白云心理医院创始人慕东泰、广州白云心理医院总院长单国心、广州白云心 理医院郑洪波教授、郭沈昌教授、广州市白云区医学会会长李宏、广州医科大学附属脑科医院陆小兵 教授、广州医科大学附属脑科医院佘生林教授、四川大学华西医院李喆教授、白云区石井人民医院张 治华教授、广东三九脑科医院王德民教授以及广州白云心理医院儿少心理科精神心理专家团队。

广州市白云区医学会会长李宏在开幕致辞中强调,当前青少年心理问题已成为社会发展中的重 要议题之一,社会各界亟需找到切实有效的解决策略。他特别肯定了白云心理医院在青少年心理健 康工作方面所做的努力,工作成果得到了政府各界部门的认可,被评选为"白云名科"。他希望通过 此次论坛,能为青少年心理健康问题的防治和解决提供新的视角和思路,进一步提升青少年心理健 康服务水平。

思想碰撞 学术交融

本届论坛聚焦儿童青少年抑郁非自杀性自伤医学前沿进行内容设置,共进行5场专题报告,专家 们紧紧围绕《青少年抑郁强迫的规范管理》、《一例抑郁病例分享》、《儿少心理科心理治疗临床 实践探索与创新》、《青少年非自杀性自伤住院患者的心理护理》、《压力之下的自我救赎——儿 童青少年非自杀性自伤》等最新医学理念和最新研究进展进行分享,并就儿童青少年抑郁的发病因 素、早期识别,青少年和成人抑郁障碍的治疗和管理异同,NSSI治疗中有哪些痛点和难点、心理治 疗和心理护理对NSSI的必要性等展开专题讨论。论坛内容丰富多元,专家知识经验丰富,将基础理 论与临床实践深度结合,充分体现学术交融与技术创新。

白 云视窗 Baiyun Windows

专家们认为,儿童青少年的抑郁问题不容忽视,应加强预防与干预,提高公众对青少年心理健 康的关注度。同时,专家们还强调了家庭、学校和社会等多方面因素对青少年抑郁发生的影响,并 呼吁各界共同努力,为儿童青少年打造一个健康的成长环境。

在早期识别方面, 专家们提醒家长和老师注意观察孩子 的情绪变化,如长期失眠、食欲不振、情绪低落、否定贬低自 我等,这些都是抑郁的早期表现。同时,他们也强调了家庭治 疗和心理干预的重要性,帮助孩子建立健康的心理机制。

此外,专家还就青少年和成人抑郁障碍的治疗和管理 异同进行了比较分析,提出在实际治疗中,青少年抑郁症可 能面临一些特殊的挑战,如青少年难以表达自己的情绪和需



求,因此,与青少年建立信任关系、提供支持和理解,是治疗过程中至关重要的一部分,此外,家 庭环境的支持与理解能够显著影响治疗的效果,家庭成员可以参与治疗过程,学习如何与患者建立 更健康的沟通,以及如何提供支持。

相聚白云 共绘蓝图

本次论坛精彩纷呈,引发了参会者的强烈共鸣,为带动更多人参与儿童青少年心理健康工作提 供了切实可行的指导。关爱儿童青少年心理健康是全社会的责任,本次"儿童青少年抑郁非自杀性自 伤论坛"已圆满落幕,广州白云心理医院将继续深耕儿童青少年精神心理健康领域,不忘初心、坚定 的践行社会责任,在提供优质诊疗服务的同时,为大家搭建信息交流、成果分享的开放性平台。我 们相信,只有全社会大众都能重视并深入探讨这一严峻问题,中国青少年的心理健康总体状况才有 可能得到改善。让我们共同携手,为儿童青少年的健康成长打造一片晴朗的天空。



2023年广州市从化区心理危机干预 能力提升培训班 (第二期) 圆满举办

12月7日,由广州市从化区卫生健康局主办,从化区疾病预防控制中心、广州白云心理医院承办 的 "2023年广州市从化区心理危机干预能力提升培训班(第二期)"于广州白云心理医院顺利举办。

本次培训班由广州白云心理医院副院长李建平主持,从化区疾病预防控制中心副主任冼卫平为 本次培训班作开班讲话,他指出,此次培训对提高从化区心理危机干预队伍的处理能力及水平,提 升从化区各医疗机构、医务人员社会心理服务的综合能力具有重大意义。

广州白云心理医院执行院长胡誉怀表示医院将协助精防部门做好精防体系建设,积极开展送药 下乡、临床诊疗、排查评估、应急处置、技术指导等工作。并承诺精防医生可以随时来医院参观指 导、学习培训。

思想碰撞 学术交融

广州白云心理医院副院长郑洪波教授为学 员们讲授的课题为《抑郁的风险与危机干 预》,内容重点围绕抑郁与抑郁障碍、自杀、 如何陪伴抑郁患者等展开,结合典型案例剖析 了病人自杀前在言语、情绪、行为上的具体征 兆,指出精神疾病是导致自杀的主要原因,抑 郁症是自杀风险最高的, 在所有患精神疾病的 自杀者中, 大约2/3存在抑郁障碍。



广州白云心理医院副院长、副主任医师李建平结合临床中遇到的真实案例,向大家讲解了自杀 处理的一般原则,如:向来电者传递出愿意帮助他的愿望,并表示将一起探讨其他的选择;识别来 电者的能动性,肯定并鼓励来电者能力;与来电者一起探讨解决问题的方法。

广州白云心理医院心理治疗师黎仕达以《动机式晤谈》为课题,介绍了动机式面谈的原则、概 念与技术及其临床应用,带领大家明白改变是如何发生的,如何快速地建立良好的信任关系,并通 过同理心练习, 传授了回映式倾听技术。

此次培训课程内容紧贴医护一线实际,实操性强,现场气氛活跃,参会人员收获颇丰。不仅提 升了基层工作人员的业务能力,也让大家深刻认识提高心理危机干预能力和技术水平的重要性,为 推动从化区社会心理服务体系建设工作起到了重要作用。

广州白云心理医院精神心理专家受聘担任 多个专业学会/协会理事、委员

广东省心理卫生协会是由广东省内从事心理咨询工作的专家、学者以及从事心理学研究、教学等单位自愿组成的全省性、专业性、非盈利性的法人社会团体,被喻为"广东心理咨询师的家"。

近日,广东省心理卫生协会第六届理事会在广州市顺利举行。广州白云心理医院曾莞勇副院长被聘为广东省心理卫生协会第六届理事会理事;郁辉辉首席专家被聘为广东省心理卫生协会第六届理事会理事;李影主任被聘为广东省心理卫生协会第六届理事会常务理事,儿少专业第六届委员会委员。

与此同时,随着近年我院儿少心理科、急性干预科、慢性精神康复科等专科综合技术实力和学术水平的持续发展和提升,副院长罗爱民、李建平、科主任杜维豪等多位精神心理领域的专家受聘担任相关委员。

广州白云心理医院是一所以精神与心理疾病防治和心理健康服务为主,集预防、诊疗、康复、 教学、科研于一体的精神心理专科医院,成立至今,医院不断推进精神与心理疾病防治和心理健康

服务体系的建设与完善,不断探索"药物治疗、心理治疗、物理治疗、家庭治疗"的医学心理服务模式,不断提升医疗服务质量与诊疗技术水平,为广东省乃至华南地区精神卫生事业的发展和人民群众的心身健康提供了有力保障。













"我为群众办实事"免费三九天灸 暨主题党日大型中医、康复、心理联合义诊

"三九天灸"作为对夏季"三伏天灸"治疗的补充和延续,能巩固夏日"冬病夏治"的作用,增强人体抵 抗力。连续敷贴三至五年以上,更能使气血贯通,提高免疫能力,使人体阳气充沛,抗寒能力增强, 还能调理体质。广州白云心理医院中医、康复、心理联合义诊,为市民朋友带来免费"三九天灸"!

"三九天灸"注意事项

1.贴药时长:每次贴敷时间以医师告知为准,贴好后可自行离开,按时间取下灸贴。成人贴药 一般30到60分钟,儿童贴药15到30分钟宜。

2.皮肤感觉:贴药后皮肤出现红晕属于正常,以无痛苦为准。若明显灼热、肿胀、刺痛不适或 皮肤发红明显,随时移去天灸膏药。

3.贴药后避免搔抓破损:水泡溃破者保护创面,可涂烫伤膏或红霉素软膏,防止感染。如果出 现皮肤严重过敏, 请及时到医院就诊。

4.饮食宜忌:贴药当日戒烟酒、辛辣、海鲜、蘑菇、牛羊肉、韭菜、香菜等易致化脓食物,避 免进食生冷食品及进行冷水浴。

5.着装建议:三九贴当天穿宽松的衣裤,女士避免穿连衣裙、连体衣等,为了方便穴位暴露以 讲行贴敷。

中医康复科王铮辉表示,"三九天"是一年中最为寒冷的时期, 各种"冬病"都容易发作,如慢性咳嗽、过敏性鼻炎、反复感冒、风 湿及类风湿关节炎等。"冬病冬治"是"冬病夏治"的延伸,是指在 "三九"天通过中医辨证施治用药和"三九"贴敷来达到预防和治疗一 些在冬季容易发生或加重的疾病,以增强抗病能力,未病先防。

温馨提醒: 没赶上前四次活动? 我们还有最后一次, 活动时 间为1月18日。冬病冬治,防病健体须抓紧时间啦!

【时间】上午8:00-12:00 下午2:00-5:30

【地点】广州仁泰医院新门诊一楼大厅。为保证治疗效果, 请按照活动时间准时前来贴药。



苏州市吴江区民政局副局长凌芬一行莅临我院参观指导

11月30日,苏州市吴江区民政局副局长凌芬一行莅临广州白云心理医院,我院执行院长胡誉 怀、器质性精神障碍科李大卫主任、院长助理唐丽辉等热情接待了远道而来的专家同仁们,双方就 未成年人的心理健康以及精神障碍的识别与应对策略进行了深入交流与经验探讨。

座谈会上,胡誉怀院长对苏州市吴江区民政局副局长凌芬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、百场公益心理活动、 郁辉辉动力取向团体督导、沙盘游戏训练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。听取汇报后,来访领导一行对我院取得的发展、成绩和人 文关怀给予认可和赞许,尤其是百场公益心理活动,对全方位提高青少年心理健康知识的普及率, 提高家长对心理健康知识的正确认识,具有举足轻重的作用,并表示心理医院在替政府分忧、为百 姓造福的精神卫生事业中,优势明显,效果显著。

会上,苏州市吴江区民政局副局长凌芬指出"我们此行的目的是习白云经验,取心育真经,参访 学习心理服务体系建设,建立双方深度友好的合作关系"。通过深入了解心理健康数据平台搭建、心 理危机处置机制运作、应急处置队伍建设、心理人才库打造等方面做法,为苏州市吴江区做实做好 心理健康教育预防、心理关爱工程等体系建设工作提供了新思路、新方向。

在双方共同关切的精神障碍的识别与应对策略的紧要问题上,我院器质性精神障碍科李大卫主 任分享了自己的临床工作经验。重点在于识别,难点在于有效应对。相关部门应当积极、深入并有 计划地向群众宣传精神障碍的有关知识,提高人们早期识别精神障碍的能力,尽早发现精神异常 者。同时,要改善人们对精神障碍以及精神疾病患者的偏见,及时就医,把疾病控制在萌芽状态。 对确认可疑的精神障碍者,指导患者及家属及时就诊,明确诊断,积极治疗争取使疾病达到完全缓 解。经过治疗,病情趋于稳定的患者,进行多种形式的心理治疗和康复训练,帮助患者最大限度地 恢复心理和社会功能。

胡誉怀院长最后讲话指出,坚持守正创新,不断丰富我院心理健康工作特色内涵,细化关怀帮 扶,努力提升全民心理健康工作育人合力,在经验成果上坚持"引进来"与"走出去"相结合,让白云 经验在博采众长、兼收并蓄中淬炼,让更多群体获益。 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,共同提升心理工作者专业水平,共同促进心理健康服务体系建设。

此次的交流工作中,双方深度分享了各自在心理健康教育工作的实践经验和成果,为双方的心 理健康工作开辟了新的视野。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。

永平街党工委书记王亮一行莅临 广州白云心理医院检查安全生产工作

为切实加强医疗机构消防安全隐患排查整治,督促落实安全主体责任,坚决防范遏制消防安全 事故,近日,永平街党工委书记王亮莅临广州白云心理医院开展安全生产及消防安全检查,街综合 行政执法办主任梁晓安、党政办、综合行政执法办、公服办,东平联社参加,广州白云心理医院执 行院长胡誉怀与医教科、护理部、行政后勤等科室相关工作人员陪同检查。

检查组通过现场察看、资料查阅、听 取汇报、意见反馈四个环节,围绕医院消 防安全、危险化学品管理、安全保障、应 急处置等工作讲行严格规范的检查。

现场重点检查了医院消防控制室、 监控室、水泵房、配电房等区域的运行 情况, 查看医院安全生产、消防管理制 度、消防设备设施配备、消防值班值 守、消防安全设施维保情况以及工作记 录及台账。



检查组还通过听取汇报的形式了解了医院生产安全及日常应急演练情况,对医院安全管理工作 给予了肯定,并提出了指导性意见。

王亮书记指出, 医院要持续强化安全意 识,加强消防应急演练,做好消防安全培 训,优化应急预案,加强隐患风险排查,切 实做好安全生产工作,全面提高医院安全管 理能力。

执行院长胡誉怀对检查组提出的意见和 建议表示衷心感谢,并表示,医院安全生产 工作关系到医疗质量和患者安全,医院将认 真履行好自身责任,加强日常管理和监督, 切实抓牢消防风险防控管理, 筑牢安全生产 防线,保护好群众生命健康安全。



感谢信

尊敬的白云心理医院领导、亲爱的张秋菊医生:

你们好,在贵院近一个月的治疗,感触颇深,感动非常。贵院的医疗设备、娱乐设施、精湛医术、管理有度等等都非常令人折服,在此表示感谢,你们给我们这些患者带来了光明和希望。

由于长期吸毒,已经影响到我的思维和表达能力,很多心里的话表达不出来,理不出头绪,这些病和心理的创伤需要长时间去恢复。可我在医生的开导下,找到了根源和逐渐认识到了快速痊愈的路径,我由衷的感激她,这个人就是心理医生张秋菊,她的帮助将会影响我的人生。彷如她的名字,如菊浓情,温暖绽放于心中,那么光彩夺目,那么温暖激荡。

每次和我的对话,都宛如一把钥匙打开我沉寂已久、封闭已久的心灵,我 称她为心灵的开锁师也不为过。

我多次要做一面锦旗送张医生,她总是笑眯眯但又坚定的拒绝,她对我说 "那些东西不重要,只要你能彻底的戒掉它,当我重新回归家庭、回归社会,好 好生活地生活,幸福的生活,就是对我最好的表扬"。

我相信那天离我并不远了,这份自信是张医生带给我的,我现在的表达能力、书写能力得到了恢复,虽然说大恩不言谢这句话,我们都说过听过,但是我还是必须要感谢这给我带来的新生和恩德,等我完全恢复后,我会再来感谢你们,不是以患者的身份......

患者: 黄** 2023年11月8日



从严重焦虑恐惧到从容自信 她慢慢栽种出自己的玫瑰园

周女士,中学开始十几年的压抑,有严重的焦虑、强迫症、恐惧障碍及创伤后应激障碍,经常 会出现幻觉妄想,反复想一些不好的事情发生在自己身上。2023年3月病情爆发无法正常工作和生 活,严重失眠,于是来到广州白云心理医院接受心理治疗。

经过首次咨询、深入沟通后,心理咨询 师王彦红根据周女士具体的症状和诊断,与 周女士共同商定了以下目标: 学会表达情绪 感受,缓解焦虑、恐惧情绪;尝试突破心理 设限,增强社交技能;逐渐提高自我评价, 提升自信心。

考虑到周女士的特殊情况,王医生在建 立良好咨询关系的基础上,首先采用认知行 为疗法,帮助周女士识别并理解自己的负面 想法和无效的行为模式, 然后用更实际的想 法、有效行为以及应对机制来替换他们,重 新构建了原本负面的思维方式。



其次,王医生借助催眠疗法,让周女士进入深度放松状态,准确、客观地寻找了压力大的原因 和处于压力中的思维方式。并意识到她的恐惧、不断变化的情绪、身体症状,如颤抖、下巴紧绷和 心脏剧烈跳动等等。随后,王医生一步步引领着她去解决这些问题,解决这些焦虑和恐惧,从而疗 愈自我。

经过半年多的心理治疗后,周女士有了明显的进步:生活中,周女士能够在产生消极情绪时及 时调整,学会了用深呼吸法或其他有效方法让自己冷静下来。精神状态越来越好,面容干净整洁, 痘痘消失了,身体慢慢好了起来。而创伤后应激障碍症状减轻了许多,睡眠质量良好,目前基本能 睡个好觉,对生活有了新的期待。

此外,周女士与父母亲的关系也得到了改善,慢慢能感受到他们对自己的关爱,渐渐释怀了以 前发生的许多痛苦的事情。"我很高兴,我在治疗中学到了很多积极的思维,它可以融化我内心的 这些负面的东西。"正如周女士所说:身上的问题在一点点地"融化",并慢慢栽种出了自己芳香氤氲 的玫瑰园,那些花正一朵一朵,慢慢地盛放......



"最痛苦的不是生孩子,而是产后抑郁"

"平均每天晚上醒来4、5次喂奶,刚换完的尿布下一秒又脏了,哄了一个多小时才睡着,睡十几分钟又醒,24小时无法放松,精神高度紧绷,离崩溃就差一点。""都说孩子睡着的样子像天使,可我每天都像活在地狱里一样。"

一位来自广州增城区的产后抑郁患者小君(化名)向慢性精神康复科女病区主任杜维豪诉说 道,她在生育后才发现,最痛苦的不是生孩子,而是产后抑郁。

刚开始她也以为自己只是情绪低落点,直到有一次,孩子在哭闹的时候,她竟有种想从楼上跳下的冲动,这种冲动让她胆战心惊,她这才意识到原来自己真的生病了。

在家人的陪伴下,小君来到广州白云心理医院就 诊,经检查,确诊"产后抑郁"。于是便住院接受治疗,杜主任带领专家团队共同为小君制定了综合性治疗方 案,目前反馈良好。慢性精神康复科女病区主任杜维 豪表示,产后抑郁绝不是矫情,产后新手妈妈们遭受 的是身体和心灵上双重摧残。很多妈妈可能是一边假 装坚强微笑,一边独自流泪。

这个阶段如果还无法得到家人的理解和支持,那 么她们会感受到无比的绝望和痛苦,压力也会更大,



患上产后抑郁的几率也会增大。慢性精神康复科女病区主任杜维豪提示,生育本身就是一件艰难的事,"为母则刚"或许是存在的,但一定不会存在于刚成为母亲后的即刻。那么出现产后抑郁,产妇应该怎么办?

不苛求完美。没有人能做一个完美的妈妈,不要对自己有太高的要求,允许自己有负面情绪,接受自己无法面面俱到。接受自己的局限,承认自己的脆弱、不足,降低心理预期,接受自己是一个虽然不完美、但一直在学习的母亲。

适当放松。偶尔抽离母亲的角色,每天给自己一些自我关怀的时间。不必每天和孩子捆绑在一起,我们可以外出、找朋友聊天、买自己喜欢的东西、看电影、做SPA......社交生活能让我们恢复活力,而享受独处时间,也能让我们的身心得到放松。

寻找支持、求助医生。如果家务太过繁杂,可以寻求家人帮助,把自己从重复繁琐的杂务中解放出来;如果情绪需要出口,可以和朋友、闺蜜倾诉;如果觉得情绪无法排解,可以向专业心理医生寻求支持,情况较为严重当自我调整没有改善时,应该积极求助医生,积极进行治疗。

确诊「双相情感障碍」5年 失眠、回避社交, 她无法正常生活

小月(化名),女,30岁,25岁时患上双相情感障碍,病史5年,曾与当地就诊后,使用药物 治疗,但是稍有好转后便自行停了药。遂在家人的带领下来到广州白云心理医院就诊。

据患者家人介绍,小月总是喜欢独处,不喜欢和外界交流。安静的时候一个人默默的呆在屋里 子,情绪很低落。暴躁的时候会对身边的人大发脾气,摔坏东西等,家人都不敢和她争吵,都是试 图劝她。

然而,近几个月以来小月的病情加重。晚上总是睡不着,还出现手发麻症状,回避社交,不愿 与人交流。于是家人遂带她来到广州白云心理医院住院治疗。

急性干预科主任陈江永、副主任医师李建平在病区科室 与小月进行了详细的沟通,安排她做了脑功能定位检查以及心 理评估等, 最终根据全面的检查结果, 确诊小月为双相情感障 碍。根据小月病情发作的大致状态、病情的特点以及自身的状 况, 李医生制定了物理治疗+中西医结合治疗+心理治疗的综 合治疗方案。

入院治疗的第8天,小月反馈睡眠状况有了一定的改善, 虽然躺在床上不能很快入睡,但是能一觉睡到天亮,早上起



来,整个人很轻松,心情也基本平稳。随着治疗的深入,小月的病情逐渐好转了起来,发作的次数 逐渐减少,和家人、医务人员也没有再起过冲突。

李医生介绍: 当下,对于双相情感障碍的治疗,主要有药物治疗、心理治疗、物理治疗和家庭 社区支持等几大类。由于个体对治疗的反应存在很大差异,制定治疗方案时需要考虑患者的性别、 年龄、主要症状、躯体情况、是否合并使用药物、首发或复发、既往治疗史等方面因素,选择合适 的方案。

同时,治疗过程中需要密切观察治疗反应、不良反应以及可能出现的药物相互作用等,并及时 调整,提高患者的耐受性和依从性。

双相情感障碍的复发率高,很多患者需要接受终生治疗。有研究发现,双相障碍复发的第一个 原因就是中断治疗。随着复发的次数增多,再治疗有效的难度也会增加。由此可见,双相情感障碍 的早期诊断和治疗,以及患者的服药依从性至关重要。

这种疾病多发于青少年,这个年龄段的人,情绪本身就不稳定。不及时规范治疗会使病情持续 加重,影响患者社会功能的恢复,甚至可能导致患者丧失工作能力。

弟弟病逝后她郁郁寡欢,常常焦虑不安想轻生

春女士,59岁,广州市人。患者于2023年6月份其弟弟病逝后开始出现情绪异常,当时觉得难以接受,主要表现为情绪低落,高兴不起来,对什么事情都不感兴趣,胃口很差,经常独自哭,感到十分痛苦,觉得是自己连累了家人,想过轻生。

据春女士家属介绍,春女士在家中整日郁郁寡欢、唉声叹气。且伴有全身不舒服:如心慌、胸闷胸痛、呼吸困难,有坐立不安、焦虑不安,总是担心出现不好的事情,要求亲人一直陪伴,夜间更是难以入睡。

家属介绍道:"当时她几乎都不睡觉,晚上2-3点才能入睡,凌晨5点就早早醒来。有时候她还会说不想活了,觉得不开心,生活没意思。而且她生病以来,暴瘦了30斤。我们都非常担心。"

10月份,在朋友的推荐下,家属慕名带着春女士来到广州白云心理医院就诊,门诊拟"焦虑抑郁状态"收入院。根据面诊及检查,杜主任发现患者存在情绪低落、无望无助、精力丧失、自我评价低,伴焦虑紧张、自杀观念,周身疼痛不适等症状。

由于患者病史中存在焦虑、抑郁情绪,伴有躯体不适,情绪欠稳定及被控制感。杜主任予以药物治疗,并通过联用一些物理治疗,包括经颅磁刺激、中药治疗、康复理疗等。



经过治疗一段时间后,患者的饮食恢复正常,上腹疼痛基本消失,夜间睡眠质量较前改善,二便通畅。在杜主任查房中,患者自述躯体不适已消失,情绪明显改善,动力增强,情感反应协调,意志活动改善。于是,家属便要求出院,经杜主任综合评估患者病情稳定后予以出院。

"主任,真的谢谢你,没有你,我不会恢复得这么好。我现在很开心,不会再想一下乱七八糟的事情。"春女士在复查就诊时向杜主任感激地说道。

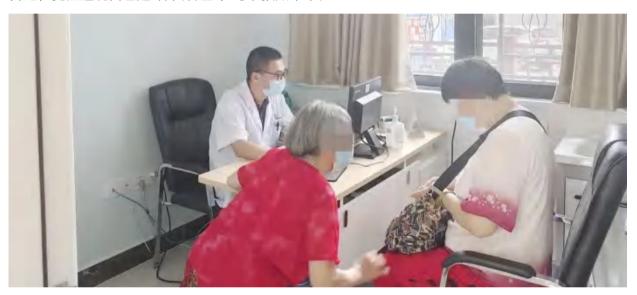
家属也反馈春女士的睡眠状况很不错,人也乐观开朗了许多,这次过来复查,希望根据病情看看还要不要吃药。同时也向杜主任表达了谢意。

杜主任表示,非常高兴春女士能取得如此好的治疗效果。除了医院的专业治疗,更重要的是因为春女士本身的勇气和决心。同时,杜主任也感谢了春女士及家属对自己的信任和支持。并叮嘱春女士后续仍需继续坚持服药,心理有什么不开心的可以随时与家人或医生进行倾诉和疏导。

60岁阿姨获得"预知未来的能力"? 其实是"癔症"在作祟

六十岁的谢阿姨年轻时曾在一家工厂上班,因为长期的工作压力和经济问题,导致她的心身出 现了一些问题。刚开始一向认真的谢阿姨,在工作中表现出了明显的情绪不稳定、容易受到刺激、 经常出现幻觉和妄想的情况,但一直拖着,没有去医院诊治。

后来,她的症状逐渐加重,不认识家人,甚至打骂自己的家人,公共场合大声喊叫和无目的地 奔跑,竟然还说自己是"神仙转世",可以预知未来。



家人实在熬不住了,10月份,家人遂带着患者来到广州白云心理医院急性干预科看诊,挂上了 李赛民医生的诊号。

接诊后,李医生先是通过家人了解了谢阿姨的病前、病后的变化,初步了解了病情,然后安排 她进行了专项检查,最后被诊断为"癔症"。所谓"神仙转世""预测未来"更是她受身边人影响,迷信心 理在作祟。但此时的谢阿姨,面对医生非常抗拒,声称自己根本没有病。

为此,李医生一边安抚谢阿姨的情绪,一边与家属制定治疗方案。经过耐心、细致的沟通,谢 阿姨逐渐了解了自己的病情,并且愿意配合医生后续的治疗。住院期间,李医生为谢阿姨使用抗精 神病药物来控制幻觉和妄想症状。同时,还为她提供了心理治疗,包括认知行为疗法和支持性心理 治疗,以帮助患者调整情绪和思维模式,以及经颅磁刺激等物理治疗手段助力患者早日康复。经过 2个多月的治疗,谢阿姨的情绪已经稳定,也开始重新适应工作和家庭生活。



莫名紧张、坐立不安,男子四处求医终确诊焦虑症

70岁的吕先生家住增城,10月份的时候,吕先生因为咳嗽、咳痰到当地医院看诊,被诊断为支 原体肺炎, 医生给予了一些药物进行治疗。

用药的第4天,吕先生出现了腹泻的情况,继而总是紧张不安。查看了药物的说明书后,觉得药 物副作用很大,自己有头晕、头痛、心慌等情况。认为自己药物中毒了,立即去医院要求洗胃治 疗, 然而检查以后并没有发现有中毒的迹象。

半信半疑的吕先生回到家 中,总是怀疑自己"有病",四 处求医。最近2个月吕先生的 情况愈发严重, 总是莫名紧 张、坐立不安、时而伴有头晕 头痛、全身乏力、记忆力下 降、失眠的情况。

经过详细的问诊后, 李医 生了解了吕先生的基本情况。 随后又安排其做了心理测评、 脑功能定位检测仪等专项检 查。通过详细问诊结合专项检 查, 李医生诊断其为焦虑症,



并制定了"中西医结合药物治疗+物理治疗+心理疏导"的个性化诊疗方案。

融合两医先进的检测技术和中医长效固本的优势,修复受损脑细胞,恢复脑神经系统平衡,配 合心理疏导, 秉承辩证论治的原理, 综合治疗, 从而达到治疗焦虑症的目的。

治疗的第一阶段,吕先生的睡眠质量得到改善,焦虑情况好转。随着治疗的深入,心慌、焦 虑、紧张害怕、坐立不安、全身无力等焦虑症状基本消失,患者的生活质量随之改善。

广州白云心理医院器质性精神障碍科李大卫医生表示: 现代人生活压力的增大导致有很多人长 期处于精神压力紧张,会患上焦虑症和抑郁症。而患上焦虑症的表现主要有睡眠不安、过度的担心 和紧张以及过分的自我否定等。患上焦虑症一定要引起注意,注意调节自己的生活,以免造成更大 程度的影响。



花季少女吞药自杀,朋友一个电话救了她

---大源街社会心理服务站心理个案帮扶

刘某,14岁,女,初中二年级。根据刘同学讲述,自己吞药当晚并未发生异常,当时自己在家 里刷抖音视频,当时应该是晚九点多,莫名就想到自己很笨,很没用,然后脑子里开始胡思乱想, 情绪崩溃,就想吞药自杀。吞药后,有一位平时和自己关系比较好的朋友,自己和这位朋友做最后 告别,这位朋友帮助报警。

11月8日上午,在大源街综治工作人员的陪同下,大源街社会心理服务站的刘宇翱医生来到了 某中学,见到了刘同学,就刘同学近期的心理状态进行讨论干预。



经访谈了解到,刘同学长期和本班级男生一起玩,女生一起玩的只有两个人,上学期和本班一 位女同学发生矛盾后,被该女同学带同学们孤立。刘同学被别班班主任当着同学们的面说自己不是 好孩子,不允许班里学生和自己接触,这让刘同学感到不解和委屈,不知道自己做错了什么。

父亲脾气暴躁,经常会对外人嫌弃自己没用,时间长了之后,来访自己也察觉到,很受父亲影 响,时不时自我价值感低,无意义感。

了解后,刘宇翱医生询问刘目前情绪状态尚可,引导鼓励其为自己树立目标,在一步一步实现 目标的过程中,体验自己的意义感、价值感。同时对刘吞药后与他人联系的行为予以肯定,建议设 立自己信任的紧急联系人,在情绪不稳出现自伤自杀观念时,先联系紧急联系人。刘同学表示吞药 事后,自己也有后悔,会努力健康生活。



女子花钱大手大脚,丈夫无奈求助心理干预

——云城街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民宋某,女,35岁,诊断精神分裂症,在册精神疾病患者,病程10年。近日,夫妻双方吵架,报警。

11月16日,在综治办专员、云城街村委工作人员的陪同下,云城街心理服务站心理咨询师刘宇翱来到宋女士家中走访。据了解,宋女士病程10余年,闲散在家,无工作。宋女士自述,感觉当初结婚,丈夫家人请人到家中做法,给自己下蛊,直到现在,依然留存在自己体内。平日里丈夫无法理解自己的感受,经常惹自己生气,晚上偶有听到声响,又或是自己胸口处有东西在身体里拽着自己往外冲。



宋女士丈夫表示,宋女士在家中花钱大手大脚,除正常生活开销外,平均每月花费3000元以上,经常感觉周围人想要伤害她。

在整个交谈过程中,心理咨询师刘宇翱发现,宋某存在言语性幻听,能凭空听到有人辱骂自己,但找不到说话的人,因此常心烦,唉声叹气,有时自言自语,对空谩骂。存在关系妄想, 认为陌生人看自己的的眼神都不对劲儿,别人咳嗽也是针对自己,伴易激惹。存在被害妄想,认为有人跟踪监视自己;继发行为异常,不愿出门,经常白天拉窗帘,不敢多说话,担心自己被监听。存在被洞悉体验,认为自己的想法别人都知道,自己也不知道是怎么给传播出去的。

心理咨询师刘宇翱随后对宋女士及其丈夫进行了安抚沟通,就交谈过程中的夫妻互动模式进行指导,邀请其每周到云城街街心理服务站进行夫妻咨询。另外建议宋女士丈夫带宋女士到专业医院进行就诊,进一步确定宋女士的病情。

怕重蹈"哥哥"覆辙,青少年抗拒上学

-—均禾街社会心理服务站心理个案帮扶

2023年11月25日,在母亲的带领下,案主跟随母亲来到了均禾街社会心理服务站进行咨询, 驻点心理咨询师李敏敏为案主及其母亲提供公益心理咨询服务。

案主高某,男,12岁。主诉:情绪低落,经常在晚上回想以往的错事,感到羞耻、痛苦。情绪 暴躁、缺乏自信,学习存在困难;学业、人际压力大;时常感到焦虑紧张、身体疲惫。

由于从小学刚升上初中,学习压力的加大、陌生环境的变化及人际关系不佳,目面临校园霸凌 问题,案主难以适应,经常感到压力巨大、紧张焦虑、呼吸不畅,同时肚子胀痛,出现拉肚子等情 况。案主十分担心自己会像哥哥那样生病住院,对上学充满了抗拒。

根据案主的成长经历和现时情况,心理咨询师 李敏敏综合分析出当下需着手解决案主的四大需 求,即消除低落情绪、治疗并减轻焦虑情绪、强化 家庭支持系统、改善家庭氛围。在均禾街道办、综 治办的协助下,均禾街社会心理服务站于2023年 11月15日-12月24日期间先后为案主开展了9次心理 咨询服务。



2024年1月2日,在经过数月的咨询治疗,均禾街社会心理服务站驻点心理咨询师李敏敏对案主 父亲进行了回访跟踪。

"孩子之前的情况是经常一个人,不爱说话,偶尔会发发脾气。自从他在这里经过第一次心理治 疗之后就有了效果,很感谢李医生你给了孩子希望,开导了他。"

案主父亲对比了一下案主在治疗前和治疗后的情况,反馈孩子现在对家人还有些戒心,但是在 与父母的沟通中,他开始愿意向父母倾诉自己的心事,对父母的信任感提高了。

孩子以前对什么事情都提不起兴趣,可能是心情不好,再后来他心情低落,什么都不肯做。然 而现在孩子的情绪方面得到了改善,会主动分担家务,心情也变好了,在他的脸上渐渐看到了灿烂 的笑容。

心理咨询师李敏敏表示,孩子刚来的时候确实比较焦虑,情绪低落。但他的变化有目共睹,更 重要的是父母也为此做出了尝试和改变。父母相亲相爱,家庭和睦,夫妻关系的改善对于孩子的情 绪和行为有很大的帮助。随着家庭系统支持的调配,孩子的情况将会越来越好。



母亲报警大义灭亲, 丈夫乱伦13岁女儿3年

——白云湖街社会心理服务站心理个案帮扶

12月5日下午,心理服务站联合大朗联社按照预约时间一起到许家中走访,母亲胡某与女儿许某一起与工作人员面谈。据胡某反映,丈夫许某大概三个月前已被警察抓走,目前等待开庭审判。

据悉,当时有旁人提醒胡某带女儿去检查一下身体,胡某才带女儿去医院,却发现女儿处女膜已破裂,考虑女儿才13岁,医生当时要报警处理,胡某多番逼问女儿,女儿才说是与父亲许某发生性行为,而且持续几年时间了。

在心理服务站江金苗医生与母亲胡某的沟通过程中,女儿一言不发。母亲暂时离开之后女儿逐渐开口说话,胡某女儿承认与父亲发生性行为,是从三年级那时候开始的,承认爸妈经常打她,不喜欢妈妈总是"管"她,不想去学校读书,妈妈总是会指责自己,多方面管束自己。

随后工作人员与母亲在楼下单独沟通, 胡某表示,丈夫经常给女儿灌输一些不正确 的思想,例如女孩子可以怎么赚钱之类,不



用读那么多书,还会经常给女儿一些"甜头",威胁女儿不能跟任何人说他们的事情。所以女儿这几年感觉有父亲在"撑腰",一点都不怕母亲,而且是越发不听话,母亲打骂之后女儿还是不听。

自丈夫被抓,女儿才开始外出夜不归宿,母亲自述现在后悔送丈夫"进去"了。母亲也曾尝试带着女儿在档口工作,或者是介绍去朋友那里工作,结果都是没办法持续下去。

通过与母亲和女儿的沟通,江医生指出,案主智力正常,意识清,定向力完整,接触被动,面容清秀,生长发育有"早熟"倾向,经常化妆,外表看上去与实际年龄不相符,由于女儿长期被父亲"洗脑",形成了不正确的"三观",以致发生乱伦事件三年之久,母亲浑然不知。

江医生建议母亲可以寻求家里其他人员支持,考虑送孩子继续读书,或者是寻求信任的朋友,带着女儿学点手艺,同时慢慢引导孩子学习正确的人生观、价值观和世界观,政府部门这边也会尽量提供相关帮助,研究如何才能给这个家庭最大的保护和帮助。最后江医生与母亲胡玲玲互通联系方式,方便有需要的时候寻求帮助。

新手妈妈拒绝任何人靠近孩子, 家人无奈求助心理服务站

——人和镇社会心理服务站心理个案帮扶

人和镇在册患者黄某,产后哺乳期,孩子不肯给丈夫及其他人照顾,要自己照顾孩子,但照顾 不周,比较偏执,家属请求女心理医生上门进行劝导和心理干预。

12月19日,人和镇社会心理服务站心理咨询师马进晶上门为案主进行心理辅导,据村委工作人 员反映,案主既往有确诊"双相情感障碍",一直服用药物,配合治疗;目前为产后哺乳期,独自一 人照顾孩子,拒绝任何人帮助或协助照顾。

心理咨询师马进晶深入做心理干预时了解 到, 李某家人有让其停止吃药, 并各地寻找偏 方,但李某考虑家人为非专业人士,已拒绝停止 服用医院药物要求并严格遵循医嘱服药。目前有 定期复诊, 但仍有明显幻听, 既往由李建平看 诊,病情控制较好,孕期后性格更加偏执,来访 觉得自己谨遵医嘱坚持服药,但家人屡次劝停 药, 多起争执, 难以沟通。



案主自述, 一旦自己喂完母乳, 家人立马

把孩子从她身边抱走,不给她与孩子亲近的机会。由于自己有"双相情感障碍"的确诊经历,家里人 就觉得自己不仅不能照顾好孩子,可能还会伤害孩子,对她的提防心非常重。

案主母亲反映,自从女儿生了孩子之后,每天抱着孩子,不舍得给任何人抱,自己想帮忙照顾 一下,给孩子喂母乳,女儿却对她说,"谁也别想害我的孩子,我知道你们想把她抱走,我不会离开 我的女儿半步。"

心理咨询师师马进晶表示,黄某和家属双方俨然把孩子当成是自己的"所有物",孩子成了双方 的抢夺物,种种行为,可能会加速黄某的"双相情感障碍"复发。

心理咨询师马进晶建议黄某家属,进行心理治疗对于产后精神病人的情绪,意识和行为相关问题 是必要的。给予同情、耐心、和谐、解释、鼓励、关心和关注患者的心理问题,并提供指导或建议。

病人的情绪得到缓解和释放,对社会心理压力源进行适当评估,消除不良刺激,缓解疼痛,增 强自信心,进行自我调节和适应。强调人际心理治疗,特别是对夫妻或家庭成员之间冲突的心理治 疗, 但要求家庭成员和社会各方面提供热情的支持和帮助。

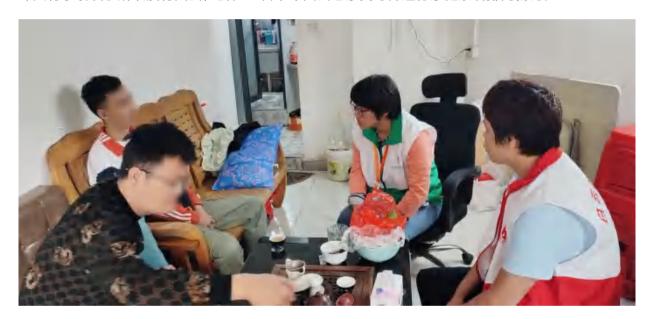


因与女友吵架闹分手,一男子扬言自杀!

一鹤龙街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民黄某,男。12月13日晚,案主因与女朋友分手导致情绪激动,扬言要自杀,后来情绪 平稳后在朋友陪伴下回家休息。12月14日居委会联系案主希望上门走访了解情况,案主表示表示当 天下午会回去老家, 感谢大家对他的关心。

12月15日上午,心理服务站联合社区精防医生,在居委会陪同下来到案主家中走访,案主表示 昨天有事耽误了所以没有回去,会在15日下午回去老家找导师进行家庭系统排列咨询。



据案主本人反映,自己刚来广州三个月,目前从事导游工作,很喜欢广州这座城市,2022年 3月在广西老家也是因为与前一任女友分手导致心情不好,在当地看诊医生,诊断是"重度抑郁症", 案主还提供了之前的检查结果给江医生看吃了一个月的药感觉没什么效果就自行停药了,案主表示 目前情绪平稳,与女朋友达成和平分手协议,昨天自己也找朋友们聊天,感觉好多了。

江医生根据案主提供的检查结果指出,由于案主提供的不是病历只是心理测评结果,不能简 单就给自己定义是"重度抑郁",既然案主下午回去老家找导师咨询,那就要积极配合导师,最好 也和家人沟通寻求家里人的支持,江医生与案主现场添加微信,并把相关的心理测评发给案主自 行填写,指示案主有需要可以寻求心理医生或者是精神科医生帮助,心理服务站会继续跟进提供 相关帮助。

情暖冬至,饺香飘溢 | 白云心理医院、 广州仁泰医院举办职工冬至庆祝活动

人间小团圆, 冬至大如年。冬至时节吃饺子是中国的传统 节日习俗,为了弘扬中华优秀的传统节日文化,丰富职工文化 生活,给各位员工营造温馨快乐的节日氛围,广州白云心理医 院、广州仁泰医院特开展"情暖白云迎冬至,和乐融融一家亲" 冬至庆祝活动。

活动开始之前,后勤人员提前为大家准备好了饺子皮、饺 子馅、案板、擀面杖及托盘等工具,等待着各位员工的到来。 包饺子比赛正式开始啦~参与活动的各科室员工代表齐聚一 堂,分为多组,相互传授包饺子经验,大家一手拿起饺子皮, 一手填馅,双手合拢一捏,一个个形态各异的饺子就成型了, 将浓浓的冬至情都包进了圆鼓鼓的饺子里。

在大家的欢声笑语中,时间悄然流逝,十指翻飞,一只只 精巧的饺子便诞生了,饺子成品有大有小,有圆有扁,有的像 小月牙,有的像金元宝,有的像小老鼠,有的像小笼包......都是





的配用比打分。

可可爱爱的样子。一场激烈比赛过后,评委现场对大家的"饺子",从数量、质量、创新三方面及馅

后勤人员将饺子一一下锅,不一会大家都吃上了热气腾腾的饺子和羊肉火锅,员工们纷纷赞不 绝口地说:"自己动手包的饺子就是格外香。"品尝美食之余,员工们围坐在一起,追忆往昔、共话 家常、交流心得、其乐融融,轻松温暖欢乐的气氛驱散了冬日的严寒。

席间,广州白云心理医院执行院长胡誉怀表示,冬至已至,春归有期。在这个美好的节日,祝 福全体员工身体安康、家庭幸福、冬至快乐~同时也希望大家通过此次活动能加强沟通交流、增强合 作力,把最饱满的热情、最好的状态投入到医院各项工作中。随后,各位领导为获奖团队颁发了礼 品, 定格了欢乐、幸福的时刻。





通过此次活动,员工们在寒冷的冬日 里,团聚在一起包饺子,拉近了彼此的距 离,增强了医务人员的团结凝聚力,让员 工们感受到了如家般的温馨氛围,享受到 了冬至节日的欢乐美好!

连接内在力量|第三期员工"爱我"心理健康团体活动





为帮助员工缓解工作压力,提高心理健康水平,近日,广州白云心理医院第三期心理健康团体系列活动——意象体验"看树"圆满举办。共有近30名员工及爱好者积极参与了此次活动。

广州白云心理医院心理治疗师欧阳俊向大家介绍了意象体验"看树"的概念和目的及意象与意象对话的区别。他解释说,"看树"是一种通过想象中的视觉感知来引导人们进入放松状态的意象体验。这种体验可以帮助大家缓解压力,提高自我意识,进一步认识自我。

在欧阳俊的引导下,参与者们开始依次进入"看树"的意象体验。他们闭上眼睛,听着欧阳老师的语言引导,逐渐进入到一种放松的状态。在这个状态下,他们想象着自己站在医院的广场中,坐着直升机,一路飞到了一个大草原,从直升机下来后,他们踩着柔软的草丛,一直走到草原的深处,看到了自己的心中的树。

这些树有参天大树,也有绿茵小树,从树冠到树根,每一个细节都在脑海中逐渐清晰亦或是模糊。欧阳老师邀请参与者们分享自己的所见、所想、所感,并针对他们疑惑以及好奇的部分进行了解析。

欧阳老师介绍,通过观察和想象树的形象,我们可以更深入地了解自己的内心世界和情感状态。树的不同部位和特征,象征着不同的意义和方面。比如,树冠可以代表一个人的思想和精神境界,树干可以代表自我形象和稳定性,树枝可以代表人际关系和沟通方式。

同时,树的成长历程也可以反映一个人的成长历程。比如,树的成长需要阳光、水分和土壤等外部条件的支持,一个人的成长也需要家庭、社会等外部环境的支持和帮助。因此,通过意象体验"看树",我们可以更好地了解自己的内心世界和自我形象,同时也可以发现自己的潜能和成长方向。

体验结束后,参与者们纷纷表示受益匪浅。其中一位员工说:"这次活动让我真正体会到了放松的感觉,仿佛把心中的压力都释放出来了。"另一位进修生则表示:"我觉得'看树'这个意象体验非常神奇,它让我重新审视了自己,也让我对心理健康有了更深的认识。"

此次心理健康团体活动"看树"意象体验的成功举办,不仅为员工提供了一个释放压力、提高心理健康的平台,也让大家意识到心理健康的重要性。相信在未来的工作中,员工们将更加充满活力,以更好的状态投入到临床工作中去。

了解自己的亲子关系模式|第四期员工"爱我" 心理健康团体活动





12月26日,广州白云心理医院第四期心理健康团体系列活动——意象体验"领养小动物"顺利举 办。共有20多名员工及进修生爱好者积极参与了此次活动。

欧阳老师表示:"领养小动物"的意象体验是一种深度探索自我和他人的方式。通过这种方式, 参与者可以更好地理解自己的依恋模式,以及如何与他人建立有效的沟通和联系。此外,这种体验 也有助于建立良好的亲子关系,帮助员工更好地理解自己与孩子的互动方式。

在活动中,参与者们在欧阳俊老师轻柔的引导下,通过想象和体验的方式,沿着一条小路,穿 过草丛、沙滩或者水泥路,慢慢走进一片森林,这片森林有茂密的参天大树,也可能会有荒凉萧瑟 的枯树,里面有的是穿透树叶的明媚阳光,有的则是无尽的黑暗,看不真切。

最终参与者们来到了森林的尽头,在那里有一所动物收养所,他们看到了男女看门员,进去之 后,会发现一个封闭的盒子,盒子里面装着一只小动物。

参与者们轻轻打开盒子,他们与小动物一起玩耍、互动,建立深厚的情感联系,并收养这些小 动物。通过观察和了解小动物的行为,参与者们逐渐意识到自己的情感需求和与他人的沟通方式。

体验结束后,参与者们纷纷分享了自己看到的神奇的画面,并联系家庭生活实际提出了自己关 注的点和困惑。欧阳俊老师根据分享者个人情况——进行了引导和解答。

他解释道:"动物收养所象征童年场景,而两个看门人则象征父母,代表在自己幼年时期,父母 给自己的感觉和留下的印象。最终领养的小动物以及对待小动物的方式则代表了与孩子、父母的依 恋关系状态。

通过欧阳老师的精彩解答,参与者们醍醐灌顶。他们不仅了解了自己的依恋模式,还学会了如 何更好地与他人沟通和建立联系。同时,他们也深刻认识到了在亲子关系中,理解和尊重孩子的重 要性。

从"心"开始,做情绪的主人

——百场心理公益巡讲 ◎金晖实验小学

为进一步普及心理健康知识,促进学生的身心健康和谐发展,11月13日,受金晖实验小学邀请,鹤龙街社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队走进校园为同学们开展从"心"开始,做情绪的主人的专题讲座,由广州白云心理医院心理咨询师区丽英主讲。

讲座伊始,区老师通过有趣的图片向大家介绍了情绪的四种基本类型:喜、怒、哀、惧,用生动的小故事和同学们畅聊情绪问题。区老师趁热打铁,用一个暖身活动——情绪万花筒,让同学们认识情绪、直面自己的情绪。得到同伴的称赞会很开心,除了"喜"我们还有有哪些情绪?情绪是什么?它是看不到摸不着的吗?不!情绪是一只有着各种颜色的小怪兽,它快乐时想笑,忧伤时会哭,生气时像一只燃烧的小火球……在你一言我一语中,同学们渐渐加深了对情绪的理解。





那么这些情绪有好坏之分吗?"考试时,第一题就不会做,非常紧张。"积极情绪会怎样想?消极情绪会怎样想呢?同学们热情参与区老师的情景小剧场。小马消极地说:"哎,我怎么这么笨,第一题就不会,后面的肯定都不会"。小丽积极地说:"没关系,我先做后面的题目,说不定做着做着,就想到了呢?"与同学们生活息息相关的情景设置,让同学们知道情绪时刻都会有,不同的人面对相同的事情,都会有不同的情绪,不同情绪产生不同的行动。情绪并没有好坏一分,只有"积极"和"消极"之分,积极的情绪能让我们更快乐、更健康、学习更好,与他人相处更融洽。消极的情绪,我们要接受它、管理它、把控它,才能做情绪的主人。

此次讲座有效地帮助学生认识、接纳和管理情绪,进一步提高了学生心理健康素养,引导学生健康成长。打开心灵之窗,让阳光落满心间,塑造积极心态,让温暖充盈生命。同学们,让积极的情绪陪伴我们、激励我们继续向前吧!

解读压力,为心护航

----百场心理公益活动 ◎ 龙涛外国语实验学校





为宣传心理健康知识,培养青少年积极向上的乐观心态,提高自我调适能力,促进青少年身心 健康成长,近日,应人和镇政府邀请,人和镇社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队、走进 龙涛外国语实验学校,为300多名初中学生带来了一场题为"解读压力,为心护航"的心理健康讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院心理咨询师刘凤姣主讲,讲座伊始,刘老师带领同学们一起完 成"切土豆"小游戏进行了破冰,并通过轻松活泼的心理小测试对大家的心理压力进行评估,以互动 的方式与同学们亲切交流,了解他们学习生活中的主要压力来源及缓解压力的方式。同学们积极踊 跃,举手发言表达自己的想法。

随后,刘老师借助生动的语言、鲜活的事例,深入浅出地为同学们科普了心理健康知识,主要 围绕"压力是什么"、"压力从何而来"、"压力存在的意义"、"面对压力保持情绪稳定的步骤"等四个方 面展开讲解,引导学生们积极应对学习生活中的困难和挫折,适度保持压力,以轻松、乐观、自信 的心态应对学习与生活。

在对压力有一个清楚的认知以后,针对大家普遍面临的考试焦虑,刘老师分享了管理压力的技 巧和方法,通过情绪ABC理论,让同学们学会与自己的不合理信念进行辩论,通过"耶克斯——多德 森定律"(压力水平与学习效果呈倒U型曲线关系)的专业心理知识分享,告诉同学们:中等程度的 压力水平学习效率最高,而压力过高过低都不利于备考,同学们应该积极调适压力水平,以使自己 稳住心神、抓住机遇。

刘老师还运用具象认知理论,带领同学们体验了呼吸放松法、正向冥想法、腹式呼吸法、想象 法等放松方式,通过沉浸式的体验,同学们感到这些方法对压力缓解很有效果。

此次讲座内容丰富、讲解精彩,同学们不仅了解压力的作用,还学习到了压力管理与调适的方 法和技能。听课的同学们纷纷表示,会将学到的心理健康知识运用到今后的学习生活中,学习更好 地应对压力与做好情绪管理。

预防校园欺凌,共筑和谐校园

——百场心理公益巡讲 ◎空港实验小学

为防范校园欺凌事件的发生,构建平安和谐校园,增强学生的安全防范意识,提升自我防护能力,近日,广州空港实验小学邀请人和镇社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队走进校园为同学们带来了一场预防校园欺凌安全专题教育讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院心理治疗师赵玮主讲,讲座伊始,赵老师通过校园欺凌警示教育视频,用言简意赅的语言,生动形象地从什么是校园暴力、校园暴力的表现形式、校园暴力的危害和校园暴力的防范等四个重点方面进行了全面详实的讲解,学生们听得津津有味。在互动提问环节中,学生们纷纷抢着回答,表达自己的想法。赵老师谆谆教导,让学生们进一步了解校园欺凌的危害性,以及提高自我防范校园欺凌的方法。





针对"如果自己或他人遇到校园欺凌时,应该怎么办"的问题,赵老师与同学们进行互动,让同学了解到当遇到校园欺凌时要学会及时向学校、老师、家长报告,必要时也可以寻求警察的帮助,及时制止校园欺凌的发生,勇敢的学会向校园欺凌说"不"。

"安全第一,预防为主。平时与同学友好相处,注意言行避免自己成为施暴者的目标,养成善于观察的好习惯,能敏锐察觉危险;如果遭受校园欺凌,也不要害怕,不要做"沉默的羔羊",要及时报告,依法维权。"

此外,她用生动的例子帮助学生理解校园被欺凌者和欺凌者的心理状态,使学生充分认识到校园欺凌行为对青少年群体的身心健康发展会产生严重影响。同时,赵老师呼吁每一位同学都要有正确的世界观、人生观和价值观,做一个对社会有用的人。

通过此次防欺凌教育讲座,同学们对校园欺凌有了全面了解和深刻认识,认识到了校园欺凌的 危害性,增强了文明守纪意识,提高了抵制和防范校园欺凌的能力。预防校园欺凌,从你我做起, 从身边的小事做起,构建和谐美好校园,让广大学子在安全、温暖的阳光下茁壮成长!

永平街慈善志愿表彰暨社区乐享文化节活动

---百场心理公益巡讲 ② 白云区永平街





为弘扬志愿精神,进一步营造良好的志愿服务氛围,凝聚慈善、志愿服务力量,推动永平街慈 善事业高质量发展。12月8日,广州市白云区永平街举办慈善志愿表彰暨社区乐享文化节活动,广州 白云心理医院受邀出席。

根据《健康中国2030规划纲要》"共建共享、全民健康"总体战略精神,广州白云心理医院坚持 全心全意为人民服务的宗旨,以改善居民就医体验为契机,于2023年举办了百场心理公益系列活 动, 共组织开展了200多场公益活动, 为数万余名社区居民提供了精神心理健康服务。其中, 广州白 云心理医院与永平街社会心理服务站、社工站、居委会、学校保持良好的沟通与合作,在永平街道 开展义诊和讲座活动38场,服务5000余人次,共同守护全民健康。

文化节活动的义诊现场同样气氛热烈,来自广州白云心理医院的心理咨询师为居民提供一对一 心理健康义诊服务,发放宣传手册,让社区居民在家门口乐享"一站式"的暖心服务。

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!"心理咨询师们专业的讲解和耐心的问 诊解答, 赢得了现场居民的一致好评。

不忘初心,饮水思源。本次荣誉的获得,既是肯定也是鼓励,未来,广州白云心理医院将继续 投身公益慈善事业,用实际行动践行医疗工作者的社会责任,持续开展心理健康服务进校园、进社 区、进企业活动,不断创新心理健康服务新模式,努力为人民群众搭建起医疗、健康、关爱的全方 位心理健康服务体系,不断提升居民群众的幸福感、获得感。

青春期心理健康教育:和谐关系伴我成长

——百场心理公益巡讲 ◎ 石井街社会心理服务站

为进一步提高初一学生对青春期的认识,认识并悦纳自我,构建和谐的人际关系,更好地适应初中的学习生活。11月22日,石井街社会心理服务站联合广州白云心理医院进校园,为学校300多名初一学生开展了"青春期心理健康教育:和谐关系伴我成长"专题讲座。

广州白云心理医院心理咨询师梁穗莹围绕青春期的心理变化、日常人际交往、自我情绪管理等重要话题展开。同学们听得十分认真,整个活动过程积极参与,互动踊跃,饶有兴致。

面对青春期的身心变化,梁老师用风趣幽默的语言,图文并茂地为大家揭开了青春期神秘的面纱,她引导同学们要加强自我认识,学会正确合理地应对青春期到来的挑战,并叮嘱同学们学会自我保护和相互尊重,做到自信、自尊、自爱,用知识充实自己,迈好青春第一步。





在人与人交往的过程中难免会产生误会,那应该如何避免误会,快速化解误会呢?梁穗莹老师邀请了三位同学参与互动,通过现场演练分享了人际交往中换位思考、友好沟通、不计得失等技巧……台上同学们惟妙惟肖地模仿引发阵阵掌声和笑声,大家在轻松愉悦地氛围中收获了如何处理人际冲突以及如何提高社交技能等方面的知识和技巧。

接着,梁老师聚焦于"如何调节情绪"这一主题,结合实际案例生动地讲解了情绪种类,情绪处理的常见误区等内容。她采用分享的形式,引导孩子们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。并鼓励同学们在表达情绪时,可多使用"我希望……"、"当……我感觉到……"等话语来描述自己的情绪状态,从而更清晰地传达自己的情感和需求,让他人更好地理解自己。

讲座中,梁穗莹老师还分享了情绪调节的小妙招——"动、静、聊、想",帮助同学们管理好自己的情绪,让同学们以更加积极、健康、乐观的心态去面对校园生活。

本次讲座,现场气氛热烈,全面生动地讲解使得同学们在聆听中得到收获,在互动中认识自我,在交流中引发思考获得成长,确保了学生青春期心理情绪的平稳,排解了成长中的烦恼,从而以乐观积极的心态迎接青春期,健康快乐的成长!

欢度青春, 预防早恋

---百场心理公益活动 ◎ 大源街茶山小学





为了帮助学生了解和掌握青春期生理及心理的发展变化,提高学生对青春期生理及心理健康的 认识,直面早恋对生理、心理健康的危害,引导学生形成健康的异性交往观念,顺利地渡过青春 期。近日,大源街社会心理服务站、白云区心灵关爱服务队走进大源街茶山小学开展"欢度青春,预 防早恋"的专题讲座,由广州白云心理医院心理咨询师区丽英主讲。

区老师围绕早恋的特点、早恋的危害、如何预防早恋等方面引导学生正确认识非正常的男女关 系的危害,提高小学生自我防范和保护能力,消除成长中的心理困惑,处理好和异性同学的人际关 系。

讲座伊始,区老师针对当前女生存在的问题和困惑,与女生们探讨"如何与异性交往的话题", 引导大家正确认识和避免早恋现象以及如何远离社会不良诱惑、远离危险、巧妙求救等,呼吁女生 们危急时刻要谨记生命第一,学会机智应对与求助,让学生提高自我保护意识和能力。

随后,区老师从科学的角度、用亲切的语言带领男生们认识了青春期的变化,温馨指导男生正 确面对自己青春期的小情绪,科学度过青春期,并引导男生通过谈收获的形式,分享自己打算如何 度过青春期。区老师细致入微的讲解,让青春期的男生能够正确地认识自己身心发生的改变,学会 悦纳改变,同时也提高了青春期男生们的自我保护意识。

此次讲座帮助学生认识了早恋的弊端,引导学生正当处理对异性的朦胧情感,让学生形成了健 康的异性交往观念,解答了他们在成长中的困惑,同时也增加了安全防患意识,懂得了如何保护自 己,把握住青春,做一个自信、自尊、自爱、健康、快乐的人。



婚姻相处有道,助力幸福家庭

——百场心理公益巡讲 ◎ 人和街道穗和居委会

家庭的主体是夫妻,幸福的家庭以和谐美满的夫妻关系为前提。为引导社区居民树立正确的婚姻观、生育观和家庭观,弘扬新时代文明好家风,近日,人和街道穗和居委会携手人和镇社会心理服务站、白云区心灵关爱志愿服务队为社区居民开展"婚姻相处之道"专题讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院心理治疗师梁爽授课,梁老师从原生家庭的影响、怎样构建和 谐幸福的夫妻关系两个方面向群众进行了分享。原生家庭的生活行为方式、家人互动情况等等因素 会对夫妻关系造成什么样的影响?怎样通过平行沟通、交错沟通等沟通方式来构建和谐的夫妻关 系?





梁老师将理论与典型案例相结合,根据现场居民群众提出的实际困难和需要,提出了许多针对性的辅导和建议。梁老师还通过真实案例,讲述了和谐幸福的夫妻关系对孩子成长的益处。"父母的一言一行都是孩子学习的榜样,夫妻之间相亲相爱、和睦相处,孩子才会拥有爱的能力,才会培养出自信乐观的心态。"

最后,梁老师与大家讨论分享现今社会离婚率高的主要原因,通过生活中的各种例子,从心理学的角度,深入浅出的诠释了婚姻出现问题的原因。并提出了夫妻相处的七法则:完善你的爱情地图、培养你对配偶的喜爱与赞美、彼此靠近而不是远离、让配偶影响你的决定、以温和开场,用妥协收场、学会和问题相处,创造共同意义。

此次"婚姻家庭课堂"活动不仅让居民们学到了婚姻家庭的知识,更重要的是让他们意识到,家庭的和谐与幸福是需要双方共同努力的。让我们携手共进,为构建和谐幸福的家庭而努力!

如何认识到自己被PUA 了?

2023年11月6日 星期一 16:30—17:30 大源街社会心理服务站 本期主播:张晓、李敏敏

PUA, 是指一方通过精神打压等方式, 对另一方 进行情感控制,通过刻意扭曲事实,采用持续打击、 否认、误导和欺骗等方式,使被操纵者怀疑自己的价 值,从而不得不对操作者百依百顺。本期直播万花筒 通过选取直播间中的主播们的精彩对话、有效建议等 帮助大家辨别,并且学会面对,解决这些可能遭遇的 PUA问题。



■Question1:如何辨别自己被PUA了呢?

李敏敏:不管是父母或是爱人还是朋友,如果总是以"为你好"为借口,强加干涉和管理你的生 活,那么你就要注意了。他们往往会对你提出一些要求,而这些要求并不是你情愿去做的,他们对 你的要求高于你自己对自己的要求,并且无论你做什么,他们都会觉得你做的不够好,然后会不断 的指责你,抨击你,批评你,到最后,连你自己都觉得他们说的是对的,你也认为自己真的很糟糕 了,这就是PUA,也可以理解为精神控制。

张晓:PUA在职场工作中的表现更多的是,时常被加班,加班没有酬劳,你的工作价值没有很 好的得到体现不说,还有很多人嘲笑你傻,冷嘲热讽阴阳怪气的讽刺你,贬低你,那么你在职场中 就被PUA了。

■Question2:如何建立心理防线,防止被PUA?

李敏敏: 在被PUA的时候,当你意识到自己被PUA了,就要马上保护自己,不要不好意思,也 不要为了面子和所谓的表面交情,而委屈了自己。要知道有时候你的忍让并不能换来对方的尊重, 反而会变本加厉的欺负你,贬低你,丑化你。

张晓:建立和树立自己的独立人格,不要害怕孤独和寂寞,在一个人的时候,做有意义的事 情:读书,写字,运动......

适合自己的就去尝试,培养自己的爱好,并坚持把爱好进行到底,当你完成有自己的强大的独 立人格的时候,你的力量就不可小觑,你完全是自己的主人,能掌控自己的所有生活和思想。

李敏敏:对的!有了独立的人格和思想,你就不会依赖于外物,而会向内寻求真正的自己,这 时任何人都不会侵入你的思想里掌控你的行为。因为变成自己的主宰,就不会被轻易PUA了!

如何引导孩子正确合理表达情绪?

2023年11月23日 星期四 16: 30—17:30 云城街社会心理服务站 本期主播: 刘宇翱、华丹枫

孩子有情绪是正常现象, 重要的是父母如何恰当 引导孩子合理地表达自己的情绪。本期直播万花筒诵 过选取直播间中的主播们的精彩对话、有效建议等帮 助广大家长提升孩子的情绪品质,培养孩子自我接 纳、自我赏识和包容他人、欣赏他人的人文品质,这 样的孩子更容易达成内在自我的和谐,不容易和自己 较劲或钻牛角尖,也不容易产生过激的情绪反应。



■Question1: 孩子一不高兴就生气,甚至情绪失控应该怎么办?

华丹枫:要允许孩子哭。哭是人类情绪的自然表露,也是表达感情的一种正常方式。对孩子而 言, 哭是表达需要、自我保护的重要方式。所以, 父母不要看到孩子哭就生气或强行阻止, 要允许 他适当地以哭的方式将不良情绪宣泄出去。

刘宇翱:负面情绪不能压抑,而应疏导。负父母如果不了解情绪和情绪表达是两种现象,就容 易在批评孩子的情绪表达方式时,连带着也批判孩子的负面情绪,从而让孩子误以为人是不应该有 负面情绪的。在这种情况下,一旦产生负面情绪,孩子往往会采取压抑的方式,不敢表达出来。但 是倘若一味主观压制情绪,一旦情绪水位逼近或超过了警戒线,就可能因为无法控制而采用极端的 方式来表现和疏解,进而造成更大的问题或伤害。

■Question2:父母如何引导孩子正确发泄和表达情绪?

刘宇翱:对于小一点儿的孩子,可以在游戏中关注孩子情绪与情感的发展,引导孩子在游戏过 程中表达自己的感受和需要,并引导他学习通过合理方式表达和调节自己的情绪。

华丹枫:父母要成为孩子可倾诉的对象,给他安全的宣泄情绪的空间。比如孩子在外面遇到了 一些困扰或产生了一些情绪,他可能没有地方表达,父母往往是孩子最信赖的人,最好能给孩子一 个可以倾诉自己的空间和时间,甚至暂时充当一下孩子的"出气筒"。试想一下,如果孩子在学校压 力很大,回到家里后,父母又都要求严格不善交流,也不关心孩子的情绪和心理状况,孩子就可能 一直憋着, 最后就难免憋出心理问题或障碍。

遭受校园霸凌,我们该如何应对?

2023年12月12日 星期二 16: 30—17:30 均禾街社会心理服务站 本期主播: 林中钊



近年来,校园欺凌事件不绝如缕,引起广泛的关 注。在广州白云心理医院心理咨询与治疗中心,我们经 常遇到遭受过校园暴力的孩子,这些孩子在一次次的被 欺凌中,身体和心灵受到了严重的伤害,患上了焦虑、 抑郁,恐惧与人接触,无法回归学校学习。本期直播万 花筒通过选取直播间中的主播们的精彩对话、有效建议 等帮助广大家长、教师、学生抵制校园霸凌。

■Question1:校园霸凌产生的原因?

林中钊: 引发校园欺凌的直接原因,可能是同学之间的偶发小摩擦积累成了大冲突;高年级的同 学恃强凌弱,欺负低年级的同学,寻衅滋事,索要财物;也可能是与外校学生发生冲突,引发不同学 校同学之间的相互群殴;或者因老师体罚或学校处罚违纪学生不适当,引发了过激的行为等等。从欺 凌者角度来看,欺凌者往往缺乏遵纪守法的习惯,法治观念比较淡薄,自我管理情绪的能力欠缺, 尤其是对于青春期的同学来说更为明显。再有,没有树立起良好的价值观,以为可以通过"恃强凌 弱"的方式,来获得更多的关注,或者发泄不良情绪。

■Question2:校园对学生心理的影响?

林中钊:对于被霸凌的青少年来讲,校园霸凌会造成童年无穷的阴影。其中就包括对暴力的恐 惧,如果长期压在心底不敢与家长及教师诉说,就容易产生自残乃至自杀和一系列包括头疼、睡眠 障碍、焦虑抑郁等身心健康问题。除此以外,长期遭到贬低会让青少年的自尊心和自信心受挫,而 这种自卑又会产生社交恐惧和无法融入群体的情况。

■Question3: 如何应对校园霸凌?

林中钊:整体来看,想要对校园霸凌有一个本质上的改变需要结合以上各个方面、多角度地解 决,任何单方面的调整都不足以支撑本质上的改变。

首先,学校应该全面开展法制教育。根据中国青少年研究中心的调查,被调查到人中65%不懂 法律,64.7%不知道自己的行为触犯了法律,60.5%不会实施违法行为如果知道其代价。

其次,学校应该增加预防机制。比如设置监控,起到一定程度上的震慑作用。学校还应该重视 品德教育,并且如果有霸凌事件则及时为需要的学生提供心理辅导,防止情况恶化。

更为重要的是家长。专制型及放任型的家庭教养方式,都容易引发学生产生不良行为。如离异 等不和睦的家庭环境也容易产生霸凌者和被霸凌者,在这样的情况下,家长应该多与孩子沟通、提 供帮助,不能忽略孩子的感受,避免过多的负面情绪积攒起来。

被霸凌者平时要注意有底线地友好待人、加强自我保护意识、尽量不以武力回击,并且一定要 及时寻求帮助,不要给自己施加压力!最后,做为旁观群众的大家不要成为霸凌别人的人,并且在 确保自己安全的情况下尝试去求助(校内成年人、报警等等)。

爱是唯一的吗? 人见人爱的段誉

2023年12月19日 星期二18:30—19:30 人和镇社会心理服务站 本期主播: 庄晖、李家蕊、黎仕达

爱能拯救人,无论是施予爱的人还是得到爱的人。 爱不是一个对象问题,而是一个能力问题。一个有能力爱的人,不但可以爱一个人,比如他的孩子、恋人,也可以爱周围的人,甚至全人类,这就是博爱。 而被爱意味着我们在别人眼中具备价值或吸引力。本期直播万花筒通过讨论影视作品《天龙八部》段誉的爱恨情仇,回答网友们"爱的疑惑"。



■Question1: 爱情具有唯一性吗?

庄晖:有人认为段誉是真的爱王语嫣,有人却觉得段誉见一个爱一个,这种爱是真正的爱吗?李家蕊:爱情,或许没有唯一准确的定义,但是否是真爱,却有着判定的方法。真正的爱情,存在着两大特性,即唯一性、排他性。唯一性是指,爱情里存在着绝对的偏爱和不可替代的地位。当我们真正的爱上一个人时,我们会就此认定对方。我们对这个人做出的付出,会成为唯一。排他性,是指相爱的双方是无法容忍第三者的存在的。爱情,一定是一对一的关系。

■Question2: 为什么有的人就是人见人爱?

黎仕达:我们都想成为那个走到哪里都受欢迎的人,对吧?其实,让我们变得更受欢迎的秘密并不复杂,关键在于一些简单但强大的日常特质。比如,面对压力,依旧淡定自若。这样的人,他们像一座灯塔,给周围的人带来安全感。

庄晖:你也可以制造一点幽默感,给生活加点料。幽默的人懂得怎么在尴尬的时刻来个转场,或者在大家都紧张时说个笑话,让大家放松下来。这种能力,真的超级吸引人,因为谁不喜欢和一个总是能带来欢笑的人在一起呢?

■Question3:如何树立正确的婚恋观?

黎仕达:我认为不要轻易放下自己的原则。如果你遇到的是一段"一对多"的爱情,如果你无法 包容对方身上某些小缺点,那么一定要进行反思,这是不是真爱。爱情里,有些原则是绝对不能放 弃的。眼下放下的可能只是一点原则,后续就可能需要放弃整段感情。

李家蕊:不要轻易进入或结束一段爱情。面对爱情一定要慎重,不要因为一时的心动而选择与某个人在一起,也不要因为某一次的摩擦而结束一段感情。这个世界上不存在所谓的完美情人。所有爱情里的美好和幸福,都是日积月累得来的。如果你不曾在一段爱情里认真,那么就不要奢望,童话般的完美爱情降临在自己的头上。

庄晖:如果此刻,你已经找到了自己的真爱,那么恭喜你。如果此刻,你还在寻找的路上,那么祝福你。不论是目前沉浸在爱情里的朋友,还是在寻找爱情的朋友,我都希望大家能够正确看待自己的爱情。

游戏是连接儿童内在与外在世界的桥梁

2024年1月4日 星期四16: 30—17:30 永平街社会心理服务站 本期主播:华丹枫、靳宝鸿



游戏是儿童的天性,是所有儿童发展中必不可少的 关键部分,是连接儿童内在与外在世界的桥梁。本期直 播万花筒通过选取直播间中的主播们的精彩对话、有效 建议等帮助广大家长和教师从儿童的视角看世界,更好 地理解和尊重儿童, 树立"以儿童视角开展游戏活动"的 教育理念,鼓励儿童自主设计游戏、参与游戏、选择角 色、使用道具,让每名儿童都发挥自身潜能,感受游戏 的乐趣。

■Question1:男孩和女孩喜欢的游戏一样吗?

靳宝鸿:很多家长可能都有这个疑问,尤其是家里有两个小孩的,明明都是差不多的年纪,但 就是玩不到一起。

华丹枫:男孩、女孩喜欢的游戏是有点不太一样的,女孩可能喜欢玩贴纸、换装小游戏,更倾 向安静的、情感社交类的游戏,女孩儿更喜欢通过眼神、语言与他人连结的游戏。男孩子更喜欢打 闹游戏、有身体接触和对抗的游戏、打闹嬉戏、空间探索、逻辑类的游戏。喜欢的游戏不同,又是 一样的年纪,都想对方陪自己喜欢玩的游戏,难免会起争执。还有一个可能就是,爸妈往往只有一 个, 陪这个玩了, 那个又不开心了。

靳宝鸿:所以父母不仅要合理分配陪玩的时间,更重要的是,要找到一个孩子们都喜欢的游 戏,让他们一起投入到这个游戏当中,在游戏中学会合作与交流。

■Question2:安静的孩子不喜欢玩游戏有问题吗?

靳宝鸿:有些孩子喜欢单独做作业,而不习惯与他人合作。一旦勉强他和别的小朋友配对时, 就会导致焦虑。此时,大人们要懂得观察孩子关于此现象的反映轻重,以给予适当的关注与协助。

华丹枫:有些8-9岁的孩子很少和其他小孩一起玩,这些孩子有时候会被误认为是"独立的"或"可 自我满足的",但较为正确的想法,应该是他们可能没有机会跟一个有趣的、能够给予自己足够注意 力的小孩一起玩、一同分享并庆祝他们的成就。唯一要注意的事,如果他们完全无法融入团体,就 要格外留意了。时常自己一个人玩的孩子并不一定喜欢这个模式,可能是久而久之,他可能会认为 自己是不需要玩伴的,而这个想法是危险的,大人必须要警惕并帮助他。

■Question3:可以利用游戏的方式来上课吗?

靳宝鸿:到了9岁这个年纪,孩子已经能够区分游戏和学习之间的差异了。但还是经常在无意间 跨越了那条界限,其实好玩有趣的方式不见得会阻碍学习。在学校中,教师懂得利用"好玩有趣的" 方式来激励学生学习,这个效果可能会更好。

华丹枫:8-9岁是一个相当迷人的年纪,因为孩子们都想要融入团体,却不太能够应付,绝大多 数的孩子还处在一个需要某种安全感的阶段,而这种安全感来自得到群体的认可。比如说,上语文 课的时候,分个组,让大家来玩你画我猜,看哪个队伍猜得又快又多。在这个猜测过程,学生的默 契度、对彼此的了解程度、团队精神等都会进一步增强,学习的积极性也更高。

媒 ^{体报道} Media report



保障儿童青少年心理健康











"好人缘"没那么重要

专家建议,孩子可放下包袱去收获高质量人际关系



2023.11.05 星期日

在现实生活中,面对别人不合理的要求,往往孩子虽然接受,但内心可能会难受一段时间。那 么,如何让孩子发自内心勇敢说"不"?专家表示,这需要家长通过引导和训练,才能真正让孩子明 白到底该怎么说、怎么做。

广州白云心理医院心理咨询师林中钊认为,拒绝或分享应该交由当事人自己决定,这是锻炼孩 子自主决定能力的好机会,"孩子察觉自己的需要,察觉自己的真实愿意,坦然承担自己的决定所带 来的相应后果和责任,是比较可取的方法和态度。"

林中钊分析,一般认为有求必应的人,性格是比较重感情、偏向讨好、随和易相处的,但他们 的付出容易被忽略、不被重视。"人际交往中也讲究'物以稀为贵',比如甲方付出很多情感、物质, 乙方随手可得,这不但会使甲方的付出显得廉价、吃力不讨好,还会暗含信息:甲方地位不如乙 方。作为受益的乙方,既然自己处于强势地位,就没必要重视比自己弱势的人,因此很容易出现关 系不平等现象。"

林中钊建议,双方关系失衡时,不能再盲目追求"好人缘",而是要及时调整。"'好人缘'不是通 过功利计算交换得来的,也不是付出越多就越能收获高质量的关系,建立好人缘需要人际上的吸 引,重点在于真诚。"

真诚面对自己身上各种缺点,在与老师同学朋友交往时不会刻意隐藏缺点,或者强调自己没有 这些缺点,而是坦然接受自己的不完美,并努力改进成长,这样才显得真实,也让其他人更容易与 自己相处。

日常生活中要做到自尊自爱,自我贬低不能赢得其他人的尊重,更谈不上人际吸引。林中钊 说,自尊自爱不是自私自利,要建立健康的人际关系并不能只照顾自己感受而不考虑其他人。在实 际生活中,与人相处时很容易遇到满足自己而损害其他人的情况。这时候,结合自身的具体情况综 合衡量,思考每种选择可能造成的结果,经过思考后可以在几种选择中找到平衡点,这便是处理人 际关系的技巧。

现实中,"老好人"为他人提供帮助、付出后往往没有满足感,反而为自己增加压力。而另一方 面,提出要求的一方,其实会有"被拒绝"的心理准备,因此遭到别人的拒绝也是他们意料中的情况 之一,他们会思考自己被拒绝后该怎么做,会有方法处理后续的事。

拒绝他人后,"老好人"不用为满足不了别人的不合理要求而觉得内疚,不必认为是自己的责 任,这样才能放下"老好人"的包袱,在人际交往中更轻松地收获高质量关系。



全国知名专家汇聚白云参加论坛 保障儿童青少年心理健康

2023.12.01 星期五

11月29日,由广东省心理健康协会、晖致医药有限公司主办,广州白云心理医院承办的儿童青少年抑郁非自杀性自伤论坛在白云举行,来自全国知名精神科专家、临床医师、心理治疗师等分享最前沿的研究理论和实践探索经验据了解,本次论坛全程直播,线上直播观看人数累计超6000人,受到了众多网友好评。

关注青少年抑郁早期表现 帮助孩子建立健康心理机制

《2022年国民抑郁症蓝皮书》数据显示, 目前我国患抑郁症人数超过9500万,30%是 18岁以下青少年,这已经引起全社会的高度关 注。

白云区医学会相关负责人表示,白云心理 医院已经形成了"医疗+心理+团体+康复+家庭" 五位一体治疗模式,在青少年心理健康工作取 得一定的成绩,今年还被评选为"白云名科"。希 望通过此次论坛,能为青少年心理健康问题的



2023年世界师御卫生日系列活动广州自五举行。主

防治和解决提供新的视角和思路,进一步提升青少年心理健康服务水平。

聚焦儿童青少年心理健康 多学科协助提供个性化治疗

"门诊中,非自杀性自伤都不以自杀为目的,他们是直接、故意损伤自己的身体组织。"罗爱民通过大量的门诊案例分析认为,青少年把这种"自伤"作为获得关注的一种手段,有时也是求救的信号,但更常见的是青少年以此作为调节情绪的方法。

"青少年并不是以自杀为目的的自我伤害,希望社会能接纳包容,帮助他们学会正确合理的发泄,及时疏导情绪。治疗方面,除了药物治疗、心理治疗,还需要为青少年提供全方位的心理支持。"暨南大学附属第一医院教授贾艳滨讨论时表示。

广州医科大学附属脑科医院教授陆小兵表示,非自杀性自伤的治疗不仅是医学问题,更是心理社会问题,需要多学科合作,可以通过建立多学科合作团队、提供个体化治疗方案、加强患者及家属的教育与支持、改善社会环境等措施来解决。

青少年喝奶茶越来越频繁 真的可能引发抑郁和焦虑吗?



2023.12.06 星期三

自从上了大学后,吴玉就很喜欢喝奶茶,一两天就喝一杯,对她来 说,一天不喝奶茶就会没什么精神,还容易吃不下饭,只要喝了奶茶就 会感到特别满足。

吴玉并非易胖体质,长期喝奶茶也没有出现任何身体不适,前阵子男友生病想劝她一起戒奶 茶,她忍了一段时间,没有忍住。

到了今年11月中旬,吴玉因为腹痛难忍去医院做检查,发现便秘严重,医生劝她,尽量不要喝 奶茶,吃饭要规律。她才开始试着控制自己,从喝奶茶改为喝果茶,从一天一杯改为一周一杯,不 过这同样未能坚持太久。

吴玉每天还是会忍不住喝茶饮,她告诉南都湾财社记者,"前天,我买一杯茶饮,被人拿走了, 我又马上重新下单买了一杯,昨晚又喝了一杯。"

像吴玉这样隔三岔五就喝奶茶的年轻人并不少。今年,清华大学和中央财经大学的研究团队对 北京5281名大学生进行的一项调查显示,受访对象中21.3%的人每周喝1杯奶茶,21.3%的人每周喝 2-3杯奶茶, 20.6%的人每周喝4-6杯。

奶茶爱好者们共同推动了新茶饮消费市场 规模上涨。相关报告显示,去年新茶饮消费市 场规模达到1038亿元。在茶饮消费规模上涨 的同时, 前述研究团队却发现, 年轻人喝奶茶 存在成瘾现象, 奶茶成瘾与年轻人不良心理健 康之间存在显著相关性。

街道上随手可得的奶茶,真的会让年轻人 上瘾,并由此产生焦虑、抑郁吗?像吴玉、小 甲一样, 经常喝奶茶的年轻人不少, 这种一喝 奶茶就隔三岔五想再喝一杯的状态就是成瘾了 吗?



媒 ^{体报道} Media report



2023.12.06 星期三

广州白云心理医院心理咨询师欧阳俊在接受南都湾财社 记者采访时指出,一些消费者喝奶茶就停不下来,是因为奶 茶中含有糖分,糖分较高会刺激大脑神经分泌较多的多巴 胺, 让人兴奋愉快。奶茶很可能是给到他们一些情绪上的帮 助。每个人在面对压力时的应对机制不一样,有些人会找朋 友聊天,或唱歌,有些人在其支持系统里没有找到情绪释放 的出口,就可能寻找替代物,这时候他们可能会找到奶茶、 咖啡、香烟。



今年26岁的张颖对此颇为认同,他从四年前就开始爱上喝奶茶,以前每天至少一杯,有时候出 去玩一天还会喝两三杯。张颖告诉南都湾财社记者,他也知道自己喝奶茶的频率比较高,也偶尔会 去医院测血糖,但是他所在的建筑行业工作压力较大,压力大的时候就会想吃点甜的,喝奶茶加小 料,再配个小蛋糕。就这样,喝奶茶成为了张颖日常的习惯,心情不好的时候喝多些,心情好的时 候也喝得多。

这一点杨妮同样深有感触,尽管戒掉了奶茶,她也开始尝试着运动,不过她还是转向了汉堡炸 鸡这些高热量的食物,尤其是在情绪有变化的时候,她就会想吃。杨妮表示,"有点暴食倾向,体重 也跟着暴涨,毕竟吃是我生活中唯一的乐趣。"

针对一些消费者难以戒掉奶茶,欧阳俊认为,主要也是因为如果奶茶能带其带来情绪价值,在 他工作、生活上面对的压力没有发生改变时,单独把他的快乐系统抽走,肯定会让他感到难受。如 果喝奶茶会让他心情舒服,那在遇到不舒服的情况时,他还是会喝奶茶,这个行为会慢慢巩固,像 条件反射一样,越来越巩固时就容易变成一种瘾。但是,奶茶并不像毒品一样含有成瘾的成分,之 所以会有成瘾的效果,主要是内心的反应机制导致的,奶茶只是刚好勾到的导火索。不过,欧阳俊 透露,奶茶很难谈得上真的戒不掉,它并不像其他真正让人容易上瘾的物品,奶茶忍一忍还是能戒 掉的,临床上暂时没有接到相关患者的咨询。

认知行为治疗(CBT)团体督导



认知行为治疗(CBT)团体督导是一种专业训练的方 式,治疗师通过与其他专业人士的交流和讨论,提高自己的 认知行为治疗技能和知识,以便更好地为患者提供服务。

在认知行为治疗(CBT)团体督导中,治疗师将在一起 探讨病例,解决治疗中的问题,学习新的技巧以及更深入理 解认知行为治疗理论。这样的集体讨论可以为治疗师提供更

多视角和有益的建议,帮助他们更好地应对治疗中的挑战。

■【督导收获】

提升技能和知识

CBT是一种结构化的心理治疗方法,注重问题解决和技能训练。在团体督导中,可以 获得关于CBT的理论知识、技术、和流程的深入了解,包括如何评估、诊断和治疗心理 问题,如何设计和实施治疗方案等。这些知识和技能的提升,有助于更好地理解和应对 各种心理问题。

增强自我觉察

通过参与团体督导,可以更深入地了解自己的思维、情感和行为模式,增强自我觉 察能力。这对于个人成长和提升自我认知水平有很大的帮助。

提升治疗技巧

CBT强调实际操作和案例分析,通过团体督导,可以学习如何更好地运用CBT技 术,提升治疗技巧。同时,也可以从其他成员的案例中获得启示和经验,提升自己的治 疗水平。

增强自信心和决策力

CBT强调积极应对和解决问题,而不是被动承受和回避问题。通过参与团体督导,可以增强自信心和决断力,更好地面对和解决生活中的挑战和困难。

增强团队协作和交流能力

团体督导是一个相互学习、交流和分享的过程。通过与其他成员的交流和合作,可以增强团队协作和交流能力,这对于个人职业发展和建立良好的人际关系有很大的帮助。

■【适合人群】

- 正在接受CBT治疗的个人或团体。
- 对CBT理论和方法感兴趣的心理治疗师、心理咨询师和社工等专业人士。
 - ■正在进行心理健康教育和宣传的机构和组织。
 - 学校教师等育人工作者。
- 有意愿学习和掌握CBT理论和方法,提高自己心理适应能力的个人。

■【督导详情】

- 团体招募时间: 2023.12.25 2024.01.02
- 团体督导开展时间: 2024年01月的每个星期三上午 10:30 - 12:00 (首次督导时间为1月3日, 1月31日结束) 共 5次。
- 团体督导地点:广州白云心理医院心理咨询中心专家诊室1号
 - 督导收费: 200元/次, 共5次1000元。

■【报名方式】

1.电话报名:

(1)医院座机号:020-22252225/22252226

(2)课程助理手机号:18928838005(微信同号)

扫码咨询报名+二维码







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的肯定和不足之处的改进 √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度研究,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

[學科发展模式]

■ 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









医院服务号

医院小程序