

# 院刊

## 杜维豪

封面人物

21年坚守，只为三颗“心”

我们的护士·我们的未来 | 5.12国际护士节表彰大会圆满举行！

女性情绪障碍的识别与干预策略专题论坛圆满举办！

三获殊荣！我院三度加盟华南地区精神心理专科联盟

开班仪式 | 第十六期《心理咨询与心理治疗临床进修班》

从多病缠身到康复如常，八旬老人终获“新生”

第5-6月刊

2024年6月30日

## 我们的护士·我们的未来 5.12国际护士节表彰大会圆满举行!

5月11日下午，广州白云心理医院、广州仁泰医院隆重举行了“我们的护士·我们的未来·护理的经济效力”2024年“5.12”国际护士节表彰大会。大会旨在表彰先进，激励士气，同时增进医患和谐，展现医护人员风采。



胡誉怀院长代表医院领导班子，向全体护士致以崇高的敬意和衷心的感谢，并祝愿每位护士都能感受到医院的关怀与支持，不断适应护理领域的变化和发展，共创医院更加美好的明天。护理部林建葵主任发言，回顾了去年护理部所取得的工作成绩并表示肯定，同时对护理人员兢兢业业的工作精神表达了敬意和感激之情，并致以节日的问候。

护理工作成绩的取得同样离不开院领导、科主任的大力支持和悉心指导，活动现场，名誉院长郑洪波、副院长李建平、曾莞勇、郭沈昌教授以及各学科主任向全体护理人送上真挚的祝福和福利。



日前，在广州市白云区开展的2024年度“优秀护士”评选活动中，广州白云心理医院依据考核成绩、工作能力、专科技术等多方面要求推选优秀护理人员，最终器质性精神障碍科护士长卢晓玉以优异成绩入选，荣获2024年“白云区优秀护士”称号。

深夜的病房，他们是那最亮的光，坚守岗位，无私奉献，患者的紧急处置，危重病人的细心监护，一遍遍的病房巡视，都是他们职责所在，他们的付出，为医院能够正常运转提供了重要保障。刘巧敏、朱慧乔、朱梦杨、邓嘉豪、林小艳、方艳、李思婷荣获“夜班奉献奖”。

他们深知，作为一名护理工作者，不仅需要爱心、责任心和同情心，更要有扎实的理论知识和过硬的专业技能。因此，在工作之余，他们不断学习理论知识、苦练操作技能，不断的提高自己的业务素质和护理质量，为患者提供优质的护理服务。冯健平、张宋玲、陈雨晴、谢美婷、梁顺仪、蒋俊梅、杨桂娇荣获“技术能手奖”。

他们在平凡的岗位上默默奉献，用如春风般的爱心，诗人的胸怀和科学的严谨，守护着人们的健康与安宁。他们是患者心中的清泉，滋润心灵，驱散病痛，播撒快乐。他们让医院的每个角落都绽放着文明之花，将服务理念升华至对生命的深沉大爱。丘东胜、余婵婵、温水芳、杨娜荣获“优质护理服务奖”。

她们用陪伴、理解和思考，用爱心和技巧打开病患的心结，谱写了一曲曲感人的叙事篇章。她们通过外化、解构、改写、外部见证人和治疗文件等叙事护理方法，帮助患者重塑自我认知，修复心理创伤，重燃生命的希望之光。古海珍、冯秋霞、杜丽玲、胡晓雯、陈文静荣获“叙事护理实践奖”。

工作中，他们不断“更新”自己，力求跟得上医疗技术的进步和患者的需求。他们不断探索专科技能，更深入、更细致地帮助病人解除身体的病痛以及内心的疼痛，你们用越来越娴熟的护理艺术，缓解了患者身体的病痛！屈春燕、王红、刘晓姗、胡婷、黄华倩荣获“技术进步奖”。

门诊部护理单元荣获“服务进步奖”：她们围绕服务满意的20条，致力于提升患者就医体验，在频繁琐碎的工作中展现大爱与关怀。面对各种情况不配合的患者和焦虑的家属，她们总是耐心、亲切地交流，并主动与专家医生沟通，跨部门协作。她们以患者为中心，不断提升服务质量，以专业的技能与温暖的关怀赢得了广大患者的赞誉，她们的努力与付出，使门诊部成为了一个温馨、高效、专业的医疗服务窗口。

仁泰三区护理组荣获“团队协作奖”：作为新组建的仁泰三区护理团队，他们全身心投入，秉持南丁格尔精神，以爱心、耐心、细心、责任心服务患者。他们注重团队协作，每位成员发挥专长，相互协作，为患者提供全方位护理。

医院重视护理学科建设和人才培养，近几年送出一批批专科护士和进修护士外出学习，让她们在工作中学习，在学习中成长。大会中，我院特别为各病区代表颁发2023年专科护士外出学习分享及专科护士学习转化汇编集。这些书籍不仅是对过往学习成果的认可，更是未来进步的阶梯。

随着激昂的旋律渐入尾声，护士节大会在大合唱《中国护士之歌》中圆满落下帷幕。此次大会，我们感受到了护士们的辛勤付出和坚韧不拔，也看到了他们为患者健康所付出的努力与汗水。让我们共同期待，在未来的日子里，这些白衣天使们能够继续发扬南丁格尔精神，为人类的健康事业贡献更多力量！

## 女性情绪障碍的识别与干预策略专题论坛圆满举办！

5月25日，由广东省心理健康协会主办、广州白云心理医院承办的“女性情绪障碍的识别与干预策略——探讨女性不同生理阶段的情绪障碍以及如何有效应对”专题论坛以线上线下相结合方式在我院成功举办，论坛旨在深入探讨女性产后抑郁、更年期综合症的诊治等心理健康问题，探索女性心理健康新需求、新路径，助力女性走出抑郁阴霾，同时呼吁社会大众重视女性心理健康。

广州白云心理医院副院长曾莞勇主持了会议，他强调女性情绪障碍的识别与干预策略论坛举办的初心，希望通过论坛为专业人士提供一个交流分享的平台，促进学术合作和知识共享，帮助精神卫生工作者学习和了解女性情绪障碍，提高专业水平，为患者提供有效帮助。



胡誉怀院长致辞表示非常荣幸举办此次专题论坛，这对医院在女性情绪障碍领域的学习交流具有重要意义，他分析了当前女性所面临的种种挑战和压力，以及这些挑战和压力如何导致情绪障碍的普遍现状。他强调，医院始终致力于推动女性精神心理健康的发展，开设专科，提供综合治疗。未来，医院也将继续加强女性心理健康教育和专科建设，以科学、专业的方法帮助女性走出情绪障碍的阴霾，同时期待医院在各位专家学者的指导和帮助下，能够为女性健康、家庭幸福和服务体系完善作出更大贡献。

五月时节逢盛会，百花飘香迎嘉宾。本次论坛首先由广州医科大学附属脑科医院余生林教授作了《女性抑郁障碍的特征及治疗》的主题演讲。余生林教授介绍COVID-19大流行期间，全球抑郁障碍发病率急剧攀升，女性及年轻人尤为显著。鉴于女性的生物学特性，她们更易陷入抑郁情绪，且常伴躯体症状，复发风险高，共病其他精神障碍疾病比例更高。他详细解析了女性抑郁的多种分类，如经前期、孕产期、围绝经期及产后抑郁，并警示更年期综合征与围绝经期症状存在重叠，需细致区分。此外，还深入探讨了女性抑郁障碍的药物治疗方案，为患者的康复提供了宝贵指导。

广东省第二人民医院范长河教授讲授的主题演讲是《更年期女性抑郁焦虑治疗策略》；范教授全面剖析了女性情绪健康的关键阶段：青春期、围产期与围绝经期。他强调，青春期情绪波动大，需警惕自伤行为；围产期，尤其是产后，为抑郁高发期，应重视早期识别与干预；围绝经期则面临更多身心挑战，需采取生物、心理、社会相结合的综合干预。此外，女性心理疾病常伴随共病现象，需进行全面管理。范教授呼吁，关注女性全生命周期的情绪健康，为她们提供全方位的关爱与支持。

广州白云心理医院的杜维豪主任在《产褥期精神障碍病例分析》分享中，结合真实临床案例，细致解读了产后及产褥期女性可能遭遇的精神健康问题。他深入剖析了这些障碍的成因，并针对性地提出了一系列有效的干预措施，为产后女性的心理健康提供了有力支持。

论坛中，余生林、范长河、祁富生、李静等专家医生深入探讨了面对家人时，如何精准判断与识别情绪障碍以及如何应对等话题。他们从临床医生和心理咨询师的角度分别进行了讨论，指出抑郁症等情绪障碍通过细心观察情绪、行为和言语的变化，可提前发现并进行干预。特别地，专家强调青少年情绪障碍的普遍性，并指出母亲情绪与孩子情绪紧密相关。专家建议，家庭责任应共同承担，男性应更好地理解和支持女性，共同维护家庭和谐。同时，女性要学会自我情绪管理，如通过运动等方式放松，并善于向亲近的人表达情感，这些措施对于预防和改善女性情绪障碍至关重要。

曾莞勇副院长在总结中表达了对各位专家学者精彩报告和深入讨论的由衷感谢。他表示，专家们的演讲不仅为参会者提供了宝贵的专业见解，更在科研道路上给予了个人发展与成长的深刻启示，极大地激励了所有参会者。



此次论坛的举办，不仅为精神卫生工作者提供了一个交流学术、分享经验的平台，更向社会大众传递了关注女性心理健康的重要性。随着现代社会的快速发展，女性面临的压力和挑战越来越多，心理健康问题也日益凸显。希望通过这样的论坛，能够引起更多人对女性心理健康的关注，为女性提供更加全面、更专业的精神心理健康服务。

## 震撼！这些绘画作品竟出自精神障碍患者之手

抑郁、焦虑、强迫……是矫情还是疾病？精神心理疾病患者是天才、疯癫还是异类？在他们的内心中，他们如何看待自己？在他们眼角的余光里，他们怎样解读他人？在他们的眼里，世界又展现出何种姿态？

每年的5月25日是心理健康日，为了普及心理健康知识，增进对精神障碍患者的理解，今日下午，“色彩中的生命”——公众心理治疗宣传日之原生艺术画展于广州白云心理医院顺利举办，为广大患者家属、参观者带来了一场奇妙的心灵旅程。

本次公益画展，画者均为广州白云心理医院的精神心理疾病患者，他们中有精神



分裂症患者、双相情感障碍患者，也有抑郁症、焦虑症患者，年龄从十几岁到80岁不等。他们零基础，没有经过任何艺术训练，但他们喜欢色彩，热爱画画，在随心涂鸦的原生艺术世界里，尽情享受欢乐的涂画时光，用简单的线条、绚丽的色彩讲述自己心中的故事。

画展现场，一幅幅精美的画作吸引了众多参观者驻足观赏。参展画作构图独特，用色大胆，既有抽象的色块堆积，也有细致的场景描绘，无论是从色彩，还是从线条、构图都让广大观展人感受到这些作品传递的独特“美学”——创作者的心灵张力，让人们对精神障碍患者、精神疾病有了全新的认识。

“在她的世界里面，有两个部分，一个是外在的，一个是内在的，外在部分给人混沌、沉重的感觉，但内在非常干净、洁白。你看这个长发的女孩子是面带微笑的，在这样一个黑暗的世界，她却保留着一种出淤泥而不染的态度，这表明着她的内心还是充满生机和希望的……”心理治疗师张森站在一幅画前，进行细致地分析，这幅原生绘画作品名为《出淤泥而不染》，出自一位心境情感障碍患者之手。

“艺术治疗作为临床的辅助手段，有助于交流问题，解决情绪冲突，获得洞见，形成新的认识，带来积极的改变、成长和疗愈，使生活变得丰富多彩，让患者对康复之路充满信心。这也是通过艺术创作进行精神障碍患者康复的治疗方法。”心理治疗师侯佳洵介绍道。

此次画展不仅是一次艺术的展示，更是一次心灵的对话。放下评判，让过往的俯视与忽视，变成平视和直视，精神疾病需要被更多的人了解、包容和接纳，在这片心灵的原始“净土”，重新链接患者、家属和社会大众，一同见证生命的精彩~

## 三获殊荣！我院三度加盟华南地区精神心理专科联盟

2024年6月14日至16日，由广东省医师协会精神科医师分会主办、广州医科大学附属脑科医院承办的华南地区精神心理专科联盟成立大会暨首批分联盟成员单位授牌仪式在广州举办，我院成功成为儿童青少年精神心理分联盟成员单位、急危重症医学分联盟成员单位、医院感染管理分联盟成员单位。

据悉，华南地区精神心理专科联盟作为华南地区最大的精神专科联盟，旨在依托华南地区精神心理优势专科资源，以专科技术力量为支撑，以专科协作为纽带，形成补位发展模式，不断提升精神心理重大疾病救治能力，为广大患者提供更加优质、高效的精神心理健康服务。



此次联盟的成立促进了各医院之间的交流协作，搭建了资源共享平台，架起了一座互相学习、交流经验、彼此沟通的桥梁，不仅对我院精神心理健康领域的理论研究和实践工作起到良好的指导作用，同时也有利于推动我院精神心理健康事业发展。

我院一直专注精神心理健康事业的发展，加入华南地区精神心理专科联盟儿童青少年精神心理分联盟成员单位、急危重症医学分联盟成员单位、医院感染管理分联盟成员单位是对我院相关精神疾病诊疗水平的认可。我院将以此为契机，进一步加强学科建设、提升诊疗水平、优化服务流程，为广大儿童青少年提供更加专业、高效、便捷的医疗服务。

奋斗结硕果，载誉再出发。广州白云心理医院将矢志不渝地加强医师队伍的建设，推动医疗水平高质量发展，为患者提供更加专业、贴心的医疗服务。同时，医院也期待与联盟的其他成员单位共同努力，推动华南地区精神心理医疗领域的进步和发展，为更多患者带来福音。

## 【安全生产】消防安全强把关，实操防患于未然

为进一步强化医院消防安全管理水平，增强医护人员消防安全意识和应急处置能力，6月20日，广州白云心理医院邀请黄石消防救援站为医院职工开展消防安全培训活动。

活动伊始，广州白云心理医院院长胡誉怀在动员讲话中强调，安全责任重于泰山，希望全院职工要以此次培训为契机，时刻紧绷安全生产这根弦，切实提高自身消防安全防范意识，掌握消防安全知识，落实消防安全责任，将所学所看真正落到实处，为医院安全生产保驾护航。并通过现场提问的方式，围绕消防“四个能力”、科室病区灭火器放置位置等问题随机进行了提问，敲响了大家心中消防安全的警钟。



培训中，黄石消防救援站班长卢文辉以近年来发生的典型火灾案例为切入点，向大家阐述了医院火灾的危险性，深刻剖析了引发火灾的原因及应汲取的教训。同时，从火灾类型、医院火灾特点、初期火灾扑救、自救逃生及协助病患及家属逃生技能、日常火灾防治措施等几个方面为参训人员做了详尽系统的解答，重点强调了要加强日常消防安全管理，定期组织员工开展消防安全培训及逃生演练，培养消防安全“明白人”。

讲座结束后，在医院小花园，为了让大家能够更好地掌握消防知识，黄石消防救援站班长卢文辉现场演示了灭火器材及防毒面具的操作使用方法，并指导医护人员使用干粉灭火器进行现场灭火。职工们积极参与互动，现场实操灭火，逐渐掌握了基本的灭火技能。此外，卢班长还教授了职工如何检查和维护消防器材，确保其处于良好状态。

此次培训既增强了职工的消防意识和应急避险逃生能力，也为真正发生火灾时能够快速反应和有效处置积累了宝贵经验。大家纷纷表示，将严格遵守消防安全规定，积极参与到医院的消防安全工作中，共同维护医院的安全稳定，为构建平安、和谐的医疗环境贡献力量！

# 首席心理专家郁辉辉助力南海区社会心理服务技能大赛

6月14日，广州白云心理医院首席心理专家郁辉辉受到南海区青少年心理健康全周期管理服务工作领导小组、区劳动竞赛委员会、南海区委社会工作部的邀请，担任南海区首届心理健康服务技能大赛决赛的评委专家，共同助力心理健康服务专业技能的提升。

据悉，本次大赛自筹备以来就备受瞩目，经过初赛的激烈角逐，共有10支优秀

队伍脱颖而出进入决赛。这些队伍由区教育局、区卫健局、佛山市公安局南海分局、区总工会、团区委、区妇联以及各镇（街道）综合治理办自主或联合申报，参赛选手涵盖了体系建设工作者、医生、心理教师、基层服务人员以及社工等多元主体。

作为本次大赛的评委专家，我院首席心理咨询师郁辉辉，以其丰富的心理咨询经验和深厚的专业素养，对参赛选手在心理咨询技能展示和个案分析环节的表现进行公正、专业的评分，并为参赛选手们提供了宝贵的建议和指导。

在个案分析环节的点评中，评委专家郁辉辉特别强调了校园霸凌、升学压力、早恋、家庭关系紧张等问题都是青少年心理健康的重要影响因素。这些问题复杂多样，需要多个部门和领域的专业人士共同参与、协同作战。

南海区首届心理健康服务技能大赛的圆满落幕，标志着南海区在青少年心理健康服务领域迈出了坚实的一步，广州白云心理医院与有荣焉。评委专家郁辉辉表示“广州白云心理医院作为一家致力于心理健康服务的医院，我们深知青少年心理健康的重要性。2023年截止至今，已开展百场心理公益巡讲、活动共450余场，为青少年及各类人群提供健康讲座、心理咨询、疏导服务及中医义诊，取得了显著成效。借此契机，我们将继续发挥专业优势，共同为南海区青少年心理健康事业的发展贡献力量。”

同时，作为华南地区唯一的心理专科医院，广州白云心理医院承担起粤心安8大街道的日常运营管理管理工作，服务站采取线上线下相结合的方式，全面整合各类资源，通过心理援助热线、网络辅导、心理讲座等形式，以社会心理安全为目标，逐步建立健全粤心安社会心理服务体系，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态促进全民身心健康，建设美丽和谐平安白云。



## 荔湾区委政法委、卫健局、疾控中心领导一行莅临指导

6月7日，荔湾区委政法委、卫健局、疾控中心领导一行莅临广州白云心理医院，就深化心理健康服务合作、提升区域社会心理健康水平进行深入的交流指导。广州白云心理医院院长胡誉怀及驻街道粤心安工作站专家、咨询师热情接待了来访专家，双方就未来合作方向进行了广泛的探讨。

在交流会上，胡誉怀院长首先详细介绍了广州白云心理医院的学科建设、专家团队、医疗技术、特色项目以及医院文化的现状与发展。特别指出，医院儿童青少年心理科、心理咨询与治疗中心等学科在儿童青少年心理健康领域开展了多项特色工作，取得了显著成效。此外，医院还积极参与社会心理服务、免费公益心理咨询、学校公益巡讲、精神筛查评估、社工督导以及人才培养等项目，为推动社会心理健康服务的普及与深化做出了积极贡献。



交流会上，双方表示将围绕解决群众心理问题肇事肇祸、矛盾纠纷等问题展开合作，通过提供专业的心理咨询与干预服务，减少因心理问题引发的社会不稳定因素。其次，加强对精神障碍监护人的宣传教育，提高其对精神疾病的认识和管理能力。

同时，学校青少年心理健康教育也是重点之一，将通过开展心理健康讲座、公益心理咨询等活动，提高学生的心理健康素养。最后，在心理危机干预、心理咨询业务培训等方面提供专业支持，提升社工、网格员等工作人员其在心理健康服务领域的专业能力和服务水平。

此次交流活动为荔湾区与广州白云心理医院深化合作、共同推动社会心理健康服务发展奠定了坚实基础。下一步，广州白云心理医院将积极支持政府，携手共进，不断完善社会心理服务体系，共同为提升人民幸福指数、构建健康和谐社会贡献力量。

## 开班仪式 | 第十六期《心理咨询与心理治疗临床进修班》

六月的初夏，缤纷绚烂，在这个充满生机与活力的季节，我们迎来了第十六期“临床心理咨询与心理治疗进修班”的开班仪式。此次进修班再度吸引了来自省内外的38名优秀学员，他们满怀对心理学的热忱与执着，齐聚白云，一同踏上这段意义非凡的专业成长征程。

开班仪式上，胡誉怀院长分享了开办进修班的初衷，他回顾了该院过去在心理教育、公益心理咨询以及社会心理培训等方面所取得的成就。郭沈昌教授发言表示深感荣幸能与大家共同开启第十六期进修班的新篇章，并从CBT（认知行为疗法）治疗领域引入，介绍了进修班的特色。



首席心理专家郁辉辉指出，随着AI时代的到来，社会变迁对每个人的心理都产生了深远的影响。我们需不断自我调整，并在这一过程中进行深入的自我思考。她特别强调，对于心理从业人员来说，持续的思考能力至关重要，它能帮助我们更好地应对挑战，服务他人。郁辉辉鼓励大家继续保持开放的心态，积极交流，努力成为具有专业素养和高度责任感的心理咨询专业人员。

新老学员分别上台发言，分享了进修学习的收获，表达了对学习的渴望和对未来的憧憬。随后学员们郑重地穿上白大褂，象征着医学使命的肩负。郑洪波教授、郭沈昌教授亲手分发课程书籍，书籍内容涉及心理学、精神医学的精髓，为学员们的学习提供了坚实的理论支撑，助力他们在心理学道路上稳步前行。

仪式圆满结束后，首堂精彩内容——《精神病学绪论》拉开课程序幕。郑洪波教授以其深厚的学术底蕴和丰富的临床经验，为学员们梳理了精神病学的精髓。下午，在精神分析心理治疗师刘冰琳的带领下，学员们体验了“动力性团体”。

心理学，乃一生之学问，需要我们持续探索与追求。愿学员们在终身学习的道路上，步履不停，勤学不辍，让心理学的智慧之光照亮前行的每一步。愿我们共同运用心理学的力量，去理解世界，去温暖人心，去成就更加美好的未来。

## 感谢信

尊敬的广州白云心理医院专家及白衣天使：

你们好！

首先我代表全家送上对贵院最真挚的祝福,祝贵院事业蒸蒸日上,在医学科学领域里取得更大的成绩。此刻,作为患者人的家属,我怀着激动的心情表达对贵院的无限感激,尤其是对急性干预科陈江永主任、护士长及全体医护人员的衷心感谢。

在住院的这一阶段里,她们用无私的爱心和高尚的医德为病人解除了痛苦,她们的一言一行、一举一动诠释着当代医生的医道本色。在我家人住院期间,作为一名普通老百姓,由于我们对医学的一知半解,没少给医护人员出难题添麻烦,可是医护人员们从来不愠不恼,总是耐心讲解,尽力满足我们的要求。

这种温暖让我这位患者家看感到心里很安定,很温暖,而且对我来讲,医生就是我最后的心理支柱,正是我们医院医生和护士们的热情尽心服务,为我解除了心里顾虑,我们更要积极配合医生进行治疗。

非常感谢陈江永主任及医护人员对我家属的治疗和照顾,你们的默默奉献才使得病人得到良好的医治,更使我们体会到广州白云心理医院美好的医风和医德,让我得以相信人间自有真情在,妙手回春除病魔,使我家人重新成为一名健康的人!我没有什么可以留给送给你们,但我把感激的心留在这里,真诚的道一句谢谢!

患者家属

2024年6月15日

## 从多病缠身到康复如常，八旬老人终获“新生”

患者蔡某（化名），因在家中出现头撞墙、行为紊乱、乱吃花草等异常行为，让家属束手无策，无奈之下，将其送至广州白云心理医院的器质性精神障碍科接受住院治疗。

当蔡某入院后，查体状况同样令人忧心，他无法自行行走，体型消瘦，头、口唇、四肢还伴有不自主的震颤，肌张力很高，双下肢更是出现了凹陷性水肿。这样的状况无疑给医护团队带来了巨大的挑战。

针对疑难病例，器质性精神障碍科的医护人员没有退缩，入院后，谢华林医生立即邀请了祈富生主任和黄镇顺主任进行查房指导。此外，由于患者存在严重的脑病及躯体疾病，同时还伴有敏感多疑、行为紊乱等精神症状，而且在入院前就存在严重的肺部炎症。为此，科室特地邀请了院外心血管内科专家前来会诊，共同为蔡某制定了治疗方案。



时间一天天过去，在医护人员的不懈努力与精心治疗和照顾下，蔡某的状况逐渐好转。经过一段时间的恢复，他竟然可以下床缓慢行走了，语言吐字也比之前清晰许多，语速和语量也变得适中。

在这一年多持续不断的康复治疗过程中，蔡某的变化可谓天翻地覆。如今的他，常常在病房里打太极，在花园里散步、慢跑……这些看似简单的动作，对于曾经的他来说却是巨大的挑战，但他从未放弃过，一直坚持下来。慢慢的，他消瘦的身体逐渐恢复，精神状态也越来越好。

期间，家属多次到医院进行探视，每次看到蔡某越来越好的状态，他们都无比激动地说：“把老人交给你们照顾，我们很放心。”家属脸上更是挂满了欣慰的笑容。这笑容，既是对蔡某康复的喜悦，更是对医护人员工作的高度肯定。

每一个患者的康复背后，都离不开医护人员的辛勤付出。面对疑难病例，器质性精神障碍科的医护人员始终秉持专业与细心，用爱去呵护每一位患者，他们不仅治疗病症，更注重患者的心理安抚，给予他们细致的心理疏导和亲人般的关怀。帮助患者改善精神症状，恢复日常生活能力，努力让他们走出疾病阴霾，回归社会和家庭。

## 莫名抽搐痛苦3年，专业诊疗让她重拾希望

“在北京的大医院做了一个迷走神经刺激器，心口有一个刺激器在里面，大半个中国的知名医院也都看过了，花了上百万，也查不出什么病因。”李叔说，3年来他一直陪着女儿（丹丹）治病，已经到了走投无路的地步。

近日，广州白云心理医院器质性精神障碍科传来佳音，这位曾饱受病痛折磨的眼科女医生丹丹（化名），经过5天时间，在医院的精心治疗下，病情显著好转，连续多日未再发作抽搐。

### 01 眼科医生无故抽搐，辗转多地求医无果

患者丹丹，是当地一位有名的眼科医生，三年前突然在上班时出现头晕头痛，随后症状逐渐加重，出现了严重的抽搐症状。

为了治疗这一不明原因的病症，丹丹及其家人辗转于全国各大知名医院，几乎尝试了所有先进的检查方法，并邀请了数十位专家教授会诊，甚至将病例远送美国、香港、台湾的专家寻求意见，也没办法。

后来北京一家医院组成疑难病诊疗团队，团队从北京飞到丹丹所在的医院进行了唯一一例手术——迷走神经刺激器手术。尽管术后初期抽搐频率有所下降，心跳也逐渐恢复正常，但随后病情仍然反复发作。

丹丹的抽搐日益严重，甚至影响了她的正常生活。为了缓解病痛，丹丹不得不依赖大量的麻醉药物和安定药物，曾经一天内注射了17支丙多芬和4支安定。丹丹描述：“一旦停药，四肢就抽搐不止，疼痛难忍，脸部扭曲，从头到脚没有一个地方是正常的。”尽管尝试了各种“民间偏方”，但病情始终未见好转。



为了治病，丹丹家中整面墙都摆满了药物。她回忆：“以前在医院治疗的时候，刚开始吃药有效，后来发现整个人昏昏沉沉，整天都提不起精神，发现精神药物用的太多了，这样吃下去怕人会出问题。”

长期的药物依赖让丹丹身心俱疲。她曾一度绝望：“我以为自己永远治不好了。”后来，她意识到子宫切除手术可能给自己留下了心理阴影，导致压力和焦虑。在广州白云心理医院，医生的开导让她意识到这一点，并开始积极面对自己的内心。

## 02 历经波折终获精准治疗，抽搐症状显著缓解

接诊的郭沈昌教授回忆道。“丹丹刚来医院的时候，脚上还有留置针，因需要每日注射麻醉药。”后来经过细致的病史询问，郭教授认为丹丹的抽搐源于心理问题。

随后，丹丹接受了一系列心理测查，根据结果，郭教授诊断丹丹是焦虑症、癔症发作。郭教授介绍，发作时，患者情感反应强烈、自我意识增强、肌肉紧张、自主神经系统紊乱、意识存在障碍。

器质性精神障碍科李荣医生介绍，丹丹的情况是焦虑情绪引起的肌肉抽搐，经过医护团队的药物治疗、心理治疗，她抽搐的症状已显著减少，已经连续3天没有发作了，且丹丹对自己的情绪也有非常清晰的认知。

“在我们医院采用精神科药物治疗，但是相对她以前的用量会减少，同时结合心理治疗反而对她有更好的治疗效果。”李荣医生说。“药天天减，病天天好，刚开始要请护工，洗澡的时候都要扶着，来到这里后，丹丹可以自理了。

这里的环境、服务特别好，分析用药到位，护士也很专业，让我们觉得在这里治病很安心，不把自己当病人，把心情放开了，病情也好的快，真的很感谢你们。”李叔说。

据了解，住院期间，丹丹有过两次发作，但在护士的悉心安抚下，抽搐症状逐渐缓解，且发作时间也越来越短。



“我们每天会带她去花园走动，一开始看到人多的地方会很恐惧，后来慢慢调整后也没那么紧张了，我们也会叫她做一些力所能及的事情，让分散注意力，现在她整个人都表现的比较自然，会面带笑容，主动地跟我们打招呼，我们对家属也进行了宣教，共同帮助丹丹缓解紧张焦虑，由于丹丹和家属积极配合治疗，所以效果是比较好的。”卢晓玉护士长介绍称。

经过5天的治疗，看着丹丹一天天好转起来，家人和医护人员都感到无比欣慰。“刚来的时候心里很担心、整个人很憔悴，想着今天晚上怎么过，女儿怎么过。没想到治好了，真的很感谢所有的医护人员，我终于可以放心了。”出院前，李叔感激道。

该院器质性精神障碍科长期致力于提高对疑难病例的治疗水平，不断探索和创新治疗方法，为患者开展针对性、全方位、多层次的治疗方案。在关注患者身体健康状况的同时关注患者的心理健康需求，注重与患者沟通、交流，帮助他们树立信心、积极面对治疗，医院的专业与关爱，无疑为众多疑难病例患者带来了曙光。

## 不是矫情也不是无理取闹，可能是“疑病症”在作怪

近日，始终头晕的陈阿姨，总认为医生查出问题但向自己隐瞒病情，便开始频繁地去医院“报到”。陪着她辗转各大医院的儿子，对此也苦恼不解：“明明医生说没什么大问题，难道母亲是嫌平时对她关心的太少，在刻意装病吗？”

今年近60岁的陈阿姨虽然算不上身体强健，但也绝不是虚弱不堪。春节过后，陈阿姨感觉身体大不如前，不仅晚上常常失眠、入睡困难，伴随出现的手脚麻木、头麻发胀、心烦等症状也愈加严重。

为求心安，陈阿姨在儿子的陪伴下，看遍了综合医院的神经内科、消化内科、心内科等各大诊室，医生表示无需过分担心。谁知陈阿姨拒绝相信医院的检查结果，更埋怨医生检查不仔细……

陷入焦虑循环怪圈的她，更为此消瘦了不少。不忍陈阿姨继续受此折磨的老伴，反复劝说后，陪同其来到广州白云心理医院。经过一系列体格检查，询问既往病史，急性干预科主任陈江永综合分析陈阿姨这种无病自忧、对身体状况过分关注的状态，是患上了“疑病症”。



根据患者具体病症表现，陈主任给予其系统治疗，定期进行心理疏导，帮助其调整情绪，适应接纳自己病情的同时加入药物治疗，并辅助以物理治疗。经一段时间治疗后，患者身体不适感明显减少，焦虑情绪有所减轻，各种症状得到明显改善。

急性干预科主任陈江永表示，这种名为疑病症的心理疾病，又称为疑病性神经症。它是指患者对自身健康及疾病过分担心，害怕自己患上某种严重疾病，或认为自己已经患了并不存在的重病，并感到十分烦恼。

如何克服疑病症？陈主任认为，适当的怀疑可以帮助人们识别危险，但过度怀疑造成的困扰和恐惧，却会实实在在影响我们的生活。

所以，当我们感觉身体发出异常信号后，应该及时去找专科医生来寻求答案，而不是自我猜疑或自行检索信息。对于如何克服疑病症，陈主任提供了以下几点调节方法：①学会移情他处，改变思维方式②减少对疾病资料的查阅③调整生活方式④接受全面检查。

此外，急性干预科主任陈江永建议：家人也要对老人多多支持，常伴疑病老人左右，给予信心和关心。当他们察觉身体不适时，我们应该多站在老人的角度看问题，从他们的生理特征入手，实事求是地向他们解释病情，帮助患者消除疑病情绪，保持愉快的心情。

# 分手后陷入抑郁情绪无力自拔？心理咨询师支招

“他和我提分手了，我原本以为可以和他白头偕老的……”28岁的小盼自从分手之后，情绪一下子失去了控制，整日借酒浇愁，工作没有积极性，对人生的规划也变得模糊起来，每天浑浑噩噩，不愿意和人说话，也不愿意与人交流了。

“我看不到自己的希望在哪里，也看不清自己的未来在哪里，我付出了那么多，我原本以为可以和他生死与共，白头偕老，现在却是这样的结局……”家人看到其一蹶不振，多次劝说，但都未果，后来在小盼朋友的建议下来到了广州白云心理医院心理咨询与治疗中心。

通过对小盼进行心理评估分析后，心理咨询师陈佳发现小盼已经出现了明显的抑郁症状，需要及时干预了。心理咨询师陈佳先后几次对小盼进行了心理疏导，帮助其打开心结，慢慢地小盼走了出来。

心理咨询师陈佳表示，如果遭遇婚姻、情感等问题时，无法自我调整走出来的话，一定要第一时间求助心理老师，情况严重时不排除需要进行心理治疗。而对于遭受情感打击，陷入抑郁情绪的这部分人，心理咨询师陈佳给予了五点建议：

## 1.要学会接受和释放情绪：

分手后的情绪波动是非常正常的，可能会有愤怒、伤心、失望等情绪的涌现。我们需要学会接受这些情绪，并找到合适的方式来释放它们。

## 2.要保持积极的思维方式：

我们可以通过关注自己的成长和发展，培养新的兴趣爱好，与朋友交流，建立积极的支持系统，来改变自己的思维模式。

## 3.要保持自尊和自信：

分手可能会给我们的自尊心带来打击，让我们怀疑自己的价值和魅力。然而，我们需要明白，分手并不意味着我们的失败，而是一个机会来重新认识自己，重新评估自己的需求和价值观。

## 4.给自己时间和空间来疗愈：

分手可能会让我们感到孤独和空虚，但我们需要给自己时间来适应这种变化。这意味着我们需要关注自己的感受，并给自己一些休息和放松的时间。

## 5.要寻求专业的帮助：

如果我们发现自己无法摆脱负面情绪，无法恢复正常的生活，那么寻求心理咨询师的帮助是非常重要的。

## 一去上学就各种“作”，其实厌学也是一种病

12岁的小宁（化名）因为厌学被母亲带到广州白云心理医院儿少心理科门诊。“孩子平时心情也不错，可这一上学就满脸痛苦，特别疲惫；上课时注意力也不集中，做作业也费劲，而且脾气特别大，在班级也没交到啥朋友。”

小宁的妈妈谈起孩子的情况，就紧皱眉头，颇为烦心。听了描述，儿少心理科学科带头人罗爱民为小宁进行了专业性的评估后，发现她存在注意缺陷多动障碍。这一疾病导致她学习困难，不能适应学校紧张的学习和生活的原因。为此，罗爱民副院长联合专家团队共同为小宁制定了专业的治疗方案。目前，小宁正在住院进一步治疗中。

儿少心理科学科带头人罗爱民表示，学习困难由神经发育性问题、情绪问题和环境家庭因素等几个方面导致。其中神经发育性问题又包含智力低下、孤独谱系障碍、注意力缺陷多动障碍、阅读障碍、书写障碍等；情绪问题则包含焦虑、抑郁、强迫症等。

临床中学习困难的孩子往往不是一种原因导致，而是多种原因并存，治疗起来比较复杂，医生往往会根据患儿的具体情况具体分析处理。在临床中，由注意缺陷多动障碍所致学习困难的患儿占比较高。



一般来说，在小学一、二年级时，注意缺陷多动障碍就可以被发现。6岁前的儿童一旦出现明显比同龄的孩子要淘气，在学业上的注意力时间比较短，没有耐心，睡午觉比较困难等表现，家长就应该引起注意。

已经上小学的孩子，如果出现上课经常溜号，比别的孩子活跃，总抠手、咬指甲、抠橡皮、写作业特别慢、拖拖拉拉等表现，家长要提高关注度。如果明显出现上学不适应的情况，家长就要及时带孩子来院就诊。

注意力缺陷多动障碍引发的学习困难一般分成轻、中、重度三种程度。轻度的孩子可以不使用药物进行治疗。此时，家长要放低要求，合理帮助孩子规划时间，让他理解自己有注意缺陷的问题，然后在此基础上进行自我的时间管理，通过这些办法可以让患儿相对适应紧张的生活。

儿少心理科学科带头人罗爱民提示，不建议这样的小孩在一个过高压力、过高强度的环境学习和生活，要因材施教，让孩子向自己感兴趣的方向发展。而对于已经诊断为中度和重度学习困难的孩子，可以考虑使用药物进行治疗。

## 父母患有抑郁症，会“传染”给孩子吗？

“我的女儿一直很内向，她会不会也像我一样抑郁？”“家长有过严重的心理问题，会影响孩子吗？”“抑郁症会遗传到孩子身上吗？”……很多患有或者患过抑郁症的人，都会有这个疑问，那么父母患有抑郁症，对孩子可能会有哪些影响，家长又该如何应对呢？

一位母亲自述在孩子5岁时得了抑郁症，在其生病的那些日子里，明显能感觉孩子眼神总是很茫然，心情也不是很好，她觉得自己的病情一定程度上影响到了孩子。她说她的孩子是非常聪明的，但是在她生病后，孩子胆子变得很小，特别爱哭，自信心也不足。

她本来觉得孩子哭是因为自己爱哭，遗传给了孩子，但是直到她和心理老师沟通后才知道。原来哭泣是儿童的一种语言，孩子哭泣说明他有什么心结了，他需要家长的帮助了。

如果孩子的哭泣得不到正常回应，情绪得不到舒解，孩子就会把委屈压回去，产生心理内伤，出现暴躁、自卑、脾气坏、阴郁等状态。她觉得孩子出现这种爱哭的情绪就是和自己的抑郁症有关。



广州白云心理医院心理专家表示，父母与孩子的心理健康是紧密相关的，家长需重视自己的心理健康，才能有效解决青少年的问题。父母如果患有抑郁症首先要学会沟通。把你内心的一些想法和痛苦，告诉你可以信赖的朋友或家人，让他们学会理解你，解脱你的情绪困扰。

有时候学会跟孩子沟通也是一个好方法。你的孩子不管多大，他都会耐心地倾听你，哪怕他根本给你出不了什么主意，但有时候倾诉就是一种释放。把你内心的焦虑与担心都倾诉出来，当有人倾听你的时候，你就会感觉好多了。

学会跟妻子沟通，跟丈夫沟通，这都是特别可以让你缓解抑郁症状的方法，那种从来不爱与人沟通的人患抑郁症的比例是最高的。通过沟通，你会发现你心理的负面能量已经小多了，原来被一些垃圾能量塞满了的内心世界终于可以透一口气了。

因为有了空间，你会发现阳光会照进来，哪怕只有一点点，那也是一种温暖的正面的能量，它会消融你内心的不快乐的块垒，给你更多的力量，让你去改变自己。

值得注意的是，父母有抑郁症，一定要早期重视，及时调节改善或通过专业精神心理医生的帮助，尽快走出来，因为父母抑郁了影响的是整个家庭，其中就包括孩子的心理健康！

## 叛逆少女心灵救赎，多方协助走出家庭阴霾

### ——永平街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民李某，女，13岁，初一学生，家属多次报警求助，说自己女儿动不动就发脾气，在家里摔东西，希望政府可以管教一下她。

6月13日上午，永平街社会心理服务站联合派出所和精防医生，在新兴白云花园居委会与李某和其父亲、奶奶一起面谈沟通，据奶奶反映，李某从小跟随自己长大，她的父母感情不好处于闹离婚阶段。

母亲住在新市街，父亲在东莞工作，自己从小对孙女是千依百顺，可以说是她要什么有什么。以前孙女还是很听话的，前两年开始变得脾气不好，只要有一点不顺她意思的就吵闹摔东西，家里很多东西都已经被摔坏了。自己今年70岁，年纪大身体不好，受不了孙女这样的行为，但是她又肯去母亲那边一起生活，自己希望通过法律强制孙女过去母亲那边住，自己清净一下多活几年命。

服务站江金苗医生与李某父亲沟通，但是父亲对于江医生的问题一问三不知，一副“啥都不清楚”的态度，只说女儿现在这里，她有什么问题直接问她就好了。江医生尝试跟李某沟通，但是李某基本是多问少答，简单的“嗯嗯”，点头或者摇头，觉得自己不需要咨询，没有问题。江医生询问父亲母亲为什么没有过来面谈，父亲说不知道，让江医生自己问她母亲。

经过详细沟通，考虑到居委会人多，李某不愿意沟通，在征得李某本人的同意下，江医生另外为她安排三次免费心理咨询，由家属陪同一起到广州白云心理医院面谈。另外江医生指出，李某目前13岁，正读初一，处于青春叛逆期，而且从小生长环境不安全、不健康，父母动辄打骂她，奶奶又过度溺爱，这些问题不是沟通一两次或者是报警就能解决，需要全家人共同努力一起沟通才行。

但是父母态度冷淡，觉得就是孩子的问题，目前看来是很难帮助这个家庭解决问题，江医生希望家属回去之后可以有所思考，最后江医生与父亲互通联系方式，方便有需要的时候联系。当天下午，李某在奶奶陪同下到广州白云心理医院与心理医生单独面谈，目前情况较前稳定，服务站会持续跟进个案提供帮助。



# 重拾心灵之光：社区居民房某与抑郁症的抗争之路

## ——白云湖社会心理服务站心理个案帮扶

在繁华的都市中，一个看似普通的社区里，隐藏着不为人知的挑战与奋斗。社区居民房某，一个年仅19岁的女孩，正面临着她人生中最艰难的时刻。两年前，她在芳村脑科医院被诊断为“重度抑郁症”，这个残酷的诊断像一块巨石压在她的心头，让她在青春的道路步履蹒跚。

房某的故事，是一个关于勇气、坚持与重生的故事。在母亲和社工的陪同下，她来到了南悦第三居委会，寻求帮助。她那双含泪的眼睛里，充满了对过去的无奈和对未来的渴望。她坦言，自从两年前被诊断出抑郁症后，她的生活便陷入了黑暗。外婆的强烈反对，让她在服药两个月后自行停药，从此陷入了无尽的痛苦之中。

去年过年开始，房某的情绪波动愈发严重。她常常控制不住自己胡思乱想，脾气时而暴躁时而低落。夜晚的寂静更是让她倍感孤独，睡眠质量极差，常常在深夜醒来，默默流泪。她深知自己需要治疗，但外婆的反对和周围人的误解让她倍感无助。

前两天，她终于无法忍受这种痛苦，鼓起勇气前往“脑博士”医院检查。然而，医生并没有给出明确的诊断和治疗方案，只是让她做了一堆检查，花费了不少钱，却没有得到实质性的帮助。这让她感到更加绝望。

幸运的是，在这个关键时刻，白云湖社会心理服务站的江金苗医生伸出了援手。江医生耐心倾听房某的诉说，给予她安慰和支持。她指出，重度抑郁症是一种慢性疾病，需要药物和心理治疗相结合，并且需要定期复诊遵医嘱服药。江医生还向房某解释了外婆对抑郁症的误解，并鼓励她积极面对治疗。

在江医生的建议下，房某决定在母亲的陪同下前往广州白云心理医院接受进一步诊治。白云湖街社会心理服务站为她们提供了绿色通道，帮助她们顺利挂号看诊专家，并减免了相关费用。同时，服务站还安排了免费的心理咨询帮助房某走出困境。后续，服务站将持续跟进个案进展。



## 校园风波不断，服务站助力李同学走出心理困境

——大源街社会心理服务站心理个案帮扶

在广州市白云区大源街石湖村，10岁的李同学近期因校园内的同学关系问题，陷入了一场心理与情感的双重风暴。原本天真无邪的她，因一次偶然的发现，被卷入了一场关于诚实与谎言、友情与背叛的漩涡之中。

5月29日上午，粤心安·大源街社会心理服务站的刘宇翱医生和综治专干杨俊杰，在石湖村委会的协助下，与李同学进行了面对面的交流。据了解，李同学发现同学带钱到学校，出于正义感，她本打算向老师报告。然而，在金钱的诱惑下，她选择了沉默，并在这基础上向同学索取了更多的钱。不幸的是，这一行为最终被其他同学发现，并告知了老师。在老师的询问下，李同学在同学的示意下，选择了撒谎。



事情曝光后，李同学被学校叫来了监护人。面对监护人，她讲述了真实的情况。然而，这一行为并没有得到监护人的理解与支持，反而引来了舅公、舅婆的严厉打骂。据李同学描述，舅公舅婆用巴掌扇了她，还用拖鞋打脸和头，甚至用类似“竹竿”的东西打她的胳膊。这些行为在李同学身上留下了明显的伤痕，她的嘴角淤青，左大臂上更是布满了淤青。

尽管遭受了如此严重的身体和心理伤害，李同学仍然试图为自己的行为找到合理的解释。她表示，平时舅公、舅婆对自己挺好的，只是在自己不乖的时候会先说自己，然后可能会打自己。这种看似矛盾的心理状态，正是她当前困境的真实写照。

在与刘宇翱医生的交流中，李同学表现出了对未来的担忧和迷茫。她最担心的是如何还同学的钱，而对于其他可能的后果和影响，她则显得相对淡然。这种心态虽然体现了她的责任感和诚信意识，但也暴露了她对当前困境的无奈和无力。

针对李同学的情况，大源街社会心理服务站决定持续跟进，为她提供必要的心理支持和帮助。刘宇翱医生表示，他们将通过专业的心理咨询和干预手段，帮助李同学走出心理困境，重建健康的人格和人际关系。同时，他们也将与学校、家庭等各方合作，共同为李同学的成长创造一个更加健康、和谐的环境。

# 女子离职备考精神情况异常，服务站上门走访救助

## ——鹤龙街社会心理服务站心理个案帮扶

6月5日上午11时许，阳光透过云层，洒在鹤龙街这片繁忙而宁静的社区上。鹤龙街社会心理服务站携手鹤龙街道综治办、社区精防医生以及派出所警察，共同踏上了前往黄边中和二巷的征程。他们的目标，是深入了解并帮助一位名叫梁某的年轻女子，她近期的行为和情绪异常引起了家人和社区的担忧。

梁某，一个年仅25岁的年轻女性，近期因个人原因离职在家，正全心投入于学历备考的准备中。然而，她的生活却被一系列不寻常的情绪和行为所困扰。家属们反映，案主近来对父亲的信任度大幅下降，对周围环境的噪音感到极度烦扰，甚至产生了被迫害的错觉。在户外行走时，她对异性的行为产生了过度的敏感和困扰，误以为是针对自己的侵犯。更令人担忧的是，她对他人谈话中的字词，常常产生与自身意义相关的过度联想和构建。

当派出所警察敲门时，案主显得有些紧张和不安。然而，在家属的耐心引导和鼓励下，她终于打开了门，让工作人员们进入了她的生活空间。在与案主的沟通中，工作人员们发现她的精神状态确实存在不稳定的情况。她对自己的情绪和行为缺乏有效的控制和调节能力，对外部世界的感知也出现了偏差。



面对这样的情况，鹤龙街社会心理服务站心理医生张晓迅速进行了评估，并与家属进行了深入的沟通。张医生建议案主

可以在当地的专科医院住院一段时间，接受专业的治疗和观察。等她的精神状况稳定后，再转回老家继续治疗或休养。这样的安排既考虑了案主当前的病情需要，也兼顾了她未来的康复和生活。

整个过程中，案主的家属表现出了极大的理解和支持。他们深知案主的病情需要专业的治疗和关怀，也愿意积极配合工作人员们的工作。在大家的共同努力下，相信案主一定能够早日走出心理困境，重新拥抱健康的生活。

## 原生家庭之痛：她该如何走出阴影，拥抱新生活

——均禾街社会心理服务站心理个案帮扶

案主纪某，女，40+岁，离异，育有一子。主诉：自觉抑郁3年，近三月加重，并有被害感。近三月来逐渐加重，每一个数字都会代表不好的意思，所以会认为别人是在害自己及诅咒自己，包括孩子、亲戚。案主认为他们发信息的时间的数字拆开都是不好的数字，因此经常陷入家庭争吵。案主对此感觉十分苦恼，便来到了均禾街社会心理服务站咨询。

驻点心理咨询师李敏敏了解案主的成长经历及家庭关系，案主表示自己原生家庭对自己有很大的影响，父亲经常打骂母亲，父亲是一个没有责任心的人，不会补贴家用，反而经常问母亲要钱，母亲对案主很好，自己去工作赚的钱都会给案主，案主高中时母亲因癌症去世。

案主从小是一个学习成绩优秀的学生，但母亲去世后案主自觉无法走出哀伤，成绩受到很大的影响，本来可以上重本院校，后来经过复读才勉强上本科。为了逃离原生家庭，案主本科毕业后立即与前夫结婚。但是结婚后未参与工作，没有收入，在家中地位卑微。与前夫感情疏离，丈夫多次打骂自己。



直至去年，案主讲述无法再忍受，便与前夫离婚。离婚后经常感觉前夫要陷害自己。案主讲述离

婚后跟以前的一个男性朋友重新建立联系，并似乎要发展成恋爱关系，但是案主并不确定，经李医生求证，案主所说的恋爱关系并未建立，只是案主认为这个男性朋友的某些言行是与案主相关。

了解案主的治疗史，案主讲述今年曾被前夫送到当地的精神病院，但案主认为医生不好，所以没有服药治疗。案主也曾自己去看心理治疗师，但案主同样不认可。

咨询过程中，李医生仔细了解案主的情况，提供支持及理解的治疗空间，促进案主的信任。对案主的痛苦的心理体验进行共情，建立治疗联盟。

并对案主的症状进行解释，建议案主到精神专科医院治疗，配合药物及心理治疗，缓解症状，帮助案主恢复正常生活。后续，服务站将会持续跟进个案进展。

# 女子亲人意外离世情绪崩溃，服务站迅速开展心理疏导

## ——人和镇社会心理服务站心理个案帮扶

5月23日，X某，一位女性，经历了一场无法言喻的打击——她的母亲在家中意外跳楼身亡。这一突如其来的消息，如同晴天霹雳，让X某的情绪瞬间崩溃，她陷入了极度的悲痛与无助之中。

得知这一情况后，人和镇社会心理服务站心理医生迅速赶到了现场，与现场的政府工作人员和民警进行了深入的沟通。据他们描述，X某在得知母亲离世的消息后，情绪异常激动，持续哭泣，甚至出现了消极的行为。她的情绪如此激烈，以至于工作人员难以与她进行有效的沟通。

面对这样的情况，心理医生崔游浩决定先与案主的姐姐进行沟通，试图从她的口中了解更多关于案主的情况。经过了解，崔医生得知案主此前曾有过抑郁病史，并一直在服用相应的药物。近期，她与丈夫的关系也出现了裂痕，两人时常发生争吵。这些负面的情绪和生活压力，或许正是她今日情绪失控的诱因。



然而，由于案主及其姐姐需要处理母亲的后事，工作人员无法继续与她们进行深入的沟通。在离开之前，崔医生特别叮嘱案主的姐姐及其丈夫，要密切关注案主的情绪变化，多陪伴她、引导她，防止她出现任何意外的行为。同时，崔医生也提醒他们要注意调整好自己的情绪，避免在悲痛中互相影响。

随后，人和镇社会心理服务站向政府工作人员反馈了沟通的结果，并建议他们与案主的家属保持密切的沟通，了解他们的情绪和生活状况。并强调，如果案主或她的家属在接下来的日子里出现了任何心理问题或需要心理疏导的情况，都应该及时联系服务站，服务站将为他们提供专业的帮助和支持。

## 女子反复停药精神状态异常，多方助力案主得到妥善治疗

### ——石井街社会心理服务站心理个案帮扶

石井派出所近日接到一对焦急的父母报警，称其女儿樊女士精神疾病发作，情绪状态极其不稳定，急需协助。面对这一紧急情况，街道专职工作人员、社区精防医生以及石井街社会心理服务站的心理医生李威旋迅速赶赴现场，共同协助处理这起事件。

樊女士与父母在街口发生了激烈的争吵。心理医生李威旋到达现场后，首先以专业的态度对樊女士进行了情绪安抚。待樊女士情绪稍微稳定后，李医生开始耐心地了解其中的缘由。樊女士坚持认为自己没有患病，但父母却认为她精神有问题，希望她能回家或去医院接受治疗。樊女士则表示，她非常想留在广州找工作，因此与父母产生了矛盾冲突。

在交谈过程中，樊女士透露自己曾在2022年在湖南一家医院被诊断为精神分裂，但目前已经自行停药。这一信息引起了社区医院精防医生的关注。经过初步诊断，医生认为樊女士目前并未表现出明显的阳性症状。

然而，樊女士的父母却坚持认为女儿的精神状态异常，担心她停药后无法与家人正常交流，甚至无法承担基本责任。他们表示，樊女士已经两次离异，与第一任丈夫育有一女，目前主要由他们抚养。他们希望派出所能将女儿送往医院接受治疗。



面对这一复杂的家庭情况，心理医生李威旋首先运用参与性面谈技术，与樊女士进行深入沟通，倾听她的心声，共情她的感受，努力舒缓她的愤怒和不满。同时，李医生也与樊女士的父母进行了沟通，向他们解释樊女士的病情特点以及社区治安工作的重要性。她鼓励家属与樊女士进行理性平和的沟通，共同寻找解决问题的办法。

经过各部门的紧密合作和积极协调，樊女士最终同意配合父母前往精神专科医院（广州白云心理医院）进行就诊。她表示将接受下一步的治疗并努力康复。后续，服务站将持续跟进个案。

# 忙碌母亲的焦虑：如何解开教育难题？

## ——云城街社会心理服务站心理个案帮扶

在云城街社区里，孙女士是一个忙碌而辛勤的母亲。她有着一双可爱的儿子，大儿子正在读六年级，小儿子则刚刚步入三年级。然而，近期大儿子的教育问题却成为了她心头的一块重石。大儿子的学习态度不佳，频繁被老师投诉，这让孙女士倍感焦虑和无助。

孙女士的丈夫为了家庭生计，每天早出晚归，辛勤工作。因此，照顾两个孩子的重任几乎全部落在了孙女士的肩上。她不仅要处理日常的家务琐事，还要关注孩子们的学习和生活。尽管她付出了巨大的努力，但大儿子的行为问题仍然让她倍感困扰。

在一天午后，孙女士走进了云城街社会心理服务站。她带着满脸的疲惫和忧虑，向驻点心理医生梁爽咨询了关于大儿子教育的问题。梁医生是一位经验丰富、善解人意的心理治疗师，他耐心地倾听着孙女士的诉说，给予了她充分的共情和安慰。



梁医生首先肯定了孙女士为家庭所付出的辛勤努力，他告诉孙女士，作为一位母亲，她已经做得非常好了。接着，他针对大儿子的行为问题提出了一些建议。他建议孙女士与大儿子进行深入的沟通，了解他内心的想法和困扰，帮助他建立正确的学习态度和价值观。同时，他也建议孙女士与学校的老师保持密切的联系，共同关注大儿子的成长和进步。

在咨询过程中，梁爽医生还向孙女士介绍了一些有效的家庭教育方法和技巧。他告诉孙女士，要尊重孩子的个性和兴趣，不要过分强求和压抑他们。同时，也要注重培养孩子的自主性和责任感，让他们学会独立思考和解决问题。

经过梁爽医生的耐心指导和建议，孙女士感到自己收获颇丰。她深深地感谢梁爽医生的帮助和支持，也对自己的未来充满了信心和希望。离开社会心理服务站时，孙女士的脸上露出了久违的笑容。她相信在梁爽医生的指导下，她一定能够找到解决大儿子教育问题的方法，让家庭重新充满欢乐和温馨。

## 黏土DIY，酷炫歌舞....这家医院儿童节仪式感拉满！

为增进职工之间的沟通交流，促进医院职工子女健康成长，6月1日国际儿童节当天，广州白云心理医院为“白云宝宝们”开展了主题为“亲子伴成长，筑梦向未来”的亲子互动活动，为孩子们送上了节日的祝福。

活动伊始，院长助理唐丽辉致辞，她为孩子们致以美好的希望，并对各位职工家长表达衷心的感谢。唐院助表示，医院不仅注重全面提升医疗服务质量工作，也十分关注职工子女的成长。此次活动得到了院长胡誉怀等院领导的大力支持，精心为孩子们准备了各式各样的礼品，传达了胡院对孩子们的祝福之情。

在节目表演环节，瞧！孩子们带着各式各样的表演来了，有古诗朗诵、唱歌、古典舞蹈、酷炫街舞.....多才多艺的小朋友们用最甜的笑容，最美的舞蹈，最动人的歌声共同演绎了一场精彩的“视听盛宴”！



随后一场场好玩的亲子互动游戏，如“抢凳子”、“珠行万里”、“小推车”等，将整个亲子活动气氛推向高潮。加油声、欢呼声沸腾了整个活动会场。各位宝爸宝妈根据孩子年龄选择参加不同项目的游戏，经过相互配合，共同努力，齐心协力地完成了游戏。

工作人员精心准备了颜色丰富的轻型黏土、相框和制作工具，并详细介绍了黏土的特性和制作技巧。在老师的耐心演示和辅导下，小朋友们充分发挥创造力和想象力，围绕主题“我的家”，通过揉、捏、搓、贴等动作把黏土进行塑形，通过孩子和家长的协作，不一会的功夫，各具特色的手工黏土造型作品一一“诞生”。

在小厨师大作战环节，孩子们跃跃欲试，开心地认识各种食材，脆甜的生菜，美味的鸡排，鲜嫩的火腿...配上番茄酱、沙拉酱还有肉松，DIY汉堡还有三明治就做好啦！小厨师们已经迫不及待地开始品尝自己亲手制作的美食，每张小脸洋溢着喜悦和满足！

儿童是祖国的未来，是家庭的希望。广州白云心理医院在关心关爱医院职工身心健康的同时，也给职工与孩子之间搭建了沟通交流的平台，让父母和孩子在活动中增进了相互之间的信任感和亲密感！

## 觉察内心 | 第七期员工“爱我”心理健康团体活动

为丰富员工业余生活，5月31日，在精神分析心理治疗师刘冰琳的带领下，10余名员工初体验“心理动力学分析团体”，了解个体内在的潜意识是如何流动的，开始觉察在团体中触发的内心情感、想法和渴望，本次活动主题是触摸内心世界潜意识的大门——“芝麻，芝麻，请开门”！

我们每天都在社交，但你有没有想过，如果一群人在一起，会产生怎样的心理反应？你有没有想过，这种心理反应，竟然会对我们的生活、工作、学习产生深远影响？在精神分析心理治疗师刘冰琳的带领下，10余名员工落座围成一个圈，迅速的形成了一个团体，一起探讨。

‘芝麻，芝麻，请开门’是一种暗号、是一种密码，可能是想让我们在这个团体中打开心门吧！“我想在这个团体中找到同频共振的人。”“如果在这里要打开自己的心门，那我觉得自己会有点紧张。”“我跟大家的想法和感受有些相似，好像看到了自己的影子……”

听完成员分享，精神分析心理治疗师刘冰琳总结道，心理动力性团体，就像一个大型的社交互动实验室，一群人在专业指导的框架下，通过各种活动、分享和讨论，探索自我、认识他人，同时也能获得情感支持和认同。这个过程，就像是一颗种子在温暖的土壤里发芽，逐渐壮大。



“不知道为什么，晚上看到微信消息会莫名的烦躁”一位团体成员分享自己最近的烦恼，引起了在场大多数成员的共鸣。“因为白天已经非常累，到了晚上可以休息的时候，当然不希望别人打扰”、“白天我们更多的要扮演一个尽职尽责的角色，所以到了晚上，一些曾经被压抑的情感可能就会浮现出来，所以你会觉得不舒服”。

此外，心理动力性团体也有利于培养成员的社交技能。通过不断的互动和讨论，我们可以学会更好地理解自己和他人，更好地处理人际关系。这对于工作和生活都是非常有帮助的。最后，它还可以帮助我们建立自信心和自尊心，让我们更加勇敢地面对生活中的挑战。

如果你还在寻找情感共鸣，还在为社交困扰而烦恼，不妨试试心理动力性团体。它就像是一个温暖的家，欢迎每一个寻求理解、认同和支持的你。心理动力学分析团体，你不知道的神秘，它就在那里，等待你的发现。

## 儿童节他们这样过！儿少心理科开展趣味亲子活动

为迎接充满童真与欢乐的儿童节，让住院的小朋友们感受到节日的气氛和喜悦，6月1日上午，广州仁泰医院儿少心理科举办了庆祝“六一”儿童节亲子趣味活动。

在心理医生、护士长的带领下，大家做了许多前期的准备工作。温馨好玩的活动室、五颜六色的气球、琳琅满目的水果蛋糕零食，将活动现场装饰一新，彩色气球映出“儿童节快乐”的字样。欢快的旋律、有趣的游戏，把大家带入到节日的氛围中，小朋友和家长加入活动，快乐过六一。

活动由三位儿少患者主持，他们虽受心理疾病的困扰，但经过积极治疗，康复状况良好，如今更乐于展现自我，用勇气和乐观感染者每一个人。

让“快乐”伴随孩子们平安幸福、健康成长，无疑是送给孩子们的最好礼物。伴随动听的音乐歌曲，一场“抢凳子”的趣味游戏让孩子们“乐”翻天~大小朋友随着音乐转圈！大家不推不挤，快走、慢走，当音乐骤停，迅速瞄准椅子，成功“占领”属于自己的位置。



现场还有一系列乐趣横生的互动游戏：“一呼到底”、“抢乒乓球”、“不倒森林”……游戏不仅考验大家的反应能力，更增进了患者、家属与医护人员之间的默契与友谊，现场人员大手牵小手，热情高涨，气氛热烈。

才艺表演与互动游戏交织进行，精彩纷呈，为现场人员带来了一轮又一轮的欢乐与惊喜！吉他弹唱、诗歌朗诵、独唱……孩子和家长的欢笑声、掌声构成了一幅温馨的画面。这一刻，他们忘却了疾病的困扰，只留下了节日的快乐与幸福。

儿少心理科王启明医生用五月天的《倔强》为孩子们送上真挚的祝福。祝愿他们坚持自我，无惧挑战，像五月天的音乐一样，永远充满活力和正能量。

活动尾声，心理、护理团队齐声合唱《年少的你》，他们身着白衣，用歌声传递着温暖与力量，为每一位患者和家属注入勇气与希望，让生命之花在爱与关怀中绽放。患有双相情感障碍的14岁小君兴奋地说：“节日里有好玩的游戏，还能收到礼物，我非常开心，谢谢医护人员。”

儿童青少年是国家的未来、民族的希望，让孩子们健康快乐地成长，一直是我院儿少心理科全体医护人员的愿望和努力的目标，这场别样的儿童节活动凝聚了科室全体医护人员对患儿的点滴真情和美好祝愿。

## ‘医’起行动，健康我行

——百场心理公益巡讲  白云湖南悦社区

为关爱辖区居民身心健康，缓解工作和学习压力，普及心理健康知识，5月11日，在‘医’起行动，健康我行—公益集市活动中，广东省青少年心理健康服务队广州白云心理医院服务分队联合白云湖南悦第一、二、三居委会、白云湖街南悦社工服务站、白云湖街社会心理服务站为社区居民开展了义诊活动。

“心理健康就是一种良好的、持续的心理状态与过程。表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应、能够有效的发挥个人身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。”义诊现场，白云湖街社会心理服务站的心理咨询师江金苗耐心倾听居民的心理困扰，并就心理健康的概念、影响心理健康的因素及如何保持心理健康的方法等问题与居民朋友进行了深入的交流。

江金苗医生向居民强调了心理健康的重要性，并告知大家可以通过养成规律的作息、积极自我暗示、建立心理支持系统等方法保持心理健康。心理咨询师的专业的讲解和耐心的问诊解答，赢得了现场群众的一致好评。

“这次活动非常好，出门散步之余还可以接受专业的医疗诊治，而且还能和心理专家聊聊家常，缓解不良情绪，希望今后可以多组织类似的活动！”一位刚刚做完咨询的阿姨对本次活动赞不绝口。



“之前因为工作繁忙，我疏忽了与孩子的交流，最近发现他有些抗拒上学。经过心理咨询师的深入分析，我深刻意识到了亲子关系的重要性。今后，我会尽量腾出时间多陪伴孩子。”刘女士感慨道。

此次义诊活动进一步提高了公众对心理健康知识的知晓率，对于引导全社会、家庭及个人关注心理健康，关心精神疾病患者，合力构建和谐社会起到了积极作用。下一步，白云湖街社会心理服务站将持续进社区开展心理咨询义诊系列活动，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。

## 职工心理调适讲座（穗保专场）

——百场心理公益巡讲 广州市穗保安全押运公司

为更有效地缓解押运人员在工作和生活中所面临的压力，提升他们的心理健康水平，5月9日，“送课进企业”活动走进广州市穗保安全押运公司，工会主席林伯飞亲临现场，表达了公司对员工心理健康的深切关心。白云区心灵关爱志愿服务队、广州白云心理医院的心理咨询师庄晖受邀作为主讲嘉宾，为300多名押运人员带去了一场专业而实用的职工心理调适专题讲座。

庄晖老师针对保安押运人员的身心压力、职业困扰、家庭关系等问题，进行了深入浅出的分析，并就什么是压力、如何正确应对工作生活压力、如何调节心理矛盾、疏导心理情绪，保持心理健康进行了详细解说。

庄晖老师表示，当自发或外界的要求不适合自我的处理能力时，所产生的内心感受及身体反应就是压力，而男性和女性遇到压力时会有不同的生理和心理反应，据统计，七成以上的疾病与压力有关，压力主要来源于三个方面，一是工作因素，二是生活因素，三是个人性格。

那么压力管理有哪些技巧，我们应该具备哪些相应的技能和能力？庄晖老师结合大量生动的案例向大家阐释了压力调节的重要性和必要性，同时推荐了多种行之有效的压力缓解办法，例如通过寻找压力源，学会压力管理；克服职业倦怠，保持工作热忱；用多角度看待职业生涯发展；注重心理养生，及时排解负面情绪；通过修炼积极心态，感受、创造、分享并传播幸福。

在讲座中，庄晖老师不仅深入解析了心理压力的来源与应对策略，还亲自带领大家进行了一次生动有趣的放松练习。他指导大家将空白的纸对折，画出四个均匀的格子，并在每个格子标上abcd并进行绘画。随后，他引导大家进行“蝴蝶拍”放松法，同时配合深呼吸，使紧张的身体逐渐放松下来。简单而实用的练习不仅让押运人员们在忙碌的工作间隙找到了一丝宁静，也让他们学会了如何在日常生活中自我调节，保持心理健康。

本次讲座内容丰富，贴近生活，不仅让职工们了解了一些心理学的基础知识，提升了心理健康水平，也让职工学会如何正确地沟通。在今后的工作和生活中，押运人员将时常管理好情绪，调整好心情，正确面对压力，用良好的精神风貌投入到干事创业中来。



# 与心理相约，与健康同行

——百场心理公益巡讲 培英中学

为进一步提高学生的心理素质，引导学生正确认识心理健康的重要性，掌握心理健康基本知识，学会自我识别和干预心理健康问题，近日，广东省青少年心理健康志愿服务队广州白云心理医院分队、云城街社会心理服务站以“5·25”心理健康月为契机，前往培英中学开展公益心理咨询活动，为学子的身心健康提供有力保障。

“最近的学习压力很大，我要怎么做才能调节好心态呢？”活动现场，小毅同学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，广州白云心理医院心理咨询师梁爽鼓励他正视问题，同时引导他挖掘自己的闪光点加以喝彩，以便调整好状态。



据了解，在此次活动中，粤心安驻点咨询师梁爽为学生提供公益心理健康咨询服务，内容包括青少年的厌学问题、叛逆问题、拖延症、自杀问题、网络成瘾问题、情绪问题，以及青少年中常见的对立违抗障碍、品行障碍等疾病。

在咨询过程中，同学们积极提问，气氛热烈。梁老师用专业的心理知识和生动的案例，针对同学们的提问给予详尽的解答。梁老师极尽所能帮助同学们普及和了解心理健康的标准和意义、认识和理解自己的情绪和心理状态，学会如何管理自己的情绪和如何早期识别干预精神心理问题。

青少年是国家的未来和希望，他们的心理健康问题关系到整个社会的发展和稳定。通过本次活动，同学们不仅增强了对心理健康的关注，还提高了心理保健意识、心理调适能力和心理素质，以更积极的心态投入到生活与学习中去。

## 走进家庭教育，共护孩子成长

——百场心理公益巡讲 均禾街社区卫生服务中心

5月15日下午，为推动家庭教育促进法宣传实施，普及立德树人家庭教育理念和知识，提升家长依法教子、科学育儿能力，受均禾街社区卫生服务中心邀请，均禾街社会心理服务站、广东省青少年心理健康服务队广州白云心理医院服务分队、白云区心灵关爱志愿服务队携手为中心在职妇女开展了主题为《亲子沟通》的亲子教育讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院心理治疗师黎仕达主讲，黎老师从事心理治疗多年，擅长认知与行为疗法、接受与承诺疗法、动机式晤谈法等心理治疗方法。讲座伊始，他结合自身所长，从0-80岁不同年龄阶段的心理问题入手，深入浅出地剖析了每个阶段可能遇到的沟通难题及相应的解决策略。

他特别强调了母亲在小孩一岁前的重要性，指出母亲通过抚摩、拥抱、肢体语言等方式与小孩建立情感信赖关系，对小孩整个人生的亲情依赖启蒙起着至关重要的作用。

接着，黎老师详细解读了3-6岁儿童的叛逆期和性启蒙问题，以及6岁儿童的“不听话”现象。他引导家长们思考：在这个时期，我们应该如何培养孩子的品格和习惯？如何引导他们正确面对自己的情感变化？



此外，黎老师还针对7-8岁儿童的学习压力、13-14岁青春期的第二性征发育烦恼等敏感话题进行了深入探讨。他表示，在这些特殊时期，家长需要更多的耐心和同理心去引导孩子，帮助他们建立正确的价值观和人生观。

在讲座的互动环节，家长们纷纷提出自己在亲子沟通中遇到的困惑和难题。黎老师耐心倾听，并结合实际案例为家长们提供了具体的建议和解决方案。家长们纷纷表示受益匪浅，对亲子沟通有了更深入的认识和了解。

通过举办本次讲座，大家了解了与孩子沟通过程中的绊脚石，领会了沟通的三大要素，尊重、共情、真诚。亲子沟通是一场爱与温柔的坚持。本次讲座增进了职工对亲子沟通的认识，同时为职工解疑答惑，为树立职工的“好家风”做好铺垫。

# “爱自己，爱他人，爱生活”

——百场心理公益巡讲 ① 广州市白云区六中实验中学

为进一步加强青少年心理健康教育，提升青少年心理健康素养，掌握正确的人际交往方法，学会爱自己，珍爱生命。5月16日下午，受广州市白云区六中实验中学邀请，人和镇社会心理服务站、广东省青少年心理健康服务队广州白云心理医院服务分队、白云区心灵关爱志愿服务队走进校园为280多名初一女生开展了“爱自己、爱他人、爱生活”主题讲座，本次讲座特邀广州白云心理医院心理咨询师梁穗莹主讲。

爱生气、发脾气，冲动、误解，别人不小心碰自己一下就不愿意、不依不饶，说一些难听的话，斤斤计较，爱打小报告，喜欢欺负捉弄同学，开玩笑没有分寸……这些是通过“烦恼盒子”收集起来的交往“烦恼”，那怎么才能消除这些烦恼呢？

课堂上，梁穗莹老师通过热身游戏和视频故事，围绕什么是人际交往、人际交往中常见的不良心理状态、应树立人际交往的正确观念以及如何培养人际交往的沟通技能等方面进行了详细的讲解。让学生直观地感受到如果伤害到了别人，即使道歉也不能让他人的心情恢复如初。因此，要善待他人，不要随意言语攻击，要用和善友好的态度与他人交往。



期间，梁穗莹老师向同学们提出了思考题：“大家对男女生之间的交往是怎么看的？我们应该怎么样开展异性之间的交往呢？”这立刻引发了学生们的热烈讨论。梁老师强调自我保护是非常重要的内容，在与异性交往时，要保持尊重、自爱、平等和适度。随后她通过场景演练，引导大家客观地去看异性交往，同时把握好适宜的交往尺度，做到清晰了解关系中的心理边界，保护自己的身体和心理边界。

此次讲座，帮助同学们掌握了人际交往和沟通的技巧，学会理性思考、换位思考，以友善阳光的心态积极地建立愉悦的沟通关系，同时也有助于培养同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人的健全人格，从而以更加自信、平常、轻松的心态迎接生活和学习。

## 应用心理学就业经验分享

——百场心理公益巡讲 广东白云学院

5月23日，受广东白云学院邀请，广东省青少年心理健康服务队广州白云心理医院服务分队、白云区心灵关爱志愿服务队走进校园，为该校600余名学子带来了一场别开生面的就业经验分享会。本次讲座特邀广州白云心理医院心理咨询师周俊星主讲，周老师凭借丰富的专业知识和实战经验，深入剖析了应用心理学专业的就业前景，并结合青少年问题案例，为学生们提供了宝贵的就业指导 and 职业规划建议。



分享会上，周老师首先介绍了应用心理学专业的广阔就业领域，包括心理咨询师、中小学教师、用户体验人员、政府机关工作人员、教育培训等多个方向。他强调，在当前社会快速发展的背景下，人们对于心理健康的关注度日益提高，应用心理学专业的毕业生正面临着前所未有的机遇与挑战。

随后，周老师以青少年心理问题为例，详细讲解了心理咨询师在实际工作中如何运用专业知识帮助青少年解决成长过程中的困惑和烦恼。他结合自己多年的临床经验和具体案例，生动形象地展示了心理咨询师在青少年心理健康领域的重要作用和价值。



在分享过程中，周老师不仅传授了实用的就业技巧和经验，还鼓励学生们树立正确的职业观和人生观。他强调，作为应用心理学专业的学生，应该注重培养自己的专业素养和综合能力，不断提升自己的核心竞争力，以适应未来社会的需求和挑战。

此次分享会受到了广东白云学院师生们的热烈欢迎和高度评价。学生们纷纷表示，通过周老师的分享，他们更加清晰地认识到了自己的就业前景和发展方向，也为自己未来的职业规划提供了宝贵的参考和借鉴。

# 心理健康宣传与急救知识技能培训

——百场心理公益巡讲 ① 广州应元颐和实验学校

为增强儿童青少年心理健康知识，进一步增强学生们的急救意识，在“5.25心理健康日”即将来临之际，受广州应元颐和实验学校邀请，永平街社会心理服务站携手永平街社区卫生服务中心、广东省青少年心理健康服务队广州白云心理医院服务分队及白云区心灵关爱志愿服务队于5月23日走进校园开展心理健康宣传与急救知识技能培训。



活动伊始，广州白云心理医院心理治疗师江金苗以情绪管理作为心理健康宣传的切入点，为同学们带来了一场心灵之旅。她通过理论和案例相结合的方式，向同学们详细讲解了如何管理情绪，表达内心感受，引导同学们学会建立积极的态度和掌握良好的沟通技巧。

随后，广州白云心理医院李妹护士长为同学们讲解了心肺复苏术急救要领，演示了心肺复苏术（CPR）的操作流程，并重点对胸外心脏按压、人工呼吸、按压深度、按压频率等环节的操作要领进行讲解和示范。在讲解过程中，同学们认真聆听，积极互动，踊跃参与实操。

实操中，李护士长指导同学们正确掌握心肺复苏的操作流程和步骤，细心规范大家的救援动作，确保同学们掌握正确的操作方法，能在关键时刻发挥作用，学以致用。

此次培训，不仅帮助同学们进一步认识了心理健康的重要性，也强化了同学们的应急救护意识，掌握了应急救护技能，进一步提升同学们对突发疾病的应急反应和施救能力~

## 关爱脊柱健康，呵护学生成长

——百场心理公益巡讲 大朗中学

为进一步加强学生的脊柱健康意识，推进脊柱侧弯预防工作，6月17日，受大朗中学邀请，白云湖街社区卫生服务中心携手广州白云心理医院、广东省青少年心理健康服务队广州白云心理医院服务分队、白云区心灵关爱志愿服务队走进校园开展预防脊柱弯曲科普讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院中医康复科主任王铮辉主讲，王主任从常见的脊柱畸形案例引入，详细介绍了人体正常脊柱的结构、脊柱侧弯的发生、危害、青少年常见的不良体姿、脊柱侧弯产生的主要原因、脊柱侧弯治疗方法、脊柱健身操等方面内容。

针对如何预防脊柱的损伤，王主任提出了几点建议：第一，正确的坐姿。坐姿端正，腰部紧贴椅背，身体稍微后仰，腰部要有支撑物。不要斜躺或腰部悬空的坐姿，不要经常单侧翘腿，避免骨盆倾斜；第二，正确的站姿。昂首挺胸，双脚微张，保持人体中轴线垂直地面，避免长短腿；第三，正确的行姿。走路时轻松摆动双手，昂首挺胸，避免挺着肚子走。书包最好选用双肩包，有助于保持身体姿势；第四，睡姿要以仰睡及侧睡为主，避免长时间趴睡，以免造成颈椎神经压迫。



随后，王主任就青少年脊柱侧弯的日常预防和健康训练做进一步讲解和分享。在现场互动环节，他还带领学生代表示范脊柱保健操，共同体验“颈部运动”“肩部运动”“胸部运动”“腰部运动”“腿部运动”等脊柱健康训练。并从中医药的角度为大家一一解惑，展示了祖国传统中医药文化的博大精深，受到同学们的广泛认可。

此次活动的开展，在让学子们增长健康知识、了解不良体姿和生活习惯造成严重健康隐患的同时，也让大家充分认识到守护脊柱健康的重要性，要在平时的生活、学习中抬头挺胸、挺直腰板，保护好“少年脊梁，国之脊梁”！

# 接下来一个月尝试成为一位“松弛妈妈”



2024.05.26 星期日

央视迷你剧《我的阿勒泰》最近火了，剧中最火的一个片段治好了不少人的“育儿焦虑”：女儿在城里混不下去回到阿勒泰，在一次成功帮妈妈要债后，满怀希冀地问妈妈：“我还是有用的对不对？”张凤侠却一脸严肃地反驳：“啥叫有用，李文秀，生你下来是为了让你服务别人的？你看看这个草原上的树啊草啊，有人吃有人用，便叫有用，要是没有人用，它就这么待在草原上也很好嘛，自由自在的嘛，是不是？”在张凤侠眼里，孩子存在本身，就是最大的价值和意义。

广州白云心理医院心理咨询师庄晖认为，《我的阿勒泰》作者李娟在散文集中塑造的角色“张凤侠”是一位非典型的母亲，她包容、支持女儿。“张凤侠”是大多数人对于完美妈妈、好妈妈的愿望，很多人都希望妈妈能够给予包容。

现实生活中，母亲比较容易紧张，相对不够松弛，孩子也会因为母亲的情绪变得紧张。生活中总有对错，知错能改，让事情翻篇，不会留下什么痕迹，相反留下的是经验。而紧张的母亲往往有一个表现，就是事情翻不了篇，时刻盯着孩子，生怕孩子会再犯错，甚至有灾难性的想象。

这种情况下，最常见的后果是导致孩子退缩，孩子会误以为：我什么都不做，甚至不上课，那我就不会犯错，而我不犯错，妈妈是否就不会那么焦虑紧张呢？青春期的孩子还会产生反抗心理，当成人强迫他们接受某种观点时，孩子拒绝盲目接受，甚至表现对抗的倾向：你认为我是糟糕的，我就索性变得糟糕，证明你是对的。

庄晖表示，紧张是有必要的，但我们要从几个维度考虑它是否会带来负面影响：一是妈妈能不能接受自己的紧张；二是能否把紧张控制在一定范围内；三是紧张体现在所有关系中，还是只针对孩子？如果是只针对孩子，那妈妈就要警惕，是否把孩子当成了一个情绪出口？

庄晖建议，妈妈如果感到紧张，可以尝试提升自己，寻求帮助。首先，针对自己的不足进行提升，打开视野，比如可以通过逛街、运动转移注意力，也可以发展事业；其次，养育孩子的过程，不应该只由妈妈承担，可以尝试主动把爸爸拉进这个场景，多一个视角，多一个人分担，原先100%的紧迫感可能会降到60%。



## 震撼！这些绘画作品竟出自 精神障碍患者之手

sina 新浪广东  
gd.sina.com.cn  
2024.05.25 星期日

摘要： 每年的5月25日是心理健康日，为了普及心理健康知识，增进对精神障碍患者的理解，5月25日下午，“色彩中的生命”——公众心理治疗宣传日之原生艺术画展于广州白云心理医院顺利举办，为广大患者家属、参观者带来了一场奇妙的心灵旅程。

抑郁、焦虑、强迫……是矫情还是疾病？精神心理疾病患者是天才、疯癫还是异类？在他们的内心中，他们如何看待自己？在他们眼角的余光里，他们怎样解读他人？在他们的眼里，世界又展现出何种姿态？

本次公益画展，画者均为广州白云心理医院的精神心理疾病患者，他们中有精神分裂症患者、双相情感障碍患者，也有抑郁症、焦虑症患者，年龄从十几岁到80岁不等。他们零基础，没有经过任何艺术训练，但他们喜欢色彩，热爱画画，在随心涂鸦的原生艺术世界里，尽情享受欢乐的涂画时光，用简单的线条、绚丽的色彩讲述自己心中的故事。



画展现场，一幅幅精美的画作吸引了众多参观者驻足观赏。参展画作构图独特，用色大胆，既有抽象的色块堆积，也有细致的场景描绘，无论是从色彩，还是从线条、构图都让广大观展人感受到这些作品传递的独特“美学”——创作者的心灵张力，让人们的精神障碍患者、精神疾病有了全新的认识。

“在她的世界里面，有两个部分，一个是外在的，一个是内在的，外在部分给人混沌、沉重的感觉，但内在非常干净、洁白。我们可以注意到画里面这个长发的女孩子是面带微笑的，在这样一个黑暗的世界，她却保留着一种出淤泥而不染的态度，这表明着她的内心还是充满生机和希望的……”心理治疗师张森站在一幅画前，进行细致地分析，这幅原生绘画作品名为《出淤泥而不染》，出自一位心境情感障碍患者之手。

此次画展不仅是一次艺术的展示，更是一次心灵的对话。它让我们重新审视了精神障碍患者的内心世界，也让我们更加深刻地认识到心理健康的重要性。放下评判，让过往的俯视与忽视，变成平视和直视，精神疾病需要被更多的人了解、包容和接纳，在这片心灵的原始“净土”，重新链接患者、家属和社会大众，一同见证生命的精彩~

# 18岁的夏天，打工锻炼还是享受生活？



2024.06.23 星期日

暑假到来，打暑期工是不少大中学生的选择。近期，网上流传的一段母女对话视频火了，内容是刚结束高考的女儿想打暑期工，妈妈让她珍惜18岁的夏天，好好放松，以后再打工。这位不扫兴还疼爱孩子的妈妈，引来了不少网友的羡慕。根据相关法律法规，年满16周岁的未成年人可以参加工作。那么，哪些年龄段的学生更适合打暑期工？除了打暑期工，还要怎么合理规划暑假，做好身心调适？



广州白云心理医院心理咨询师张森从青少年心理发展规律的角度给出专业意见。他表示，高中阶段青少年追求个性和自我，自信心较强，打暑期工可以锻炼提升社会技能，获得相应报酬，也可以使他们感受到自豪感，增强自我价值认同感。在岗位选择方面，可以选择相对基础、容易上手、时间比较灵活的岗位，比如餐厅服务员、收银员等，锻炼沟通能力和团队协作能力，增强服务意识、责任感。

“不建议高一学生打暑期工，因为刚从初中步入高中，需要适应新的学习环境和学习节奏，重点应该是打好高中学习基础，打暑期工容易分散学习精力。到了高二、高三，学生具备一定的独立思考和处理事件能力，对未来有规划和期待。这个阶段打暑期工，学生可以获得接触社会的机会，了解不同行业的工作要求、工作环境，为未来规划打下更好的基础。另外，学生对自我价值的探索也比较积极，打暑假工可以明确自己的优势和兴趣。”张森分析。

在临床工作中，张森发现不少大学生心理承受能力不高。他表示，大一、大二学生通过打暑期工参与社会实践，有助于巩固所学的专业知识，及早发现自身知识的欠缺和技能的不足，提高团队协作、沟通能力等综合素养。获得社会实践经验后，学生还可以思考如何将大学专业能力和社会需求结合，为未来就业创业做准备。

张森建议，学生在暑假要做好科学的时间规划，学习和打工等各项任务根据紧急程度和重要性排序，优先完成紧急、重要的，再逐步完成其他任务。调适心理方面，建议学生掌握自我肯定和寻求支持两个方法。一是认可自己的成就和进步，即便面对挫折也有能力克服，取得更好的成绩；二是时常和家人朋友保持联系，分享自己的感受和经历，得到家人朋友的支持和鼓励，有助于面对挑战、克服压力。



大湾区卫视

大湾区卫视：高考放榜，心理专家为学生心理健康保驾护航



广东广播电视台

广东电视台：解压玩具“捏捏乐”受年轻人追捧，部分被炒至上千元

新浪广东 > 公益

### 震撼 这些绘画作品竟出自精神障碍患者之手

综合 05月25日 18:00

sina 新浪广东

摘要：每年的5月25日是心理健康日，为了普及心理健康知识，增进对患者的理解，今日下午，“色彩中的生命”——公众心理治疗宣传艺术画展于广州白云心理医院顺利举办，为广大患者家属、参观者带

新浪广东：震撼！这些绘画作品竟出自精神障碍患者之手

天天向上 2024.5.19 星期一

### 动静聊想四步法 缓解孩子“自来卷”

专家分析

四种原因导致

“自来卷”孩子多吗？中国的人多吗？在北上广深等一线城市，很多家长都反映孩子“自来卷”，也就是“自我加压”孩子现象。实际上，孩子“自来卷”现象中，很多家长都认为是孩子天生如此，其实不然。很多家长在孩子很小的时候，就给孩子施加了很大的压力，让孩子从小就感到紧张和焦虑。这种压力会让孩子在不知不觉中产生自我加压的现象，从而形成“自来卷”的习惯。

考试焦虑，孩子“自来卷”更严重

“自来卷”现象的产生，与孩子天生的性格、家庭环境、学校教育等多种因素有关。家长和老师应该关注孩子的心理状态，及时发现孩子的压力源，并采取相应的措施帮助孩子缓解压力。通过动静聊想四步法，可以帮助孩子建立积极的心理状态，缓解“自来卷”现象。

信息时报：动静聊想四步法缓解孩子“自来卷”



信息时报：暑假提早“起跑”，中考体育冲满分

中国新闻网 打开

### 广州越秀禁毒社工督导培训服务项目开展培训

中新网广东 2024-06-27 10:18:35

中国新闻网

中新网广东新闻6月27日电（记者 唐贵江）6月26日，国际禁毒日当天，广州市公安局越秀区分局禁毒社工督导培训服务项目开展了培训活动，本次培训由越秀区禁毒办和广州仁泰医院联合举办，来自全区近60名禁毒社工参加了培训。

中新社：广州越秀禁毒社工督导培训服务项目开展培训

# 杜维豪

## 21年坚守，只为三颗“心”

自2003年从广东医科大学毕业以后，算上今年，他从事精神卫生事业已有21个年头了。很有主见的他，是家里的第一位医生。当医生源自个人热爱，当然也是为了能够帮助家人和更多的人。

杜主任性格豪爽，亲切直率。数十年精神科医生的从业经历，让他理论知识扎实、经验丰富，同时他的医德医风也感召着每一个后辈。



### 仁心仁术为病患

“医人先修身”，杜主任是这样想，也是这样做的。面对精神科病患，他一直保持高度的责任心、良好的职业道德和严谨的工作态度，在病患面前始终牢记“救死扶伤”的医者仁心，严格要求自己，加强医患沟通，提高服务品质。

由于精神科方面病患的特殊性，他还非常关注诊疗过程中对病患的沟通交流，用自己一套专业的理念、一个亲切的笑脸、一个鼓励的眼神、一句温暖的问候去了解病患、走进病患，从而赢得了病人的信任、理解、支持与尊重。

比如最近，一位十二三岁的小女孩，因为情绪不好，在医院门口与母亲发生口头争执，便冲到后山厂房屋顶，哭泣着要跳下，民警、救护车及杜主任迅速赶到现场，经过杜主任近20分钟的心理疏导及劝解，小女孩最终选择相信杜主任，安全地从屋顶下来了。“能拯救一条生命，是很有成就感的。”杜主任如是说。

精神心理患者能够临床治愈，回归家庭和社会，并能照顾自己，回馈社会，是一件有难度的事，但在杜主任的身上，却有许多成功的康复案例，他视病人如亲人，用专业的技术和水平赢得了病患的肯定。

### 真心真意“传帮带”

参加工作以来，杜主任非常注重自身医疗技术水平的提高，曾多次外出进修学习、参加各类学术会议、报告等。通过不断地磨砺和学习，他在精神卫生专业的相关理论知识和技能越发扎实，并把所学知识和技能运用于临床实践。

同时，杜主任非常关心下一代精神科医生苗子的培养。他很喜欢和进修生待在一起，每次看到他们“求学若渴”的目光，杜主任也会被他们的“热爱”所感染。“希望他们能够花更多的时间投入到精神心理专业，学懂看懂，把知识吃透，这不仅是对自己的负责任，也是对患者的负责任。”

对科室新同志、年轻医师、进修生，他均耐心带教指导，休息时间经常帮助新医师批改病历，了解他们的学习状况，对于工作中碰到的问题，更是毫无保留传授自己的经验，用实际行动诠释对精神卫生事业的传承。



## 热心公益显担当

杜主任坚信，心理问题的早期介入和疏导在一定程度上会减少严重心理障碍和精神疾病的发生。他经常利用节假日去参加越秀区精神康复服务公益项目，足迹遍布从化、黄浦区，走进社区、学校、企业、村落，通过健康宣教、义诊、拍摄科普视频等多种方式，普及精神心理健康知识，践行着医者担当。

杜主任在精神卫生事业二十一年如一日的默默坚守、辛勤耕耘，展现了医学人不畏艰难、勇往直前、开拓进取的精气神。他以身作则、躬亲示范，在潜移默化中感染身边的人，也引领年轻医生耐心为病人解除疾苦，热心为医院的发展出谋献策，为下一代精神卫生事业接班人的培养贡献着自己的力量。



### 杜维豪 主治医师

广州白云心理医院慢性精神康复科女病区主任

**专业特长：**产后抑郁、女性心理障碍、普通精神科疾病、睡眠障碍、神经症（焦虑症、抑郁症、恐怖症、强迫症、疑病症、癔症、神经衰弱、躯体形式障碍）的诊疗。

**简 历：**毕业于广东医科大学，从事精神心理科工作近20余年，进行过系统的精神科专业理论知识、临床与心理治疗培训。曾于湘雅二医院精神心理科进修，擅长认知行为治疗，以生物-心理-社会模式医学理念，融入各种精神和心理问题的诊断治疗，诊断概念清晰，思路广泛。

## 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：课程助手18928838005、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，欢迎您咨询报名。



课程助手



王老师

# 心理咨询与心理治疗临床进修班

## 第十七期招生通知

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16期，完成进修的全国学员461余位，七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。

进修班第十七期即将火热开班，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10月      ■ **进修时间：**2024年10月-2025年1月

■ **进修费用：**19800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](http://www.gzbyyy.com)



医院订阅号



医院服务号



医院小程序