

危险面前不退缩，坚强臂膀守安宁

【本报讯】在河北，有一种精神叫无私奉献，有一种情怀叫对工作极端热忱，有一种敬业叫精益求精，这就是我们伟大的白求恩精神。近日，就在白求恩精神的发祥地河北省唐县，一位基层精神科医师，用自己的实际行动践行着这种精神，用自己的身躯守护着群众的安宁，他就是河北省唐县安定医院的王文彪医生。



2018年7月8日下午，唐县一名严重精神障碍患者病情发作，在村子里多个地方放火，打砸村里物品，打骂家人及周围村民，急需帮助。刚刚从外地学习回来的王文彪得知这一消息后立即赶赴现场，协助公安人员对患者进行应急处置。当王文彪与民警赶到现场后发现，该患者正在打砸家中的物品，大声谩骂家人。凭借着多年的工作经验，王文彪判断该患者存在严重的幻觉、妄想等精神症状，而且暴力风险非

常高。他慢慢地走进院子，走近患者，试图与其进行沟通，让其放松下来。就在此时，患者突然冲动，抡起身边一根直径约2cm的铁棍向王文彪、民警以及周围群众冲来。面对突如其来的危险，周围群众惊慌失措、四处躲避，而王文彪医生出于职业的习惯和对周围群众的保护，一个箭步冲上前去用身体挡住了患者袭击的路线。患者举起铁棒，狠狠地在王文彪的头上、肩膀上。

被紧急送往医院救治。经诊断，王文彪医生右侧肋骨骨折、头皮裂伤，医院对其进行了手术治疗。得知王文彪医生在参与精神障碍患者应急处置过程中受伤的消息后，省市医师协会领导，省精神卫生专科联盟核心单位领导班子全体成员专程赶往唐县慰问王文彪并送去慰问金，祝愿他早日康复。省精神卫生专科联盟理事长栗克清对王文彪医生临危不惧、勇担责任，把患者和群众利益放在第一位的精神表示肯定和赞扬。他说，基层精神科人员与精神障碍患者接触的机会最多，面临的风险最大，工作的条件最艰苦，在危险面前却从未退缩，用实际行动守护着众多精神障碍患者的生命安全，希望广大基层精神科人员在认真履行职责的同时，更要保护好个人的安危。栗克清介绍，我省精神卫生资源匮乏，尤其是基层精神卫生服务能力亟待提高。一方面，需要政府继续加大对精神卫生的



(崔彦龙)

《严重精神障碍管理治疗工作规范》新变化

5月28日，国家卫健委印发《严重精神障碍管理治疗工作规范（2018年版）》，7月26日下发了相关图表。新版的工作规范比上一版本（2012年版）究竟发生了哪些变化？小编带您解读。

修订背景：近年来，我国精神卫生工作取得了很大进步，《精神卫生法》《全国精神卫生工作规划（2015-2020年）》《基本公共卫生服务规范（第三版）》先后印发，信息系统2期上线，全国精神卫生综合管理试点工作启动……新形势、新任务、新环境呼唤一部指导卫生系统及相关部门开展工作、解决问题的规范性文件。

变化1：章节增加
新版工作规范共11章，较上一版本增加了居家药物治疗、精神康复、宣传与健康教育、质量控制四章。强调了全程药物治疗，推荐有条件地区使用第二代抗精神病药物和长效针

剂，明确医院承担院内康复，社区康复由社区康复机构承担；要求卫生健康行政部门充分开展宣传；强调质控工作应贯穿始终。

变化2：机构职责
细化了县级以上领导与协调机制内容，新增例会频次、康复体系建设、综合考核指标。要求县乡级多部门信息共享，新增乡镇（街道）精神卫生综合管理小组、村（居）关爱帮扶小组职责；要求各级精神科设立防治办公室。

变化3：患者发现、诊断、登记和报告
要求通过精神卫生医疗机构、基层医疗卫生机构、基层多部门、其他途径四种方式发现患者。要求医疗机构登记报告门诊和住院确诊患者并动员患者或家属签署知情同意书。

变化4：随访管理与指导
将原知情同意三类类型改为两种类型，原则上要求当面随访患者本人。

每半年至少随访一次，明确病情基本稳定患者1个月随访一次。要求对病情不稳定患者增加随访次数；要求精神卫生医疗机构和基层医疗卫生机构建立对口帮扶、双向转诊制度，精神科医师与预防人员建立点对点技术指导关系。

变化5：应急处置
将应急医疗处置改为应急处置，详述了四类对象的处理流程。

变化6：督导
明确必要时会同有关部门开展联合督导。要求省级每年对所辖地市进行1次督导，市级每年对所辖区县进行1次督导，县级每年对所辖各乡镇（街道）进行1次督导。

宣传、贯彻新版工作规范是各级卫生行政部门的职责，省卫生计生委要求各市要尽快培训到基层，提升我省严重精神障碍服务与管理水平。（王海龙）

心理健康 社会和谐

河北精神卫生

2018年8月13日
星期一
农历戊戌年七月初三
总第七十七期
全国优秀医院报刊

主办：河北省精神卫生中心 Http://www.hbs6yy.com E-mail:hbjswsb@163.com

统筹协调 关口前移 延伸触角 主动出击 “四大机制”守护全省群众心理健康

【本报讯】8月11—12日，京津冀第二届临床心理服务联盟论坛在雄安新区顺利举行。在论坛开幕式上的致辞中，河北省精神卫生中心栗克清院长介绍了我省临床心理服务方面的工作情况。

栗克清介绍，2010年6月，经原河北省卫生厅批准，河北省精神卫生中心（河北省第六人民医院）加挂“河北省心理保健中心”牌子。近年来，医院不断加强医院管理和内涵建设，建立健全各项规章制度和岗位职责，充分发挥临床心理专业技术优势，持续提升诊疗水平，保证医疗质量和安全；充分发挥“中心”的职能和作用，带动全省临床心理专业诊疗水平的整体提升，为全省人民群众的心理健康保驾护航。

一是统筹协调，打造“责任共担”机制。2017年，河北省卫生计生委、河北省宣传部、河北省综治办等22部门联合印发了《关于加强心理健康服务的实施意见》，提出了“党政领导，共同参与”的原则，要求建立健全党政领导、部门各负其责的心理健康服务和社会心理服务体系建设工作机制和目标责任制，要将心理健康服务纳入当地经济和社会发展规划，并作为目标管理和绩效考核的重要内容。强调全社会共同参与，从职业人群、儿童青少年、老年人、妇女和残疾人等不同人群提出有针对性的措施，要求机关、企事业单位、基层组织和社区普遍设立心理健康辅导室，鼓励培育社会化的心理健康服务机构，逐步满足心理健康服务的多样性需求。**二是关口前移，打造“源头预防”机制。**河北省精神卫生中心率先在国内



第二届京津冀临床心理服务联盟论坛开幕式

实施“牵手工程”，在扎实推动社会心理服务和疏导进企业、进学校、进农村、进机关、进社区活动的基础上，邀请单位员工进入医院，接受公益性心理健康知识讲座、心理评估、咨询辅导等服务。坚持医校合作，唐山市精神卫生中心、石家庄市第八医院等医疗机构主动承担辖区高校学生心理知识讲座、学生心理健康辅导及学生心理问题危机干预等任务，提升大学生心理调适能力。开通省级心理援助热线1条，市级心理援助热线12条，专业人员值守，累计提供心理援助近三万例，成功干预多起自杀事件。**三是延伸触角，打造“多元联动”机制。**河北省精神卫生中心的“开心工程”和“绿萝开开群”、石家庄市第八医院的“绿丝带服务队”等，结合医院和当地实际情况，把心理健康服务延伸到社区，增加对社区居民开展心理健康教育和心理疏导频次，扩大影响力。各地精神卫生医疗机构与残联、红十字会等开展

合作，对贫困精神障碍患者、精神残疾人、流浪乞讨人员、“三无”人员等特殊群体开展救治救助。**四是主动出击，打造“危机干预”机制。**随着人们对精神卫生和心理健康的重视程度日益提高，心理危机干预在重大突发事件发生后的作用也越来越重要。目前，除省精神卫生中心承担的省级心理应急救援队之外，石家庄市、沧州市、唐山市、承德市等地也纷纷成立了市级心理应急救援队。在“7·19”衡水、天津客车坠河事故、滦源县浮图峪高速公路隧道爆炸事故和荣乌高速滦源段隧道塌方事故等事件中发挥了重要的作用。而且，各应急队还积极参与河北

省以及京津冀应急救援联合演练，应急处置能力不断提升。

栗克清指出，从整体上看，全省临床心理服务和危机干预工作得到了快速的发展，但也存在一些短板和不足。他希望与会专家以这次论坛为契机，借鉴京津两地好的经验做法，持续提升临床心理服务和危机干预工作水平。

本次论坛邀请到中国心理卫生协会理事长、天津冀临床心理服务联盟顾问马辛教授，首都医科大学心理教研室主任杨凤池教授，京津冀临床心理服务联盟执行主委、首都医科大学附属北京安定医院李占江教授，京津冀临床心理服务联盟执行主委、天津市安定医院龙毅教授等10余名京津冀地区心理学专家授课。来自京津冀地区的200余名代表参加了此次论坛。（崔彦龙）



中国心理卫生协会理事长马辛教授主持



京津冀临床心理服务联盟执行主委李占江教授授课



首都医科大学心理教研室主任杨凤池教授授课

京津冀精神卫生发展创新实践 学术交流活动顺利举办

【本报讯】为实施创新驱动发展和京津冀协同发展的国家战略，深入贯彻落实党的十九大和全国卫生与健康大会精神，促进西部地区精神卫生发展，受赤峰市卫生计生委邀请，京津冀三地精神卫生发展创新实践学术交流活动于2018年8月2日—4日在内蒙古赤峰市顺利举行。

此次学术交流活动的主题为“协同创新、融合发展——互联网+精神健康医疗”。京津冀三地精神卫生医疗机构

重点围绕如何建立“互联网+精神健康医疗”服务模式、依托三地大量诊疗数据推进互联网+新技术精神(心理)健康大数据惠民应用、加强三地精神卫生医教研防等协同合作热点问题进行了讨论。河北省精神卫生中心栗克清院长、张云淑教授等多名专家和管理人员受邀做大会报告和发言，来自京津冀冀四地的200余名代表参加了活动。

(杨云龙)

河北省睡眠障碍流行病学 调查进展顺利

【本报讯】为贯彻落实《中华人民共和国精神卫生法》，掌握全省睡眠障碍的患病水平、分布特征、流行规律及治疗现状，为全省睡眠障碍的防治提供科学依据，按照省卫生计生委统一部署，由省精神卫生中心具体实施的全省睡眠障碍流行病学调查于近日启动。45名调查人员经过系统培训和一致性评价后，分赴保定市、石家庄市、邢台市、张家

口市、秦皇岛市五个地级市开展现场调查工作，预计调查样本20000份。

流调队员顶着烈日、冒着酷暑，走街串巷、登门入户，耐心解释、细致调查，目前各项工作进展有序，已顺利完成保定市、张家口市、邢台市和秦皇岛市的调查工作，另外两市也将于近期完成。

(费海玲)

省精神卫生中心多名专家走进 涞源县贫困山区进行义诊

【本报讯】为贯彻落实精准扶贫工作要求，守护贫困山区群众健康，8月1日，省精神卫生中心抽调部分临床科室、检验科、功能科等部门人员组成义诊小分队，走进涞源县上庄乡上老方村，开展健康体检、义诊和技术指导工作，把健康服务送到村民家门口。

上午十点多，义诊小分队来到村卫生室，开始了忙碌而有序的义诊服务，为村民们查体、采血、介绍健康生活知识和健康扶贫政策，接受相关咨询。当天，共接受群众健康咨询近百人次，为56位村民进行了健康体检，并向多个村

民赠送了免费药品。

上老方村位于国家级深度贫困县涞源县山区，贫困人口较多，医疗条件落后，交通不便利，看病就医是村民发愁的一件大难事。两个多月前，该村一严重精神障碍患者病情复发，出现骂街、砸东西等暴力攻击行为。省精神卫生中心及时派出专业技术人员，协助当地政府和公安部门对其进行应急处置和医疗救治。此次义诊活动，是省精神卫生中心在该村开展的又一次暖心行动，得到了村民和驻村工作组的一致好评。

(王萌)

7月14日，沧州市首届精神科临床合理用药研讨会在沧州市宏泰大酒店顺利举行。会议邀请到北京安定医院、北京回龙观医院、华北石油康康中心等医疗机构的多名专家，围绕精神药物的合理应用，睡眠医学知识、心理治疗技术等主题进行了授课。

(郝国建)

7月16日，河北省第五期精神科专科护士培训班正式开班。河北省护理学会理事长赵蔚出席开班仪式。河北省、甘肃省和宁夏回族自治区等地的30余名学员参加了开幕式，并将在全省精神卫生中心进行3个月的系统培训。

(王丽卿)

7月28日，石家庄市第八医院组织在职医务人员到正定县塔元庄，开展了以

图片新闻



7月31日下午，河北省荣军医院举办“八一”联欢会，庆祝建军91周年。联欢会上，进行了丰富多彩的歌舞演出和情景剧表演。(贾丽卿)



6月25日—27日，石家庄市第八医院心理救援队赴河北省沧州市，参加河北省重大自然灾害(洪涝、地震)卫生应急综合演练，圆满完成各项任务。



7月31日上午，省精神卫生中心组织干部职工开展无偿献血活动，共有52人次献血16000ml。活动前，医院党委书记王淑娟与保定市中心血站副站长吕长福签订了团体单位无偿献血协议书。(王萌)



2018年7月11日是第29个世界人口日。衡水市精神病医院在怡水园广场开展了宣传活动，并为广大市民进行了义诊。(刘卿)

睡眠小贴士

睡眠是人生大事，人的一生有大约三分之一的时间是在睡眠中度过。那么如何才能拥有良好睡眠呢?

一、坚决不嗜睡。每天最好在大致相同的时间起床和睡觉，这样才能保证一个稳定的内部生物钟。周末“补觉”只能让生物钟紊乱。

二、睡前不看电子设备。手机、电脑等电子设备的屏幕发出蓝光，会抑制身体产生助眠的褪黑激素。

三、卧室温度要降下来。身体核心温度下降能帮助人体睡眠的机制之一，一个凉爽的卧室有助于入睡。

四、晚飯早点吃。身体需要时间代谢晚餐食物，否则易出现肠胃不舒适，影响睡眠。下午3点后最好别喝咖啡，睡前喝一杯热饮，如热牛奶也可助眠。

五、定期运动。运动有助于睡眠，最好在睡前6小时运动，以防运动后身体过热，适得其反。

六、不要数羊。数羊，不如冥想。冥想中发生的好事，如果半夜醒来，不要过分关注那几点，已经睡了多少，只需默默努力重新回到睡眠中。

七、听音乐。舒缓的音乐，特别是古典音乐有助于睡眠。

八、定期换床垫。床垫的硬度与人的睡眠变化、压力等息息相关。一张床垫使用到了7年时，就要考虑换床垫了。

九、慎用助眠药物。各类助眠处方药物虽有快速入睡，但会有各种副作用。尽量避免使用助眠药物，即使使用，也要控制在短期，以免长期服用产生依赖性。

十、吃早餐，沐浴早晨的阳光。光线和食物可让身体和大脑迅速从睡眠模式转入清醒模式。

神色慌张的中年妇女，很神秘地走入我的诊室，确定门已经关好，没人听到我俩谈话后，她才小声说话。她说，医生，我儿子是骗着来的，他不承认有病，但是我们已经在管不了他了。我请她坐下慢慢细说，我儿子23岁了，不知道怎么回事这两个月特别暴躁，话特别多，跟我们像仇人似的。嫌我们没有本事，没有给他好的家庭。觉得自己干什么都行，跟我们要钱是要做买卖、挣大钱，不给他钱就骂父母，甚至动手打我。给了他钱就请朋友们胡吃海喝，买东西送人。但他以前是个节约的人，一毛钱都不舍得乱花。刚结婚半年的媳妇也看着不顺眼，想休了她，要再找一个，气得媳妇已经回了娘家。医生你说我们怎么办?他不承认有病，我们把他给骗过来了，医生，你一定得帮帮我们。我问这位母亲儿子之前是什么样子的，母亲回答，以前挺好的，老实本分也孝顺我们，就是性格内向点，不爱说话。这些年跟亲戚去打工，挣钱也不少。我继续问，之前你儿子有什么异常情况吗?就是5年前有过不爱说话，心情不好，就是不上班在家里躺着，说自己干不了

暴躁的儿子没变坏

活了，身体没劲，还说不想活了，觉得自己挣钱少，不如别人，在我们当地的精神病院看说是抑郁症，吃了一个半月的药好多了就不吃了。怎么现在突然就成这个样子了呢?

继续询问其儿子的成长经历和学习情况，了解了中年妇女的需求后，我跟其儿子进行了详细交谈，其儿子承认了在家的表现，并告诉我自己的想法和要求。做了相关的检查和量表评估后，我告诉这位母亲，他的孩子不是变成了坏孩子，也不是故意跟他们对着干，而是得了一种叫做双相情感障碍的精神疾病。

双相情感障碍是同一个人不同时间表现出的几乎完全相反的两相情绪状态。一种状态是抑郁的表现，心情不好，记忆力减退，对周围事物失去兴趣，高兴不起来，觉得身体乏力喜欢卧床，自卑自责等等。另一种状态就感觉心情特别好，特别开心，自我感觉特别好，觉得自己有本事聪明，想干大事，乱花钱，喜欢异性，精力充沛，睡眠减少，每天晚上睡3、4小时也不觉得困倦，活动多，计划多，但往往做事虎头蛇尾，做什么也没有长性，干不好，稍

不顺心就容易发脾气，甚至出现动手打人的严重情况。

两种心情状态可以在不同时间抑郁和躁狂交替出现，也可以有几次抑郁再有一次躁狂表现，也可以有几次躁狂再有抑郁表现，当然有时候也会有复杂的混合的抑郁或躁狂表现。这种病人出现躁狂表现时往往会有冲动、攻击、打人等严重表现，家人管理这类人群比较困难，一般建议住院治疗。

我与患者进行交流时，明确指出其与以前不同的表现，告知其目前的风险，用同理心理解他，最终患者答应住院治疗。

入院后，制定治疗和护理方案，给予稳定情绪、控制躁狂和镇静的药物，辅以心理疏导。经过40天的住院治疗，患者缓解如常人后出院。

出院时，医生嘱咐家属和患者每月来院复诊，复诊时医生会了解患者恢复情况和服药情况，并进行身体检查，以便及时发现或预防出现身体的药物反应。

在这里，我要说的是，如果一个人突然改变了很多，尤其是变得不可理解，好像变坏了，那他可能是患上

了精神疾病，不是真的变坏了，需要精神科医生的帮助。

专家简介

桑文华，医学硕士，主任医师，心理治疗师，现任河北省精神卫生中心情感障碍科主任。从事精神科临床20余年，具有丰富的临床经验，擅长抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症及青少年学生焦虑抑郁相关障碍的诊治。咨询电话：13851253558



愤怒的高中生

一名16岁的重点中学的高中生，平日成绩优秀，半年来出现郁闷、烦恼、愤怒、失眠、注意力下降、不愿意与人交往等表现。最近一周不想上学，去找老师故意欺负他，不跟家上课及同学说话，家长十分担忧，陪他一起来咨询。

男孩家长表示，由于孩子班主任经常干预他与其他同学的交往，担心普通学生影响他的学习。一旦发现他与那些成绩一般的学生来往，就找他谈话，也找同宿舍的其他同学谈话，让他们分开，总是说“你们在一起玩，耽误学习时间”，“现在时间宝贵，要把所有精力放在学习上”，有时态度严厉。于是，孩子产生了反感情绪，对老师意见较大。慢慢的，孩子出现了焦虑、失眠、情绪低落，而且不愿意吃饭，不想上学，上课注意力不集中，学习成绩下降。

我们初次谈话，发现他长得眉目清秀、个子高挑，只是脸上缺乏了这个年纪该有的朝气。我微笑着随口说了一句：“喂，挺帅的哈”。他眼睛亮了一下，示意他坐在我的旁边。我看着他问：“听说最近不想上学，怎么回事”。他低着头，声音很小的回答：“学不下去，心情不好，没有

意思。”我又问：“学习怎么样?”他回答：“还行吧”。我接着问：“发生什么事了吗?”他紧皱着眉，头很低地答：“老师高间我们宿舍的同学，说不让我们在一起说话和玩儿，说是影响学习。我们几个关系就变得不那么融洽了。我和他们两个关系还好，科室那两个之间关系不太好。我好像成了他们俩的调解员，实际上很累，也没有什么意思。天天很郁闷，天天想这些，晚上睡眠也不好。”我追问到：“学习成绩有影响吗?”答：“有，学习成绩下降了。”他呼吸急促起来，胸部一起一伏，双手拳头紧握，眉头也紧皱着。我问他：“是不是很愤怒?”他点点头：“嗯!”问：“是不是觉得不公平?”答：“嗯!”问：“是不是心里不服气，想跟老师说你欺负你们啊?”答：“嗯，是的!”问：“是不是想大声地骂老师，大声地呐喊啊?”这时学生抬起了头看着我

说：“是”。我点点头肯定的说：“你可以这样做，你可以骂他，可以说你错了，你凭什么欺负我们啊”。我停顿了一下又说：“但是要在自己的家里，或者没有人的地方骂，不能当老师的面骂是不是!”他也点点头，

眼神略有变化的答：“嗯”。停了几秒后，我接着问：“你有没有从另一个角度考虑过老师的做法?”他抬起头，疑问地看着我，没有出声。我接着说：“学校考核老师的业绩是什么?是不是更多的学生考上大学，学生的平均分更高一些?”他点点头：“是，是”。我说：“你是不是希望每一个学生都能拿出自己最佳的成绩?”答：“是”。我又问：“老师跟你有什么仇吗?”他说：“没有”。我紧接着问：“那老师说你们少在一起玩，多学习，出发点不是为你们好吗?”学生看着我，略有思索的答：“可能吧!”之后眼睛变得明亮起来，脸色也逐渐开朗起来，说话声音也变大变得更加清晰。

爸爸问：“孩子几天来脸上没有笑容，眼神呆滞，腰都直不起来，专家几句话孩子就露出了笑容，专家也站直了，非常感谢!”

感悟感悟：这个男孩儿交流通畅，表达能力良好，先肯定男生的优点，认可他能力强的愤怒的情绪，进一步理解他的心情，从他能接受的观点谈谈他的情绪是怎样产生的。再从另一个角度分析问题，共同探讨分析

老师的做法以及目的，从正面的、积极的、向上的角度帮助男孩儿重新看待他面对的问题事件，帮助他客观的认识自我与老师的关系。

专家简介

倪爱华，主任医师，教授，硕士生导师，现任河北省人民医院神经内科/临床心理科主任。在学生心理问题咨询、婚恋咨询、认知行为疗法等方面有自己独到的见解，逐渐形成了独具特色的整合心理治疗方案。



简讯

第八医院组织在职医务人员到正定县塔元庄，开展了以