

# 省医师协会先进个人事迹简介



徐涛，河北省精神卫生中心心理保健中心主任。

2020年全国疫情爆发，2月份，徐涛赴河北省胸科医院为新型冠状病毒患者及一线医护人员进行心理干预，利用晚上休息时间，撰写了《新冠疫情下的心理调节》等多篇宣传稿件，录制疫情心理应对技巧小视频，获得微信网络平台的广泛转发。期间，徐涛还多次为援鄂医疗队队员提供心理咨询服务，积极参与长城网在线心理咨询，参加保定市定点医院24小时值班并参与专家会诊，为保定市徐水区参与确诊病例的医护人员进行心理干预，安抚焦虑情绪。

2021年初石家庄疫情肆虐，根据河北省卫健委安排，1月14日徐涛作为队长率领心理专家队伍进驻石家庄市人民医院，深入抗疫一线为患者及医务人员提供心理干预工作。在共计41天的工作中，徐涛帮助完成了《石家庄市人民医院新冠肺炎心理应急预案》及《石家庄市人民医院康复期患者意外事件预防与应急处置预案》的拟订；为年轻队员进行岗前心理培训，成立“心桥”“心理十八罗汉”等朋辈督导群；每晚对心理干预队员在干预中遇到的疑难案例提供线上督导；撰写了《疫情下一线医务人员的自我心理调整》《关于隔离环境下健康生活的倡议书》等宣传稿件，为医务人员录制了《新冠疫情下的自我心理调整》讲座视频，并在腾讯视频公开课栏目中讲授《失眠的自我调整》，引起了社会的广泛关注。

2021年3月，徐涛因抗击疫情期间的表现被河北省精神文明建设委员会评选为“时代楷模 河北好人——心理抗疫战线上的急先锋”。



杨云龙，河北省精神卫生中心康复科副主任。

2020年初，杨云龙借调至保定市新冠肺炎疫情防控工作指挥部协助开展疫情监测及防疫处置工作，熟悉疫情防控相关的行政决策及政策文件，2021年1月，石家庄市爆发新冠肺炎疫情，杨云龙接受赴石援助任务，于1月14日作为心理干预专家组成员赴

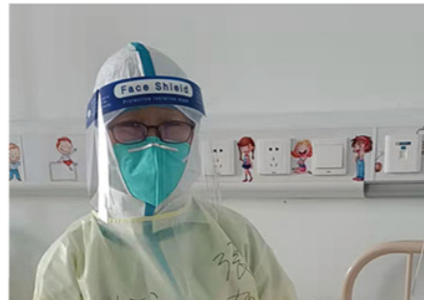
赴石家庄市人民医院，开展针对患者及医务人员进行的心理危机干预工作。

到任伊始，杨云龙就和徐涛队长确定了心理救援队要有组织、有操作方案、有实用技术、统一发言出口等内容，随后，联合专家组成员，分层分级制定工作预案，统一对心理救援队成员进行感控培训及考核，包干病区进行腹式呼吸放松训练、稳定化技术、心理疏导、药物干预等多种方式的心理危机干预措施，明确了对患者及医务人员心理变化和早研判、干预并将评估结果及时反馈给专家组的工作流程，使信息沟通系统高效而不零乱。

在病室内，杨云龙积极宣传并示范个人防护、手卫生等相关知识，引导大家形成取得战役胜利的共同目标，降低负面情绪，并每天定时组织心理救援队成员团建、督导，形成整体合力，共同应对。

截止2月23日返石，41天的时间里，包括杨云龙在内的专家组共计干预患者及医务人员2312人次，发表科普知识稿件22件次，为石家庄市疫情抗击取得最终胜利贡献了力量。

返石时，回看这一个多月与全省兄弟姐妹联手抗击疫情所走过的路，有艰辛也有感动，有挫折也有激励，有悲愤也有欣喜，杨云龙感慨“共克‘石’艰，已成过去，回望来时路，过程依然值得回味，科学决策，全身心去治愈、帮助与安慰，美好终将如期而至！有幸成为这次战役的参与者，为我们每一位战友感到自豪，为我们医务人员不辱使命感到骄傲！”



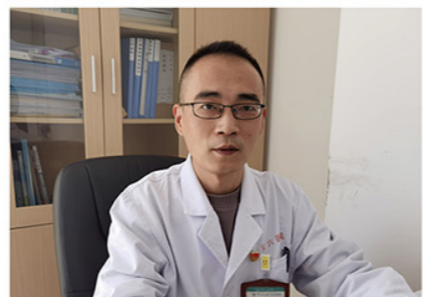
张旭静，河北省精神卫生中心儿少精神科党支部书记、副主任。

2020年疫情发生以来，张旭静多次参加新冠疫情心理干预工作，为援鄂返石医务人员提供网络及现场户外心理干预活动，通过线上或线下的服务为他们缓解焦虑，改善情绪，并积极联系省精神卫生中心药械科为失眠的战士们免费提供助眠药品等。

石家庄疫情爆发后，张旭静与省精神卫生中心另外3名同事进驻石家庄市人民医院，进行新冠肺炎患者心理康复工作，她坚持查房到患者床头，为重点患者进行心理干预。同时，张旭静积极进行科普宣传工作，参加新华大讲堂直播节目，进行了两个主题的课程录制，为广大群众科普儿童情感障碍及孤独症等知识；参与网络科普互动2次，录制开学第一课第一课科普视频，为河北省中小学提供心理服务；在复学期间两次到南开中学进行学生及教师心理调适知识讲座。

疫情期间，为不影响孤独症患儿康复训练，张旭静将康复课程改为线上公益培训，并成功举办“河

北省儿童青少年精神障碍诊断及心理行为干预培训班”和“孤独症谱系障碍早期诊断及干预技术培训班”，在河北省范围内普及儿童青少年精神障碍及发育障碍诊疗知识。儿少病区患者为疫情期间重点人群，传染危险系数高，需要重点管理和心理干预，张旭静积极向患者及家属提供心理和康复治疗理念，为存在焦虑抑郁的患儿提供心理测评和每天的心理治疗，保证患儿在住院期间的心理稳定。



佟志华，河北省精神卫生中心老年精神二科副主任。

2020年初疫情肆虐，佟志华凭着高度的职业敏感性和职业责任感，义无反顾向院党委递交请战书，主动要求到一线为抗击疫情贡献自己的一份力量。5月份，他加入秦皇岛、唐山抗击疫情工作组，开展省内疫情防控常态化暗访工作，连续奋战数日，完成对秦皇岛、唐山各个部门的疫情防控工作情况的暗访，及时对发现的问题亮点进行宣传，不足之处进行督促改善，为全省疫情防控工作贡献力量。佟志华也荣获了2020年“保定市抗疫先锋”的荣誉称号。

2021年1月14日，佟志华被紧急派往石家庄市人民医院抗疫一线，负责新冠肺炎患者及医务人员的心理干预保障工作。他坚持每天到病房与患者面对面交流，认真评估每一位患者，为患者的稳定治疗提供帮助，使患者能够积极配合治疗、早日康复，及时回归社会。随着时间推移，一线医护人员的情绪问题日渐凸显，作为心理医生的佟志华发现这一情况后，针对每个个体的具体情况，制定方案，一对一解决医护人员的心理问题。在一线工作的41天中，他与每一位患者建立了稳定的联系，与每一位医护人员结下了深厚的友谊。在工作任务结束的告别仪式上，石家庄市人民医院党委书记曹琴英赞扬了佟志华及全体心理医生，评价他们用专业和柔软的内心贡献着润物细无声的抗击疫情力量，用忘我的付出为救治取得成功注入了新的活力和动力。



# 百年华诞同筑梦 医者担当践初心

# 河北精神卫生

2021年9月2日  
星期四  
辛丑年七月廿六  
总第八十六期

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

## 开创品质发展新局面 谱写精神健康新篇章

### 省精神卫生中心开展医师节系列庆祝活动

2021年8月19日是第四个中国医师节，恰逢中国共产党成立一百周年，围绕“百年华诞同筑梦，医者担当践初心”这一主题，省精神卫生中心从8月初开始，陆续开展了病历评比、文献综述比赛、临床技能及理论知识考核、临床基础知识竞赛等一系列庆祝活动，用以激发全体医师的责任感和使命感，持续改进医疗质量，为群众提供优质满意的精神卫生服务。

过去的一年，无论是在新冠肺炎疫情防控，还是在日常诊疗活动中，省精神卫生中心坚持从实际出发，脚踏实地为患者着想，努力提高医疗服务质量，改善患者就医感受，涌现出一批勇于担当、主动作为，坚持患者至上，护卫群众健康的优秀医师，他们以自己的实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”这一新时代医疗卫生职业精神。根据医师节活动计划安排，在医师节当天，省精神卫生中心举办了第四届中国医师节庆祝表彰大会，院党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，副院长赵素银，副院长张云淑，纪委书记王宝军，总会计师常艳改出席表彰大会。会议由副院长赵素银主持，会议期间严格依照疫情防控各项要求执行防控措施。

会上，院党委向全院医师致以节日的问候，长期以来，医院全体医师、医务工作者积极响应院党委号召，大力弘扬敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神，在疫情防控、

临床诊疗、科研教学、康复治疗等方面发挥了重要作用。恰逢建党百年，厚重的百年党史、伟大的建党精神给节日赋予了丰富的精神内涵。院党委号召全体医师及医务工作者，自觉践行以人民为中心的发展思想，大力弘扬白求恩救死扶伤的人道主义精神，维护人民群众健康，尊重患者、关爱患者、理解患者，共同构建和谐医患关系。修医德、强医能、行仁术、铸医魂，以弘扬抗疫精神、护佑人民健康为己任，继续砥砺前行，积极努力工作，为保障人民身心健康做出应有的努力和贡献。

党委副书记、院长刘波在讲话中强调，回顾中国共产党一百年波澜壮阔的发展史，精神卫生事业走过了艰苦卓绝的创业路，到现在已可以做到药物-物理-心理多元化治疗，我们医院在这个过程中也同样经历了68年砥砺奋进的拼搏。放眼未来，人民群众对精神和心理健康的需求持续增长，精神卫生防治体系将不断完善，心理健康服务模式将逐步优化。

刘波指出，为更好地适应日新月异的精神卫生事业发展形势，准确把握今后工作中可能出现的机遇和挑战，精神专科医生一是要规范行为，锤炼品质，做德艺双馨的好医师。不仅治病救人、助人健康，更要品德高尚、兼济天下。在转变观念注重患者就医体验的前提下，规范诊疗行为，强化法治意识、规矩意识、红线意识，做到合理检查、合理诊断、合理用药、



合理治疗，同时做到廉洁自律，抵制不良诱惑。二是要扎实学习，大胆实践，做勤学善教的好医生。在实践中不断学习，提升应对新病种、新问题的业务能力，并积极承担教学任务，帮助年轻医师快速成长。三是要开展研究，注重品质，做研管相济的好医生。在做好临床工作、积极开展科学研究，不断探索精神疾病的发病机制，优化诊疗方案的同时，多学习管理知识，拓宽发展思路，提高科室管理的科学化、规范化、精细化水平，共同推进医院高质量发展。

大会对4名省医师协会先进个人、8名保定市优秀医师、6名院好医生、3个优秀集体进行了表彰，同时为在医师节系列庆祝活动中获奖的医师颁发了荣誉证书。

(刘奉琳)

## 关怀合作 携手共“建”

### 省精神卫生中心与省建行共建员工心理健康关怀中心



【本报讯】8月18日，由河北省精神卫生中心和中国建设银行河北省分行共建的心理健康关怀中心在石家庄正式揭牌。中国建设银行河北分行党委书记陈中新、河北省精神卫生中心院长刘波为关怀中心揭牌。

刘波介绍，省精神卫生中心将发挥心理疏导专业优势，组建优秀专家团队，支持和帮助省建行做好员工的心理健康关怀工作。下一步，省精神卫生中心将对河北分行员工进行心理健康评估，开设金融行业专属的心理服务热线和网络服务平台，为有心理健康需求的员工提供及时便捷的咨询、预约诊疗等专业化、个性化服务。同时，省精神卫生中心专家还将同步为建行员工

开展各类心理健康讲座培训，举办心理健康日活动，传播普及心理健康知识，开展心理健康教育，提升心理健康素养，培育良好健康心态。刘波强调，省精神卫生中心作为全省社会心理健康服务体系建设和技术指导单位，将以此次合作为契机，探索建立面向企事业单位职工心理关怀机制，更好地服务于社会经济发展，推动健康中国、健康河北建设。

揭牌仪式后，与会领导和心理专家参观了省建行的员工心理健康关怀中心，省精神卫生中心心理健康中心主任徐涛开展了首堂心理健康讲座。

(马克诺)



# 全省精神卫生医疗机构共同庆祝第四届医师节

【编者按】8月19日是第四个中国医师节，习近平总书记高度赞扬了广大医务工作者“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神。全省精神卫生医疗机构举办业务竞赛、技能评比、优秀医师评选等活动进行庆祝。本报特选出部分精神卫生医疗机构活动及颁奖瞬间向读者展示，以庆祝第四届中国医师节的到来，并祝广大精神科医师节日快乐。



省精神卫生中心从8月初开始，陆续组织举办了病历书写评比、青年医师文献综述与演讲比赛、临床技能评比、临床知识竞赛等庆祝活动。



张家口沙岭子医院开展了青年医师病例演讲、心理救援应急演练、病历书写评比等多项庆祝活动。8月19日当天，医院召开“医师节庆祝大会”，党委书记方颖向院内全体医师宣读了慰问信，院长胡玉田希望全院医师在加强职业道德和个人品德修养的同时，更要注重专业理论和实践技能的提升。大会对评选出的18名院内优秀医师及在各项庆祝活动中获奖的青年医师进行了表彰。



石家庄市第八医院开展了突发公共卫生事件应急演练、青年医师病例演讲技能竞赛、临床医师病历展评、首届“优秀青年医师”评选等丰富多彩的中国医师节系列庆祝活动。8月19日医师节当天，召开庆祝中国医师节优秀青年医师表彰大会，向在抗击新冠肺炎疫情战役和医院医疗工作中做出巨大贡献的全体医务工作者致敬，号召全院职工继续践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神和伟大的抗疫精神，深入贯彻党的卫生健康工作方针，崇尚先进、见贤思齐，立足岗位、奋发有为，为推进卫生健康事业和医院高质量发展做出新的更大贡献。



在邢台市精神卫生中心召开的“医师节表彰大会”上，邢台市襄都区卫健局负责人刘建国为邢台市“抗疫先锋”获得者颁发了荣誉证书，表彰了医师节系列庆祝活动中获奖的各位青年医师。

## 主席诗词中的党史

(三)

七律·人民解放军占领南京 (1949)

钟山风雨起苍黄，百万雄师过大江。虎踞龙盘今胜昔，天翻地覆慨而慷。宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王。天若有情天亦老，人间正道是沧桑。

1949年4月21日，毛泽东和朱德发出《向全国进军的命令》，号令全军坚决、彻底、干净、全部地歼灭中国境内一切敢于抵抗的国民党反动派，解放全中国。当夜，中国人民解放军百万雄师在东起江苏江阴、西至江西湖口的一千余里的战线上分三路强渡长江。23日晚，中国人民解放军占领南京。主席在解放南京之后，要处理军事、政治、经济、外交、文化教育等各种有关人民政权的奠定工作，在那种日理万机的状态下，仍然写出了这样一首气势磅礴的七律。

峥嵘岁月里，一路苍茫，一路坎坷；一路忠心赤胆，一路可泣可歌；一路抛洒鲜红的热血，一路收拾破碎的山河。从“粪土当年万户侯”到“百万雄师过大江”，从“看万山红遍，层林尽染”到“三军过后尽开颜”，再到最终找到“人间正道”，主席给这段荡气回肠的历史增添了几分文人特有的豪迈，也用几十年的奋斗给出了自己当初“问苍茫大地，谁主沉浮”这个问题的答案：人民。只有中华大地上的劳苦大众翻身做了主人，人民才能自己掌握自己的命运，才能有在谈笑间写下“俱往矣”的气魄。

“往事越千年，魏武挥鞭，东临碣石有遗篇。萧瑟秋风今又是，换了人间。” (刘春琳)

# 如何建立强有力的支持系统

当我们想到患有精神分裂症多年，并且多次病情反复的患者，我们可能会认为，当他们出院时，他们的生活将是退后的、受限制的、孤立的。通常，我们可能会听到有的患者描述：在相当长的一段时间里，感觉几乎得不到支持，是“独自在战斗”。但也有些患者呈现了一个完全不同的情况，他们康复了，也保持了健康，并且开始了有价值的生活。

这些患者有的是从末次出院后逐渐发生的：从一开始的试试看的想法，到后来逐渐扩大的支持系统，使得他们感觉越来越进入正向循环。对比既往经历，我们可以看到其强有力的支持系统起了举足轻重的作用。因此，引导患者建立和发展一个自己的强有力的社会支持系统，包括家人、朋友、同事、志愿者、师长以及工作团队等，在需要的时候给予足够的心理支持，会增加其克服困难的勇气和力量，使其能够更易于优雅的融入社会。

建立强有力的支持系统，包含如下三个方面：

1. 社区是资源的绿洲，积极参与社区活动、志愿者或兴趣团体、与朋友和熟人保持联系等。

平时可以通过看新闻、读报纸、听广播、闲聊等，找到自己感兴趣的或话题。如果你和同一个人见了几次面，你可能会提议一项双方都感兴趣的或活动。如果你喜欢和这个人在一起，而且他也愿意，你们还可以再聚一聚。由此可以发展成友谊。

许多社区都有一个协调志愿者的组织。到一个值得帮助的群体去助人是一种很好认识新朋友的方式，同时为别人做一些好事，可以建立你的自尊，积极做一名“助人自助”的志愿者。

最难的是第一次参加。请相信：即刻开始永远是最好的开始！记得完成时给自己一个奖励。

与朋友和熟人保持联系，只要有可能，就把他们约出来。可以聚在一起参加一些有趣的活动，比如看电影、散步和球类运动；为下次“聚会”定一个时间；可以定期打电话，发短信和/或明信片。

2. 积极参与朋辈支持小组。

找到一个朋辈支持性小组（有类似问题的的人的小组，成员之间相互理解并相互支持），这是交朋友和建立持久友谊的好地方，它反对社会孤立，在小组中通常会感到舒适，大多数小组规则包含：没有批评或评判，分享是可选的。既不鼓励也不反对；讨论的内容在任何方面都不受限制；讨论的内容以及参加人员都是严格保密的；自愿出席；根据组员的感受调整制定规则，帮助团队成员感到舒适和安全。

3. 相互支持的形式多种多样，但须成为优先事项。

正如马克思所说，“真正现实人的存在，就是他为别人的存在和别人为他的存在”，日常生活中，人们之间的关系不同，互相支持的形式也多种多样，但一定把它作为重要且优先的事项处理。你可以列出支持你的人的电话号码，把它们放在方便很容易找到它们的地方以便随时使用。

关于朋友和熟人，如果他们对你的要求并不多，那么请他们吃午饭或参加其他有趣的活动，或者可以帮他们个忙。

关于团队成员，即使事情进展顺利，也要建立并保持定期的联系。

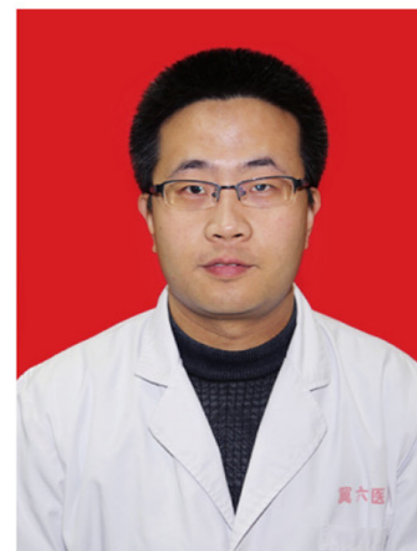
关于家庭成员（每个人都需要来自家人的理解、沟通、倾听、鼓励、爱、关心、耐心、支持和关注。有些家庭成员可能能够提供这种支持，而有些则不能），你可以通过以下方法改善与家人的关系：与家人团聚，分享好时光和分担不幸的事情；与家人公开讨论家庭问题

和事项；举行家庭会议，表达出你希望从家庭成员那里得到什么样的支持，听听他们对此的看法。也许有些事情他们愿意做，有些事情他们不愿意做。

如果您或家人、朋友也正受到一些问题的困扰，试着从建立一个支持系统开始转变吧！

作者简介：杨云龙，中共党员，河北省第六人民医院康复科副主任，主治医师，心理治疗师，2005年毕业于河北北方学院临床医学系，同年参加工作至今，曾到香港葵涌医院、北京大学第六医院学习、研修等，河北省康复技术指导组专家。专业方向：精神疾病的诊治，精神康复的评估、训练及指导。

(杨云龙)



# 眼中有爱 心中有光

## 省精神卫生中心郭晓娜医师援疆十五个月

自1996年开始，一批又一批援疆人员奔赴新疆工作和生活，用辛勤的汗水播种下灿烂的希望。当我有幸成为第九批援疆小组成员，踏上这片广袤的土地，我的生活也随之增添了几分绚丽的色彩。

常说“不登长城非好汉”，同样，“不到新疆，不知道中国有多大”。新疆的面积是中国总面积的六分之一，而巴州又是新疆最大的州，这里有中国湖泊之最——博斯腾湖、有最美草原——巴音布鲁克，也有最大的流动沙漠，还有着一群最为勤劳和朴实的人，他们为了新疆的建设而紧紧团结在了一起。

巴州人民医院是巴音郭楞蒙古自治州的三甲综合医院，其中临床心理科于2018年建科，发展至今，科室的规模不断壮大，逐渐成为巴州地区人民解决心理问题的首要选择。我有幸在巴州医院临床心理科与一群可爱的同事们一起工作，交流经验，互相学习，共同成长，一起为巴州地区的人们排忧解难。在巴州人民医院临床心理科，积极发挥自己临床医疗能力和专长，以教学查房、会诊、疑难病例讨论为主要示范手段，通过大家提出问题、解决问题，发现不足，补充不足，共同学习。我同事也在门诊接诊病患，十五个月的时间里，已诊治800余人次。其中主要的就诊人员为抑郁、焦虑、睡眠障碍的患者，还有一大部分是存在各种情

绪问题的未成年患者。尽心尽力的帮助每一位患者，是我一直以来的服务目标。我们以“师带徒”的方式带领刚刚进入科室工作的新住院医师，将自己的所学全部教给他们，使他们能在工作上独当一面。

也同样的，我在这里学到很多东西，见到更多的人，了解更多的文化，用现在网络上流行的一句话表达，我的“格局大了”。我已深深的喜欢上这片土地，新疆也早已成为了我的第二个故乡。

(郭晓娜)