

7 省六院的国庆元素

赵向辉 马克谨 宋和平 摄影报道



院区迎国庆氛围格外浓厚 李玉欣 摄

祖国70华诞之际，六院人的爱国情怀被彻底激发，院党委组织了升国旗仪式，宣传处摄制了国庆视频，时时听到有人哼唱爱国歌曲，处处看到各种形式的国庆元素，现撷取部分镜头，以飨读者。



保卫处提前彩排 马克谨 摄



保卫处进行国庆安保宣誓 马克谨 摄



迎国庆宣传栏前，医务人员向患者做出院指导 赵向辉 摄



病房走廊两侧悬挂国旗 马克谨 摄



国庆当天，医生坚守岗位 马克谨 摄



护士的胸前也贴上了国旗 马克谨 摄



欢度国庆 赵向辉 摄



医院大门口洋溢着喜庆气氛 赵向辉 摄



国庆当天，医生坚守岗位 马克谨 摄



五星红旗映照医院的道路 赵向辉 摄



迎国庆趣味运动会 宋和平 摄

做1名有温度的精神科护士

谁说“男护”不细腻

精神病专科医院，男护士多。有患者和家属朋友不太信任男护士，会问，护理工作需要细心，男护士能做到吗，与他们能有细腻的情感沟通吗？我用实例告诉你。

一次，神志病二科治疗护士柏会娜对男护士马英雄说，3床患者王某雄不肯服药，帮一下忙吧。马英雄知道，王某雄是住院才一星期的躁狂症患者，和他沟通需要技巧。他把药物拿到床边说，某雄，来，把嘴张开，好了，药片放进去了，现在往下吞。患者说，我吞不下去，语气就像个淘气的孩子。说话间，口水顺着患者嘴角开始往下滴，马英雄赶紧拿床边的毛巾为他擦拭，然后说，来，再试一试，就像你刚才吃苹果一样，你不是最爱吃苹果了吗？马英雄耐心劝导着，患者做了个吞咽动作，随即又委屈地叫起来，还是吞不下去。一旁的男护士赵梦生也走过来帮忙，一个拿着水杯，一个轻

拍患者的后，边哄边喂他。就这样，在他俩的劝说、示范下，10来分钟后，药总算吃下去了。

一天，一名50多岁男患者入院。患精神分裂症30余年，家中无人看管，不出门，不与人交流，大小便不知入厕。所以，入院时，患者全身脏乱，蓬头垢面，头发、指甲都很长，不言不语，眼神充满恐惧。入院后，男护士段霖霖亲自帮患者洗澡后，还协助更衣、修剪指甲、刮胡子，为他减掉长发。经过细致沟通，段霖霖逐步取得了患者信任，为他制定了相应的护理计划，循序渐进地训练患者的交流能力。经过一段时间的药物治疗和康复训练，患者逐渐恢复了生活自理能力，脸上充满笑容，还主动跟人打招呼。出院时，患者拿出自己保留的水果和段霖霖分享。患者家属也非常满意，谢谢你，小胖护士，我要给你点个赞！

在精神科病房，大多数重症病人是不能说

出自己问题的，有了不舒服往往不会表达，所以，及时发现病情变化，靠的就是护士的眼睛和经验。一个周末的夜班，一位患者起床时走路不稳，一只脚不能用力。值班护士段霖霖发现后，立即上前搀扶患者，交流过程中发现患者嘴角偏向一侧，他立即让患者平卧，着手测量生命体征，并通知值班医生。做检查后发现，患者有脑血栓，立即给予院外急救处理。因为发现及时，避免了一场意外事件的发生，家属非常满意。

我们的男护士们，面对患者的细腻心思，一点都不比女护士差，而且可能更果断、更机敏，体现着他们的专业素质。

好啦！谁说“男护”不细腻，他们都有一张面带微笑的脸，一颗善解人意的，一双宽厚温暖的手，他们照样会用心温暖、关爱每一位患者，做一个有温度的护士。（章静）

热烈庆祝中华人民共和国成立70周年！



冀六院报

第10期
(总第162期)
2019年10月8日
星期二
己亥年九月初十
全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com 投稿邮箱: jlyybb@126.com

国旗，在医院上空迎风飘扬



【本报讯】10月1日9时，我院举行庆国庆、升国旗仪式，热烈庆祝中华人民共和国成立70周年，全院领导干部、职工代表200余人参加。

进行曲》唱响，鲜艳的五星红旗冉冉升起，迎风飘扬，全体人员面对庄严的国旗行注目礼。



升旗仪式开始，伴随着雄壮激昂的《义勇军



院长栗克清发表讲话时说，当前，我国正处在中华民族伟大复兴的关键时期，社会伟大变革

的重要时期，更是我们每一名中国人建功立业、施展本领的黄金时期。每一名干部职工都要大力弘扬和践行爱国奋斗精神，把个人的理想追求融入到波澜壮阔的国家和民族事业之中，立足本职，努力奋斗，敬业奉献。



他向全院职工提出3点要求，一是做一名坚守爱国情怀、坚定奋斗意志的中国人。向“最美奋斗者”学习，大力弘扬“幸福源自奋斗、成功在于奉献、平凡造就伟大”的价值理念，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，撸起袖子干、挥汗洒干劲，始终做新时代长征路上的不懈奋斗者。二是做一名钻研医术、精益求精的医务工作者。要敢于担当、勇挑重担、众志成城、万众一心，坚持热爱专业、钻研业务、奉献才智，坚持科教创新、服务创新、管理创新，使医院始终保持旺盛的创新活力和持久的前进动力，在激烈的市场竞争中立于不败之地。三是做一名爱岗敬业、爱院如家的六院人。每一名医院职工都要一如既往地爱医院、爱岗位，自觉地把个人前途命运与国家、民族、社会紧密融合在一起，常怀感恩之心，砥砺家国情怀。

升旗仪式由党委副书记、副院长刘波主持。（赵静）

省卫健委副主任江建明来我院调研

【本报讯】9月20日，省卫生健康委党组成员、副主任江建明来我院调研。院长栗克清详细汇报了院各项工作，就严重精神障碍患者的服务管理和与河北省强制医疗所建设情况合作进行了重点汇报。

江建明首先传达了省卫生健康委党组书记、主任梁占凯对我院全体医务人员的亲切问候和良好祝愿。

江建明在讲话中对我院各项工作给予高度评价。他指出，省六院班子团结实干，职工精神面貌昂扬，各项工作成绩显著。在工作中，认真落实省政府、省卫健委有关会议精神，既凸显了政府举办精神卫生专科医院的公共卫生职能，又体现了精神卫生专科的临床医疗职责，省卫健委对省六院的工作是满意的，群众对省六院的工作是认可的。

他说，下一步，省六院将面临更多、更加繁重

的工作。一是做好社会心理服务工作。这项工作责任重大，使命光荣，涉及方方面面，因此站位要高，要借助大力实施“健康中国行动”稳步推进社会心理服务工作，要坚持预防为主方针，通过开展心理健康科普宣教、重点人群预防干预等举措不断提升精神卫生防治水平，推动全省精神卫生防治工作上台阶、上水平。江建明强调，要带着感情做好精神卫生防治工作，精神卫生防治体现着党和政府及社会对精神疾病患者的关爱，要通过规范和人性化的治疗使得精神病患者康复，回归家庭和社会。二是要着重做好相关专项工作。要加强指导，注意总结，通过试点解决工作中存在的困难和瓶颈。要落实省政府、省卫健委相关会议精神和要求，确保长治久安。要立足全局、克服困难、摸清底数、发挥所长，千方百

计做好工作。同时，注重工作经验的总结和对外省兄弟医院经验的学习借鉴，从而形成我省经验和做法。三是社会病人加强管理。我们首先要做的就是完善信息系统，把双向转诊机制建立起来，加强对专科联盟建设，工作中的问题要及时向疾控中心报告，共同做好精神卫生工作。

栗克清表示，感谢省卫生健康委领导对我院工作的支持和指导，今后的工作中，我院将紧密结合“不忘初心，牢记使命”主题教育活动，加强医院管理，提升内涵建设，不断增强服务能力，落实好省卫健委工作部署，大力开展“健康中国行动”，主动作为，推进我省精神卫生建设再上新台阶。

江建明还实地调研了我院院区建设、病房管理等，先后深入科室、病区、职工食堂、患者食堂等场所，看望慰问了一线医护人员。

（马克谨）

主编：栗克清 副主编：王淑玲 刘波 编辑部主任：赵向辉 美术编辑：马克谨

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

我院承办省精神卫生防治工作技能竞赛

【本报讯】9月16日-18日，由省卫生健康委主办，我院承办的2019年河北省精神卫生防治工作技能竞赛成功举办。来自全省各地的13支代表队围绕理论考试、专题演讲、情景演练、现场答题四个环节展开了角逐。

省卫生健康委疾控处副处长朱小波在开幕式上讲话，他说，竞赛通知下发后，各市卫生健康委按照方案要求，认真遴选参赛选手，认真组织赛前培训和训练，营造了勤于学习、认真思考、勇于实践、

敢于争先的浓厚氛围，激发了各级精防人员参加竞赛活动的积极性和主动性，较好的完成了赛前准备工作，在一定程度上已经达到了以赛代训、以赛练兵的目的。

院长栗克清在讲话中说，本次竞赛由我院承办，充分体现出省卫生健康委对我院的信任，医院将以争创一流的精神，竭尽全力，周密安排，做好赛事的组织工作，高质量、高水平完成好承担的各项任务，确保各项赛事顺利进行。

竞赛分理论考试、现场竞答、专题演讲和情景演练等形式，考试和竞答题目内容包括国家、省现行的各文件政策、国家关键指标要求、重点工作流程等；专题演讲和情景演练内容紧贴工作实际，是精神卫生防治工作中真实的情景再现。经过一天半时间的比赛，分别决出了理论考试个人前三名、精防医生组和项目主管组专题演讲个人前三名和团体前三名。（王海龙）



为欢度国庆，引导职工树立正确健康观，激发职工热爱健身、投身健身活动的热情，9月26日-27日，我院举办了2019年秋季趣味运动会。运动会设定投篮、企鵝漫步2个人项目和闪电障碍、运转乾坤、拔河比赛、你来比划我来猜等4个团体项目，全院500余人参加。

（宋和平 毛嵘 摄）

省严重精神障碍管理治疗项目暨信息系统（三期）强化培训班成功举办

为进一步加强我省严重精神障碍管理治疗工作，分析解决今年1-8月份工作中存在的问题，培训信息系统（三期）新功能，8月29日，我院组织开展全省严重精神障碍管理治疗项目暨信息系统（三期）强化培训班。各市精防机构项目办执行主任、副主任、业务管理员，数据质控员参加。

党委副书记、副院长刘波在开幕式上讲话，对各市提出三点要求，一是坚定信心，完善对策，努力提升各项指标。今年我省各指标较去年同期明显上升，但个别领域仍有提升空间。二是认真学习，掌握要点，推动工作质量换挡升级。各位项目管理人员要认真学习信息系统新功能，做好基层

工作人员培训，加强与各部门的沟通协调；三是珍惜时间，精准发力，切实完成全年工作任务。开展好肇事肇祸严重精神障碍患者专项摸排工作，提前做好年底综合考评，抓好患者登记报告与随访管理，使用好项目资金助推工作开展。刘波还与各市项目办主任进行了座谈，共同探讨了工作中存在的问题及解决办法。

社区防治科副主任王海龙对主要工作进展、9-12月份重点工作部署、2019年项目实施方案进行了讲解；业务管理员杨淑惠就健康扶贫等工作数据对比情况、统计指标解析、信息系统质控进行了讲解。（史双双）

安排师资负责培训、指导练习。（马英丽）

9月11日-12日，康复科举办中秋康乐运动会，200余名康复员参加。比赛项目分为小丑小鸭搬家、手忙脚乱等7项个人项目和一圈到底、接力运球两项团体项目。护理部主任王丽娜等科室领导为获奖康复员颁发了益康便利店20元代金券、水杯、香皂、毛巾等奖品。（董丹阳）

9月17日-19日，护理部组织护理团队参加了中华护理学会精神卫生专业委员会青年学组组织的“精神科应急处置大赛”，我院报送的参赛作品《精神科暴力攻击应急处置》荣获全国精神科应急处置大赛二等奖。（马英丽）

9月19日，我院接受河北省卫健委组织进行的住院医师规范化培训基地综合评估。专家组听取了院长栗克清的工作汇报，通过查阅资料、实地考察、进行学员及带教老师座谈的方式，对我院住院医师培训基地、管理工作、带教工作、质量控制等方面进行了评估检查。（郭恩思）

9月20日，人事处组织新聘人员到唐山白求恩纪念馆开展爱国主义教育和职业道德教育，参观白求恩纪念馆，学习白求恩事迹，缅怀白求恩精神，在白求恩塑像前进行了庄严宣誓。新聘人员张胜楠说，我们一定发扬白求恩精神，继承省六院前辈光荣传统，不忘初心，牢记使命，在精神卫生防治工作岗位上建功立业，为我院的发展建设贡献力量。（石巍）

为提高医院外聘后勤服务人员的职业素养，提升每位工作人员对医院的归属感，9月23日，医院后勤伙食管理委员会组织开展了针对外聘后勤服务人员的职业素养培训，质安办主任刘杰以《做一名受人尊重的、快乐的绿衣使者》为题，讲解了从业职业素养方面如何做好后勤服务，全院90余名外聘后勤服务人员参加。（郭静）

新中国成立70周年之际，为表达全院干部职工的爱国之情，大力弘扬社会主义核心价值观，进一步推动医院精神文明建设，9月24日，党办组织开展了无偿献血活动，53人献血16600ml。（赵静）

9月25日，医务处组织业务骨干赴革命老区唐县开展“不忘初心、牢记使命”主题教育实践，升国旗、唱国歌，并与市中级法院联合进行义诊咨询、走访困难村民、送医上门等公益活动。送医上门活动持续到中午13时结束，共义诊咨询30余人次，送医上门17户。（马克谨）

9月26日-27日，我院举办省级继教项目——精神卫生专科联盟护理骨干暨呼吸机预防与处置培训班，省内外精神疾病专科医院的34名代表参加。中华护理学会精神科护理专业委员会顾问许冬梅、首都医科大学附属北京安定医院护理部主任安凤荣、我院副院长赵素银等分别就精神障碍患者冲动行为干预技术、精神科风险管理、精神科暴力的心理应对等作了专题讲座。（马英丽）



预约诊疗
业务咨询
友情联络
信息交流

请扫描二维码
关注医院微信
公众账号：
河北省精神卫生中心

开心工程
心理咨询站点

第一站：

保钞职工医院一楼
“开心工程”进社区示范点

时间：每周四下午。

第二站：

秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点

时间：每周三下午。

第三站：暂停。

第四站：

兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点

时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。

第五站：

博鑫社区二楼会议室“开心工程”进社区示范点

时间：每周五下午。

第六站：

康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点

时间：每周二下午。

第七站：

阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点

时间：每周二下午。

第八站：

长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点

时间：每周五下午。

第九站：

城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点

时间：每周四下午

工作时间。

一版责任编辑：

崔彦龙

二版责任编辑：

王宝军

三版责任编辑：

赵向辉 宋和平

四版责任编辑：

马克谨

生命，且行且珍惜

保定日报记者 刘亚辉

9月10日，在大家缅怀青春、祝福老师的同时，也有一批人在全力推广另一个鲜为人知的公益日——世界预防自杀日。

世界卫生组织报告数据显示，全球每年大约有100万人死于自杀。为预防自杀和降低自杀率，自2003年始，世界卫生组织和国际自杀预防协会将每年9月10日确定为世界预防自杀日。今年的主题是“携手同行，预防自杀”。

“抑郁障碍的终生患病率为3%—16.9%，中国抑郁症患病率为3.59%，自杀企图和自杀死亡是抑郁障碍的最严重后果，自杀率为4%—10.6%。”河北省第六人民医院心理保健中心主任、副主任医师徐涛如是说。在此专家呼吁，当身边的朋友出现厌世心理时，我们应该给他们多一分关心和宽容，帮助他早日走出生活阴影，愿每一个人都珍惜生命、敬畏生命、欣赏生命。

青少年：要花季，不要花祭

“我就是来逃离你。”“是我没有做好你们的女儿，没有变成你们心中的样子！”《小欢喜》里英子的撕心裂肺再度引发全社会对于青少年教育的关注。实际生活中有许多像英子一样的花季少年，他们在最美的年纪无数次想着如何才能安静地离去。

18岁女孩晓燕（化名）早年父亲离世，母亲再婚。她自幼乖巧懂事，特别在乎别人对自己的看法。原本成绩优异的她初一因转学后不适应，自暴自弃，成绩下滑至中下游。

步入高中的晓燕越来越想爸爸，变得不爱说话，总是心事重重的样子，觉得外界所有事情都好麻烦，更不愿意交朋友。两年前开始，因学习压力大及自己单亲家庭的身份经常被他人议论而逐渐起病，表现为无故哭泣、胆小、不愿见人、情绪好一天坏一天，多次用刀片割伤手腕，看着流血自己便觉得快乐一些。她总想躺着不愿动，感觉浑身疼，夜眠差，入睡困难且早醒，不思饮食，每天仅吃一顿饭，逐渐发展成觉得活着没意思，后来在学校用刀割伤手腕

被发现，家长万分焦急，慕名来到省六院找到徐涛。

“青春本是能量、充实、快乐、实现承诺以及充满希望的代名词。但晓燕却因为情绪低落、兴趣减退、快感缺乏而出现自伤自杀的过激行为。究其原因具有强烈的孤独感，缺乏自我价值及外部的认同。”徐涛分析。晓燕长期跟自己、他人和世界都没有连接，所以没有存在感和价值感，无论面对生命还是学业，都感到迷茫。她缺少支撑意义感的价值观，对于她来说最重要的是父母亲，而父亲去世了，母亲被“弟弟”夺走了，外部认同感的缺失让她认为自己没有了存在的价值，一直处在恐惧和焦虑状态。找准病因的徐涛对症下药，调动其家人配合，经过一段时间的治疗，晓燕症状明显缓解，目前进一步治疗恢复中。

二胎妈妈：要释放，不要围城

从2016年全面二胎开放政策实施以来，不少人当上了二胎妈妈。他们从怀孕到哺乳，身体的激素发生巨大变化，随之而来的还有社会角色的转变、家庭关系的变化等，让她们的情绪产生波动，这种情绪的变化或者抑郁前期往往被丈夫、亲人等当做闹情绪而没有加以重视，导致情况日益糟糕。

36岁的李文（化名）家庭幸福，事业有成，响应国家政策成为了二胎妈妈。可是生二胎2个月后开始情绪不稳，时常哭泣，不愿出门，更不愿见人。整天围着孩子转的她，感觉生活没有乐趣，每天忙忙碌碌，身心俱疲，看不见未来的希望，无法承受生活的压力，抱怨婆婆说话不算数，不帮忙带孩子。慢慢地，情况越来越糟糕，到后来总想躺着不愿动，浑身疼，晚上入睡困难，白天无精打采，吃饭也越来越没胃口，每天仅吃一顿饭，根本没有心思更没精力带孩子，觉得活着没意思，想一死了之，遂到院就诊。

徐涛诊断，李文的问题主要存在以下几个方面，一是心理落差大，身体没有生育第一胎时那么精力旺盛，显得力不从心；二是婆婆岁数大了，无法帮助其带孩子，社会家庭的支持不够；三是对自身的

未来焦虑，缺乏信心，影响其睡眠、饮食。徐涛给予其药物治疗的同时，建议其生活做出调整，首先寻找资源，找到自己的表姐帮其带孩子，给表姐报酬，既缓解自身压力，又帮助了表姐。其次，召开家庭会议，其他家庭成员定期帮助她分担家务。再次，患者适当调整了自己的人生规划和目标。经过1个月的调整，患者很快恢复信心，家庭和谐安宁。

老年人：要天伦，不要将就

相比于青少年及年轻人，老年人自杀在专业文献中所提到的关注更少。实际上，近年来，随着社会老龄化现象的日益加重，老年人的自杀率也呈现上升趋势。老年人自杀在一定程度上可归咎于精神障碍，尤其是抑郁。

56岁的高级工程师王力（化名），工作兢兢业业，手抓的很多项目都非常好，连年被评为先进。1年前，他退居二线，结束与妻子长期两地分居的生活状态。回家以来，觉得亏欠的他，总想给家人一些补偿，很多事情亲力亲为，但是每每同家人发生矛盾，反复争吵。时间长了，他觉得妻子太霸道，他什么事也做不了主，单位也不需要自己了，同事们也不像以前那样尊敬自己了，深感自己没有了价值，整日唉声叹气，甚至服安眠药自杀，被家人及时发现送来到院。

“患者长时间在外工作，夫妻之间聚少离多，突然回来，隐藏的问题暴露出来，缺乏深入磨合。同时患者没有完成自身状态的调整，没有适应退居二线的生活。”徐涛说。针对该患者，徐涛认为，他需要重新构建新的价值体系。按照徐涛建议，日常生活中，妻子与王力每天散步1小时，多聊天，凡事商量，一起作决定。王力也培养了打太极拳、练书法等新爱好，填充了空虚的生活。同时利用自己的财会专长，兼职帮别人理财，既实现价值，又增加了收入。王力的精神重新焕发生机。

所有人：携手同行，珍惜生命

徐涛向记者讲述了容易出现自杀行为的人群：长期抑郁、绝望或绝望的人群，出现睡眠过多或过少、进食减少、体重下降等变化；孤独无助，远离家人和朋友，自己将自己隔离；反复向别人表达自杀的想法或威胁；突然性格和行为改变，表现为过度焦虑、紧张、愤怒、冷漠对个人外表或异性缺乏兴趣；学习成绩下降（仅指低年级学生），不去上学和辅导班，或辍学或不参加大学活动；70岁以上老年人群、15-29岁人群、围产期女性；有过自杀未遂史、精神障碍、酒精有害使用、个人经济损失、慢性疼痛和自杀家族史的；经历过战争、灾难、歧视、被隔离感、虐待、暴力伤害和人际关系冲突等创伤性事件的人。

日常生活中，发现该类人群，应积极主动帮助他们度过自杀风险：倾听陪伴，稳定其情绪，向他们表达你的关心，询问他们的困难，聆听他们的心声，并给与积极回应，陪伴其度过艰难的时刻；理解和共情来访者的感受、想法或行为，帮助他们暂时接纳“不好的自己”；限制其自杀工具的取得，收拾好周围的危险物品，比如水果刀、农药、安眠药等；寻求专业人员帮助，引导其前往正规心理卫生机构就诊，也可拨打河北省心理援助热线：96312。



为了帮助孩子们快乐成长，9月10日，心理保健中心主任、副主任医师徐涛，配合燕赵都市报开展的“快乐操场”公益活动，到全国深度贫困村涞源县马鹿沟乡大庄村小学和全家井乡斜山小学，带领同学们一起做心有千千结、大风吹等心理游戏。（宋和平 摄）