

10月10日是第十九个“世界精神卫生日”，今年的宣传主题为“沟通理解关爱”，其内涵在于，赞扬鼓励儿童青少年，帮助他们快乐成长，宣扬坦诚互信、理解关爱。

今年我国精神卫生宣传的重点是围绕儿童、青少年、职工等主要人群，强调沟通、理解、关爱在促进心理健康、社会和谐中的重要作用。专家指出，在儿童青少年的成长过程中，积极的肯定、

赞扬和鼓励会成为他们健康成长的动力，父母要有意识地培养孩子良好的心理素质，教会他们在接受与认可中学会自尊、自爱、尊重他人和博爱。营造轻松和谐的职场氛围，则需要每一个人在与同事的相处中拥有坦诚互信的心态，真正实现愉快工作、惬意生活。作为社会生活的共同体，温馨的社区环境可以让每一位居民在友好的氛围中共享温情。



精神疾患防治的期待： 沟通 理解 关爱

世界卫生组织认为，精神卫生指的是一种健康状态。在这种状态中，每个人都能够认识到自身潜力，能够适应正常的生活压力，能够有效工作，并能够为其居住的社区作出贡献。

精神卫生问题是公共卫生及社会问题已经成为国际社会的共识，对精神健康的关注是对人的根本关注。目前，精神卫生问题已严重影响人们的正常生活。据世界卫生组织公布的数据显示，全球约有4.5亿精神健康障碍患者，全世界现有大约1.5亿人受到抑郁症的困扰，超过1.2亿人存在由酒精

依赖造成的精神问题，每年约有100万人因各种精神问题而自杀。精神健康障碍已成为严重而又耗资巨大的全球性卫生问题，影响着不同年龄、不同文化、不同社会经济地位的人群。

而有关统计数据显示，目前中国公众对精神疾病的知晓率不高，就诊率则更低，这严重影响了精神疾病患者的康复。因此，提倡“沟通、理解和关爱”，对于提高民众的身心健康、保障社会稳定和经济发展，构建和谐社会具有重要的意义。

1 识别焦虑、抑郁的危险信号

【病例1】永争第一得心病

“从小到大，父母对我管教严格，并命令我凡事都要争第一，真是太累了！”25岁的小钱刚参加工作，他是为数不多的主动来咨询心理疾病的市民之一。他称，自己经常感觉神经紧张、失眠，于是他尝试着吃安定片，“但现在一次吃两片也缓解不了我的紧张，仍然无法入睡。”他痛苦地说。

心理医生听了他的倾诉后，认为小钱的症结是给自己定的目标太高，理想实现不了而导致压力大增。医生在处方上写下8个字“顺其自然，为其当为”，并建议小钱接受系统治疗。

【病例2】凡事都往坏处想

另一位中年男子则倾诉：“我睡不着觉，任何事情都往最坏的方面去想。”心理专家分析，这些都是焦虑、抑郁的表现。现代社会，随着经济发展，科技进步，社会支持系统减少，如独门而居，单独求学、就业等，不少人会觉得工作没动力，对任何事情不再有兴趣，觉得无聊，晚上难以入睡，这些其实是抑郁症的前兆。

【病例3】自暴自弃很抑郁

一名22岁的女性患者，大学毕业后相继找了好几份工作，可是由于种种原因，都没干多久。后来，她无奈之下的受聘到一家公司当秘书，每天干着简单的倒茶、整理文件的活，她觉得自己很没用。表妹结婚，请她去当伴娘，结果该女子认为自己都不快乐，也不会给人带来快乐，拒绝出席，事后又觉得亲戚都在怪罪她，于是服安眠药自杀。

【病例4】想对他人发脾气

“我夜里睡不着觉，而且总是控制不住情绪，想对爱人发脾气。”在河南举办的“世界精神卫生日”主题活动现场，家住郑州市的李女士在义诊现场向河南省医学会心理学会主任委员、郑州大学第一附属医院精神医学科主任李幼辉教授咨询。李女士称，几年前因为孩子参加高考，她心里总是为孩子担心、紧张，此后经常感觉神经紧张、失眠，有时候会莫名其妙地向爱人发脾气，自己也抑制不住，于是她开始吃安定片，但现在药片越吃越多，紧张感却并未消失，睡眠质量很低。”

“类似的患者还有不少，很多心理疾患都表现为焦虑、抑郁。”李幼辉表示，现在的社会，精神疾病患者逐年增加，自杀率一年比一年高，但真正能到医院就诊的患者只是少数。她呼吁公众提高对精神障碍的知晓率，主动学习心理健康知识，培养良好的心理素质，消除对精神疾病的“病耻感”，既不歧视精神障碍患者，也不回避自身可能存在的心理健康问题，做到对心理障碍的早发现、早诊断、早治疗。

专家建议，平时比较容易烦躁不安的人，要提高自己应对突发事件的能力，提高心理承受能力，并进行适度的放松训练，稳定自己的情绪；也可多参加户外运动，多跟朋友聊天，舒缓压力，不要独自“闷”在光线较差的房间。如果在生活和工作中出现以下问题，就要及时进行心理咨询与治疗：焦虑、抑郁、情绪不稳，且长时间无法缓解；连续失眠时间超过一个月；学习困难、工作压力大；患有身体疾病而产生心理苦闷等等。

郑州市第二人民医院神经内科主任黄黛提醒说，人的大脑底部有一种叫“松果体”的腺体，该腺体分泌的“褪黑素”过盛容易使人抑郁，气温的变化对其分泌会产生间接影响，尤其是在冷热交替的换季时节，许多患有心脏病、脑血管病者病情会加重。秋冬季是心理和情感的不平稳期，所以入秋后要特别注意调适心情，警惕抑郁“心魔”损害健康。特别是有忧郁症的患者，要学会调节心情，多想想开心的事情。同时，只要及早发现，抑郁是可通过药物、心理治疗和社会支持得到改善的。

2 精神疾患防治呼唤更多关爱

员张明园教授指出：“精神卫生仅靠卫生部门一家来管、来做肯定是不够的，我们需要得到全社会的关注和支持，共同营造关爱精神病人的氛围。”

方海枞，上海市精神卫生中心附近古奇咖啡馆的老板，他还有一个身份是“精神卫生中心职业训练基地”的负责人。在他的咖啡馆里，每天有8个处于康复期的精神病患上岗，考虑到这些员工的特殊性，他把他们安排在面包房从事蛋糕裱花工作。臧隼（化名）有着两年多的病史，在上海市精神卫生中心治疗康复后，便由中心推荐到咖啡馆上班。经过咖啡馆一年多的锻炼，臧隼如今已在一所学校图书馆任职管理员，成功回归社会。方海枞说：“他们最需要的就是鼓励、安慰和尊重，所以我总是认真对待他们提出的建议和要求，也常常让他们自己做生日蛋糕分给其他同事，学习交流朋友和待人接物。”

“除了改进治疗方式外，转变治疗的‘理念’同样重要，这样才能真正帮助病患减少求助的障碍。”上海

市精神卫生中心康复科主任潘桂花指出：精神疾病和其他生理疾病一样，强调“越早治疗，恢复得越好”，初发康复效果是最佳的。但是由于受社会传统观念和偏见的影响，患者在早期发病的时候并不愿意去正面接受治疗，许多反而选择躲避，往往耽误了治疗的最佳时间，不仅拖重了病情，也使之后的治疗事倍功半。

如今在上海，包括长宁区华阳街道、徐汇区枫林街道等越来越多的社区成为关爱和支持精神疾患社区康复的“阳光社区”。10月10日，上海长宁区公共卫生中心举办了“与心灵有约——世界精神卫生日大型主题活动”，不仅有精神卫生专家和各界人士共同参加的健康论坛，还有市民自我探索的沙盘游戏、心理咨询与测试、心愿树等互动活动。在现场做了心理测评的吴金妹老人说：“老伴已经去世10年，我常常有失眠等症状，但是我对心理疾病总感到难以启齿。这次活动给了我一个很好的机会来了解和正视自己心灵的问题。”

3 幸福感与亲密朋友密切相关

我就让她回去了。”吴涵无奈地说着。还有不久前，妻子的生意出了点小问题，过了好几天都没处理好，于是就迁怒于他：“你不是公务员吗？怎么这点儿小事也解决不了？”这让他的自信心备受打击。

家里的烦心事一箩筐，势必会影响工作效率。几天前，乡党委书记找他谈话，说是接到村民投诉，让他解决的事情拖了很长时间都没动静，问他是怎么为老百姓办事的？

在众人看来，公务员是“香饽饽”，不仅吃“皇粮”而且又有社会地位。但浙江省心理卫生协会理事长赵国秋说：“最近，我们对浙江省内的公务员进行了较大样本的主观幸福度评估，结果有10%的人没有幸福感。”

为什么会有这么多的公务员感到不幸福呢？施剑飞认为，除了工作压力大之外，很重要的原因是，他们碰到问题时没人可以诉说，也就是能获得的社会支持非常少。“一个相对成熟的社会支持系统，包括家庭支持、社会关系

以及个人性格。”施剑飞说，“吴涵就是典型的例子，因为家庭支持系统的破坏，从而影响正常的社会关系，最后个人出现焦虑症状。”

然而，有着吴涵类似状况的人，并不仅仅局限在公务员中，在那些独自到外地打拼的家庭中也同样存在。

“我们能获得支持的对象，首先是父母和兄弟姐妹，但人到了一定岁数，父母需要我们去照顾，而兄弟姐妹又各奔东西，一旦出现问题，连个说话的人都找不到。”赵国秋说，“根据心理学研究，一个人一生中至少要有3个符合质量的知心朋友，才能获得足够的社会支持，而感到幸福。”

而这3个符合质量的知心朋友还有3个判断标准：世界观、人生观、价值观基本相同；可以讨论个人隐私；当一个人处在某事件中时，另一方无条件陪在身边，直到问题解决为止。

根据这样的标准，你也可以测测自己是不是幸福。

（本报综合整理）

运筹帷幄 打造河南儿童医疗航母

访郑州市儿童医院党委书记、院长周崇臣

本报记者 李伟强 通讯员 苗爱军

“一定要有目标，才能振奋精神，才能实现发展。”这是郑州市儿童医院党委书记、院长周崇臣在医院发展规划座谈会上掷地有声的一句话。

上世纪60年代，郑州市儿童医院只是一个小院落，仅有10间平房，十几名医生。谁能想到，半个世纪过去了，随着郑州市儿童医院东区项目的开建，医院成为亚洲最大的儿童医疗中心指日可待。如今，郑州市儿童医院跨越式发展的序幕已经拉开，正阔步迈向新纪元。

●谋篇布局

郑州市儿童医院担负着全省急危重症患儿的救治工作。尤其是连续3年来，在应对手足口病、问题奶粉、甲型H1N1流感等重大公共卫生事件时，郑州市儿童医院反应迅速、防控及时、治疗到位，得到了省、市领导及省卫生厅、郑州市卫生局领导的高度评价和全省人民的赞誉，稳固了医院全省儿童专科医院“龙头”的位置。

对于这些成绩，周崇臣说：“成绩属于过去，医院要发展，绝不能固步自封，一定要有长远的发展规划。要创新思路，创建品牌，提升核心竞争力，将目光锁定在医院可持续发展的战略目标上。”

如何让郑州市儿童医院走向可持续发展？周崇臣一语中的：“坚定不移地打造医院的硬实力和软实力。”

周崇臣站在郑州市儿童医院东区项目沙盘模型前笑颜逐开：“这是医院正在建设中的东区项目，总投资6.36亿元，占地面积296亩，设计床位1000张，建成后将成为亚洲地区占地面积最大的儿童专科医院，并将成为全省乃至亚洲地区最大、也是最漂亮的儿童医疗保健中心。”

面对新形势下日益严峻的医疗行业竞争，周崇臣同院班子成员及全院职工作出了战略性的回应，这是一种决定未来的全面整体推进。

●战略推进

建设亚洲最大的儿童医院，决不只是一句口号。

自今年8月以来，周崇臣先后多次组织职能科室、临床科室负责人就医院发展规划谋划布局，集民意、听民生，高站位、阔思路、大规划地构建医院未来5年的总体框架，探寻更适合郑州市儿童医院的可持续发展之路。

除了创新服务方式、改善就医环境、



郑州市儿童医院党委书记、院长周崇臣

改进诊疗模式、优化就医流程上狠下工夫外，郑州市儿童医院相继为功能科、门诊外科、重症监护室扩建改造了候诊室，并筹资规划建设医技楼。

目前，外地患儿已经占据郑州市儿童医院门诊量的80%以上，占住院量的83%~85%。该院的急诊救护已经覆盖全国各省市以及山东、河北、山西等邻近省份500公里区域范围。

“建设一所集医疗诊治、紧急救护、科研教学、健康促进等为一体的大型儿童医疗保健中心迫在眉睫。”周崇臣如是说。几经运筹，郑州市儿童医院东区项目建设应运而生，并于今年9月16日成功开建。随之而来更为远大的目标：成立“河南省儿童医疗中心暨中原儿童医疗集团”的计划也摆上了案头。

“要敢想、敢做，才能有所作为。”周崇臣以其决策者高瞻远瞩的胆识与魄力和求真务实的态度，引领着郑州市儿童医院大步迈向新纪元。

●借势蓄力

今年9月，郑州市卫生局部署“十二五”规划时明确提出组建3个医疗集团的目标，郑州市儿童医院位列其中。而这一切与郑州市儿童医院的可持续发展战略目标不谋而合。

周崇臣说，郑州市儿童医院结合本院实际，已经系统谋划了医院发展思路，制定了“加快东区医院建设，持续本部医院发展，筹建西区医院，形成省内第一、国内一流、国际知名的大型现代化儿童医疗保健中心”的发展战略目标。

“想到不如做到！”周崇臣说，“在竞争日益激烈的医疗行业，不进则退。构建新的诊疗体系，力争与国际接轨，这是我们的目标。”

凭借着医院领航人全球化的目光，在智慧与勇气结合的谋略下，郑州市儿童医院锐意进取，开拓创新，借势蓄力，乘势扬帆！



10月10日是“世界精神卫生日”，记者在驻马店市街头看到，一群张咨询台前，围有不少前来咨询的群众，医务人员耐心地为他们答疑解惑，发放宣传资料。一位群众告诉记者：“我们需要这样的健康知识，以后多举办这样的活动更好！”

图为驻马店市第二中医院医护人员热情地为咨询群众答疑解惑。

丁宏伟 黎明/摄

