

## 自杀未遂者的心理治疗(上)

□季建林

### 编者按

自杀未遂是自杀的高危因素,这已成为人们的共识。据统计,4%~12%的自杀未遂者日后会再次自杀。对自杀死亡者的回顾性调查也发现,42%的男性自杀者、63%的女性自杀者以及近半数的精神病患者,在既往史中有过自杀行为。因此,对自杀未遂者进行有效的干预与治疗,是预防自杀的重要内容。

### 心理治疗的意义

所谓心理治疗是指临床医生通过言语或非言语形式建立起与自杀未遂者的良好医患关系,应用有关心理学和医学的知识指导和帮助自杀未遂者克服和纠正不良的生活方式、行为习惯、情绪障碍、认知偏见以及适应问题。心理咨询在国内可以看成是心理治疗的同义词,不过它更多地是指一般的心理支持、教育和指导,方法和技术相对比较简单。

对有自杀倾向的自杀未遂者而言,心理治疗是重要的治疗方式之一。治疗医师要让自杀未遂者表达其不良心境、自杀的冲动和想法,使其内心活动外在化,产生疏导效应。首先让自杀未遂者认识到自杀不过是一种解决问题的方法而已,并非目的。因为绝大多数自杀企图者是因为面临生活逆境不能解决时才选择自杀的,是希望“一了百了”,但如果能有效解决目前逆境或危机的其他方法,有自杀企图者则会放弃自杀的想法。因此,围



绕这一改变认知的前提,心理治疗师可以采取以下方式:交谈、疏泄被压抑的情感;认识危机发展的过程及与诱因的关系;学习问题解决技巧和应对方式;帮助自杀未遂者建立新的社交天地。因为绝大多数自杀企图者是因为面临生活逆境不能解决时才选择自杀的,是希望“一了百了”,但如果能有效解决目前逆境或危机的其他方法,有自杀企图者则会放弃自杀的想法。因此,围

### 如何建立良好的沟通渠道

自杀未遂者与心理治疗师

之间的关系在治疗中非常重要,如果关系良好会有助于疗程的进步,反之关系紧张会阻碍康复。一旦建立了适当的医患关系,治疗医师可采取下列一些步骤:

一、倾听:心理治疗师首先是应安排充分的时间来倾听自杀未遂者的问题,让自杀未遂者感受到关心和理解。倾听是心理治疗的一个核心技术,好的心理治疗师不在于讲多少,而在于听

多少。缺乏耐心和足够时间倾听自杀未遂者的叙述是临床医师容易犯的一个常见错误。

### 心理治疗的时间把握

心理治疗的第一次会谈时间一般要比以后的会谈时间长一些,一般为30~45分钟,以便心理治疗师有充分的时间倾听自杀未遂者的叙述和了解病史。在以后的每次治疗性会谈中,心理治疗师和自杀未遂者交谈15~20分钟即可。起初的会谈一般为每周一次,直至自杀未遂者的主要问题解决,然后会谈治疗的间歇期可以拉长到两三周一次或更长。

在考虑每次会谈的时间长短、会谈的频度和疗程时,心理治疗师应兼顾到自杀未遂者的需要与自己工作安排上的协调(因为其他自杀未遂者也有相同帮助的需要),同时还要考虑到接受长期支持性心理治疗的自杀未遂者会对医生产生依赖。临床上,支持性心理治疗也可以由一名护士或其他临床工作人员来负责给予。

(作者供职于复旦大学上海医学院)



### 编者按:

体重增加是抗精神药物常见的不良反应之一,且因体重增加可使精神障碍患者罹患糖尿病和心脑血管疾病的风险增加,同时身体肥胖可使精神障碍患者对治疗的依从性降低,从而影响精神障碍患者的康复。

有效的体重管理不但可以减轻或避免这些不良反应,提高精神障碍患者的治疗依从性,促使其积极配合治疗,早日康复,为全面回归社会打下良好基础。那么,如何对其进行体重管理?

### 一、合理饮食:保证多样化饮食,避免多吃

(一)饮食多样化:每种食物都含有不同的营养物质,单一食用某些食物无法提供所需的所有营养,因此应保证精神障碍患者的饮食多样化。

(二)多吃蔬果、谷物:各种水果、新鲜蔬菜和谷物富含维生素和矿物质,大部分蔬菜、水果几乎不含脂肪,有益于降低人体血液中胆固醇水平,减少人们罹患心脏病和中风的风险,帮助人体调节胃肠功能,增强机体的免疫力,使人产生提供饱腹感,有助于减少食量。此外,应增加膳食纤维摄入量,刺激胃肠蠕动,有助于缓解便秘问题。

(三)低脂、低胆固醇饮食:脂肪可以提供能量,帮助身体吸收多种维生素,但是过多的高脂饮食会导致人罹患心脏病、高血压等疾病。人们在饮食中摄入过多饱和脂肪会增加血液中的胆固醇水平,从而影响人体健康。应少吃或不吃熏肉、红肠、猪油、火腿、雪糕、奶油等。

(四)低盐、低钠饮食:钠是盐所含的矿物质,它对调节体液和血压起着非常重要的作用。人体每日需要摄入2400毫克钠,相当于6克盐,但国人(特别是北方人)的饮食习惯导致绝大多数人的盐摄入量较高。盐和钠含量较高的食物有各种零食、火腿、熏肉、芥末等。

(五)进食含糖量适中的食物:糖是为机体提供能量的重要物质,但如果饮食过多,糖提供的卡路里将转化为多余的脂肪,增加体重,影响代谢功能。而且,饮食中的单糖可腐蚀牙齿,含糖量高的饮食可掩盖或加重糖尿病,引起很多代谢疾病。另外,糖也是最常用的食用添加剂,稍不注意就会增加食糖量。

(六)避免饮酒:酒精的卡路里很高,并且很少或没有营养,而且酒精与精神药物有交互作用,可加重某些副作用,如嗜睡和镇静,还可能引起精神分裂症的某些症状的恶化,如幻觉、妄想和社交隔离等。因此,服用抗精神药物,应避免饮酒。

(七)培养良好的进食习惯:清理家中的食品柜,将不利于身体健康的食品从厨房清理掉,开始新的健康生活方式;避免在正餐之间进食,避免吃零食,如果实在想吃,可选择低卡路里、高纤维的食品如胡萝卜、芹菜等;吃饭时咀嚼充分,避免吃快餐。

(八)应对饥饿感:有些精神药物会增强食欲,会让人忍不住想吃东西,那就要求精神障碍患者控制饥饿感和食欲。精神障碍患者感到饥饿时可去散步,喝水或者其他无糖饮料,或者吃一块蛋糕、饼干或半碗生菜,咀嚼无糖口香糖或含服无糖薄荷糖。应区分“口腔饥饿”和“胃饥饿”,口腔饥饿是指用进食来抚慰无聊、紧张、愤怒、远离新近或应激的心情,胃饥饿则是指因身体需要而进食。

### 二、合理运动:因人而异,选择适合的运动方式

精神障碍患者在开始运动计划前,应在医生的指导下进行运动,选择喜欢的运动,增加运动乐趣,以利于长期坚持。应注意极限,不要过度运动。运动前一定要先热身,运动后要慢慢放下来避免受伤,注意安全。选择可以长期从事的运动,如快走、跳绳等。

精神障碍患者和朋友、家人一起运动,可以更好地执行计划,也会让运动更有趣。如果精神障碍患者在运动时出现眩晕或头重脚轻、心跳异常、胸痛或手臂下出现疼痛、膝盖或足部疼痛等症状,应立即停止运动并休息,如果症状持续且得不到缓解,应立即与医生联系并妥善处理。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



## 精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992  
地址:新乡市建设中路388号

### 遗失声明

中牟官渡爱玲诊所医疗机构执业许可证(编号:410122237015)不慎丢失,声明原件及其复印件作废。

(本版图片均为资料图片)

## 结核防线

# 结核病化疗的用药方式

### 用药方式一:采用顿服

所谓顿服,即把每天应服的药物集中在一次口服(片剂)或肌肉注射(针剂)。

浓度与治疗效果的关系最密切,经过临床对比研究,如异烟肼每日每千克体重给予8.7毫克,该剂量每日分两次服用与该剂量每日一次顿服比较,在治疗初治排菌患者的效果中,两者的效果相差较大。每日一次顿服效果明显优于每日分两次服用的效果。这是因为一日剂量一次服用能达到较高的高峰血浓度,而分次服用只是在不同的时间维持血清一般浓度。现在许多抗结核药物如异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇等都是每日剂量一次顿服应用,以便获得高峰血浓度,提高治疗作用。因为抗结核药一次服用能使人体血液内药物浓度短期内达到高峰,与每日3次服用的持续低浓度相比,能更有效地抑制结核杆菌生长繁殖,使结核病患者临床症状改善,病变吸收、痰菌阴转更快。

一般来说结核病患者均能接受每日一次顿服抗结核药物,药物副作用并未增多。每日剂量一次顿服的方法,除治疗效果更好以外,结核病患者用药简单方便,对坚持规律服药起到促进作用,也为推行“直接目视下短程化学疗法”创造了有利条件。

### 用药方式二:采用间歇用药

经过认真研究,包括实验室和对结核病患者临床治疗的观察,均证明结核菌间歇给药方案与每日给药方案治疗效果相似,药物副作用也未增多。世界卫生组织和国际防痨和肺病联合会向全球推荐的结核病化疗方案中,均把间歇化学疗法与每日给药方案列为结核病标准化疗法,两种化学疗法方案在全球均被广泛推行使用。

经过实验室研究发现,结核杆菌与抗结核药物接触一定时间后,需要经过若干天后,结核杆菌才开始生长繁殖,这个间隔的天数称为延缓生长期,例如,利福平与结核杆菌接触6小时后,有两三日结核杆菌延缓生长期,异烟肼与乙胺丁醇接触结核杆菌24小时后,分别有6~9日和四五日的延缓生长期。但并非每种抗结核药都有延缓生长期,迄今我们知道的抗结核药物中,只有氨基糖苷没有延缓生长期,所以它不能应用间歇给药。

在动物实验和患者临床治疗观察中,均证明间歇给药与每日给药疗效相同。国内外普遍采用治疗肺结核的6个月间歇短程化学疗法方案是:头两个月采用异烟肼、利福平、吡嗪酰胺加链霉素或乙胺丁醇每周3次给药,后4个月把吡嗪酰胺去掉,其他药物也是每周3次给药,治疗结束时痰菌阴转率可高达98%,停药后观察两年的复发率约3%,效果相当满意,药物副作用也不高。

目前,常用的间歇用药为每周给药3次或两次。利福喷丁由于血中半衰期较长,具有长效特点,可每周给药一次。采用间歇用药时,药量需要适当增大,结核病患者要遵医嘱应用。

间歇用药主要的优点是简化和方便结核病患者服药,所以当采用“直接目视下短程化学疗法”时,多采用间歇用药。

(河南省传染病医院/供稿)



## 征稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。内容和体裁不限。

联系人:张琦 投稿邮箱:jzkbjb@163.com  
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605室报社编辑部  
邮政编码:450003

## 控烟在路上

# 谨防吸烟误区

### 吸烟危害随着科技进步而减少

解析:科学已证实,任何一种烟草制品对人体都是有害的,根本不存在所谓的“安全烟”。那些高价烟和进口烟只是在制烟的工艺、取材、包装方面更加精良一些,但常常会在制作过程中添加更多的香料等辅料,对人体的伤害只会增加,不会减少。

随着科学研究相继证实卷烟焦油的健康危害性,美国联邦贸易委员会(FTC)自1967年开始根据相关协议检测烟草中焦油等有害物质的含量。FTC检测方法是:用机器模拟人吸烟,每分钟吸一次,每次吸入烟雾35毫升,持续2秒钟,测量吸入烟雾中焦油的含量。FTC每年公布测试结果,且要求烟草公司把结果标注在烟盒上面,即为标准焦油量。根据FTC标准,焦油量不超过6毫克的为超低焦油卷烟,7~14毫克的为低焦油卷烟,15毫克及以上的为普通卷烟。现在我国测定烟草焦油的标准也是FTC标准和方法。

烟草公司为了应对公众对烟草危害的恐慌,维护其商业利益,首先为卷烟加上过滤嘴,烟草公司称这种过滤嘴能有效降低卷烟中的焦油含量,随后又在过滤嘴周围打上一圈或多圈的透气孔,这样,人们在吸烟时,会有一部分外界的空气通过这些透气孔被吸入,从而稀释被吸入的烟草烟雾,降低机器所测得的焦油含量。另外,烟草公司不断减短卷烟可燃部分的长度,利用烟梗、碎片等来蓬松卷烟,减轻其重量,降低机器测得的焦油含量。

美国和加拿大健康部门提供的数据表明,经过烟草公司几十年的努力,卷烟的标准焦油量在过去50多年里降低了一半,但与吸烟直接有关的疾病并未明显减少。英国一项吸烟与肺癌的研究发现,1971~1991年的英国男性医生肺癌死亡率比1959~1971年



测得的焦油量高出3倍。

烟焦油含量降低不表明其他致癌物也降低,毒理学研究证明:烟焦油量下降时,焦油中的某些强致癌物并未减少,如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。

低焦油卷烟会产生补偿吸烟现象。烟焦油含量降低后,吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度,会采取“补偿行为”,吸得更深,吸得量更多。随着吸烟次数和吸烟量的增加,吸入烟草中的有害物质也会增加。

同时,低焦油卷烟会使吸烟者戒烟意愿降低。那些吸低焦油卷烟的人或烟率低于吸普通卷烟人群。美国1986年成人吸烟行为的现状调查研究显示,无论开始就吸低焦油卷烟还是转吸低焦油卷烟,其人群的戒烟率都低于吸普通卷烟的人。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》第11条及其实施条例明确规定:烟草制品不得使用“低焦油”“淡味”“超淡味”或“柔和”等词语来误导、欺骗消费者;不应在烟草制品包装和标签上作出关于烟草成分和释放物的定量或定性说明,暗示一种品牌比其他品牌更少危害,例如焦油、尼古丁和一氧化碳含量。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

## 诚聘精神科医生

郑州国医堂医院高薪诚聘  
专业精神科医生若干名。  
工作地点:郑州市  
联系人:杨主任  
电话:13702111493

### 全元康冲剂

做全元康于预补充剂

本品适合免疫力低下、上呼吸道感染、经常感冒和发热的儿童和青少年,临床有效改善率90%以上,是全国儿童营养干预行动唯一指定的营养干预补充剂。

医院、诊所热销产品。厂家直销,利润空间大,免费铺货试销,独家市场保护支持。诚邀各级医院、卫生院、诊所经销合作。欢迎来电咨询,咨询电话:13901660815。业务电话:(021)53085859 邮箱:1029572937@qq.com

企业官网  
www.xiongji-sh.com