

聚焦精神卫生 推动自杀行为干预

编者按:近日,香港大学公布的最新研究报告称,2002至2011年,中国的年平均自杀率下降到了每10万人9.8例,降幅达到58%。然而,在我国,仍有一部分精神疾病患者讳疾忌医,拒绝求助于精神科医生。目前,在我国除省级医院设有心理咨询专科外,州市级、县级医院多为精神科替代,资源不能满足社会需求,建立自杀行为预警与心理干预机制势在必行。

防止自杀 重在关口前移

本报记者 张琦

前几日,郑州市金水区一名40岁的男子因买不起房割腕自杀,被人救起送往医院抢救,然而没过几天,该名男子又在医院跳楼自杀,彻底结束了自己的生命。一个个自杀了结的悲剧,却给社会敲响了警钟:我国亟须推进自杀行为预警与心理干预机制。

自杀行为凸显精神卫生缺口

据世界卫生组织统计,全世界每年约有近百万人自杀,自杀已成为中国人群第五位死因,是15~34岁的年轻人群的第一大死因。据北京心理危机研究与干预中心统计,中国每年有28.7万人自杀。从疾病的角度看,自杀有典型或不典型的早期症状,如情绪低落、抑郁、思维迟钝、食欲不振、体重下降、人格解体、注意力缺乏、失眠等;自杀有预兆,如创伤、窒息、中毒;自杀还有预后,如死亡、残疾或恢复。

李玉凤指出,报道中这名男子

割腕自杀被人救起后又选择跳楼自杀,极有可能是患了抑郁症。据报道,这名男子平时性格比较内向,不爱说话,爱喝闷酒,平时借酒消愁,社会交往少,从思想和感情上把自己与社会隔离开来;认识问题常采用非此即彼或以偏概全的思维模式,遇挫折或困难时过高估计困难,习惯长吁短叹,因买不起房、生活压力大而选择割腕自杀,自杀是他的内心动机,自杀成功的可能性很大。

除了冲动型自杀外,精神疾病是自杀死亡最常见原因之一,以抑郁症和精神活性物质滥用最为常见,其次是人格障碍、精神分裂症等。自杀者中大多有人格障碍,抑郁症患者的终身自杀危险性约为15%。

近九成自杀者可通过综合干预获救

调查显示,大多数自杀行为的发生存在一定的预兆,近九成自杀者可通过综合干预获救。然而到目前为止,中国社会并没有为降低自杀率而全面推进心理健康服务。在我国,精神科医生和心理设施并未大幅增加,国家也没有对避免自杀进行大规模宣传干预活动。

据李玉凤介绍,预防自杀关键在于注重一级预防,这是消除精神疾病或自我伤害的根本措施。对于自杀未遂者,患者家属和医务人员尤其应该加强监护,稍不留意,患者

就很可能再次选择自杀。

“注重普及精神卫生知识,及早梳理心理问题,防止心理问题演变成精神疾病,才是最重要的。”李玉凤补充。

成熟的自杀行为干预是一门艺术

瑞典的街上张贴着这样的告示:“在你决定离开我们之前,请拨打一个电话。”这就是瑞典自杀干预中心的提示。自杀预防不仅是一门科学,而且是一门艺术。

曾有媒体报道,在美国旧金山的金门大桥,跳水自杀者的成功率很高。在中国武汉长江大桥,自杀者跳水死亡的只有一半左右,因为这里昼夜有武警官兵巡逻,他们对发现自杀征兆及如何开展抢救都有一套比较成熟的经验。

李玉凤表示,由于社会竞争激烈,中青年人群面临的工作压力和社会压力较大。国家应借助媒体宣传和开展讲座等形式大力宣传精神卫生知识与预防自杀的知识,提高分析和解决问题的能力;建立完善社区心理咨询和心理保健网络,使人们懂得识别基本的自杀危险信号,如果出现心理问题,亲属及朋友应给予足够的重视,及早到精神卫生机构就诊,使有心理障碍或处于心理危机的人能得到及时、有效的专业化帮助与诊疗。



张凌芳

她为何如此伤害自己

神经性厌食症透视

案例

小紫是一家公司的文秘,毕业于一所重点大学。她来到医院就诊时,把自己的袖子挽起来,向医生展示胳膊上一道道的伤疤。小紫的父母向医生哭诉着,这孩子到底是怎么了,怎么会变得这么残忍,稍不顺心就发脾气或伤害自己,要么不吃饭,要么就猛吃,吃完饭就吐,体重也下降了许多。

小紫是独生女,从小到大父母对她都是有求必应。如果父母不满足她的要求,她轻则发脾气,重则伤害自己,来达到自己的目的。毕业后,小紫谈了一个男朋友,但因种种原因小紫和男朋友分手了,小紫认为是男朋友嫌她胖才和她分手的。在那之后,她要么不吃饭,要么吃完饭就吐出来。她常幻想自己瘦下来后男朋友就一定回心转意。但是现在小紫身高160厘米,体重45千克,男朋友也没有回到她身边,小紫脾气变得更加暴躁,常常对着镜子用刀划伤自己。

分析

根据小紫的症状,可以初步判断她患了神经性厌食症。神经性厌食症患者发病前可有一定的性格特征,比如完美主义、内向拘谨、以自我为中心、任性、偏执、自尊心强、幼稚等,也有因自身的意外事件导致情绪反常。神经性厌食症患者并非真正厌食,而是为了达到自己理想的苗条身材而忍饥挨饿,其食欲一直存在。小紫为了让男朋友回到自己身边,达到所谓的苗条体形而开始节食,或是进食后催吐,这样会导致患者情绪低落、不稳定、激惹性高、注意力狭窄、失眠、社交退缩、兴趣减退或缺乏等。

根据小紫的情况,专家建议治疗中应取得她的信任和配合,使其了解疾病的性质,认识到科学、合理的饮食对身体健康的重要性,纠正错误的饮食行为;改变她的不良认知,正确处理与男朋友的感情问题,培养自信心和自立感。患者要学会正确宣泄不良情绪的方法,亲人和朋友应引导患者理智对待情绪失调或情感挫折,正确认识人生价值。患者应根据专业医师建议,采取相应的药物治疗来促进疾病的康复。

(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

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、妇幼保健等方面的知识,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:jkzkbj@163.com
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605室医药卫生报社编辑部
邮政编码:450003

(本版图片均为资料图片)



网友说

你如何看待自杀

小猪:

在现实生活当中,每个人的生活空间其实很小,有些人甚至只有夹缝或立锥之地可以容身。当环境剥夺一些人最后的生存空间时,很多人都会选择自杀。一个人的承受能力越强,生存的希望就越大。内因起主要作用,个人的主观情况是决定沉沦还是奋起的关键。

蜜蜂:

每个人都有一定的心理承受能力。当无助绝望的时候,有人便想选择自杀来逃避问题。不少人都会有自杀的念头,但实施自杀行为的并不多,自杀成功的人更少。自杀也是一种心理防御,只不过是一种消极的方式而已。遇到解不开的结的时候,大家多往好处想想,山不转水转,遇到挫折困境的时候,不能改变的事实就应学会接受,然后尽最大努力,把损失降到最小。

观点

不认识精神疾病 你就不了解社会

□韩福东

前不久,四川遂宁一名记者留下遗书自杀身亡。生前他因稿件中写错政府领导的名字,受到内部批评,并被罚款500元。但在遗书中,他只字未提此事,那似乎是他早已写好的,只是自杀前在右上角又补上了两句:“这个选择我也是有过一段时间考虑,并非心血来潮。我清楚,不是活着就会有未来,有些事情,活一辈子也改变不了。再次强调,活着比安静地躺着痛苦……”

近几年来,媒体人自杀的新闻似乎在增多。很多人开始感慨,无外是媒体从业者压力之大之类的滥调。我很替他们着急,要知道,按照世界卫生组织的评估,抑郁症患者占世界人口比例的3%~5%,这意味着每20个人中,就有一个患有精神疾病。精神疾病患者常出现兴趣丧失,经常自责或有愧疚感,还存在睡眠障碍,反复出现自杀念头。外界轻微的刺激,对他们而言就可能是生命中不能承受之重。因此,自杀

行为和压力固然相关,但更本质的原因在精神疾病本身没有得到很好的医治。

在正常的外界压力刺激下,没有精神疾病的人不会轻易选择自杀。中国每年自杀的人很多,媒体人的比例比起其他行业未必就更高。我们对这个世界的认识,如果摒弃了科学主义基础,只是想当然地用文科思维去构建简单的因果关系,那被我们诠释的人间图景,必然离其真实样貌相去甚远。

精神疾病患者占总人口的比例并不低,很多人把轻微的心理问题也列入在内,这是误读。事实上,很多精神疾病患者对自身缺乏正确认识,讳疾忌医,有的只去找心理咨询师咨询,这反而会耽误精神疾病患者选择正确的医治途径。精神疾病是需要药物治疗的,心理咨询只能作为辅助手段。精神疾病是大脑的器质出了问题,它是一种生理性



根据国外诸多权威心理学家的研究,严格来说,很多商业领袖也都是精神疾病患者,而他们的偏执或狂热,也造就了他们的成功,甚至改变了我们的生活。对这个疾病了

第三十一期套管针灸刀、中药竹罐排瘀疗法培训班

由河南省医学科学普及学会举办的第31期培训班将于2014年8月25日报到,8月26-28日培训。本培训班举办了多期,造就了大量特色门诊。本培训班传授疗法对颈肩腰腿痛、疑难病及亚健康调理等疗效显著,对某些常见病可以代替药物治疗,降低医疗风险和医疗成本。

一、套管针灸刀及中药竹罐排瘀疗法特色如下:

(一)套管针灸刀无痛进针见效快;不捻转补泻,不留针,不麻醉,当场见效。特制针具无风险;针体长1~1.5厘米。不伤神经血管内组织,有效避免医疗事故。好学易懂,中西医及业界爱好者均可掌握。

(二)中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,不吃药、不打针、不疼痛,方法简单,有无基础都可很快掌握,通过拔罐排瘀治疗疼痛和疑难病有独特疗效。以上疗法适用于颈椎病、肩周炎、腰椎病、上下肢关节疼

痛、各类慢性软组织损伤疼痛及内科疾病等。

二、学费:3800元。

安排食宿,赠送针具和竹罐一套。免费培训火疗、刺血项目。

另:卫生系统反射疗法师取证培训现在开始接受报名,11月考试,本证书受到卫生系统认可,可以在医院从业上岗,也可以独立开业使用。

主办单位:河南省医学科学普及学会

培训地址:郑州市经五路南段河南省直第二医院305室。在火车站乘101路公交车到花园路口站下车,过天桥沿纬三路向西300米到经五路交叉口左转100米路西即到。其他各站均有到花园路口公交车,交通便利。

电话:15037197983 0371(65905026)
QQ:442835059 联系人:孟老师

2014年秋季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会
参会厂商 1500家 展示产品 1.6万件 展出面积 2.3万平方米
第26届中原医疗器械(2014年秋季)展览会
2014年9月3~5日 郑州国际会展中心
支持:河南省国资委,天津市医疗器械商会,陕西省医疗器械公司,河北省医疗器械行业协会,湖北省医疗器械行业协会,山东省医疗器械公司,江苏省医疗器械行业协会,山西省医疗器械行业协会,武汉市医疗器械行业协会
主办:河南省医疗器械行业协会,中英合资好博塔苏斯展览有限公司
承办:郑州好博塔苏斯展览有限公司
公交线路:地铁1号线:会展中心站,26、206路:火车站-郑州国际会展中心,7路:柳林镇-郑州国际会展中心,919快线:西环路-郑州国际会展中心, B16:京广路南环路-郑州国际会展中心, B19:中州大道农业路-郑州国际会展中心
欢迎进入 www.zyyLz.cn www.cwmee.com www.zyqkz.com 注册登记,我们将会及时与您取得联系!展会现场您将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份快速入场!
参观请联系(0371)66619408