

探访市心理咨询中心连续报道之四

# 聚力构筑心理健康防线

## 让更多人走出“心灵迷宫”

□记者 姜琰 陶秋凤

“市心理咨询中心早就该开了，独立在医院外面，让患者容易接受，大大增加了治疗的信心。”市民李先生道出众多来访者的心声。“许多来访者不再羞于自己的心理疾病，一方面反映出相关致病因素增加，另一方面也反映出大众对精神心理疾病的认识更全面、重视程度更高。”市心理咨询中心、市四院心理科副主任乐守江分析说。

自市心理咨询中心开展工作以来，前来咨询、就诊的患者络绎不绝，涵盖青少年到中老年各年龄段。市第四人民医院是全市唯一一家三级甲等精神病专科公立医院，是我市精神卫生医疗服务供给“主力军”，市心理咨询中心由其异地组建，凭借专业的医务人员队伍、细致周到的服务体系，为市民构筑科学、高效的心理健康防线保驾护航。

### 多途径疏导心理烦恼

今年21岁的小张(化名)是一名大三的学生，来到市心理咨询中心是因为睡眠问题影响自己不能按时上课，经常旷课导致学业不能顺利完成。接诊的市心理咨询中心、市四院睡眠科主任医师鲍喜燕开启了40分钟的“谈心”治疗，轻柔的话语，温馨的环境，让小张不自觉地放松下来。

刚上大学时，小张经常晚上熬夜玩游戏，有时候凌晨三四点才睡，睡两个小时起来上课，精神也很好。后来课业紧张了，想早点睡觉却做不到了，晚上10点上床，要到半夜两三点才勉强入睡，白天起来精神也很差，出现易怒、暴躁、情绪跌宕起伏等症状。“我们带着他四处求诊，但病情时常反复。后来来到市心理咨询中心，按照医生的方法来做，现在已经可以多睡几个小时了，也肯和我们有些交流了。”小张的母亲说。

如今，治疗心理疾病可采用药物、物理、数字等多形式治疗方法，但“心病”还需“心药”医。鲍喜燕介绍，“心理疾病患者具体情况因人而异，部分患者心理疾病用药效果会立竿见影。但大多数人的心理疾病除了药物治疗外，心理因素起了很大作用，心理因素会让病情反复或持续，因此，对于心理疾病的治疗和康复，心理疏导和心理危机干预尤为重要。”

### 早诊断干预变治疗为防病

“为了提高全民心理健康，从治病



对家庭成员进行心理疏导。

转变到防病，我们开展了大量的工作。不仅服务于青少年，面向社会群众，同时也定期通过多种形式开展宣讲活动，包括心理科普服务进社区、进校园、进企事业单位等活动。”市心理咨询中心、市四院副主任医师沈素梅说，为学生、医护、警察、老年群体讲解精神卫生知识，指导如何调节情绪、调整心态、缓解压力。“进行团体心理筛查工作，一方面可以更全面地了解各类群体的心理健康状态，另一方面，可以有的放矢，针对突出的心理问题、问题较多的群体集中干预，使问题解决于未然。”

为了满足新时代市民对心理问题早预防的需求以及想要享受到更为便捷且高质量的精神卫生服务，市心理咨询中心一方面安排专业技术人员外出进修培训，学习最新理论知识、升级技能，推动先进的诊疗技术及服务理念推广应用；同时定期邀请南京脑科医院的专家来盐指导工作，来中心坐诊、督导，开展业务培训，让群众在家门口就能享受到高质量心理健康服务。

### 专业化护航百姓心理健康

据了解，2022年，市心理咨询中心、市四院组织相关医务人员针对特殊人员、一线抗疫医务人员开展了心理健康线上与线下专题培训会，对全市各县(市、区)中小学生、幼儿师范职业学院学生进行了心理健康知识讲座和心理疾病筛查工

作，共计服务4万余人次。组建了由20名成员组成的心理危机干预和心理健康教育队伍，开通2条心理援助热线电话，提供24小时免费心理咨询服务并接入市府“市长热线”，定期开展队伍建设管理与业务能力培训，组织了1次突发公共卫生事件心理危机干预演练。

为最大程度减少严重心理危机个案的发生，实现对社会群体心理健康问题的早预防、早识别、早干预、早治疗，市心理咨询中心的医生们从平日在医院门诊对患者进行诊疗，转换成主动走出去进行服务，畅通了心理健康和心理危机干预工作咨询、诊疗的“绿色通道”。

“近年来，接受心理治疗的患者数量呈上升趋势。作为我市的专业心理咨询机构，及时干预和治疗各类人群的心理问题刻不容缓、义不容辞。”市四院负责人表示，“新起点，新挑战。市心理咨询中心将持续发挥辐射带动作用，进一步加强心理方面的投入和学习，提升心理咨询服务能力，不断总结精神心理工作中的经验，探索和创新团体心理治疗模式，力求更加专业化、规范化、精细化，打造出更温馨舒适的‘心灵港湾’，努力开展对患者有意义、有价值、有疗效的治疗活动，为全市人民的心理健康保驾护航。”



扫一扫 看视频  
视频制作：金建华

## 有种失眠叫“不宁腿综合征”

市区读者王先生来电：我夜里睡不着觉感到腿部十分不舒服，起来走几步又感觉好些。请问专家这是什么原因？

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华：失眠不一定都是由心理压力导致的，更不是简单用些助眠产品就能解决的问题。失眠的原因有很多，找准根本原因，就找准有效解决问题的对策。比如说，容易被人忽略的“不宁腿综合征”(RLS)。

“不宁腿综合征”的典型临床表现为强烈迫切想要移动肢体的冲动欲望，夜间睡眠或安静时出现或加重，患

者对肢体深处不适感描述各异，如蚁爬感、蠕动感、灼烧感、触电感、憋胀感、酸困感、牵拉感、紧箍感、撕裂感甚至疼痛。这种不适感尤以小腿显著，也可累及大腿及身体其他部位，如上肢、头部、腹部，且通常呈对称性。患者需要不停地活动下肢或下床行走，一旦恢复休息状态会再次出现上述不适感。其临床症状具有特征性昼夜变化规律，腿部不适感多出现在傍晚或夜间，发作高峰为午夜与凌晨之间，白天症状相对轻微。此外，患者也常伴随其他临床特征，如60%至90%的RLS患者存在睡眠紊乱，包括入睡困

难、睡眠维持困难、睡眠期或清醒期周期性肢体运动，常导致日间疲劳、困倦、抑郁及焦虑。此外，在儿童和成人RLS患者中注意缺陷多动障碍患病率增加。

虽然“不宁腿综合征”是不会直接威胁生命的疾病，但是其症状仍然会对日常生活造成各种影响。因此，需要到睡眠专科接受评估与治疗。



 联办：盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报业集团  
健康教育 协办：盐城市疾病预防控制中心

### 九月防病提示

进入九月，天气渐渐转凉，季节交替变换时，是各种呼吸道疾病和传染性疾病的高发季节，应注意学校肺结核的发生。此外，还要重点关注诸如病毒感染、猴痘以及人感染禽流感等。

#### 预防学校肺结核

肺结核是由结核分枝杆菌引起的一种慢性呼吸道传染病，病原学阳性的肺结核患者为其重要的传染源。本病主要通过呼吸道飞沫传播，随着开学季到来，要警惕学校聚集性疫情的发生。

#### 预防措施：

把好新生入学体检关，将结核病检查项目作为新生入学体检和教职员入职体检和常规体检的必查项目。

充分利用学生晨检、因病缺勤和病因追踪等工作，加强学校结核病主动监测，及时发现病例，防止蔓延扩散。

室内经常开窗通风，不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

#### 预防诺如病毒胃肠炎

诺如病毒是全球急性胃肠炎的散发病例和暴发疫情的主要致病源。聚集性和暴发疫情主要发生在学校、托幼机构等人群聚集场所。

#### 防治要点：

要保持良好的个人卫生习惯，不吃生冷变质的食物，彻底清洗生食的水果和蔬菜，海鲜类食品一定要彻底地煮熟煮透后再食用。平时注意饮用水卫生。

勤洗手用肥皂和流水至少冲洗20秒，防止病毒经手进入消化道。

流行季节，少去人多的公共场所，减少感染机会。

### 盐城健康

[微信公众平台]

新手爸妈们一定要收藏  
新生儿家庭急救知识



请扫码阅读