



“心灵感冒”该怎样寻求帮助?

衡阳市妇幼保健院新近设立心理门诊,运用“组合拳”帮助患者解开“心疙瘩”

■李佳玲 通讯员 雷林宸 袁 龙

随着社会竞争日益激烈,人们的心理压力逐渐加重,心理疾病患者也日渐增多。对于心理疾病,有人称之为“心灵感冒”。目前,心理疾病已经成为严重影响人们健康的重要问题,但大多数人对心理疾病的认识并不充分,主动到医院接受心理治疗的人也不多。

近日,衡阳市妇幼保健院成立了心理门诊,专门为“心灵感冒”者服务。门诊设有心理接待室、心理治疗室等相对独立的诊疗场所。服务范围包括治疗各种失眠、焦虑症、抑郁症以及躯体疾病所致的各种心理问题。同时,还鉴别一些常见于儿童、青少年时期的心理疾病,比如多动症、孤独症等等。

“察言观色”巧解患者“心结”

“眼睛轻轻闭着,注意力放在鼻子上,慢慢吸气,然后吐气,每天做两次……”8月24日,在衡阳市妇幼保健院心理门诊,一位患者在咨询师邹君丽的指导下进行正念呼吸训练。

邹君丽表示,在临床常见心理疾病中,焦虑、抑郁、失眠的发病率最高,其次是强迫症,压力过大导致适应不良等情感障碍。心理疾病患者往往躲在自己编织的“舒适区”,关着“心

门”,作为临床心理门诊医生,既要掌握扎实医学知识,更要从细节入手,善于“察言观色”,了解患者的真实想法,运用“组合拳”帮助患者解开“心疙瘩”。

几天前,一位31岁的患者在父母陪伴下来到该院心理门诊就诊。在与患者的交谈中,邹君丽发现患者说话支支吾吾。在她的诱导下,患者慢慢敞开了心扉,表示自己毕业后进入工作,人际关系紧张,工作不顺利,没有达到预期

发展目标,于是长期生活在失败、愧疚与自责中,不愿与人交流,情绪变得特别脆弱,容易失眠、焦虑、抑郁,对自己的未来没有希望。

掌握这些信息后,邹君丽为其进行了一对一的心理疏导,通过沙盘游戏、认知训练、引导式教育等疗法,让患者改变负向信念逐渐打开“心门”,开始表达自己的感受,并主动与医生探究自己目前状况出现的根源,一起参与心理咨询计划制定。

焦虑、抑郁和失眠是一组“三胞胎”

“据相关统计资料显示,目前,人群中处于亚健康心理状态的比例已经超过50%,焦虑症的患病率超过10%,抑郁症的患病率超过5%,而经常出现失眠的人占20%还多。”邹君丽介绍,焦虑、抑郁和失眠,它们的关系就如同一组“三胞胎”,只要有一种症状存在就容易引发其他的两种症状。所以,抑郁患者往往伴随焦虑,同时会出现失眠。而失眠伴随焦虑、抑郁的危害严重,需高度重视并积极处理。

据介绍,焦虑、抑郁、失眠

是睡眠障碍的一种类型,具体表现为入睡困难、睡眠无法维持、睡眠浅易醒、早醒伴随有白天状态欠佳。失眠不是因为睡眠机制出现了问题,而是因为生理、心理及行为因素的干扰:有焦虑、抑郁状态的人,头脑中不自觉地就会飘过一些问题,当然不一定是负面的。如“我一定不能失眠,睡不好会影响宝宝的健康成长……”“如果一直这样没休息好,我可能会得抑郁症……”“如果我早点躺在床上,肯定可以多睡一会……”这些无助的意念无形地造成了精

神上的紧张,于是行为上也开始有了改变,使情绪过度激发,数着时间进入睡眠,从而进入恶性循环之中。

如何改善睡眠呢?邹君丽说:“首先要找出影响失眠的因素,然后根据认知理论和催眠科学,使用认知重建技术、睡眠教育方式联合矛盾意向法、刺激控制疗法、睡眠限制疗法。多种方式相结合的同时,利用我们先进的放松设备,帮助患者在激发状态时放松下来,和医生达到高度共识,能很明显地改善睡眠、缓解焦虑和抑郁的状态。”

咨询、鉴别、治疗全方位服务

“人际关系淡漠、情感问题增多、人生目标恍惚等因素,让敏感人群感到迷茫、困惑、犹豫不定、痛苦、不安、焦躁、身心疲惫,这影响着他们的生活,侵蚀着他们的健康。在这种背景下,儿童、青少年也极易出现各种心理问题。”邹君丽介绍,“在开展心理治疗的基础上,我院引进心理健康管理系统,一对一地开展心理健康评估、诊断和综合辅助诊疗。其中,特色治疗涵盖心理咨询、家庭结构化治疗沙盘治疗、曼陀罗治疗、绘

画治疗、脑电波反馈治疗、音乐放松治疗等。门诊成立以来,每天提供心理咨询及干预治疗10余次,引导患者树立健康乐观的心态。”

邹君丽表示,儿童期的孤独症、多动症,青少年期的网瘾、早恋、反社会行为、自杀行为,都已经成为家长们的心病。医院里的患者,患了躯体疾病以后,都会不同程度地出现各种心理问题,比如焦虑、抑郁,而在门诊就诊的患者相当多的都是由心理问题所导致的。可以说,心理问题已经成为严重

影响人们健康的重要问题。

邹君丽说:“目前,大多数人更多地是关注躯体方面的健康,而忽视了对心理问题的关注。实际上,心理疾病有时候比躯体疾病更加重要。一方面,心理疾病会带来精神痛苦及躯体上的不适,甚至会加重或导致躯体疾病;另一方面,有些患者因为心理因素导致的躯体症状,反复到医院各科室就诊,做了很多检查,用了不少药,效果欠佳时,就请考虑可能存在‘心灵感冒’。应该说,我们对心理疾病的认识还远远不够。”



专家简介:

邹君丽,衡阳市妇幼保健院副主任护师,国家二级心理咨询师。毕业于中南大学护理学院。曾在湖南省妇幼保健院心理科、上海精卫中心、湖南师范大学应用心理学专业进修学习。擅长个体心理咨询与治疗、反复检查无法确定病因或治疗效果不明显的身体不适,如焦虑、抑郁、强迫青少年学习障碍、情感婚姻、人际关系、亲子关系、减压等。



邹君丽在倾听患者的心声

多重福利:

第一重大礼:凡医务人员持工作证免费测试心理压力适应性测试+人格稳定性筛查1次(价值136元)。

第二重大礼:凡今年中考、高考学子凭准考证可免费筛查网瘾+自我控制力检测+专注力训练或抑郁情绪宣泄机会1次(价值208元),免费筛查网瘾+自我控制能力测试+焦虑情绪舒缓机会1次(价值249元)。

第三重大礼:在全市范围招募小学三年级至高三学生进行免费心理团体辅导,每个团队仅限6人(价值每人600元)。

地址:衡阳市妇幼保健院门诊五楼(A508)
心理门诊、焦虑抑郁失眠门诊
预约热线:0734-8127049