

河北精神卫生

2022年6月23日
星期四
壬寅年五月廿五
总第九十三期
全国优秀医院报刊

主办：河北省精神卫生中心 Http://www.hbs6yy.com E-mail:hbjswsb@163.com

党建联动聚合力 共建共享办实事

省精神卫生中心联合省皮肤病防治院开展主题党日活动

【本报讯】为喜迎建党101周年，深入推进“我为群众办实事”走深走实，6月24日上午，河北省精神卫生中心党委书记栗克清、院长刘波、总会计师常艳改及院临床党总支部分党员代表，河北省皮肤病防治院院长南凤池、副院长张维娜及皮防院党总支部分党员代表来到张家口市宣化区贾家营镇双印子村，与村党支部联合开展“党建联动聚合力 共建共享办实事”主题党日活动。

全村党员大会由双印子村党支部书记崔鹏主持召开，对2022年上半年表现突出的各岗位人员进行了表彰，为村春季防火先进个人、疫情防控志愿者、村优秀共产党员、2021年种粮大户颁发了纪念品，为到会党员颁发了“政治生日礼物”。



会上，省精神卫生中心党委书记栗克清、院长刘波，省皮防院院长南凤池分别致辞，对村两委带领全体党员、村民致力乡村振兴取得的显著成绩给予祝贺，并向全体村民致以美好的祝福，希望大家的生活越来越美好、越来越富裕！

随后，栗克清书记以“乡村振兴与健康乡村”为题，为村党支部全体党员讲党课。栗克清指出，乡村振兴是健康乡村建设的重要保障，健康乡村建设是乡村振兴的基础条件。要将大健康理念融入乡村振兴的全过程、全要素。要充分发挥村党支部的领导作用和共产党员先锋模范作用，从严从实抓好村支部的党建工作，不断增强党组织组织力、凝聚力、战斗力，凝聚起乡村振兴的合力。致力于乡村居民的健康幸福，致力于乡村人与人的和谐相处。

宣化区委统战部副部长刘亚杰，贾家营镇党委书记王素霞出席会议，对省精神卫生中心、省皮肤病防治院多年来对振兴双印子村给予的大力支持表示感谢！

河北省精神卫生中心临床党总支、河北省皮肤病防治院党总支开展联合义诊，为村民进行诊查100人次，测量血压80人次，心电图检查35人次。

(省精卫中心 赵静)

河北省精神卫生中心举办“青年导师课堂”活动

【本报讯】为进一步深化党史学习教育，提高青年理论学习小组学习效果，6月23日，河北省精神卫生中心举办“青年导师课堂”，党委副书记、院长刘波以“学党史 忆长征”为题，为包联的职能处室青年理论学习小组授课，讲述艰苦卓绝的长征故事，启迪青年职工奋斗精神。

刘波院长从长征的基本概念、遵义会议的重大历史意义、红军长征中的重要战斗等方面，带领大家重温长征故事，回顾长征历程，勉励青年职工要从长征精神中汲取信仰的力量，发扬伟大

长征精神，始终听党话、跟党走，做到心中有信仰、脚下有力量，为医院各项事业高质量发展贡献青春力量。

今年以来，中心党委认真落实领导班子理论学习中心组包联青年理论学习小组制度，院党委理论学习中心组包联青年理论学习小组，担任政治理论学习导师，为青年理论学习小组现场授课，指导青年理论学习小组活动，通过讲党课、谈体会，激发了青年职工学习的积极性，在医院青年职工中全面掀起学习热潮。

(省精卫中心 赵静)

省精卫中心举办“喜迎二十大 学史悟初心”党团知识竞赛

【本报讯】为迎接党的二十大，庆祝中国共产主义青年团成立100周年，团结引领广大团员青年，6月23日，省精卫中心举办了“喜迎二十大 学史悟初心”党团知识竞赛，党委书记栗克清出席活动并讲话，团委书记龙帅宇主持竞赛。

栗克清书记向团员青年分享了自己加入共青团时的经历和感受，并鼓励大家要多读书，读好书，同时他也向广大团员青年提出了三点期望：一是寻根溯源悟初心，夯实信念基石。从党史、团史中探寻初心、牢记使命，筑牢信仰之基、补足精神之钙。二是静下心来思考，沉下身来干事。只有埋头苦干，脚踏实地地干好本职工作，才能找到立足发展的基础，才能够成就个人的美好前途。三是面向未来，再立新

功。当前新冠肺炎疫情对我们精神、心理的影响仍在持续，我们精神卫生行业从业人员要勇于担当，把握机遇，直面挑战，全力以赴保障人民健康。

决赛分为必答题、抢答题及风险题，各位参赛选手准备充分、沉着应答，比赛现场气氛热烈、精彩纷呈。经过三轮激烈的角逐，最终第三团支部获得一等奖，第一团支部、第二团支部获得二等奖，第四团支部、第五团支部、第六团支部获得三等奖。优秀组织奖由第六团支部获得。

本次党团知识竞赛进一步激发了医院广大团员青年的学习热情，全院团员青年以本次竞赛为契机，继续奋发向上，锐意进取，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

(省精卫中心 张悦瑛 龙帅宇)

以实际行动迎接党的二十大胜利召开

离退休老干部杜振英随笔

省精神卫生中心环境大提升 幸福生活节节高

前些天，我来医院新建成的小花园散步。花园里的草木郁郁葱葱，长廊上悬挂的紫藤花随风飘动。景观墙与廊架形成围合空间，提供舒适静谧的休闲场地和游乐场所，深受广大病员和院内职工的好评和喜爱，大家在院内有了休闲散步赏景的好去处。

为了创建文明医院，打造美好家园，让医院美起来，亮起来，活起来，提高新颜值。医院领导、集



思广益、真抓实干，因地制宜，打造花园基地，助力医院振兴。在新的起点上，为迎接党的20大胜利召开作出新的贡献！

半封闭围挡围挡，为了造福六院忙。温馨之中有浪漫，光彩夺目耀眼光。院内花草曾几许，引人开发来定章。打造别致又稀奇，因势利导有见地。医院场地大无边，思路一变天地宽。解放思想大发展，可喜可贺又可赞。

杜振英是我院原党委书记，建国前入党的老党员，有着75年的党龄。

1945年1月，18岁的他告别家人来到唐县，参加人民军队成为一名抗日战士。

八年抗战取得胜利，1945年日军投降后，杜振英所在部队进行了改编，杜振英在19兵团65军195师师部药材处任司药长，随部队一起进军大西北，转战山西、甘肃、宁夏等地与国民党反动派英勇作战。征尘未洗，再出征。1950年，



杜振英随部队奔赴朝鲜，参加抗美援朝战争，保家卫国。曾亲历过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争。抗美援朝战争后，杜振英随部队驻军张家口怀安县柴沟堡，一直到1979年转业到河北省第六人民医院。参加工作后他便扎根医院，全心全意为精神障碍患者服务。

95岁高龄的杜老时常说，我们

要时刻牢记共产党员的身份，虽然离休在家，也要不忘初心，一定要为党为医院奉献自己的全部智慧和力量！我作为一名老党员，一辈子听党的话、跟党走。年轻的同志赶上了好时候，更要知党恩、听党的话、永远跟党走，这样才能缅怀革命先烈，不忘记来时路，走好脚下的路。”

唐山市第五医院召开《信访工作条例》培训会

为进一步贯彻落实市卫健委信访工作推进调度会议精神，近日，唐山市第五医院召开了《信访工作条例》培训会，医院领导班子成员、各科室护士长及以上中层干部参加了此次学习培训。

会上，学习传达了市卫健委信访工作推进调度会议精神，并从出台背景、重要意义、重要条款等方面

面对《信访工作条例》进行了全面系统地逐条解读。

会议指出，信访工作是党的群众工作的重要组成部分，是了解社情民意的重要窗口，是送上门的群众工作。全院各党总支、支部、科室都要落实好相关责任，紧盯身边易出现的倾向性、苗头性信访问题，把可能引发信访的矛盾纠纷化解在基层，消除在萌芽状态。

会议强调，全院干部职工要充分认识和准确把握《信访工作条例》的重要内涵，明晰新时代信访工作的原则和要求，把学习掌握《条例》作为必修课，不断增强依法依规办事的意识和能力，用心、用情地做好医院信访工作。

在接下来《信访工作条例》的

学习宣传活动中，唐山市第五医院党委、纪委将通过座谈交流、竞赛答题等多种方式，进一步强化干部职工队伍的信访工作责任意识，使其将信访工作与自身岗位有机结合，主动适应信访新任务、新形势、新要求，积极推动医院信访工作依法依规平稳运行。

(唐山市第五医院 宋淑芹)



石家庄市卫健委领导赴石家庄市第八医院调研

近日，石家庄市卫生健康委副书记甄继革，党组成员、副主任张宏，疾控科科长李峰一行赴石家庄市第八医院调研指导精神卫生工作。石家庄市第八医院院长莫中福、副院长刘敬涛及相关科室负责人参加了会议。

会上，石家庄市八院领导介绍了该市严重精神障碍管理项目、社会心理服务体系建设工作开展情况。甄书记对石家庄市精神卫生项目工作给予了充分肯定，同时对市内五区患者报告患病率低的问题进行了问题剖析，并对提高患者报告患病率的方法进行了指导和指示。

本次会议，进一步强化了石家庄市精神卫生重点工作，明确了下一步工作的开展方向，也为全市精神卫生防治工作提出了更高的要求。石家庄市八院领导表示将认真贯彻落实会议精神，踏实工作，补足工作短板，推动省会精神卫生工作再上新台阶。

(石家庄市第八医院 赵方 尹清国)



欢迎回家！河北省精神卫生中心 驰援保定市方舱医院心理医生凯旋归来

【本报讯】6月2日，省精神卫生中心儿少精神科副主任张旭静、普通精神二科副主任芦云平圆满完成保定市方舱医院新冠病毒感染患者心理救援工作，解除集中隔离。院长刘波、副院长赵素银以及院办公室、医务处、工会等部门负责同志一同前往迎接。

两位心理专家抵达方舱医院后迅速开展工作，制定心理评估方案。针对舱内工作人员、两位专家全天候提供一对一心理咨询服务，并对一部分心理状态欠佳的工作人员进行了心理疏导与干预；针对舱内确诊患者，两位专家以现场干预、电话咨询、网络咨询等多种方式为个别心理状态较差的患者进行一

一的心理治疗。并利用网络平台开展舱内心理健康讲座，获得良好效果。

进驻方舱工作的40余天里，两位专家以专业的心理援助服务为舱内患者及医务人员提供了持续的心理保障。院领导对两位专家在保定市新冠肺炎疫情救治工作中的表现给予充分肯定，对她们“舍小家，为大家”的精神给予高度赞扬。

两位专家对领导及同事们的关心表达了感谢，并表示将会总结工作中的经验，继续传承奉献精神，为群众的心理健康保驾护航。（省精卫中心 程梦双）

5月20日，河北省荣军医院睡眠医学科揭牌成立，标志着河北省荣军医院在建立睡眠医学研究体系方面迈出新步伐，在不断完善医院学科细化方面和亚专科建设方面又翻开了新的篇章。

揭牌仪式上，副院长张林旺代表院领导班子讲话指出，睡眠障碍的发病率非常可观，已成为严重的公共卫生问题，医院睡眠医学学科的成立响应了时代的召唤，顺应了社会发展的需求，希望新科室充分利用现有的资源，团结共进，真抓实干，坚持“以患者为中心”的服务理念，实现其社会价值，为广大人民群众及退役军人服务。

副院长李晓岩、关恒水也对睡眠医学学科的成立表示祝贺，并对睡

眠医学科的发展提出新的要求及期望，希望大家积极努力，克服困难，使科室发展尽快走向快车道。睡眠医学科主任魏新贞表态发言，感谢各级领导及各部门在科室筹备过程中的大力支持，同时介绍了科室发展的工作思路和对未来展望，表示将以今天作为新的起点，以新的姿态、新的面貌，不负重望，全力打造好睡眠医学科。

院纪委书记王志刚，院办公室、医务科、护理部、财务科、信息科、质控办等部门负责人出席仪式，共同见证这一载入医院发展史册的重要时刻。医务科主任耿寒松主持揭牌仪式。

（省荣军医院 睡眠医学科）

河北省荣军医院 睡眠医学科正式揭牌成立



省精神卫生中心承办河北省第九期 精神卫生专科护士培训班

【本报讯】暮春渐远初夏来，最美人间五月天。5月30日上午，由河北省精神卫生中心承办的河北省护理学会第九期精神卫生专科护士培训班如期开班。河北省护理学会理事长赵蔚、河北省精神卫生中心副院长赵素银、河北省护理学会首席护理专家康琳、河北省护理学会常务副秘书长王颖出席会议。开班典礼由河北省护理学会精神卫生护理专业委员会主任委员、河北省精神卫生中心护理部主任王丽娜主持。培训基地教学护士长、带教老师、本期培训班学员参加开班典礼。

赵蔚指出，践行大卫生、大健康，需要我们

大家共同努力。为守护人民群众心理健康贡献力量，是时代赋予我们的重要使命。此次培训课程基于专科护士的核心能力，依据中华护理学会专科护士培训大纲进行设置，旨在培养基本专业发展能力和专业领域的护理能力以及灵活应用所学知识的能力。希望全体学员通过学习获取新鲜知识，开拓广阔视野，优化知识结构，以“只争朝夕”的精神脚踏实地、锐意进取、不负韶华。

赵素银指出，精神卫生专科护士培训目前范围覆盖全省12个地市（含定州）以及安徽省、山西省、辽宁省、黑龙江省、云南省、甘肃省、宁夏、

新疆等多个省份，为兄弟省市培养了大批精神科专科护理人才，引领和推动着精神科护理事业的发展。希望大家珍惜学习机会，做到学有所得，学有所成，学有所用，珍惜成长机会，不断汲取知识，勤于提问、善于总结，不断提高自己的专业能力；珍惜交流机会，结交深厚友谊，培训班为大家提供了一个很好的相互交流的平台，在学习期间大家要密切交流、相互学习。

“专业引领未来，人才促进发展”，作为中华护理学会京外精神专科护士临床教学基地、河北省精神科专科护士培训基地，省精卫中心将继续凝聚优质资源，充分发挥学科优势，不断加强基地建设，力争为精神卫生事业培养更多高水平的精神科专科护士。

（省精卫中心 吴宇飞 宋晓羽）

唐山市卫健委领导带队督导考察 唐山市第五医院人才政策落实部署工作

6月9日上午，唐山市卫健委二级调研员赵印仓、唐山市疾控中心人事科刘爱丽，市人社局杨卜一行赴唐山市第五医院督导调研“凤凰英才”政策宣传及落实部署情况。医院党委书记卢秀春、党委副书记沈振明、纪委书记高梅、党建工作办公室主任王峰、财务科负责人李丽陪同调研。

赵印仓充分肯定了唐山五院在院党委的带领下取得的成就和进步。他强调，五院在今后的工作中，要加大“凤凰英才”政策的宣传力度，做到“人头对人头”，达到家喻户晓的效果，要抓住人才是发展的核心要素，做好人才发展的长期规划，抓住我市人才战略机遇，在精神科领域快速突破，

要选树好学科带头人，组建科研专班，发挥科研促学科、科研团队带科室的作用，要把精细化的目标管理和有效的激励机制同时进行。做到政策落实到位，待遇落实到位，为唐山市的人才建设和精神卫生事业作出更大的贡献。

会上，唐山五院党委书记卢秀春从完善内设机构设置、优化人员结构、培养和留住人才、加

大医院硬件设施建设和投入几方面做了工作汇报。卢秀春表示，院党委高度重视人才工作，在贯彻落实好“凤凰英才”政策的宣传和实施工作的同时，坚持把人才强院作为加快医院高质量发展的重要引擎，做好人才发展的各项服务保障工作。

（唐山市第五医院 朱艳慧）

经典书籍 推荐（三） 《心流——最优 体验心理学》

作者：
【美】米哈里·契克森米哈赖

作者简介：作者是美国积极心理学奠基人之一，“心流”理论提出者。前美国心理学会主席马丁·塞利格曼称之为“世界积极心理学研究领军人物”。

作者一直致力于幸福和创造力的研究，提出并发展了“心流”的理论。他曾担任芝加哥大学心理学系主任，现任教于美国加州克莱蒙特大学。其著作包括《心流》《发现心流》《创造力》等畅销书，对积极心理学的发展产生了重大影响。其中《心流》自1990年出版以来，被翻译成30余种文字，影响了全球千万研究者和读者。

内容简介：“心流”是指我们在做某些事情时，那种全神贯注、投入忘我的状态——这种状态下，你甚至感觉不到时间的存在，在这件事情完成之后我们会有一种充满能量并且非常满足的感受。其实很多时候我们在做自己非常喜欢的、有挑战并且擅长的事情的时候，就很容易体验到心流，比如爬山、游泳、打球、玩游戏、阅读、演奏乐器还有工作的时候。

心理理论之父、积极心理学奠基人米哈里·契克森米哈赖在50年前，在大量案例研究基础上，开创性地提出了“心流”的概念。本书系统阐述了心流理论，进入心流状态的条件，从日常生活、休闲娱乐、工作、人际关系等各方面，阐述如何进入心流状态。对心理学爱好者和研究者来说，《心流》是理解积极心理学等领域不可或缺的理论素材；对大众读者来说，这是一本提升幸福感和效率的行动指南。

近日，国家卫生健康委办公厅印发《关于开展老年心理关爱行动的通知》指出，国家卫生健康委决定2022—2025年在全国广泛开展老年心理关爱行动，主要目标是了解掌握老年人心理健康状况与需求；增强老年人心理健康意识，改善老年人心理健康状况；提升基层工作人员的心理健康服务水平。

《通知》提出，2022—2025年在全国范围内选取1000个城市社区、1000个农村行政村开展老年心理关爱行动，到“十四五”期末原则上全国每个县（市、区）至少有一个社区或村设老年心理关爱点。各地按要求对老年心理关爱点常住65岁及以上老年人，以集中或入户的形式开展心理健康评估，了解老年人常见心理问题，广泛开展老年人心理健康科普宣传，重

河北省精神卫生中心成功举办 国家继教项目“青少年非自杀性自伤心理干预”培训班



我是一名儿童青少年精神医学方向的高级培训生，即将成为一名专科医师。我最近经历了一次抑郁，我正在逐渐康复中。我想对那些同样遭受精神心理问题困扰的精神科同行说：我们都是人，每天过的也都是普通人的生活。生活可能很难，工作也可能很难，而我们自己干这一行不应成为阻碍我们求助的原因。

我其实拖了好几个月，因为我害怕抑郁这个事对我的工作造成影响，以及传出去让很多人知道。这种顾虑并不必要，而且很危险。我终于向一位朋友兼同事流露出了自杀的想法，而他在我最低谷的时候给了我最大的支持，提供了陪伴和友情。我不再是一个人呆着，在痛苦中琢磨怎么自杀。我认识到了我的抑郁已经严重到需要心理和药物治疗，但正是大家的支持才让我迈出了求助这一步。

也正是通过这个病，我发现身边其实有好多关心我的人。他们能给我私密而有力的帮助，无论是心理层面还是实际层面。还有同事跟我分享了他自己的康复故事，这也给了我面对未来的希望。我希望能对其他处于困境中的人做这些事情。

关于抑郁的上报，澳大利亚医

疗从业者注册协会（AHPRA）有关强制性报告的规定较过去清晰了很多——自2020年开始，只有在对公众存在“显著的伤害风险”时，医务人员的抑郁等问题才需要上报。因此，如果你的工作没有受到特别明显的影响，你不需要担心“被上报”。

通过澳大利亚与新西兰皇家精神科医师学会（RANZCP）导师的需求的个人心理治疗师。我的导师们帮我协调治疗，找治疗师，还会在我有需要的时候安排住院。他们还安慰我说，很多医生都会来看精神方面的问题，包括住院，真的

住进来也会严格为他们保密。

有时，我也会考虑自己是否真的安全，是否需要紧急入院。我住在城外，看病并没有那么方便，离最近的医院也有一个多小时的车程，真出问题的话确实不太安全。在这种情况下，我从大家这里得到的支持非常给力，甚至包括一些我几乎不认识或从来没有见过的人。我永远忘不了，我的朋友和同事大老远跑到我家，用大量的剩菜剩饭做了丰盛的晚餐；剩下的我还能继续吃上一阵，不用自己挣扎着做饭。

作为精神卫生从业人员，我们有义务照顾好别人，以及自己。我们照顾别人向来很认真，但照顾自



为进一步提升精神卫生工作人员对青少年非自杀性自伤的早期识别及处理能力，推广针对非自伤性自杀有效的治疗技术，6月17日—19日，河北省精神卫生中心举办了国家级继教项目“青少年非自杀性自伤心理干预”培训班。来自省内外科精神科医生、青少年心理工作者等120余人参加了培训。

省精神卫生中心副院长张云淑主持开幕式，并进行了题为《复合性创伤后应激障碍：概念、评估、成因及干预》的讲座，对复合性创伤后应激障碍的概念、病理机制及如何干预进行了全面介绍。南京医科大学附属脑科医院心境障碍科副主任王纯在《儿童青少年非自杀性自伤的现状及原因分析》讲座中，介绍了非自杀性自伤行为在中国精神科的流行现状，以及非自杀性自伤在基因学、脑影像学、肠道菌群

微生物等方面的前沿性研究，最后对非自杀性自伤行为进行了概念化的总结分析。四川省精神卫生中心副院长黄国平，讲授了《DBT的情绪失调及核心策略》，通过DBT生物社会理论对情绪失调进行阐述，并对DBT的四大模块正念、人际技巧、情绪调节及痛苦耐受进行系统讲解。上海市精神卫生中心临床心理科主任陈珏以《辩证认知行为治疗在非自杀性自伤中的应用》为专题，介绍了非自杀性自伤治疗的技术与方法。从辩证行为疗法的作用机制和操作技术两方面进行讲解。河北省精神卫生中心儿少精神科主任张欣、临床心理二科副主任贺方，带领学员们以CBT的视角对案例进行个案概念化的分析，并进行CBT治疗技术的实操演练。

（省精卫中心 张欣）

己却不怎么上心，因为我们觉得我们应该是“完美”的，我们应该治病救人，别人会评判我们，我们害怕被强制上报，或者只是单纯没有意识到我们已经病得多么严重。针对精神疾病，我们不仅要对抗公众层面的耻感，也要对抗个人层面的耻感，在危机时刻伸出援手，与处于苦难中的同事并肩作战。求助及询问他人的健康状况并非冒犯，而是一种可以拯救生命和逆转生活的英明举措。

（作者：Israel Berger，澳大利亚Goulburn Valley Health儿童青少年精神卫生部门）



医者须自医：

一名精神科医生的 抑郁后感悟