



冀六醫院報

第10期
(总第198期)

2022年10月10日
星期一
壬寅年九月十五

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

我院心理卫生应急救援工作荣获“全省卫生健康系统优秀志愿服务项目”荣誉称号。 **标题新闻**

我院承办2022年世界精神卫生日河北宣传活动

【本报讯】今年10月10日，是第31个世界精神卫生日。由河北省卫生健康委员会、保定市卫生健康委员会主办，我院和河北广播电视台承办的2022年精神卫生日河北宣传活动在我院益康运动馆成功举办。今年的宣传主题是“营造良好环境 共助心理健康”，旨在通过多种途径的宣传活动，推动全社会提高认识，增强心理健康意识，关注心理精神需求，营造维护和促进心理健康和精神卫生的良好氛围，提供适宜的心理支持和心理健康服务，提升心理健康和精神卫生水平。河北省卫生健康委员会党组成员马哲以视频形式出席开幕式并讲话。我院党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，部分职工代表参加了本次活动。

马哲指出，心理和精神卫生工作关系着人民群众身心健康和家庭和谐稳定。党中央国务院和省委省政府高度重视心理健康和精神卫生工作，及时启动了健康中国“心理健康促进行动(2019-2030)”，提出到2030年，居民心理健康素养水平不低于30%；登记在册的严重精神障碍患者规范管理率达到85%等系列目标。达到这些目标，需要政府、社会、个人和家庭共同行动，不断完善精神卫生综合管理服务管理机制，为推进健康河北建设提供有力支撑。

马哲倡议，一是加强科普宣传，根据不同人群特点有针对性地加强心理健康宣传教育，广泛宣传心理健康知识；二是当好自己心理健康第一责任人，主动学习和了解心理健康知识，学会科学有益的心理调适方法，正确识别抑郁、焦虑等常见情绪问题，出现心理问题及时向专业人员求助；三是关怀和尊重精神障碍患者，为患者及其家属、照护者提供支持性环境，让患者提高心理行为技能，获得自我价值感。

马哲强调，卫生健康部门要发挥心理健康服务主力军作用，在当地党委政府领导下，积极协调各相关部门持续推进心理健康促进行动，加强心理危机干预和心理援助队伍建设，充分发挥专业技术优势，为全社会心理健康服务提供技术支持。

现场观众体验了我院开发的社会心理服务信息系统——“直求欣悦”心理云平台，进行了方便快捷的自我心理健康状况测评，心理医师张欣、徐涛、于雪竹、贺方、贾海玲就正确对待压力、亲子有效沟通、如何摆脱手机依赖以及正确处理失眠等问题进行了讲解和科普，带领现场观众共同体验心理课堂中非常经典的“房树人”活动；保定市红星路小学的四名小学生表演了心理健康三句半——《身心健康共成长》，以妙趣横生的方式传授儿童青少年心理健康知识；我院四名护理人员讲述了精神科专科护士和精神障碍患者以及家属间发生的感人故事。现场活动在轻松愉快的氛围中落幕，118万余名观众在线观看。(王海龙、宋和平)



营造良好环境 共助心理健康

住培“心声”系列之新生有话说

【编者按】金秋九月，又到了一年一度新学期开学的日子，我院也迎来了2022级住院医师规范化培训的新学员。一群“萌新”们初到六院，经过十天的入院教育培训，他们有什么样的感受和体会？又对未来的学习和生活有怎样的规划和期待？就让我们听听他们的心声吧！

刘淼：很感谢医院给我们这次住院医师培训学习的机会，通过老师们的言传身教，不仅让我们了解了医院的发展史，还学习了规章制度和专业知识，六院的“家文化”也改变了对自己行业的认知。正如老师说的“一个感冒的病人可以选择任何一个综合医院，但一个焦虑抑郁的人只能选择我们专科医院”。我们生活在一个最好的时代，正是提高社会责任感的好机会，做好一个社会需要的好医生，一步步改变大众对精神科的认识。

张振宇：在入院培训这段时间内，我对当一名精神科医生有了更加深刻的了解。更加明确了研究期间的努力方向。同时，我感受到六院的文化底蕴，我希望在这样一个温暖的环境下不断进步，顺利完成研究生期间的学习和工作。

杨丽莎：金秋九月，我们来到了河北省第六人民医院，在这

里我们进行了为期十天的培训，培训中我们感受到了省六院的“家”文化，感受到了医院领导和老师们对我们的重视和关怀，同时，我也深刻感受到自己专业知识和实践能力不足，这也让我下定决心要努力学习、完善和充实自己。为我们以后的临床生活奠定了坚实的基础，让我们明白了做一个合格的医生要有积极向上的心态，有坚强的意志，无论做什么都要脚踏实地，持之以恒。

宋彩彩：伴随着九月初的开学，我满怀期待来到了省六院，我了解到省六院一路走来的辉煌历程，惊叹省六院“家”文化的底蕴，学习了精神专业的理论知识，听老师们讲了许多生动形象的临床病例。希望在省六院的三年，是不负众望的三年，是收获满满的三年，是前路漫漫亦灿灿的三年，希望我们三年后都能成为一名合格且优秀的精神科医生。

李明妹：8月底，我们来到了河北省第六人民医院参加住院医师规范化培训，经过10天的培训，我感受到了六院和谐的氛围、舒适的生活和学习环境。入院教育培训虽短暂，但对我有很大的启迪和教育意义，我要成为一名怎样的医生在进入临床工作前已做到心中有数。我将以积极的姿态投身到工作中，不断学习实践，提升自己的能力，更好的帮助患者。

韩玉烁：十天的培训马上就要结束了，我们即将进入到轮岗阶段。在今后的从医路上，我会像老师说的那样以一个优秀的精神科医生标准严格要求自己，多为医院尽力，成为一名当之无愧的医务人员。没有规矩，不成方圆，我会遵守医院里面的各项规章制度，实现个人的价值！

张家恺：通过为期十天的岗前培训，我了解到未来从医生涯的各种常见问题以及解决方法，此次培训是我们从医生涯的起点，是

我们开始学习做一名独当一面的医生的开始，也是作为一名懵懂的医学生的结束，我们应当利用好未来三年的时光，努力学习，尽自己最大的努力做好一名精神科医生，只有不断的学习实践，不断的突破自我才能成为一名合格的、会看病的精神科医生，很荣幸来到六院继续提高我们的学业，希望在未来的三年时间里，我们能够老师们的指导之下做出属于我们自己的成就！

王玥：十天的入院培训结束在即，在这段时间里，我对医院的文化、发展历史，硬件设施等都有了一个深入了解。同时对建立良好的医患关系，医院暴力管理，以及医院感染和新冠肺炎防护都有了更深刻的认识。在这期间，我已经初步完成了由一个医学生到临床医生心态的转变，对临床日常诊疗工作业务有了更深一步认识。希望能通过接下来三年的学习，成为一名优秀的精神科医生！

我院“爱心巡逻队”再次获赞

【编者按】这里是河北省精神卫生中心（河北省第六人民医院）位于河北省保定市东风东路572号。感染管理处的工作人员在院区里听见有人一边走一边讨论：“这真是一家好医院……”。经过了解，原来又是一个温暖的守护。

9月1日下午三点，来院就诊人员卫国（化名）来到保卫处，说自己在就诊过程中发现手机不见了，先后到过门诊二楼、休息室等处，都没有找到。保卫处值班人员解军、翟金鹏同志了解情况后，立即报告上级申请调取监控录像，协助找回丢失的手机。

保卫处的两位值班人员分工协作，一人查看监控，一人现场确认，仅仅用了30分钟的时间就帮助失主找到了丢失的手机，卫国（化名）十分感谢。两位值班人员表示，

来到六医院我们就有责任保证你们的财产安全，这些都是我们应该做的！

秋意渐浓，很多就诊患者都增加了衣物。手机、钱包等物品装在外套中很容易掉落。为此医院安保处加大了巡查力度，并提醒来院就诊患者保护好个人证件和财产，以免丢失。自6月份以来，安保处共帮助20位来院人员寻找丢失物品，此举动得到了广大来院人员的一致好评！（安保处 解军）



【编者按】在国庆节、重阳节来临之际，院领导走访慰问离休干部，转达院党委的关怀和祝福并送上慰问金和慰问品。

95岁高龄的老党员、离休干部杜振英手写“庆重阳节”小诗与大家分享，幸福感和获得感溢于言表。

感谢院党委一直以来对老干部的关心和照顾，将发挥好自身余热，一如既往地关心和支持医院发展，以更加饱满的精神状态迎接党的二十大胜利召开。

庆重阳节

今年重阳日 恰逢在国庆
年年送祝福 举杯献你敬
九九重阳节 浓浓敬老情
载歌传盛世 情满夕阳红

(杜振英)



老干部之声

主编：栗克清 副主编：刘波 王宝军 编审：赵静 编辑部主任：马克谨 美术编辑：宋和平

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

我院心理卫生应急救援工作荣获“全省卫生健康系统优秀志愿服务项目”荣誉称号



【本报讯】2022年9月，我院心理卫生应急救援项目荣获全省卫生健康系统优秀志愿服务项目称号。

我院心理卫生应急救援队成立于2008年。多次参加省内外及国家应急救援培训，队员业务素质、专业能力得到持续提升。救援队首创由专家扮演的标准化实战用于培训和考核，队员实战能力不断提高。

救援队多次承担各地突发公共卫生事件的心理救援工作。2020年新冠肺炎疫情爆发以来，我院30名心理应急救援队专家义无反顾、主动请缨，积极参与河北省各地市疫情防控一线心理救援，受到兄弟单位和社会各界的高度赞誉。

在2016年河北特大暴雨洪涝灾害、2018年张家口爆炸事件、2019年唐山学生受伤害事件等重大突发事件的应急处置及2022年北京冬奥会等心理救援任务中，救援队果断出击，充分发挥专业化心理疏导的积极作用，服务人民群众心理健康。

日前，我院心理卫生应急救援志愿服务项目已入围第三届全国卫生健康青年志愿服务项目大赛决赛。

(党办室 李宇菲、龙坤宇)

我院举办优秀教学工作者和教学团体表彰大会

【本报讯】在第38届中国教师节来临之际，我院举办以“迎接党的二十大，培根铸魂育新人”为主题的2022年度优秀教学工作者和教学团体表彰大会。党委书记梁克清、院长刘波、副院长赵素银、副院长张云淑、纪委书记王宝军出席会议。

者的慰问信。王宝军宣读了2022年河北省精神卫生中心优秀教学工作者和教学团体的表彰名单。院领导为受表彰教师及集体颁发了荣誉证书。

院长刘波代表院党委提出几点希望：一是牢记使命，下好创新先手棋。二是坚守职责，造好立德树人大林。三是追求真知，耕好潜心治学

田。刘波强调，我们要从党和国家事业发展全局的高度，全面贯彻党的教育方针，坚守“为党育人、为国育才”的原则，加快推进教育现代化的新征程中培养担当民族复兴大任的时代新人。

会上，河北大学教育学院胡保利教授围绕“新时代教师的使命担当”进行专题授课。

(教育培训处 郭思思、刘瑞琦)

【本报讯】9月27日，我院党委与河北省皮肤病防治院党总支开展联学共建，组织“喜迎二十大 共建促发展”主题党日活动，共享党建资源、汇聚党建合力。

活动开展，两家单位的6个党支部以夯实业务基础、打造精品支部为目标，围绕打造服务型、创新型、

我院与河北省皮肤病防治院党总支开展“喜迎二十大 共建促发展”主题党日活动

联动型党建品牌，进行工作经验交流，分享心得体会，共同构建“资源共享、优势互补、互相促进、共同提高”的党建新格局。

我院党委书记梁克清指出，一个支部就是一个战斗堡垒，各党支部以深入推进党建业务融合

为导向，在创建党建品牌之路上进行了积极探索，为医院党建工作高质量发展奠定了坚实的基础。希望各党支部充分发挥战斗堡垒作用，共产党员充分发挥先锋模范作用，以实际行动迎接党的二十大胜利召开！

(党办室 赵静)



8月25日我院参加河北省护理学会举办的“2022年外周静脉输液治疗护理创新案例演讲比赛”，参赛作品“‘静’新林‘护’生命”荣获二等奖。本次参赛作品重点阐述了精神科病房静脉输液治疗中护理管理的重点、难点及安全管理策略。(护理部 王丽娜)

预约诊疗业务咨询 友情联络 信息交流 请扫描二维码 关注医院微信 公众账号：河北省精神卫生中心 开心工程站点 第一站：张裕职工医院一楼“开心工程”进社区示范点...



每个人都很完美。

追求更高的标准，可以帮助我们获得成功，但对有些人来说，最好从来都是不够好，似乎在完美的“陷阱”中，在追求完美的路上越走越远，筋疲力尽，这些人被称为完美主义者(perfectionist)。

苏轼有诗曰：主人劝我洗足眠，倒床不复问钟鼓。可见古人就知道泡浴助眠的道理。可是，具体要怎么泡，泡多久，才能睡得最香呢？我们一起来了解一下！

泡澡为什么能助眠？人体有两个温度，一个是体表温度，一个是体内温度。已经有科学证实，想要快速入睡，就要减小体内温度和体表温度的差值。表面上看，泡澡是让人发热，体温上升，怎么降低体内温度呢？在40度的水中泡15分钟之后，体内温度就会上升0.5度，但是，泡完澡后，身体通过毛细血管逐渐释放热量，90分钟之后，体内温度就会降到比泡澡前还要低，与体表温度差距不断缩小，人就慢慢开始感到困倦。

温泉水泡浴会更好吗？温泉水里含有一些微量元素和矿物质，所以有养容的作用。有研究表明，同样是40度水，用碳酸泉、钠盐泉等温泉水泡浴，体内温度提升得更快，泡澡后，体内温度的下降幅度也更大、更快。所以，改善睡眠效果更显著。但是温泉水泡浴，人的疲倦感会更强。所以，如果去泡温泉，除了考虑卫生、环境，还可以考量一下温泉的矿物质类型，明明白白去泡浴。

泡浴虽好，也要注意 对于婴幼儿、老年人、体质虚弱以及患有高血压、动脉硬化和冠心病的慢性病人，切不可盲

完美主义者往往给自己设置过高的、甚至难以达成的标准和目标，总觉得要么不做，要么就要做到最好。因此，他们强迫性地为此不懈努力，哪怕付出巨大的代价，比如牺牲个人健康、忽视家人感受等；或者因目标过高难以行动，裹足不前，犹豫不决、瞻前顾后。

完美主义者要做的更好，更完美，最好不要有错误、瑕疵和失败。比如衣服鞋子上有一点污渍，就不能穿着出门；对自己的相貌不满意，一项接着一项地整容，以期达到自己心中“完美”样子；感觉身材不完美，看到肚子上的肉感觉无法见人，需要过度节食或运动；一句话理解不了，就感觉学得不够好，对自己失去信心，没有做好足够的准备，便无法开始进行某项工作……这一切都和完美主义有关联。

在追求完美的路上越走越远，年轻人对自己和他人有着更高的要求。这和逐渐增加的社会压力和社交媒体的压力有关。社交媒体上似乎每个人都光鲜亮丽，但其实是渴望得不到他人的赞美。有研究发现，厌食症、暴食症、焦虑、强迫和抑郁症的人群，其完美主义程度高于其他人，那些有完美主义倾向的人更有可能被诊断为患有各种心理疾病，同时也与自杀有一定相关性。

在关心咨询的临床工作中我们发现，完美主义者追求十全十美，希望行为结果都是好的，他们对自己或他人有着过高的期待，这种过高的标准与人在幼年时期心中“理想化”的完美母

睡眠不好怎么办，泡浴是个不错的选择！

目乱泡。水温过热或者时间较长，会让人过度疲劳。一般建议，泡浴的温度应该不超过40℃。泡浴的时间要根据水温而定，超过40℃的热水不能长时间浸泡，37-39℃可以泡20-30分钟，40℃可以泡10分钟。在入睡前90分钟泡，好让体温在这段时间内逐步降低，轻松入睡。

泡浴不方便，泡脚也可以 泡脚虽然不能像泡浴一样让体内温度大幅度上升，但是人体脚部毛细血管很发达，泡脚加速了脚部的血液循环后，利于释放热量。从而达到助眠效果。(睡眠医学二科主任 孙建华)

母有关。除了“理想化”，完美主义的另一个成因是“不够好”这一核心理念。从婴儿期开始，人们不断接受父母和外界环境的要求和评价，这些生命早期的评价和养育，促进了自恋的发展和成熟，同时也带来了被评价、被比较的焦虑。“不够好”意味着有可能不被喜欢，意味着有一定的危险。不论有多成功，都不能充分自我肯定，于是陷入一轮又一轮的焦虑中。只有达到自以为的严苛的标准，才算成功，肯定自我。他们往往内心充满冲突，一方面渴望被肯定，另一方面渴望活出自我。于是在这样的冲突中，无法着手做事。

所以，在家庭教育中，父母需要警惕自己的完美主义倾向。无论“完美的母亲”还是“完美的孩子”都是可怕的。“足够好的母亲”一定是可以犯错的母亲，绝不是一个完美的母亲。孩子可以被爱得很，尊重自己的内心和节奏，也能更容易地接受自己的不足。

当然，如果你的完美主义可以帮助你更好地生活，那么无需改变；但如果它让你疲惫不前，达不到某个标准就不断自责的话，就需要给自己“无条件的爱”和关照，尊重自己的内心和节奏，不要被焦虑追着前行。

要知道，有时小小的失控会让人生充满惊喜，错误也可以帮助人成长。(副院长 张云淑)



简讯

9月8日，我院为2022年中华护理学会精神卫生专科护士举行毕业典礼。副院长赵素银、质安办主任刘杰、护理部主任王丽娜、副主任吴宇飞、带教科护士长及带教老师参加。会上，观看了中华护理学会2022年精神卫生专科护士培训结业典礼。副院长赵素银为学员颁发了精神卫生专科护士毕业证书。

9月21日，我院召开了2022年医药供应厂商廉洁座谈会。党委书记梁克清、副院长张云淑、纪检监察室、药械科、医务处、信息处负责人及30家医药企业代表参加会议。会上，与会人员共同观看了医疗卫生反腐警示教育片《医鉴》。纪检监察室主任张尚向与会企业代表解读了《河北省精神卫生中心医药代表接待管理办法》，张云淑通报了近期医药购销领域的腐败案件，分析了当前反腐形势，代表医院与医药企业代表签订了《医药产品购销廉洁承诺书》。

9月21日，医院组织开展“2022年度课堂学师资遴选试讲”活动。党委书记梁克清、副院长张云淑、临床心理一科主任郭艳梅、心理健康中心主任徐涛担任活动评委，教育培训处副处长郭思思主持。

参加遴选的共有7名心理学专业的教师，参加遴选的教师按照大纲要求，选取不同的切入点进行试讲。评委分别从课件制作、教学内容和教学方法等方面给出了指导和建议。(教育培训处 郭思思)

影响抑郁症的发病因素 —— 环境因素

常常听到有人说“TA就是因为失恋了，得了抑郁症”，“TA就是因为学习压力大，得了抑郁症”，真的是这样吗？

其实，截至目前，抑郁症的病因及病理机制并不十分清楚。研究结果表明，生物、心理与社会环境等多方面因素均参与了抑郁症的发病过程，不同的人会因为不同的原因而患上抑郁症。因此，影响抑郁症的发病因素并不只有一个。绝大多数抑郁症都是由多种因素综合作用引发，极少有人仅仅因为单一某个因素而患病。将抑郁症归因于某一因素，而忽略其他因素的影响，既是片面的，不容观的，极特殊的情况，也容易误导疾病的治疗方向(似乎解决了恋爱问题、学习压力问题等等，抑郁症就好了，实际情况完全不是这样)。

我们把影响抑郁症的发病因素可以分为环境因素、个人因素及生物因素三大类。这三大类因素出现越多，罹患抑郁症的机率就越高。(当然，需要说明的是，几乎每个人都有一些疾病的因素，甚至部分人有很多这类的因素，却并没有患上抑郁症，这也说明疾病是各因素综合作用的结果，而非非各因素简单的堆砌)。

今天我们就先和大家聊聊环境因素。

重要的生活事件 生活事件相对广义，是指生活中发生的、可以相对清楚地区分出来的一件事。重要的生活事件常指的是生活上短时间内的重大变化(亲人离世、财产损失、失业、迁居/转学等的适应问题)以及影响长期存在没有解决的问题(如人际关系紧张，影响抑郁症的发病因素并不只有一个。绝大多数抑郁症都是由多种因素综合作用引发，极少有人仅仅因为单一某个因素而患病。将抑郁症归因于某一因素，而忽略其他因素的影响，既是片面的，不容观的，极特殊的情况，也容易误导疾病的治疗方向(似乎解决了恋爱问题、学习压力问题等等，抑郁症就好了，实际情况完全不是这样)。

缺少满足感 随着社会结构的变迁，有时也更容易使人感到抑郁。比如：贫富差距、歧视、排挤、不公平的遭遇及无助等，都会使人容易感到抑郁。例如，在女性抑郁症中，有相当一部分是由社会因素导致，她们因有自己的事业需要打拼，同时还要照顾好家庭和做家务，导致了心理负担过重。

社交圈过于狭窄 随着社会生活节奏的加快，人们与周边事物联系感普遍降低，彼此之间交流相对较少，若社交圈过于狭窄，或在社交中不能得到鼓励支持，也常常是导致抑郁的危险因素。但是，抑郁往往让患者失去社交沟通的意愿，从而使她变得更加孤独，与人隔离。因此，提升社交感知有利于身心健康。(康复科主治 杨云龙)

