

# “月圆中秋，情满国庆”

## 我院多科室举办“迎双节”庆祝活动

双节将至，我院多科室先后举办了“迎双节”系列活动，以多样的形式喜迎佳节。

**康复科**  
明月当空洒银玉，又是一年团圆日。9月26日，为了庆祝即将到来的中秋节，让康复者们感受家的温暖，康复科为康复者们举办了“月圆中秋”主题庆祝活动。在康复师的带领下，科内康复者们聚在一起和面、擀面团、包馅、调色、模具压花、包装，不仅体会到了制作月饼的乐趣，还掌握了一项新技能。参与活动的全体康复师们在互动中不仅培养了团队合作和社交能力，还在忙碌的过程中体验到了中秋的魅力。除了制作月饼，科内还组织康复师们进行观影活动。（康复科 田李宇）



**保健科**

秋高气爽，明月当空。9月26日，为了让在院家属和患者在院也能感受到节日氛围，保健科举办了中秋茶话会。会中大家吐露心路历程，分享疗愈经验。在吃月饼、品佳肴、赏美乐的氛里，科内的一名患者为大家演唱了《最初的梦想》博得满堂喝彩。茶话会后护士长带领大家跳起了律动操，将活动气氛推向了高潮。（保健科 范晖）



**儿少康复科**

金风送爽，丹桂飘香。9月27日，为了迎接中秋节和国庆节，让幼儿了解传统节日，培养家国情怀，儿少康复科开展了“迎中秋，庆国庆”双节庆祝活动。活动开始后，科室组织患儿先后进行了歌曲演唱《歌颂祖国》，手指谣《祖国我爱你》

以及诗朗诵《秋收》《秋浦歌》等节目，在表演中诠释爱国之情，祝愿祖国繁荣昌盛！随后，科内组织患儿进行“巧兔挑灯”和“福兔画扇”手工活动，在患儿和家长的帮助下，顺利完成了灯笼与画扇的制作，于手劳作中一起感受传统文化的魅力。（儿少康复科 马天爱）



**儿少精神二科**

红旗漫卷千秋月，灯彩家国共此时。9月28日，儿少精神二科组织科内患儿及家属进行双节庆祝活动。活动中，心理治疗师杨鸣霄首先为小朋友们讲解了中秋节的传统习俗。同时为丰富在院小朋友的节日体验，开发小朋友们的动手能力和团队协作能力，科室还邀请康复科团队协助，共同组织科内患儿学习制作中秋月饼。参与活动的每位小朋友都佩戴了一次性厨房帽、围裙、手套，从擀皮、调色、包馅到压制成型，小朋友们都积极踊跃参与。经过小朋友们的不懈努力，最终共同制成了51块月饼。（儿少精神二科 刘焱）



**普通精神二科**

家有山河锦绣，国有岁月芳华。为了让患者在病房也能感受到中秋、国庆双节的欢乐氛围，普通精神二科厚植家国情怀，组织科内患者开展手工艺品制作活动。活动开始后，参加者组成小组，通过相互讨论、共同设计及相互配合等步骤，制作出自己心目中的手工作品。最后医护人员用相机将作品记录成册，定格美好，以此来庆祝双节！（普通精神二科 尹欣宇、马欣）



**睡眠医学一科**

国庆逢双喜，中秋遇两迎。9月28日，为了迎接中秋节、国庆节的到来，睡眠医学一科为患者举办了联欢会。活动中，大家积极踊跃参与，一位患者说：“虽然我唱歌跳舞不好，但是我可以为病房做板报”。于是，一张张可爱温馨的艺术展报便出现在联欢会上。科内参加活动的患者们拿着话筒，伴随着音乐哼唱起来，收获了阵阵掌声。最后，医生黄志靖代表医护人员献歌一曲，与科内患者一起欢度佳节。（睡眠医学一科 贾雪婷）



**睡眠医学二科**

中秋国庆共长天，日出飞霞月出圆。9月28日，睡眠医学二科为了让科内患者圆大家一个团圆梦，组织科内患者一起制作月饼，欢庆佳节。经过一系列的揉、包、脱模等工序，一块块小小的月饼成型了。亲自品尝了冰皮月饼之后大家赞不绝口。乔阿姨（化名）说：“虽然我中秋回不了家了，在病房这儿跟着大家伙一起做月饼，一起过中秋感觉还真不错！”患者李大哥（化名）表示赞同，他说近些年自己基本不怎么吃月饼，但是今天做的居然吃了两块！随着大家的欢声笑语，今年的月饼制作庆祝活动也落下了帷幕。（睡眠医学二科 高云）



营造良好环境 共助心理健康



# 冀六醫院報

第10期  
(总第209期)  
2023年10月10日  
星期二  
癸卯年八月廿六  
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

## 我院承办第二十一届“世界预防自杀日”暨心理危机干预活动月主题宣传活动

【本报讯】9月14日，第二十一届“世界预防自杀日”暨心理危机干预活动月主题宣传活动在河北保定成功举办。本次活动由国家心理健康和精神卫生防治中心联合世界卫生组织心理危机预防研究与培训合作中心、京津冀心理援助专科联盟主办，我院承办。国家心理健康和精神卫生防治中心党委书记、主任姚宏文，副主任王钢，河北省卫生健康委医政医管处监察专员赵晓亮，保定市卫生健康委副主任刘京，以及来自全国的相关领域专家同道和京津冀三地专业技术人员100余人参加了本次活动。

活动以“展现行动，创造希望—健康心灵 你我同行”为主题，旨在号召政府、社会、个人更加重视预防自杀工作，呼吁大众关注关爱自身及家人的心理健康，科学认识和看待心理疾病，向社会普及心理危机干预和心理援助途径，增强自

杀风险的早期识别与干预能力，进一步提升国民心理健康素养，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，提高人们对不良生活事件的应对能力。

姚宏文强调，自杀问题是一个重大的心理健康问题，对家庭、社会和经济都会产生严重影响，需要全社会共同关注、携手应对。他还指出，面对自杀问题，我们要牢固树立自杀是可以预防的风险防范意识，要和本领域的专家学者一道，和相关部门一起携手应对这一难题。“展现行动，创造希望”，倡导社会各界要用实际行动，给心理危机者创造新的希望。赵晓亮表示，将以此次活动为契机，提高全省精神科诊疗水平，完善心理健康和精神卫生防治模式，持续提升居民心理健康素养。刘京表示，希望借助本次活动，有效对接京津冀优势医疗资源，促进保定市心理服务质

量和水平全面提升。北京回龙观医院副院长李晓虹、天津市安定医院副院长徐广明、我院党委书记栗克清在活动上发言，均表示要进一步做好心理健康和精神卫生防治工作，全面守护人民群众的心理。

王钢现场宣读倡议书。随后，参加活动的领导和专家共同点亮心灯，宣布“心理危机干预活动月”正式启动。

本次活动还邀请到北京回龙观医院副院长李晓虹作为《自杀危机预防和干预展望》的专题报告。在全国范围征集的心理健康和精神卫生典型案例中遴选出的案例也在本次活动中进行展示分享。

当天，京津冀精神专科医院组织专家在保定市军校广场面向市民开展了心理健康义诊活动。（宣传处 董丹阳）

## 我院举行2023年度教师节表彰大会

提升综合素质。广泛开展各种形式的思想道德教育，提高学生的道德水平，为学生提供更多社会

健康水平。

栗克清强调，全体教师应深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，始终忠诚于党的教育事业。不忘立德树人初心，坚守教育报国理想，为民族复兴贡献力量。用教育者的恒心和医者仁心，立足岗位建功立业，坚守自己的初心和梦想，勇敢迎接新时代的挑战，不负时代使命，争当新时代的奋斗者。



会上，刘波宣读了院党委致全院教育工作者的慰问信。副院长赵素银和总会计师常艳改宣读了本次教师节表彰大会受表彰的个人及团体。院领导为受表彰教师及集体颁发了荣誉证书，并为临床带教科室献节日鲜花。

普通精神二科主任严保平作为优秀教师代表进行了发言。学生代表为教师们表演朗诵《感谢》，表达对全体教师的感恩和美好祝愿。

（教育培训处 郭思思 屈铭瑞）





# 国家心理健康和精神卫生防治中心领导来院进行调研

**【本报讯】**9月14日，国家心理健康和精神卫生防治中心党委书记、主任姚宏文带队来我院调研指导，我院党委书记梁克清就我省心理健康和精神卫生防治工作开展情况，以及医院高质量发展情况做专题报告。

姚宏文听取报告后，就严重精神障碍发病报告及社区康复、社会心理服务体系建设和心理援助热线建设、精神心理疾病的基础与临床研究等通过进行了深入交流，现场查看了心理援助热线办公室和儿少精神科的工作环境。

姚宏文充分肯定了我省及医院工作成绩，希望我院以建院70周年为契机，全面总结工作经验，正视发展中遇到的问题和挑战，大胆探索社会心理服务和精神卫生服务新模式，推动事业高质量发展。

国家心理健康和精神卫生防治中心副主任王钢、党群人事处处长樊兴平、心理援助部副主任阳波等领导陪同调研。

(医院办公室 崔彦龙、宣传处 王熙)



9月15日上午，我院举行升国旗仪式。200余名医院职工庄严肃立，面向国旗行注目礼，高唱国歌，真诚表达对伟大祖国的衷心祝福，点燃红色激情，抒发爱国情怀。党委书记梁克清，副院长赵素银、张云淑，纪委书记王宝军，总会计师常艳霞出席活动。(党委办公室 赵静、南宇菲)

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



柳宗元，于人生低潮处自我救赎

公元773年，21岁的柳宗元，家世优越，进士及第，年轻有为，还结识了同榜得名的一生挚友刘禹锡。少年自有凌云志，不负黄河万古流。但是他的命运却因永贞革新发生了翻天覆地的变化。被贬期间他相继经历了妻子、母亲、女儿、姐姐的离世，他只凭借立建功业的信念，独活于世。一天、两天，一年、两年……五年后却等来了“无论怎样大赦，八司马都不在宽宥范围之内”的噩耗。理想像是《江雪》所描摹一般，被永久冰封在水面下。

我们常常谈及命运，所谓命，就是生老病死、成住坏空的自然规律，也许柳宗元生不逢时，他必然在当时动荡的年代会遭遇沉浮和挣扎。而所谓运，就是你的选择，在面对无法抗拒的规律时，在无法逃脱低谷挫折的侵袭时，你怎样选择，就决定了你的人生道路。

心理学中有一个著名的效应叫做“蘑菇原理”，意思是说：蘑菇通常生长在阴暗潮湿的角落，但是当它长得足够大、足够多的时候，就会被别人看到。柳宗元在永州10年，作文600余篇，著名的永州八文就出于此时。他和韩愈一起引领“古文运动”，带领柳州人们开垦荒地，推行释奴，创办民间学校，整顿风俗，所以在千年后的今天，才成为我们心中敬仰的河东先生。

我们的一生会经历无数次至暗时刻，在这期间，我们会低落、会悲恸，甚至会意志沉沦。比如柳宗元，尽管他颇有建树，但在在他看来自己仍是孤独的、凄凉的，不然他不会在看到“青树翠蔓，参差披拂”美景时，依然会感到“凄神寒骨，悄怆幽邃”的寂寥。

处于人生低点的他没有放弃，他在努力地调整自己，或许他不像挚友刘禹锡那样痛快洒脱，但他不负信念，践行初心，一直去做一个对国对民有用的人。就好像角落里的蘑菇，虽然没有沐浴阳光，依然可以从土地里汲取营养。要记住，若没有暗地里的蛰伏，哪来丰收时的繁茂呢？

(中西医结合一科 唐博娜)

# 我院圆满完成“2023年京津冀卫生应急综合演练”

**【本报讯】**9月18—21日，由国家卫生健康委、国家疾控局联合指导，北京市、天津市、河北省卫生健康委共同主办的“2023年京津冀卫生应急综合演练”在天津市蓟州区举办。我院作为河北省卫生应急救援队第十三分队参与演练。党委副书记、院长刘波率领4名应急队员组成应急队伍，并应邀作为本次演练观摩嘉宾，与其他参演单位密切配合、协同作战，圆满完成各项任务，充分展示了我院应急队伍的实力和风采。

本次演练模拟我省某地发生山体滑坡重大自然灾害，有百余名受伤群众急需救治，受灾群众千余人。京津冀三地共出动26支卫生应急队伍、400余人、80余辆各类卫生

应急工作及保障车辆、2架救援直升机参与了演练。京津冀三地卫生应急队伍配合开展卫生应急处置工作，着重展示了京津冀三地卫生应急系统应对自然灾害和事故灾难时的卫生应急协同处置能力。

作为依托我院组建的心理救援队伍，第十三分队主要承担突发事件发生后的心理救援、心理危机干预等卫生应急工作。在接到指令后，十三分队立即启动了应急预案，统一调配人员和物资，对1名在山地滑坡中出现强烈情绪反应的轻伤患者进行现场干预，并对安置点的村民进行团体心理辅导，帮助群众更好地发现资源、走出困境。

(医务处 朱丽)



河北省第六人民医院



为深入贯彻落实《“健康直行动”实施方案(2023—2025年)》，倡导健康生活方式，促进各单位之间的学习交流，我院承办“建功新时代 健康迎未来”省直工委保定片区羽毛球团体比赛，共有来自12家单位的14支队伍参赛，我院代表队荣获本次比赛团体冠军。(工会 胡景荣、杨思远)

# 我院举办“迎建院70周年”青年职工医院文化知识竞赛活动

**【本报讯】**9月27日，我院举办“迎建院70周年”青年职工医院文化知识竞赛活动，临床党总支、门诊党总支、行政后勤党总支选拔18名参赛选手组成6支队伍参加比赛。党委书记梁克清、纪委书记王宝军出席活动并为获奖者颁奖。

知识竞赛设置必答题、抢答题、风险题三个环节，题目包括医院文化、医院历史等内容。

党委书记梁克清在讲话中指出，对岗位要有热情。要爱岗敬业，努力培养自己对所从事工作的幸福感和荣誉感，对工作要有高度负责的精神，对服务要有精益求精的追求。对工作要有激情。要把工作当事业，努力在工作中发挥自己的聪明才智，树立争创一流的志气、百折不挠的勇气和奋力开拓的锐气。对医院和患者要有感情。热爱精神卫生事业，钻研本职工作，奉献聪明才智，无愧于患者的信赖、无愧于医院的培养。

经过紧张的比赛角逐，临床党总支(郝明霞、卢翔宇、宫之羽)、行政后勤党总支(王熙、张悦瑶、贾鑫)、门诊党总支(邵宇辛、郭怡敬、吴梦雪)分别获得一、二、三等奖，郝明霞获得最佳答题手。

(党委办公室 赵静、南宇菲)

9月4日至9月15日，我院组织新入职员工开展岗前培训。本次培训由院领导及遴选出的优秀讲师进行授课，课程丰富，覆盖面广。并组织新员工进行素质拓展和爱国主义教育，受到新入职员工的一致好评。

(人事处 贾珂霖)

9月5日—9月7日，我院在秦皇岛举办“河北省心理援助热线能力

提升业务集中学习培训”。活动邀请到北京大学第六医院教授马弘，北京回龙观医院、北京心理危机研究与干预中心主任梁红等专家进行授课。我院纪委书记王宝军到会致辞，全省各市相关代表参加了培训会。

(患者回访中心 李建)

9月8日，护理部为中华护理学会精神卫生专科护士学员举行毕业典礼。副院长赵素银出席会议。中华护理学会精神卫生专科护士及教学人员

参加会议。(护理部 吴宇飞)

9月16日至17日，我院举办“家庭教育与儿童青少年心理健康”培训班。本次活动共有来自省内11个地市的220余人参加。培训班上，北京安定医院院长李占江，我院副院长、教授张云淑等专家学者分别进行专题分享，专业课程进行了授课。

(儿少精神二科 杨鸣霄)

9月19日，我院举办“阿尔茨海默病诊疗照护新进展”培训班，为120多名医护人员提供培训。我院党委书记梁克清出席开班仪式。

(老年精神一科 刘晶)

9月27日下午，我院慢性康复科党支部与保定市民政事业服务中心党支部开展“联学促提升 共建助健康”联学共建主题党日活动。

9月21日是“世界阿尔茨海默病日”我院在门诊综合楼一层开展以“立防立治 无间早晚”为主题的义诊活动。

(宣传处 王熙)



# 基因会遗传，创伤也会！

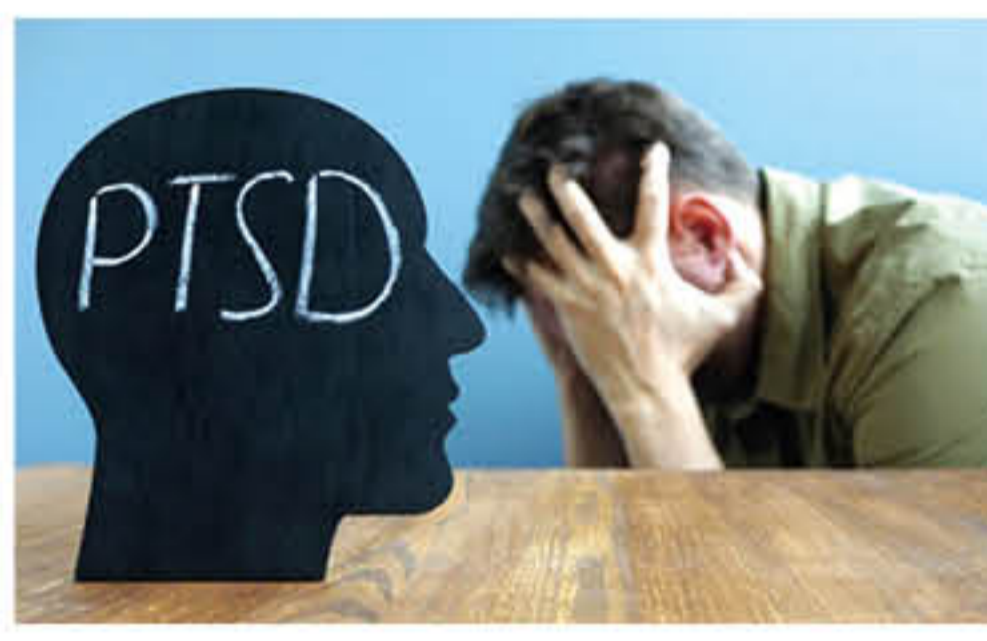
“创伤的代际传递”是指通过PTSD(创伤后应激障碍)的机制从创伤事件的第一代幸存者转移到他们的下一代，或者再下一代。这些创伤会像基因遗传一样，传递到下一代人、下下代人的身上，从而表现出与上代人相类似的偏差行为。

事实上，我们中的绝大部分人并没有经历过急性的重大创伤，生活好像也比较顺利。但奇怪的是，我们还是不开心，还经常有许多莫名的愤怒、焦虑、愧疚和抑郁情绪。很大可能这就是代际创伤在影响你。

小丽(化名)就是一位有代际创伤的来访者，她的爷爷在一次和父亲的争吵中服药自杀，巨大的创伤让小丽的父亲在之后的生活中不

停地出现应激反应，常常会因为一件小事就陷入暴怒之中，充满无力感，常常吼小丽。在家庭生活中，父亲的情感忽视和母亲的控制欲让小丽缺少人际互动的经验，无法处理人际关系。也会经常陷入焦虑情绪中，甚至出现惊恐发作、心慌、胸闷、呼吸困难、手抖等躯体化症状。

代际创伤会让幸存者后代成为父母情绪情绪的储存器，被迫处理父母无法消化的羞耻感、暴



怒、无助和内疚等情绪。那如何减轻代际创伤的影响呢？

- 1. 坦诚面对和梳理创伤的历史和影响**  
正视这些创伤以及创伤的负面影响是我们从创伤中走出来的开始。我们大多数人都或多或少在原生家庭中受到过创伤，但我们不能简单地把所有的错误归咎于父母，而是
- 2. 改变环境，适当交流**  
与家庭保持一定的距离被证明是有效地减轻代际创伤的方法。如果孩子有离开家在新环境中生活的经历，比如去外地上学、寄宿等等，这也会帮助他们变得更独立，更能够反思自己不良的家庭模式。同时，如果创伤的经历能够用适当的方式分享出来，也会大大减少创伤的负面影响。
- 3. 寻求专业支持**  
我们也可以寻求专业力量的支持。比如当你意识到自己常常容易焦虑、抑郁并且长期无法排解，可以尽早寻求心理咨询或治疗的帮助。(心理保健中心 张晨晨)

# 请不要以爱的名义控制我

如果感觉不舒服、被控制，请勇敢作出反击。要学会用反问等方式摆脱别人的控制。如果受控制过深，则需要重新去发展自己的个性和社交圈子找回自信，必要时求助法律来保护自己的安全。

**四是**自行自查，树立边界意识。

要允许别人有自己的个性和想法，尊重他人的精神边界。要学会感受真实的自我，允许自己的脆弱，接受现实的不完美，学会换位思考，学会用第三视角抽离自身，理性看待生活。

(儿少精神二科 吴珍珍)

# 摆脱“低自尊”影响，你需要做到这6点！

在我们与人交往的过程中，我们会逐渐地形成对自己的认知与评价，自尊就是对自己的评价。自尊是人的自我概念中与情绪有关的内容，指一个人如何肯定与赞扬自己，是自我评价的重要维度。在心理学家看来，拥有自尊是人格成熟的重



要标志。然而许多孩子在家庭生活中常常经受的“指责和批评”却会让自己成为“低自尊”的人。

“低自尊”之所以会影响孩子们的发展，主要是以下几个原因。一是外貌和体相及学习成绩等个人因素的影响；二是家庭环境的影响；三是学校中老师和同伴的评价及态度的影响；四是生活环境中三观及生活方式的影响。

要想摆脱低自尊影响，我们必须学会让个体拥有控制环境的成功

经验，以及让个体获得积极的评价。这包括与对自己好的人、支持自己的人在一起；停止消极地自我对话，说一些对自己有帮助的话；接纳自己的不完美；设立合理可行、切合实际的目标并为之努力；养成良好的生活习惯，定期运动、充足睡眠、健康饮食；为自己喜欢的事情腾出时间，看到自己擅长的部分。

(患者回访中心 于洋)