

六院好医生事迹展播

投身老年医学 守卫心灵健康

孙秀丽，女，52岁，主任医师，河北省第六人民医院老年精神一科主任。1997年大学毕业来到河北省第六人民医院当了一名精神科医生，一直从事临床工作。

一、兢兢业业工作，尽心尽力服务

工作多年来兢兢业业，一丝不苟，对病人热情周到，对技术精益求精，深受病人的爱戴和好评。时刻牢记宗旨，全心全意为病人服务；以身作则，吃苦在前，谦虚谨慎，诚恳待人，顾全大局，处事公正，不谋私利，处处起到表率作用。有较强的团结协作精神，善于化解矛盾，调动各方积极因素，出色地完成组织交给的各项任务。作为一名医务工作者，不仅始终不渝地为白衣天使恪守着职业道德底线，一如世界著名医学家、希腊人希波克拉底

的誓言：尽己为所能与判断力所及，无论至于何处，遇男或女，贵人与奴婢，我之唯一目的，为病家谋幸福……

二、关爱患者，老吾老以及人之老

从医20多年来，孙秀丽经常说：要当好一个医生，首先有一颗仁爱的心。只有拥有一颗仁爱的心，你才会更好地为病人服务、为临床服务。精神疾病患者比其他疾病患者更需要医生的尊重、关爱，需要理解每个病人的疾病、还有性格、生长环境、及患病后的



遭遇，这才有利于患者的康复，这是她作为精神科医生20余年最深的感触。而作为老年精神科主任，更需要爱心、耐心，去了解每位老人的心理需求，身体状况。

作为科主任她每天早晨七点半进入病房，目的是在八点医护晨会交班前了解病房内患者情况，问候老人们昨晚睡得怎么样，饭吃的怎么样，精神状态如何，做到心中有数，方便晨会交班时对医护人员精准的指导。精神疾病患者是善良的、单纯的，在疾病折磨的日子里，他们的言行也许让人费解，但是他们能感受到别人的关心，并且永远记住，待病情好转用他们特有的方式回报你的付出，比如在她不注意白衣口袋里多了两块糖、一朵用纸叠的花，或是经常收获的大大的拥抱。

三、注重新知

识的学习，业务上精益求精

参加工作以来，孙秀丽曾在北京大学第六人民医院进修半年，研修一年，到德国研修一年，通过查阅文献资料，学习国内国际前沿医学知识，积累了丰富的专业知识，并且在回到工作岗位后运用到临床工作中。

面对我国人口老龄化发展趋势及挑战，作为一名老年精神科从业者，她呼吁政府建立保障和服务制度，呼吁子女要抽出时间关爱老人的身体、心理健康；呼吁社区为老年人提供必要的生活设施。老年人自身应养成健康的生活方式，比如饮食清淡，搭配合理；学会自我调节，建立有规律的生活；学会有意转移注意力，根据自己的身体状况，制定科学的生活作息时间表；培养兴趣爱好，参加文体活动；家庭婚姻和睦，积极看待空巢现象。孙秀丽投身老年医学，守卫心灵健康，为精神事业的发展做出自己的贡献。

初心不改再创佳绩 无私奉献做好服务

我叫孙东，现年56岁，是普通精神三科的科主任、党支部书记，我做临床精神科医生已有32年了。在这段职业生中，我凭借一颗无私奉献的心，坚定的信念和卓越的专业能力，再次赢得了医院“六院好医生”这一殊荣。

初心不改，坚守岗位

回顾30多年的职业生涯，我一直秉持着“治病救人，服务患者”的初心。1992年，我从医学院校毕业，进入精神专科医院工作。当时的精神科在医疗体系中尚未得到足够的重视，工作环境和条件很艰苦。但是，我并未因此退缩，而是勇敢地选择了这条充满挑战的道路。我深知，精神科医生不仅要具备扎实的专业知识，还必须具备高度的责任心和耐心。每一次与患者的交流，每一次治疗方案的制定，我都付出了百分百的努力。因为我坚信，只有真正关心和理解患者，才能帮助他们走出阴霾，重新过上正常的生活。

不断学习，提升专业水平

作为一名精神科医生，我深知医学知识日新月异，只有不断学习才能保持自己的专业水平。在工作之余，我积极参加国内外的学术会议，研读最新的医学文

献，努力掌握最先进的诊疗技术。同时，我还带领科室成员进行科研项目，指导科室成员发表了多篇论文和专利申请，为国内精神科的发展贡献了一份力量。通过不懈的努力，我不仅在专业领域取得了显著的成绩，还培养了一批优秀的年轻医生，为科室的发展注入了新的活力。

无私奉献，关爱患者

作为科主任和党支部书记，我始终把患者的利益放在首位，践行“以病人为中心”的服务理念。工作中，我不仅注重患者的身体健康，更关心他们的心理状态。许多精神科患者由于病情的特殊性，常常感到孤独和无助。每当遇到这样的患者，我都会耐心倾听他们的心声，给予他们温暖和关怀。有一次，一位重度抑郁症患者因病情反复，情绪崩溃，多次尝试自杀。我得知后立即与家属沟通，制订了详细的治疗方案，还亲自为他进行心理疏导。经过一段时间的治疗，这位患者的病情逐渐好转，重新燃起了生活的希望。

积极推进科室建设，提升医疗质量

在科室管理方面，我注重团队的建设和医疗质量的提升。通过定期组织科室会议，交流经验，分享心得，不断优化诊疗流程，提升医疗服务水平。同时，我还积极推进科室的科研工作，鼓励科室成员参与学术活动，提升科室的专业水平。在我的带领下，科室的医疗质量和服务水平得到了显著提升，赢得了患者和家属的一致好评。

发挥党员先锋模范作用

作为党支部书记，我始终以党员的标准严格要求自己，充分发挥党员的先锋模范作用。通过组织学习党章党规，开展思想政治教育，增强党支部的凝聚力和战斗力。在医院组织的献血活动中，我带领党支部成员积极报名，为需要血液救助的患者贡献自己的力量，为保障人民群众的健康安全作出了积极贡献。

展望未来 荣获“六

院好医生”这一荣誉称号，是对我过去工作的一种肯定，更是对我未来工作的激励。在今后的工作中，我将继续秉持初心，不断提升自己的专业水平和服务能力，努力为患者提供更加优质的医疗服务。同时，我也将继续发挥党员的先锋模范作用，为医院的发展和建设贡献自己的力量。

三十载寒来暑往，我始终坚守在精神科医生的岗位上，用心血和汗水谱写了一曲动人的奉献之歌。荣誉属于过去，未来的道路依然需要继续努力。站在新的起点上，我将继续前行，为实现“健康中国”的目标贡献自己的绵薄之力。



营造良好环境

共助心理健康



冀六院院报

第9期

(总第220期)

2024年10月08日
星期二
甲辰年九月初六

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

我院举行2024年度教师节表彰大会



本任务。要始终把立德树人、培根铸魂作为教育工作的中心任务，坚持正确政治方向，勇于创新、刻苦钻研、严谨笃学。要全面深化素质教育，积极培养学生探索性、创新性思维品质，为未来成长成才打牢基础。

二是坚定不移推动教育高质量发展。要持续跟进医学领域最新发展动态，将医学前沿知识和技术融入教学中，不断优化课程设置和教学方法，重视学生的个性化需求，推动课堂教学与实践相结合，使教育更加精准和高效。在关注学生任

务成绩的同时，更要注重他们的职业道德、团队合作和沟通能力等综合素质的培养。

三是坚定不移培养一支高素质专业化教师队伍。要持续加强教师培养，不仅要“请进来”先进的教学经验，更要为教师“走出去”创造更多机会，使教师通过学习新知识、新理念开阔眼界、拓展思路。继续开展教师教学技能竞赛，在交流展示中取长补短、提高素质。切实加强师德师风建设，引导广大教师树立“躬耕教坛、强国有我”的志向和抱负，不断提高职业素养和道德水平。

栗克清强调，全体教师要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实党的二十大精神，忠于党的教育事业。在党的正确领导下，紧紧围绕国家战略目标，深刻理解教育在医疗事

业中的重要作用。要加强学科建设，推动医学教育与临床实践紧密结合，努力提升教育质量，培养出更多有担当、有作为的医学人才。希望大家以此次的表彰为新起点，在教育事业的道路上继续前行，奋力谱写医院教育事业的新篇章。

会上，栗克清宣读院党委致全院教育工作者的慰问信，常艳宣读表彰个人及集体名单。会后，院领导为受表彰教师及集体颁发荣誉证书，并为临床带教科室献节日鲜花。

(教育培训处 石贺敏)

【本报讯】9月10日，在第40届中国教师节来临之际，我院举办以“大力弘扬教育家精神，加快建设教育强国”为主题的2024年度教师节表彰大会。党委书记栗克清、副院长赵素银、副院长张云淑、总会计师常艳出席会议。全体受表彰人员，医护技带教老师，教学工作者、管理者，学生代表参加会议。会议由张云淑主持。

会上，栗克清向受表彰的个人和集体表示祝贺，向医院全体教育工作者致以节日的问候，并代表院党委向大家提出几点希望：

一是坚定不移落实立德树人的根



主编：刘波 副主编：王宝军 编审：赵静 崔彦龙 编辑部主任：马克谨 美术编辑：王熙

电话：0312-5976210(编辑部) 5976212(服务监督) 5079259(精神科门诊) 5079253(心理门诊) 96312(24小时心理援助热线) 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

我院领导班子成员慰问驻村工作队和下沉工作队

【本报讯】9月8-9日，我院领导班子先后到张家口市宣化区贾家营镇双印子村、雄县张岗乡张村调研指导乡村振兴工作，看望慰问驻村工作队和下沉工作队队员。

9月8日，党委书记栗克清、副院长赵素银到张家口市宣化区贾家营镇双印子村调研驻村帮扶工作。栗克清一行首先到双印子村箱包加工厂察看，工人们正在紧张地生产，栗克清详细询问了订单来源、加工过程、工人收入等情况，鼓励工人保证产

品质量、提高工作效率。在龙洋河新建桥梁处，村委会和驻村工作队简要汇报了桥梁建设过程及明年龙洋河乡村旅游开发设想，栗克清给予了充分肯定，就一些具体开发细节进行了指导。在村委会，看到十几名妇女同志正在接受家政培训，学习制作鲜奶馒头和月饼。村委会代表全体双印子村民向栗克清赠送锦旗，感谢省精神卫生中心为双印子村铺路架桥、造福村民。



随后，栗克清一行到工作队驻地看望慰问了王海龙、于光、李磊三位同志。

9月9日，党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，副院长赵素银，总会计师常艳赴雄县张岗乡张村慰问下沉工作队王宝军、王保清、刘真三位同志。班子成员实地查看了下沉工作队的

生活环境，悉心询问下沉干部的生活和工作情况，鼓励下沉干部要克服各种困难，沉下心来抓工作，沉下身来搞服务，沉下心来促发展，为村民多办实事、办好事，圆满完成下沉工作的各项任务，树立卫生健康系统下沉干部的良好形象。班子成员与县、乡、村领导干部进行深入交流，详细了解派驻村的基本情况、发展规划以及存在的困难，并到雄县张岗卫生院、雄县第三医院调研精神卫生防治工作。（驻村工作队王海龙 下沉工作队刘真）

风采。评委根据各圈（组）汇报情况，现场打分。最终感染控制科、医务处、功能科、门诊、儿少康复科、护理部获其他类型质量改进活动组前六名。普通精神三科点点圈、药械科麻豆圈、财务处精准圈、老年精神一科开心圈、安全生产与保卫处亮剑圈、睡眠医学一科甜梦圈与情感障碍二科携手同心圈（并列）获品质圈活动组前六名。下一步，质安办将到临床一线督导检查，以保证对策有效落实。（质安办 张悦瑛）



我院举办第14期品管圈暨2024年多维质量改进活动中期汇报会

【本报讯】按照医院《第14期品管圈暨2024年多维质量改进活动实施方案》的安排，9月2日、3日下午，我院举办医院第14期品管圈暨2024年多维质量改进活动中期汇报会。各圈（组）科室负责人、辅导员、圈（组）长、副圈（组）长和骨干圈（组）员参加了此次汇报会，汇报会

由质安办（绩效办）主任刘杰主持。会上，刘杰通报了各圈（组）本期活动中开题报告和前两次现场考核情况，22个质量改进小组、20个品管圈进行了中期汇报。各圈（组）按照活动步骤逐一汇报，他们沉着冷静、落落大方、思路清晰，充分展现了良好

【本报讯】9月5日，中华护理学会精神卫生专科护士培训班举行结业典礼。副院长赵素银出席会议。11名中华护理学会精神卫生专科护士、护理部主任王丽娜、副主任吴宇飞、带教科室护士长及带教老师参加会议。

会上，大家一同观看了中华护理学会制作的培训班学习及带教回顾视频、健康教育小讲课优秀案例展示汇报。赵素银为学员颁发结业证书。她首先向各位学员顺利结业表示祝贺，并寄语各位学员能够学以致用，继续深耕护理专业领域，为患者提供更加优质的护理服务。

典礼结束后，基地举行了结业座谈会，征求学员对带教工作的意见与建议，持续优化教学方

我院圆满完成2024年中华护理学会精神卫生专科护士临床实践教学工作

案，不断提升培训质量。学员们对基地带教管理给予高度的评价，纷纷表示，经过四周的临床实践，自己的专科护理水平得到了显著提升，学员为基地赠送了锦旗及鲜花，对基地及带教老师给予学习及生活上无微不至的关怀表示感谢。

医院作为中华护理学会精神卫生专科护士15家京外临床教学基地之一，高度重视专科护士带教工作，学员来基地报道前，多次组织召开专科护士

带教工作部署会，以中华护理学会教学大纲为基础，结合各科室特色，制定个性化带教计划，临床实践过程中，护理部和基地定期进行督导检查，确保按计划带教，并收集学员反馈，不断调整带教内容。圆满完成了本期专科护士的临床教学工作。今后将继续在专科护士培训管理上不断精益求精，打造出一支专业化、规范化的专科护士教学团队，促进精神专科护理事业的不断发展。（护理部 于东梅）

8月30日，我院组织实习生“急救能力提升”主题班会，帮助学生掌握急救技能。教育培训处副处长田玮主持会议。（教育培训处 史高）

9月25日至26日，在“服务百姓健康行动”义诊系列活动期间，我院专家为百余名群众提供心理健康服务。（宣传处 宋和平、王熙）9月26日，我院组织全体实习生开展“献礼华诞，筑梦前行”主题班会，引导学生弘扬爱国主义精神。会议由教育培训处副处长田玮主持。（教育培训处 刘凯）

9月29日，睡眠医学一科组织科内三十余名患者及家属开展“喜迎国庆小联欢”庆祝活动。（睡眠医学一科 许晨）

预约诊疗 业务咨询 友情联络 信息交流
请扫描二维码 关注医院微信公众号
河北省精神卫生中心
开心工程站点
第一站：裕华园社区二层的心理咨询室。
第二站：秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周三下午。
第三站：莲池社区二层的心理咨询室。
第四站：兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点，时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
第五站：博鑫社区二楼心理室“开心工程”进社区示范点，时间：每周五下午。
第六站：康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点，时间：每周二下午。
第七站：阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周二下午。
第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周四下午五时。
第九站：城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点，时间：每周四下午五时。
第十站：保定泰顺中心三层心理咨询室，时间：每月10日、20日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
第十一站：保定学院心理辅导室。
第十二站：河北大学特聘心理专家工作室，时间：隔周五。

失眠，在如今的社会里，是个常见的问题，小到正在上学的青少年儿童，大到耄耋老人，都有可能因为各种原因而睡不着。一般情况下，这种失眠我们自行调整，不需用药。而有些失眠者找不到原因，则会持续数月，甚至数十年的。而这，就需要我们使用药物调整了。需要注意，对于18岁以下的儿童少年，不推荐睡眠药物。临床上常用的催眠药物种类繁多，主要有苯二氮䓬类受体激动剂、褪黑素受体激动剂、食欲素受体拮抗剂和具有催眠效应的抗抑郁药。一些具有镇静作用的处方药，比如奥氮平、喹硫平等抗精神病药，不推荐作为失眠的常规用药。一些具有催眠作用的非处方药或者保健品，如普通褪黑素、苯海拉明等，现有的临床证据有限，也推荐治疗普通人失眠的常规用药。相对来说，苯二氮䓬类受体激动剂类药物，包括苯二氮䓬类药物和非苯二氮䓬类药物，在临床上使用更广泛。当出现睡眠问题时，我们应该遵医嘱，正确的剂量和频率才能避免药物的滥用，千万不要凭自己的感觉用药。常见的睡眠障碍，有入睡困难、频繁觉醒、维持困难、夜间多梦和早醒等等，根据不同的

如果你家孩子的阿贝贝给你带来很大挑战，这里有三个建议，您可以收藏下来。一是保护好孩子的依恋物，孩子不允许清洗的玩具不要偷偷清洗，一定要征求孩子的同意，保护好依恋物就是保护好孩子的心理状态。二是多给孩子拥抱，帮助孩子在拥抱中远离分离的恐惧和不安。三是多给孩子准备几个替代品，这些情感迁移载体，会帮助孩子避免对某种物品的过度依赖。当我们的孩子有依恋物时，我们要正确对待。而当阿贝贝情结影响到个人的正常生活，甚至带来一些负面情绪时，那就要寻求心理医生的帮助了。（综合科 杨玉玲）

新的发展阶段，而不必完全依赖父母的直接安慰。其实这些都是孩子在成长过程中的正常依恋行为，是孩子依恋敏感期的正常表现。阿贝贝情结一般会在6个月到三岁的期间出现，2岁是出现该情况的高峰期。这个时期的依恋敏感期是孩子最没安全感和信任感的关键时期，寻找一个依恋物，正是孩子在构建安全感的过程，说明孩子的心理能力得到了提升。对于阿贝贝的产生原因有安全感不足；促进触觉、知觉发展的需要；渴望陪伴等。阿贝贝情结会随着孩子的成长慢慢消失，一般不要采取粗暴的态度和强制的方式制止。

厌学、自伤、沉迷手机，儿少精神科患者入院的常见表现是最常见的自伤形式之一。自伤行为的医学名称是“非自杀性自伤行为”（Non-suicidal self-injury, 简称NSSI），是指在没有自杀意图的情况下，直接、故意、反复伤害自己身体的一系列不被社会文化所认可的行为。自伤可以发生在身体任何部位，最常见的是手、手腕、腹部和大腿，严重程度从表面创伤到永久性外表损伤。用肉体上的痛感来转移注意力，用以缓解精神上的痛苦。枯燥严格的学习环境使人感到学习压力大；学校过度复杂的人际关系，觉得老师不喜欢自己。这些长期的压力逐渐累积让他们无法面对学校的环境。当我们焦虑时，我们的大脑会开始编各种脚本，会开始重复的去想各种不好的事情，这会让我们陷入灾难性思维很难自拔，我们在内一靠近学校就心慌。总结来看，他们出现以上症状主要包括三个原因：



什么是“阿贝贝”，需要帮孩子戒除吗？

很多家长格外钟情于某件物品，一旦与它们分开就会大哭大闹。这可能是孩子存在“阿贝贝情结”。阿贝贝，在心理学中被称为过渡性客体（Transitional Object），代表了一种特殊的心理现象，即儿童在成长过程中对某一非生命物体的强烈依恋。这种依恋对象通常是一块柔软的毛毯、一件旧衣服、一个玩偶或其他柔软的物品，它们能够提供安慰和安全感，帮助儿童应对分离焦虑和其他情感上的挑战。这种情结在儿童心理发展中有重要作用，能够帮助儿童顺利过渡到



厌学、自伤、沉迷手机，儿少精神科患者入院的常见表现是最常见的自伤形式之一。自伤行为的医学名称是“非自杀性自伤行为”（Non-suicidal self-injury, 简称NSSI），是指在没有自杀意图的情况下，直接、故意、反复伤害自己身体的一系列不被社会文化所认可的行为。自伤可以发生在身体任何部位，最常见的是手、手腕、腹部和大腿，严重程度从表面创伤到永久性外表损伤。用肉体上的痛感来转移注意力，用以缓解精神上的痛苦。

学会感恩，让生活多些幸福！



当她回忆并且说出这些美好的经历时，我看到她紧锁的眉头开始舒展开了，脸上露出了笑容，身体开始变得更灵活和轻盈。与此同时，茜茜也觉得可以为结交新朋友主动做一些努力，对情境的控制感也得到增强。感恩和焦虑无法同时进行。所以，当你觉得焦虑的时候，可以开始回想过去这段时间你有哪些事情过的特别好、特别顺，有哪些人、事物是值得感恩的，你可以一边做深呼吸，一边来练习感恩，这对焦虑非常有效。（心理保健中心 张展展）

茜茜（化名）是一名高中生，来到诊室后她说“我上了高中以后和老师和同学的关系都不好，所以休学了一年。但是马上开学了，我进入一个新班级不知道会碰到谁，这些同学大概不会喜欢我，我应该不会交到朋友……一想到要去上学，我就感到非常焦虑！”许多学生也表示会有情绪低落、失眠、多梦、拉肚子、反胃，甚至一靠近学校就心慌。总结来看，他们出现以上症状主要包括三个原因：

当她回忆并且说出这些美好的经历时，我看到她紧锁的眉头开始舒展开了，脸上露出了笑容，身体开始变得更灵活和轻盈。与此同时，茜茜也觉得可以为结交新朋友主动做一些努力，对情境的控制感也得到增强。感恩和焦虑无法同时进行。所以，当你觉得焦虑的时候，可以开始回想过去这段时间你有哪些事情过的特别好、特别顺，有哪些人、事物是值得感恩的，你可以一边做深呼吸，一边来练习感恩，这对焦虑非常有效。（心理保健中心 张展展）

检验科王素微荣获2024年河北省消毒技能竞赛三等奖

【本报讯】9月23日至25日，在由河北省疾病预防控制中心主办的2024年河北省消毒技能竞赛上，我院检验科王素微顺利通过理论与实操技能考核，荣获大赛个人竞赛部分三等奖。本次大赛共有来自省市各级单位的55名代表参加个人竞赛单元，考核内容涵盖消毒与感染控制传染病消毒、传染病消毒、重大活动卫生保障等多个领域。

我院一直以来都将院感工作内容作为重点工作，强调“人人都是感控实践者”，不断强化法律法规制度等方面的培训。自2023年起，医院实行科室包联制度，组织感染控制科专职人员分组包联科室，建立起“学习”“培训”“考核”“反

馈”的综合机制，让大家在学习制度的同时，更好地将制度和实际工作相结合，让理论知识深入人心，更让法律法规成为医务工作者的行动指南，保障全院医疗质量安全。王素微正是凭借着多次在院感考核中的优异成绩被选派为参赛人员，代表医院参加全省消毒技能竞赛。下一步，医院将继续认真落实《全省疾控系统“大学习、大调研、大练兵、大督查”活动实施方案》《2024年全省消毒技能竞赛实施方案》文件精神，进一步提高我院消毒等专业技术人员理论水平、业务技能和职业素养。（宣传处 王熙）

