

心理专家做客“名医大课堂” 聊聊心理疾病防治 看心理医生不丢人 跟看感冒一样平常



宁波市第一医院心理科主任季蕴辛

如何正确地认识自我，给心灵解压？享受生活的美好是关键，关爱自己，从“心”开始。

本期“名医大课堂”为大家请来两位心理专家：宁波市心理卫生协会理事，宁波市医学会心身医学分会委员，宁波市医学会精神科分会委员，宁波市第一医院心理科主任季蕴辛，精神卫生博士、宁波市第一医院心理科医生侯言彬，和大家一起聊聊“心理疾病的防治”话题。



宁波市第一医院心理科医生侯言彬

专家自己调节心理有啥妙招？

季蕴辛：其实，工作和生活的压力每个人都会有，这个不稀奇。关键是怎么缓解压力。第一，我会制定一些切实可行的目标，因为一个人的心理压力往往来源于他很难达到自己的目标。如果有一个目标，比较容易达到，便会有成就感，那么压力也会减轻。

第二，碰到事情，可以从多方面进行考虑，有些事情并不意味着是坏事。生活中，确实会碰到你没有办法克服的一些压力。这个时候，你在工作中要劳逸结合。有些人从周一到周日，每天都安排很紧的工作，没有一点休息时间，这样的话，他的精神、心理都会达到极限，在这么大的压力下，他很难得到有效缓解。

当自己的情绪真正出现问题的时候，我也会采取一些方法。比如我会去找人倾诉，这个人可以是家人，也可以是朋友。如果你解决不了，也可以到我们医院找心理医生。

侯言彬：从我个人来讲，第一，我会把一件事的重要性降低。也就是我们常常讲的，把事情看得淡一点，即使出了差错，我们的可接受性也强一点。

第二，我相信困境很快就会过去。

第三，我会与比我差一点的人进行比较，这样，我觉得比下有余，会发现自己还没那么差。

第四，像季医生讲的，我们可以从负面事件中挖掘一些优势的东西，换一个角度去看，可能就会有另外一种想法。也就是我们常常说的，发掘正能量。我们可以由负面事件中发现一些正能量的东西，这在心理学上叫

创伤之后成长。

去心理科就诊不丢人，怕什么？

季蕴辛：在传统医疗过程中，我们往往“见病不见人”，注重疾病，而忽视了人的心理活动和社会属性，目前来看，至少是不全面的，因此新兴的整体医学模式强调生物-心理-社会-医学模式。

国外统计，25%~30%的急诊病人是由于精神心理问题而就医；美国1/3~1/4的人群曾寻求心理方面的帮助，每10个人中即有1人在一生中某个阶段需要住院治疗。虽然精神心理问题十分常见，但多数人仍存在一定误解，认为去心理科就诊是一个见不得人的事情，面上无光；勉强去了才发现，原来就像看个感冒差不多。

心理疾病检查如何进行？

侯言彬：心理活动，看不见，摸不着，所以心理科则完全是另外一种景象：询问、交流、量表评估。总的来讲，就是我问你答，通过交谈来评估病情，查血、拍片或磁共振是为了排查躯体疾病继发的心理问题。

季蕴辛：情绪的筛查量表，并不是诊断抑郁症的标准，只不过是一个辅助的手段。每个人一生中或多或少会有一些抑郁和焦虑的症状，这很正常。根据分数的高低，程度的轻重，有没有影响日常生活等因素，由医生界定有无得病。这个量表一般用于筛查，比如一些非精神科医生，可以在病人就诊时做，几分钟就完成了。有些量表的条目会多一些，需要到专业的心理测试室做。

侯言彬：这种量表，可以自测，也可以别人测。最好是在心理医生的指导下进行。我们有专门的心理测评师、评估师，会给出指导语，详细解释条目，以及如何用条目给自己评分。

哪些线索可判断心理是否出现问题？

侯言彬：在很多精神心理疾病当中，可能早期表现为睡眠的异常，如睡眠时间短了，或者是入睡困难，中间容易醒，两三点钟或者凌晨四五点钟就早早醒来等情况。一段时间睡眠的缺失，对于情绪本身的稳定性有非常大的影响。抑郁的时候，早醒、失眠较多；躁狂发作，睡眠时间缩短，仍然精力充沛。

季蕴辛：有时候患者的异常是通过行为发现的。经常有家属带患者就诊，说经常自言自语，不知道在讲些什么，多半有幻听。

有的患者则表现为不愿活动，每天窝在家里；或者以前很安静，突然变得很活跃。和以前反差很大，完全变了一个人。

有的则是卫生习惯的改变，本来很爱干净，现在不洗脸不刷牙，衣服也脏得离谱。有人反复洗手几小时，洗的皮肤溃破还不罢休，一般是强迫所致。

感知觉异常和思维异常是怎么回事？

季蕴辛：感知觉异常。这个说起来可能有些“恐怖”的意味。比如说，没有看到人，却听到有人在耳边或大脑里讲话；看到实际不存在的物品；吃饭时感到饭菜里有特殊的味道，感觉被下毒，而别人却感觉不到。

思维异常。如果突然发现某个人前言不搭后语，讲了半天始终没明白他的意思，或者

是内容很荒谬，与他本人身份、知识结构不相称，就要警惕。比如说，某人怀疑老公有外遇，这种情况我们往往很难分辨真假。但是如果她认为所有的人，不管熟人还是陌生人，甚至到超市买东西也怀疑与女收银员关系不正常，处处限制，跑到单位大闹等等，那么，不管他们的婚姻是否存在第三者，这种泛化的思维是不正常的。

为什么抑郁症不容易发现？

侯言彬：情感障碍一般包括两个相反的情况，躁狂，情绪高涨，每天得意洋洋；抑郁，情绪低落，愁眉苦脸。

躁狂时，兴高采烈，自我感觉非常良好，说话快，不停变化话题，活动多，忙忙碌碌，但虎头蛇尾。爱管闲事，乱花钱，有的跑到街上指挥交通，个别的会砸东西。精力充沛，睡眠时间缩短。大家感觉，这个人很“欢乐”。

抑郁时，情绪低落，闷闷不乐，没有高兴的事情，悲观绝望，或者没有意思，早晨严重，晚上减轻；感觉自己一切不如别人，拖累家庭，生不如死。感觉脑子反应变慢，记不住事情。活动减少，没力气，什么事都不想干。也有可能出现睡不着、早醒，没胃口，体重下降，容易发火。

抑郁症最严重的是自杀行为。抑郁症是可以治疗的。门诊中，青少年学生、中年职场人士、老年人均可见到抑郁患者，他们不愿意将这种体验告诉家人，往往严重时才被家人发现，有的则是发生了不良后果如服安眠药自杀才意识到这一问题。

此外，对于患重大疾病的人群，如癌症、肾衰、血液病、脑中风湿患者，抑郁的风险增加，需警惕。

宁波民生e点通 张璐 赵铭琦 陈结生 仇龙杰

问效报告

12月31日~1月6日

386个帖文被部门受理 总体受理率 95.13%

12月31日~1月6日民生e点通共有386个网友帖文被部门受理。网民参与各种留言讨论786条。

帖文总数最多的部门排行为：鄞州区、市公安局、市交通运输委员会、江北区、市人社局、市规划局、海曙区、镇海区、市卫生局、北仑区。

4天工作日，平台的点击量为：1987268次。

按24小时受理规则，12月31日0点至1月7日0点，民生e点通问效平台总体受理率为95.13%。截至1月7日17时，未受理帖子数前三的为：宁海县3条、市文广新闻出版局、市农业局、余姚市各1条。

下列几个网友关注的问题，已受到相关部门的高度重视，并已及时调查处理，已有明确回复结果，请投诉或建言的网友及时查阅。

1. [市教育局]: 网友“x108”反映的学校对大气污染的应急工作做了哪些。
2. [轨道交通运营分公司]: 网友“yunzi56”反映的“新市民卡刷地铁的发票哪里领?”问题。
3. [东部新城指挥部]: 网友“潜水大头虾”提出的“海晏北路何时通车?”问题。
4. [市卫生局]: 网友“ffgfggg”提出的“董幼祺医生的号淘宝网上卖180元一个”问题。
5. [鄞州区]: 网友“fanxd2959”提出的“三江董山商场门口的停车收费，是否合法?”的问题。

最近一周，本平台接到网友反映的问题比较集中在公共交通、拆迁改造、城市建设规划、政策咨询等方面。其中，网友关注度较高的问题有：

- 1.能否将前河路延伸至甬港南路?
- 2.江东常青藤北门，曙光北路何时能有公交和公用自行车?
- 3.宋诏路上“光头龙虾店”后面有二层违法建筑
- 4.海晏北路何时通车?
- 5.投诉天一数码广场D111摊位权致数码店有欺诈销售!
- 6.退休人员还能跟单位签合同吗?
- 7.公交车应该用双语播报。
- 8.如何真刀实枪地治理滥用远光灯?
- 9.天一家园六期屋顶建房一个比一个高大。
- 10.鄞州警方在线：环城南路高架上的测速是否启用?

如果您有疑问需要解答，有问题需要投诉，可通过如下方式与我们的平台取得联系并获得帮助：登录宁波民生e点通(www.nb8185.com)后在“问民生”栏目留言；或@宁波民生e点通；或拨打热线电话：81850000。



手机网站



微博



微信

如果您有疑问需要解答，有问题需要投诉，可通过如下方式与我们的平台取得联系并获得帮助：
1.电脑登录宁波民生e点通(www.nb8185.com)后在“问民生”栏目留言；2.手机登录3g.nb8185.com留言；3.@宁波民生e点通，或关注同名微信(nb81850)后留言；4.拨打热线电话：81850000。