



今年10月10日是第26个世界精神卫生日，今年的主题是“尊严与精神卫生”。精神卫生日的到来，让人们再一次将目光聚焦于心理健康。

随着生活节奏的加快，有心理问题和疾病的人群急剧增加。调查表明，患精神障碍的人数已超过心血管病，跃居我国疾病患者的首位，约占20%。其中，抑郁症、焦虑症、失眠症位居心理疾病就诊率前三位。据专家预测，未来精神障碍患者所占比例将增加到25%——

天天“亚历山大” 你有“心事”吗？



宁波市康宁医院心理咨询治疗中心。(徐文杰 摄)

本报记者 陈敏 通讯员 郑轶文

这几年，有心理问题和疾病的人群急剧增加，求助心理咨询热线越来越多，各大医院的心理门诊也异常红火，有些心理医生的门诊甚至出现一号难求的现象。心理咨询、心理门诊缘何如此走俏？记者对此作了采访。

看心理门诊的人好多

周二下午是宁波市第一医院院长阮列敏心理门诊的时间。上周二下午2点10分，当记者来到门诊室时，门口已经候满了患者。

“今天病人不算多，挂号30多个，多的时候要看50多个呢。”正说着，来了一名小伙子，自己介绍说慕名前来就诊，从象山赶过来的，多有不便，请求阮医生给他加个号。

最近一段时间，由于工作压力大，陈小姐感觉心情压抑，严重影响家庭关系，在朋友的推荐下，她前往市康宁医院心理门诊就诊，她提前在网上预约了一个专家号，那天按预约时间来到医院，一看候诊室里满满的待诊者，不由吓了一大跳，“我一直以为心理门诊专家以心理疏导为主，比一般医生看病需要更长的时间，所以可接待的病人肯定很少，没想到有这么多人。”

心理门诊到底有多红火？市康宁医院提供了一组数据：1986年，全市心理门诊量为3000人次，而到2016年，仅市康宁医院一家的心理门诊量就有6万多人次，且门诊量以每年5000人次的速度递增。

不仅心理门诊走俏，心理咨询同样热得不得了。市康宁医院心理咨询医生冯婧婧告诉记者，市康宁医院的心理咨询需要在周一进行提前预约，有的心理咨询医生面询已预约到两个月以后了。“天一心理咨询热线”是宁波首条心理咨询热线，热线自2002年开通至今，接了2.7万个咨询电话，提供面询1782人次。这些年，天一心理咨询热线不断壮大，从一条热线增加

抑郁症、焦虑症、失眠症 位居心理疾病就诊率前三位

市康宁医院曾做过一次统计，抑郁症、焦虑症、睡眠障碍（失眠症）位居心理疾病就诊率前三位。其中抑郁症占了51%，位居第一；焦虑症占22%，位居第二；睡眠障碍占了15%，位居第三。

在外人眼里，阿丽生活幸福美满，丈夫英俊体贴，儿子不仅乖巧，而且成绩优秀，在银行工作的阿丽自己保养有方，年轻又漂亮。可是阿丽丈夫有着说不出的苦。还在阿丽很小的时候，父母关系不好，妈妈性格一天比一天暴躁。得不到父母关爱的阿丽不仅内向，而且极度没有安全感，平时对丈夫依赖有加。从去年开始，阿丽老是觉得单位领导对她有偏见，把各种工作压到她头上，又怀疑身边的同事说她坏话。看阿丽精神不对，丈夫便建议阿丽请假在家休养。没想到在家里休养的阿丽变得更加不愿与人交往，甚至连送儿子上学都不

到三条，服务时间从每天下午延续为全天24小时。服务量更是不断增加，10年前，日均来电咨询2个，到现在日均来电咨询十几个。

心理门诊、心理咨询为什么一年比一年火？有关专家分析认为，原因主要有二：

其一，随着社会经济的快速发展和竞争压力的不断加大，精神障碍患病率呈逐年增加趋势。据浙江省最近的一次调查显示，我省的精神障碍患病率为17.3%，其中抑郁症患者，100人中就有四五人。

康宁医院主任医师、市心理卫生协会秘书长禹海航告诉记者，尽管精神障碍患病率呈逐年增加趋势，但是重型精神病人患病率表现相对稳定，而跟社会压力相关的精神障碍，如抑郁症、焦虑症、失眠症、创伤后应激障碍等的比例有增加趋势。

其二，宁波人的心理健康意识强了。市康宁医院院长胡珍玉说，她是30年前开始坐心理门诊的，那时由于精神卫生知识普及和宣传不够，大多数人对精神疾病认识不足，对患者缺乏应有的理解和同情，偏见与歧视现象较为严重，致使一些精神疾病康复者不能顺利回归社会，产生了强烈的病耻感。一些患者和家属即便有一定的精神卫生知识，大多宁可自己忍受痛苦，也不愿寻求精神科医生的帮助，结果延误了治疗。那时，胡医生一上午的门诊病人只有两三个。随着宁波市心理健康促进工程等心理卫生服务项目的实施，市民心理疾病识别率有所提高，病耻感逐渐降低，现在情况就大不同了，一个上午前来门诊求助的就有四五十人。

除了这三大症状，强迫症

的发病率也在不断提高。“医生，请您帮帮我，这样下去，我无法正常工作生活

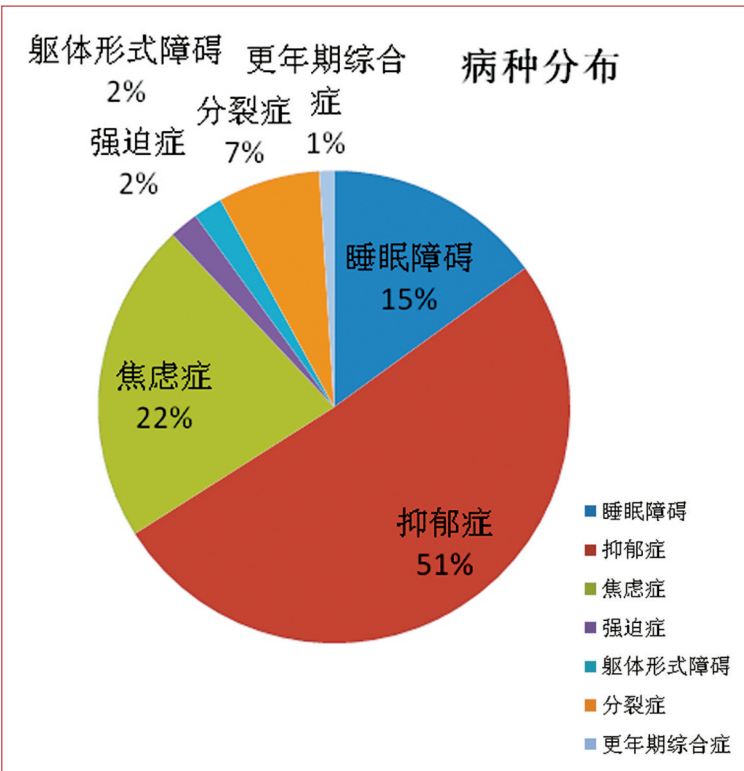
愿意，每天巴巴地坐在家等着丈夫回家。丈夫好说歹说，把阿丽劝到宁波一院看心理门诊。

接诊的阮列敏告诉记者，阿丽的心理疾病与她小时候的成长环境有关，像她这种症状，除了药物介入，还特别需要亲人的关心。

抑郁症常被作为“情绪感冒”，即是指，它太常见了。大学生、农民工、白领、空巢老人，各年龄各阶层的人都面临着抑郁症的困扰。美国的一份研究报告显示，体型肥胖的人要比体型瘦小的人更容易得抑郁症；产后抑郁症成为女性的主要心理疾病之一，50%至75%的女人在产后可能会得不同程度的抑郁症。

手脚心多汗、讨厌声响、头晕、心悸……在我们看来，多半是身体机能出了问题。殊不知，它与焦虑紧密相关。

5岁的平平是一个漂亮可爱的



小女孩，可是一段时间以来，让妈妈惊讶的是，平平一天到晚担心自己和家人要死了。有时看到外婆中午睡午觉，她也会跑过去摇摇外婆，还一脸担心地问：“妈妈，外婆是不是已经死了？”对平平的异常表现，家里人很是担忧。心理专家告诉记者，平平就是典型的焦虑症。这么小的孩子怎么会得焦虑症？仔细了解后才知，平平从小就喜欢看电视剧，可每次看到有人被杀死的电视镜头就会被吓哭。阮列敏分析说，平平这是受惊吓了。

从心理门诊看，这几年，睡眠障碍的患者越来越多。那天，记者在阮列敏的心理门诊室坐了1个多小时，阮院长共接诊了13名患者，其中一半患者存在睡眠障碍。据世界卫生组织对14个国家15个地区的2.5万名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现27%的人有睡眠问题。

除了这三大症状，强迫症

的发病率也在不断提高。

“医生，请您帮帮我，这样下去，我无法正常工作生活

怎样才能拥有健康的心理

现代人，该如何拥有健康的心理？记者就此采访了宁波市康宁医院院长、宁波市心理卫生协会理事长胡珍玉。胡珍玉提醒广大读者朋友，心理健康必须经过努力才能获得，要想拥有心理健康必须注意以下几点：

一是正确对待自己，有自知。人贵有自知之明。评价过低，就会缺乏信心，工作缺乏勇气和胆量，情绪消极低沉，自己的聪明才智得不到发挥。当然，自我评价过高也不利身心健康。

二是正确对待别人，善交际。良好的人际关系对心理健康非常重要，因为一个人生活在群体之中，工作需要别人支持，困难需要别人帮助，失望需要别人理解，喜悦心情也要有人共同分享才能体验到快乐。

三是正确对待环境，能适

了！”这是一名来自宁海的小伙子，一脸的焦虑不安。小伙子在上海从事计算机工作，平时工作认真仔细，问题开始出现于一个月前，做每一件事，他都要重复好几次，越重要的任务，他重复的次数就越多，唯恐自己做错了。结果，他开始难以按时完成任务，久而久之，一接到任务他就变得焦虑不已。没办法，他只好请假回老家休息一段时间。

近年来，统计数据显示，强迫症的患病率正在不断攀升。有研究表明，普通人群中强迫症的终身患病率为1%至2%，2/3的患者在25岁前发病。世界卫生组织（WHO）所做的全球疾病调查中发现，强迫症已成为15岁至44岁中青年人群中造成疾病负担最重的20种疾病之一。另外，患者常出于种种考虑在起病之初未及就医，一些怕脏、反复洗手的患者可能要在症状严重到无法正常生活后才去医院就诊。医生们提醒，要提高对强迫症的重视，早发现早治疗。

五是正确对待挫折，不自卑。每个人都会面对挫折，要相信挫折总会因为时间的推移而被解决，尽快走出挫折的阴影，消除或缓解遭遇挫折后的不良心理反应，掌握一定的心理调适的策略和方法。

评说

关注心理健康刻不容缓

有专家说，21世纪是精神卫生的世纪。的确，现代人学习压力大，生活节奏快，工作标准高，竞争日趋激烈，在社会“压力锅”下求生存和发展，人们的心理问题越来越多，越来越突出。

2015年6月，贵州省毕节市发生了4名留守儿童集体服用农药致死事件，随着4名留守儿童中“哥哥”遗书的曝光，留守儿童的心理问题浮出水面。同年，湖南省绥宁县一名小学生跳楼自杀，更引起了人们对未成年人心理健康问题的关注。在职场，因嫉妒心驱使，雇凶伤人事件也时有发生。这些都是因为“闹出了事”而广为人所知。那么还有大量的没有暴发的、靠自己意志力压制的心理问题，不仅自己痛苦，家庭痛苦，还严重影响工作和生活，甚至影响社会

和谐。

好在心理健康问题正在逐渐引起人们的关注和重视。这次专家在分析“心理门诊、心理咨询为什么一年比一年火”时，就谈到了其中一个原因是“宁波人的心理健康意识比过去强了”。去年，慈溪市还把领导干部的心理问题当作大事来抓，启动实施为期三年的干部心理健康关爱工程，从幸福感、工作压力、职业倦怠、睡眠质量等多个维度，了解基层干部的心理活动，降低相应的“压力指数”，锻造适应发展需要的“铁军”。

尽管如此，从越来越多、越来越突出的心理健康问题现状来看，全社会对人的心理健康问题关注度还远远不够，做的也很少。现在，这个问题已到了刻不容缓需要重视的时候了。（李国民）

新闻1+1

心理咨询市场亟待规范

这几年，心理咨询、治疗行业快速发展，大量心理咨询机构如雨后春笋般“破土而出”。以宁波城区为例，2015年新增心理咨询5家，2016年新增5家，今年到目前为止再次新增5家。据业内人士估计，目前宁波的心理咨询机构已经超过了100家。

然而，市场红火的背后，却也难掩“资质鱼龙混杂”“服务良莠不齐”的乱象。

记者了解到，目前从事心理咨询工作的，大多只是通过了人力资源和社会保障部门的技能考试，并没有接受更多系统心理咨询实战训练和督导，很多并不能识别和解决深层次精神障碍。为此，业内人士呼吁：心理咨询行业亟待整治规范。

禹海航时常碰到误将精神疾病当作普通心理问题的案例。30多岁的张女士，怀疑丈夫出轨，前往市区一家心理咨询机构，接待张女士的心理咨询师并未按要求对张女士进行心理综合评估，只是简单地将张女士归类为普通的婚姻咨询。半年后，张女士的病情更加严重，家人将她送到专科医院，经综合评估，张女士属于严重的精神疾病，必须假以药物治疗。“耽误了半年，失去了最好的治疗康复时机。”禹海航对这个病人感到很可惜，如果张女士一开始就找到专业的精神科医师对症治疗，就可以在病情

（记者 陈敏）