

# 曾经封闭的他们 通过“同伴之家”重新走向社会

推广3年,市康宁医院发起的“同伴同行”严重精神障碍患者社区康复项目成效显著

精神障碍患者给社会、家庭带来严重的隐患及负担。为了帮助更多精神障碍患者恢复生活自理能力和社会适应能力,从2019年开始,宁波市康宁医院(宁波市精神疾病预防控制中心)引进国内前沿模式,在社区探索开展“同伴同行”严重精神障碍患者社区康复项目,组建若干个“同伴之家”,帮助不少患者最终摆脱疾病、回归社会。



2020年11月24日,组织全市同伴开展联谊活动,国家项目办相关领导参加。

## 1 曾经封闭的他们 通过“同伴之家”活动变得更加阳光

今年30岁的小周是一个看起来很阳光的帅小伙,皮肤干净,一双灵动的大眼睛,笑起来很甜。如果不是提前了解,看不出他曾经也是一位精神科的患者。如今他是社区“同伴之家”的辅导员,能帮助和他一样身受疾病困扰的患者走出阴霾。

小周说,以前在没有参加同伴活动的时候,自己的感觉就是无所事事,没有什么追求,就连和人交流的想法都没有。“或者说,有想法,但是也不敢去尝试交流,生怕被别人耻笑自己患过精神病。”小周说,虽然医生告诉他,他的情况已经稳定了,出去生活工作没有问题,但他自己心里还有顾虑。

社区的精神疾病防治医生把他介绍进了“同伴之家”,在这个团队里面,小周可以和同伴们一起分享快乐和忧伤,在这里有共同的话题,还可以探索很多以前没有机会了解的知识,让自己更了解病情,让病情更加稳定。

小周说,从前在家里,什么活也不干,爸爸妈妈开始会唠叨自己,时间长了,也对自己彻底失望了。每天在家就是躺着,自己觉得很不开心,身体也越发不健康。参加活动之后,同伴们分享经验,相互鼓励,自己也慢慢有了变化,考虑到爸爸妈妈工作辛苦,他回家后还

尝试做一些家务,比如给家人买菜做饭,他的父母看到孩子的变化也格外欣慰。现在小周已经通过精防医生的帮助,对接到了工疗车间,有了一份稳定的收入。最让小周开心的是,在“同伴之家”,他能帮助更多需要帮助的人。

看着小周阳光地表达,一旁陪伴着他的社区精防医生吴医生眼泪在眼眶里打转,她时不时用指腹轻擦眼角,哽咽道:“真的是完全不一样了,现在好多同伴都有了很好的改变。”

吴医生说,社区有一个同伴陈大哥,是他妈妈通过新闻报道之后找到“同伴之家”的,当时陈大哥的妈妈头发花白,声音颤抖,来讲的时候总会提及,如果自己走了,孩子还不能自理要怎么办?

陈大哥也曾患过严重精神障碍疾病,之后就把自己封闭在家里,除了年迈的母亲,不与任何人接触。开始的时候,陈妈妈不放心,会陪着儿子一起参加“同伴之家”的活动。慢慢地,陈大哥人变得开朗了,也愿意与同伴们交流,疫情防控期间,线下的活动暂停,他还经常打电话问吴医生什么时间能开展活动。陈妈妈对吴医生讲,儿子现在变化大,愿意走出去了,会跟人家交流了,完全不一样了。



2021年7月,海曙区石碶街道举行“同伴之家”活动。

## 2 “同伴之家”推广3年 如今已覆盖全市52个街道(乡镇)

据宁波市精神卫生信息管理系统数据显示,截至2020年底,宁波市在册严重精神障碍患者已超过4万人。精神障碍具有病程长、治愈率低、复发率高、患病人数逐年增多等特点,部分患者极易出现冲动伤人行为,甚至导致肇事肇祸事件,给社会、家庭带来严重的隐患及负担。

社区康复服务是患者恢复生活自理能力和社会适应能力,最终摆脱疾病、回归社会的重要方式。从2019年开始,宁波市康宁医院(宁波市精神疾病预防控制中心)积极探索,引进国内前沿模式,结合已有经验,在社区探索开展严重精神障碍患者社区康复服务。

2019年,医院在奉化区和慈溪市选取两个街道进行试点,在各区县(市)组建若干个“同伴之家”,挖掘并培养康复较好的严重精神障碍患者(称“辅导员”)在精神科医生、社工及患者家属等帮助下,带领其他患者(称“同伴”)定期组织开展团体康复活动。

2020年,“同伴之家”在全市铺开,市康宁医院组织各区县(市)精卫办、社区卫生服务中心,通过在精神专科医院与各门诊点张贴宣传海报、在各级精神卫生中心和社区卫生服务中心等部门网络平台持续发布招募信息,通过社区精防医生上门宣传等方式,广泛招募在社区康复的严重精神障碍患者。

根据招募情况,筛选被诊断为严重精神障碍但处于稳定期3个月以上、无严重躯体疾病、无言语沟通困难、能够自我料理、自愿参与活动的18-70周岁的患者,并经精神科医师评估危险性为0级的人组。在入组的同伴中,挖掘有自知力、治疗依从性好,性格开朗、乐于助人,具有相对较高的表达能力、理解能力和沟通技巧,有一定社会功能且支持系统相对较好的同伴为“辅导员”。

截至目前,“同伴同行”严重精神障碍患者社区康复项目已覆盖全市52个街道(乡镇),参与同伴达到858人,培养辅导员146人。

## 3 减少了患者复发 也降低了精神疾病医疗支出

因为具有投入小、回报大,且易于推广复制的特点,2021年5月,在精神卫生国家项目办举办的工作会议上,宁波市开展的“同伴同行”严重精神障碍患者社区康复项目进行了专题交流。2021年6月-7月,该项目还分别获得团省委组织的志愿服务大赛银奖及省卫健委组织的志愿服务大赛铜奖。

“同伴同行”严重精神障碍患者社区康复项目实施三年来,成效明显。一方面能有效减少患者疾病复发次数,降低精神疾病医疗支出;另一方面还能提升患者自尊水平,提高其家庭生活满意度。采取基线及末期测量评估结果显示,精神障碍患者在参与康复活动后较参与活动前,生活满意度水平显著提升。

该项目还有助于精神障碍患者提高人际交往能力,助力患者回

归社会。“同伴之家”组织的康复活动的主题每次都不一样,主要是根据辅导员自身的能力、同伴的兴趣爱好等确定,不管何种活动,同伴的人际交往能力都得到锻炼。统计显示,截至2020年底,参与行动的同伴中,已有44.94%的人参加工作,重新走向社会。

此外,该项目的开展搭建了社区精神康复平台,建立患者社会支持系统,减轻患者家属照护负担,完善基层精神卫生服务团队,填补社区精神康复的空白。初步形成了宁波特色严重精神障碍患者开展社区康复服务体系,通过改善功能和环境条件,促使患者克服疾病所导致的心理障碍,建立或再建立社会关系,成为独立自主、实现价值、平等参与社会生活的人,达到生理、心理、社会的全面康复。

记者 孙美星 通讯员 杨红英