

他们的康复之路上 有这些 “精神卫士” 在守护



宁波市世界精神卫生日活动暨第16届抑郁症筛查日活动现场。



宁波市康宁医院。

10月10日是世界精神卫生日，今年国家卫生健康委发布的宣传主题为“营造良好环境，共助心理健康”。当天下午，由宁波市文明办、宁波市卫生健康委主办，宁波市康宁医院、宁波市疾病预防控制中心、宁波市心理卫生协会承办，鄞州区疾病预防控制中心协办的宁波市世界精神卫生日活动暨第16届抑郁症筛查日活动在鄞州公园举行，该活动也是“健康宁波—心理健康促进行动”的重点活动之一，各区(县、市)精卫办及现场观众踊跃参加。

1 为他们撑起一把伞

此次世界精神卫生日活动上，由一群严重精神障碍患者带来的歌舞表演令人印象深刻，他们都是我市“同伴同行”社区严重精神障碍患者同伴支持项目的成员。截至目前，该项目已覆盖全市52个街道(乡镇)，培养辅导员160人，累计帮助930户患者家庭走出疾病阴影。

“团结、乐观、向上、阳光，我们风雨无阻，我们百折不挠，在康复路上激流勇进……”活动上，王杰(化名)朗诵着自己作的诗歌，作为“同伴同行”项目的一名辅导员，王杰感到很骄傲。多年前，在宁波市康宁医院治疗后，他顺利回归家庭和社会，但他也看到许多病友生病后连家门都不愿意出。2019年得知“同伴同行”项目正在开展，他踊跃报名，因康复情况较好，经项目工作人员、精神科医生、社工等多方培训和帮助，王杰成为一名辅导员，经常带领其他同伴开展活动。

王杰观察到，发现这个团队是如此温暖和友善后，大家渐渐愿意甚至期待参加活动，很多人开始走出家门，愿意与人沟通交流。如今，王杰脸上总洋溢着灿烂笑容，他正在写小说，期待用文字写出大家的遭遇和心声，帮助更多同伴走出疾病阴霾。

宁波市康宁医院公共卫生部主任、宁波市心理卫生协会秘书长杨红英表示，严重精神障碍患者通过合理治疗也能回归正常生活，“我们的目的正是帮助他们回归，在这个过程中，我们将为他们撑起一把伞，让他们在这把伞的保护下，一步步恢复自己的家庭功能和社会功能。”

据介绍，除了通过“同伴同行”项目为严重精神障碍患者搭建温馨港湾，宁波市康宁医院还牵头开展了“阳光心灵 快乐成长”未成年人心理健康促进项目、“乐享老年”宁波市老年人心理关爱项目、“针情相伴”精神分裂症患者长效针剂项目等，为各类群体的心理健康保驾护航。

2 他们只是生病了

随着社会环境的不断变化，抑郁症、躁狂症等情感障碍类疾病也呈现出上升趋势，关注这部分患者，是守护民众心理健康的重要内容之一。

“情绪不稳定，时而兴奋时而低落，甚至出现自伤行为，这是情感障碍类疾病患者的典型症状。”宁波市康宁医院情感障碍科主任方泽忠介绍道，值得注意的是，青少年人群已经成为该类病的高发人群，这与家庭环境、学习压力的变化息息相关。

据方泽忠介绍，在他接近30年的诊治经历中，有不少患者及其家人对抑郁症有比较强的病耻感，认为这是一种见不得光的疾病，乃至迟迟不就医，导致病症不断加重，严重影响生活，到最后甚至走向自杀的极端。

“所以我们现在急需做的，是让患者及其家人正视这类疾病。其实抑郁症和感冒发烧一样，也只不过是是一种病而已，抑郁症患者和其他疾病的患者一样，也只不过是生病了而已。”

令方泽忠感到欣慰的是，近年来宁波市市民对精神类疾病，尤其是抑郁症的认识加强了许多，大家看到有疑似的

症状都会积极主动地就医，人们对于抑郁症的态度都在往好的方向转变。

“有一位50多岁的男性患者让我印象很深刻。十多年前，他因为抑郁症出现了自杀行为，家里人都非常着急，但碍于面子，只能偷偷摸摸带他来我这里看病。在治疗时我们也对他进行科普宣传教育，他和家人对这个疾病的认识也深入了许多。回村后，他看到有哪家阿公阿婆总是不出门，再一对照抑郁症的其他症状，感到不对劲后他会主动上门宣传。有时他来复诊，还会带几个村里人一起来，甚至很多年后，也有人来我这里看病说，是某某某介绍他来的。”

据了解，作为宁波市级临床特色重点专科之一以及首批市级品牌学科重要组成部分，宁波市康宁医院的情感障碍科推行系统专业的诊疗和人性化的服务理念，实行门诊、病房一体化管理的诊疗发展模式。团队拥有20余名高素质的“精神卫士”，均为擅长情感障碍诊疗、护理、心理咨询与治疗、标准化心理评估、康复训练的专职人员。

3 筑起“心坊”，打开心防

方泽忠表示，现在愿意到宁波市康宁医院来就诊的宁波市民越来越多，大家对精神心理疾病的认识有了很大进步。除了一般人熟知的精神分裂症、抑郁症、焦虑症，因睡眠障碍、强迫症、失智症、自闭症等疾病积极就医的人也越来越多。对精神心理疾病早发现、早干预、早治疗，助力患者顺利回归家庭、回归社会，不仅需要精神卫生医生的持续努力，更需要全社会的共同助力。

“我们也想呼吁更多的企业和组织伸出援手，给身边的精神、心理疾病患者提供更多帮助。例如为已经康复或病情稳定的患者提供一些简单的工作岗位，帮他们早日恢复社会功能。现在已经有一些企业、工厂在与我们合作，但还需要更多人的力量，共同营造良好的社会环境，助力他们回归社会。”杨红英说。

为了“共助心理健康”，当前一系列项目和行动正在甬城生根发芽，例如市康宁医院开发的“互联网+社会心理服务”平台——“甬e心坊”。该平台为民众提供“机构入驻型”的线上心理咨询和诊疗服务，目前正在“浙里办—健康宁波”中上架应用。除了“甬e心坊”，各种各样的“心坊”也正在加速构筑中。

要打开更多患者的心防，人才培养和科技创新是其中的关键。今年9月，宁波市康宁医院牵头的宁波市精神心理疾病临床医学研究中心正式启动，该研究中心面向我市精神心理疾病防治需求，着力开展临床研究、学术交流、人才培养、成果转化，将成为守护人民群众生命健康的重要平台和推动科技创新的重要力量。

记者 吴正彬
通讯员 徐芷菲 文/摄