

主动打开心结 尽早治愈“心伤”

今天是世界精神卫生日,让我们“承担共同责任,促进精神健康”

朱皋桐 芦帆 记者 胡敬东

你是否整天无精打采?是否老是怀疑自己得了不治之症?是否痴迷网络不能自拔?是否疯狂购物难自控?告诉你,你有可能有了“心病”。

今天是世界精神卫生日,今年的主题是“承担共同责任,促进精神健康”。为让全社会共同参与,帮助患者主动打开心结 尽早治愈“心伤”,昨日记者走访了省精神卫生防治中心李晓骝副院长和合肥市第四人民医院主任医师钟慧。



制图 王雪

精神疾病在疾病总负担上排名首位

李副院长指出,当前,我国正处于经济、社会快速发展时期,人们在逐步适应着现代生活方式的快节奏和激烈竞争的同时,也体验着由此带来的心理冲击和心理压力。因此,各种心理问题逐步增加。精神卫生问题已成为目前突出的社会问题。目前我国精神疾病发病率为14%,患有各类精神障碍的人达1亿多,其中重性精神疾

病患者达1600万。我省虽然没有详细数据,此类人数也相当可观。

精神疾病对人的健康影响重大,同时会导致社会沉重负担:精神疾病在我国疾病总负担上排名首位,约占疾病总负担的1/5。有人推算,到2020年将上升到1/4。

“心理问题的产生有三种因素,一是生物学因素即大脑机能改变或

遗传等原因;二是心理因素,比如个性内向、多愁善感的人更易产生心理问题;三是社会因素即对生活中的各种刺激耐受不良。”钟慧主任告诉记者,在现实生活中,患有各类精神疾病的人,大多认为这不是病。其实,这是误区,长期压抑只会加重病症。有了“心病”,一定要及时找心理医生就医,尽快治愈“心伤”。

防治精神疾病需要全社会参与

钟慧医生说,从临床上看,现在都市人易患5种精神疾病:1、抑郁症:表现为情绪低沉忧郁,整日闷闷不乐,自我谴责,睡眠差,缺乏食欲,严重时会出现自杀观念或行为。2、强迫症:常出现的有强迫疑虑、强迫回忆、强迫洗手、强迫计算等等。3、恐怖症:是指对某些事物或特殊情境产生十分强烈的恐怖感。4、焦虑症:以焦虑情绪为主,并伴有明显的植物神经功能紊乱和运动性不安。5、神经衰弱:表现为精神容易兴奋

和脑力容易疲乏、常有情绪烦恼和心理生理症状等。

那么我们如何防治精神疾病,促进精神健康呢?李副院长表示,由于精神疾病的特殊性,防治不是患者家属所能独自承担得起的,它需要个人、家庭、学校、单位、社会组织 and 政府部门共同努力,共同承担。

首先:全社会要了解 and 掌握预防精神疾病的常识,关心每个人的心理状况,帮助排解心理问题。其

次,尊重、关心和帮助精神疾病患者,做到不歧视、不排斥。第三、患者家属要履行照料和监护患者的责任,不得遗弃患者。第四、社会动员,构筑社会心理支持和心理卫生服务网络,开展心理危机干预,维护心理健康。第五、国家政治、经济、文化、医药卫生、人权保障、法律制度、社会保障等部门要共同协作、共担责任,切实保障精神病患者基本生活、均等化医疗、平等的学习和劳动权益。

案例1:怪病原来是心病

王先生,40岁,一年前因为面临家庭的琐碎事情而开始失眠,后来导致整夜不眠,而且时时感到胃胀,同时觉得全身有一种无法用语言描述的不适,到当地和省内各家大医院诊治,进行多种检查,无异常发现。但是他坚信自己躯体有病,渐渐地食欲不振,人越来越消瘦以致变了形,后来发展到一天仅喝一点汤水,靠输液

来维持生命,家人也认为他得了怪病。他抱着试试看的想法来到精神病院,经过近两个月的治疗,王先生恢复了正常饮食。

心理医生:王先生患的不是什么怪病?原来他患的是一种躯体形式障碍的疾病。这种病的表现是患者对躯体症状过分关心,对通常出现的生理现象和异常感觉过分关心,

反复就医或进行医学检查,但是检查结果阴性和医生的合理解释均不能打消其疑虑。此病的发生多与心理、社会等因素有关,但是病人常常否认心理因素,拒绝精神科就诊,绝大多数患者到综合医院就诊,接受不必要的医学检查、治疗、甚至探查性手术,为患者造成极大的经济负担和心理负担。

案例2:事事顺心却失眠

李大爷家近来喜事不断:大孙女刚办完婚事,小孙子又考上了名牌大学,可李大爷却高兴不起来,而且感到全身不舒服,具体的部位又说不清,心烦,失眠,夜里只睡到一、两点钟就醒了,去医院检查,医生诊断他患了“抑郁症”。这让李大爷不明白了:自己是身体不舒服,又不想死,家

中事事顺心,又没受刺激,怎么就是抑郁症了呢?

心理医生:抑郁症是一种常见的心境障碍,临床以显著而持久的心境低落为主要特征,而老年期发病的抑郁症患者,临床症状有其自身的特点:患者大多因躯体不适就医,但没有严重的躯体疾病,或即使有某种疾

病,但不能解释其症状;患者常难以准确描述自己的情绪障碍,可主诉烦躁,或称“心情还好”;有的患者可以没有“晨重暮轻”的规律。与常见的抑郁症状相比还是有一定区别的。有相关情况者,要及早诊断、治疗,以免耽误病情。

案例3:染上网瘾难自控

一个25岁的小伙,因痴迷网络,无奈自大学辍学。父母忙于做生意,对他不闻不问。他便长期上网聊天、游戏、交友、网恋,如果有一段时间不上网,他就会变得明显烦躁不安,不可抑制地想上网,时刻担心自己错过了什么,甚至做梦也是关于互联网。因其思想长期处于虚拟状态中,而影响其正常的认知,情感和心理定位,导致其产生人格分裂,不得不入院治疗。

心理医生:对于互联网的使用应扬长避短,尽量避免其负面效应,特别是不可沉迷于网上娱乐,不可接触网上的色情内容。对于已经染上网瘾的,要分析成瘾原因,最好是采用心理治疗与药物治疗相结合。必要时应住院,采取综合治疗。

案例4:疯狂购物不能自拔

小丽是个漂亮女孩,近来上街就往服装店里钻,看到店里的漂亮衣服就控制不住购买欲,掏钱买了一件又一件。常常把带的钱花得一文不剩,自己也十分苦恼。她明明知道买这么多也穿不完,也曾下决心控制购衣数量,可一上街就难以抵御购物时的快感和满足感,找朋友借钱也要买一大堆衣服回来。就这样,她终日处于疯狂购物和自责中,精神萎靡,影响心情和工作。

心理医生:这是一种以强迫观念和强迫动作为特征的强迫症。虽然患者明知一些举止及做法不对,却无法控制,强迫和反强迫同时存在,产生强烈心理冲突,造成精神上痛苦。建议小丽出门不要带太多的钱,每次逛商店之前想清楚需要什么、不需要什么,必要时与同伴一起去逛街,并要同伴帮助提醒。再找心理医生咨询,予以对症治疗。

案例5:事业有成怕出错

在外企工作的董女士工作勤勉,事业有成,深得领导赏识。按说这是人人羡慕的事,但是董女士却痛苦得不能自拔,甚至想以死来解脱。原因竟是陈女士坐上中层领导职位后,感觉压力极大,她每天最怕工作完成不能让领导满意,又怕出错惹人嘲笑。这些担忧使她食不甘味、夜不能寐,注意力也无法集中,整天感到头晕、乏力,最后不得不回家休息。董女士一度甚至想通过自杀来解脱,幸被家人及时发现。

心理医生:职场压力大,要学会放松身心,使精力及时恢复。此外,要有健康的业余爱好和正常的朋友交往,并保持夫妻间正常的感情生活。事实表明,家人之间、朋友之间的关心和爱护,对于人的心理健康十分重要。遇到冲突、挫折和过度的精神压力时,要善于自我疏解,如参加社交、旅游等活动,借此消除负面情绪,保持心理平衡。