

# 抑郁焦虑等心理障碍问题日益凸显

## 我省第一条专业心理健康热线每晚3小时接听

□ 朱世玲 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

什么是心理危机状态？什么是心理危机干预？我被自己的怀疑困扰死了，怎么办？本周二（9月6日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心主任沈怡芳与读者交流。



### 本期指导专家 沈怡芳

主任医师，合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心主任；安徽医科大学精神卫生临床学院硕士生导师；全国高等学校精神医学专业国家卫计委规划教材《心理学概论》编委；安徽省医学会精神病学分会委员；中国心理学会临床与咨询心理学注册系统首批注册心理师。

业务专长：青少年心理障碍、抑郁障碍、焦虑障碍以及精神疾病康复期的心理治疗。门诊时间：周一、周二下午（三楼）、周五上午（三楼）。

### 抑郁焦虑等心理障碍问题日益凸显

**读者：**合肥市心理危机干预中心是在什么样的背景下建立的？

**沈怡芳：**随着社会经济高速发展，工作生活节奏加快、竞争不断加剧、就业形势严峻，以及重大灾祸、经济困顿等因素，人们所面临的压力和矛盾复杂多样，各种心理问题日益凸显，其中抑郁焦虑等心理障碍，包括自杀行为已越来越成为影响社会和谐发展的重大公共卫生问题。

按照国务院批准的《全国精神卫生工作规划（2015~2020年）》，要求精神卫生专业机构对常见精神障碍和心理行为问题防治能力明显提升；公众对抑郁症等常见精神障碍的认识和主动就医意识普遍提高。要求普遍开展抑郁症等常见精神障碍防治，开通1条24小时心理援助热线电话，并建立心理危机干预队伍；发生突发事件时，均能根据需要及时、科学开展心理援助工作。

合肥市经多方调研和论证，于2016年初决定建立合肥市心理危机干预中心，挂靠于合肥市第四人民医院。

### 主要提供心理健康教育和咨询

**读者：**心理援助热线起到什么作用？

**沈怡芳：**简单地说，主要提供心理健康教育和咨询；心理应激的处理；还有就是精神心理疾病的转介。比如，一个人遇到学习生活中的烦恼，打通热线可以倾诉而获得咨询员专业的心理咨询；当一个人陷入

重大心理应激状态下，来自心理咨询师的专业帮助，可能会缓解当事人冲动的情绪行为状态，而使损害降到最低；当然，对心理精神疾病病情咨询，我们游刃有余，必要时还可以直接转介医院门诊就诊，进一步评估、诊断和治疗。

### 内心紧张不断积蓄会进入失衡状态

**读者：**什么是心理危机状态？

**沈怡芳：**当一个人面临突然或重大生活遭遇（如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等）时所出现的心理失衡状态。而此时，每个人都在努力保持一种内心的稳定状态，使自身与环境相平衡、协调。

当重大问题或变化发生使人感到难以解决、难以把握时，平衡就会被打破，正常的生活受到干扰，内心的紧张不断积蓄，继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱，进入一种失衡状态，这就是危机状态。

若不能很快控制和缓解，会导致在认知、情感和行为上出现功能失调及社会混乱。它具有危害性、风险性和时间的紧迫性的特点。

### 专业心理健康热线每晚三小时接听

**读者：**什么是心理危机干预？

**沈怡芳：**通过心理学的手段和技术，对心理活动的方向、性质、强度和表现形态进行控制和调整，从而使人的心理状态和行为方式归于正常。

**读者：**能不能介绍下合肥市第四人民医院心理危机干预工作现状？

**沈怡芳：**合肥市第四人民医院于1997年4月开通全省第一条专业心理健康热线63666903，由该院中青年医师志愿工作，每晚3小时，即将迎来20周年生日，这条热线为部分心理困境求询者开设了一条疏泄、缓冲心理危机的渠道。该院开设心理危机干预门诊也已10年，为心理障碍患者和遭遇心理危机求询者提供心理咨询治疗服务的同时，也为公安和媒体请求援助、对大型企业员工预防自杀的干预工作提供服务。2008年，为四川汶川地震来皖伤员及其亲属提供心理援助和心理治疗工作。

### 心理处于非健康状态需及时到医院就诊

**读者：**医生，我儿子今年21岁，本来在广东亲戚那儿打工打得好好的，春节前亲戚说他不太对劲，老是自言自语，还发愣，莫名其妙地说工友要害他，已经好几次跟人家打架。我们现在把人接回来了，是跟以前不太一样，但也有头脑清醒的时候，这种情况需不需要看？

**沈怡芳：**从你描述的情况看，儿子现在心理状态还是一种非健康状态，至于是不是病？是哪种病？可能还需要像父母这样的监护人带他来医院就诊，经过我们精神专科医生的评估和诊断才能得出结论。另外，如果来诊，最好能将你们父母（监护人）和儿子身份证明以及医保手续一并带来，这样若需采取进一步诊疗措施时方便使用。

### 下期预告

“月子”里可以刷牙吗？

## 下周二，专家与你聊聊牙齿那些事

孕期可以刷牙吗？“月子”里的妈妈可以刷牙吗？为什么天天刷牙也会长蛀牙，遗传吗？是不是牙神经清理掉以后牙齿就不疼了？拍牙片辐射很大吗？洗牙和牙齿美白是一回事吗？下周二（9月13日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院西区VIP诊疗中心主任王冕与读者交流。

王冕，副主任医师，毕业于安徽医科大学口腔医学院，擅长各类牙体牙髓疾病及根尖周病的诊治、根管再治疗、一次性根管治疗、显微根尖外科手术、前牙树脂美学修复以及冷光美白术等。 星级记者 俞宝强

### 一周病情播报

## 合理饮食 促幼儿健康成长

根据营养学的研究，人体每天需要摄入蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素和矿物质5大类营养素。这就需要人们每天摄入谷类、薯类，蔬菜、水果类，动物性食物（肉、禽、蛋类、鱼虾），豆类及豆制品，奶类及奶制品，油脂等6大类营养物质，从而要求人们采取合理的饮食结构。

然而，现如今幼儿的饮食结构令人担忧。合肥市第一人民医院国家级二级营养师张维进建议家长，宝宝进入幼儿期后，粮谷类应逐渐成为小儿主食，加入适量的杂粮和薯类。乳类食物是幼儿优质蛋白质、钙、维生素B<sub>2</sub>、维生素A等营养素的重要来源，一般每日300~600ml。鱼、肉、禽、蛋及豆类食物不仅为幼儿提供丰富的优质蛋白，同时也是维生素A、维生素D及B族维生素和大多数微量元素的主要来源。豆类蛋白质含量高，质量也接近肉类，价格低，是动物蛋白的较好替代品，但微量元素低于动物类食物，所以幼儿还是应进食适量动物性食品。蔬菜、水果类是维生素C、胡萝卜素的唯一来源，也是维生素B<sub>2</sub>、无机盐和膳食纤维的重要来源，不仅可提供营养素，而且可促进小儿食欲，防止便秘。因此，幼儿应摄入一定量的蔬菜、水果，因各种食物的营养成分不同，需摄入多样蔬菜、水果，但每样量不宜过多。 张维进 星级记者 俞宝强

## 近百岁老人股骨颈骨折 “任性”选择“站”起来

□ 鲍瑾 星级记者 俞宝强

李大爷因不慎摔倒，导致股骨颈骨折，家人将其送至安徽省妇幼保健院东区骨科，当家人犹豫不决陷入选择手术和保守治疗的两难境地时，李大爷勇敢选择手术。手术第二天，李大爷能够下床行走。

### 家里面临“选择困难症”

老大爷“任性”要求站起来

“我不想就这样一直吃喝拉撒在床上。”李大爷术后笑着说。据了解，李大爷今年94岁，因为上厕所不慎摔倒，导致股骨颈骨折，卧床不起，家人焦急万分，即刻送到安徽省妇幼保健院东区骨科治疗。李大爷年纪较大，家人担心手术治疗会留下后遗症，保守治疗是比较安心的治疗。但是对于平时无疾病、开朗的老人来说，称不愿残废度余生。

据该科鲍志祥主任介绍，“94岁老人手术确实存在一定风险，但是若不手术，老人就得在床上度过余生。”该院骨科根据大爷的身体情况进行了评估，在没有明显禁忌症的情况下，与家人做好沟通，选择手术治疗。

### 术后第二天下床不是奇迹

李大爷恢复“自由身”

骨科为李大爷进行了全面的身体检查，并把身体状态调到最佳状态，精心安排周密的手术方案，包括术中意外防范、术后护理、功能康复等措施，与手麻科合作，进行了人工关节置换术，40分钟完成手术，第二天李大爷便下地行走，恢复“自由身”，开朗的李大爷又露出了笑容。

据鲍志祥主任介绍：“很多高龄老人骨折后，家人和自己都是害怕和拒绝手术治疗的，其实，要根据患者的具体情况进行评估，手术确实有一定的风险性，老年人由于钙质流失较严重，骨质脆性增加，有时轻微的摔伤即可造成骨折，伤后患者活动障碍，一旦卧床，可能引起如坠积性肺炎、尿路感染、肺部感染、下肢深静脉血栓、褥疮等一系列严重卧床并发症，这些并发症甚至可能危及生命。李大爷骨折情况严重，手术治疗后提升了患者的生活质量，减轻了家庭护理负担。