

### 焦虑抑郁、失眠人群大幅增长——市三医院新设睡眠医学科

小水

10月20日,市三医院心理康复区。这里的病房采用实木装修风格,绿植点缀,素雅、别致。有些病患正在听音乐,有的病患在书吧看书读报,还有几个聚在一起喝茶聊天……若不是旁边醒目的“护士站”的提醒,笔者甚至怀疑自己是走进的是书吧、咖啡厅和宾馆了。

市三医院睡眠医学科主任赵焯勋看到了笔者的吃惊。他说,很多刚走进病房的家属、病人以及社会各界人士,都有这样的疑惑。“与其说是疑惑,不如说是偏见。在大众心理,或许我们的病房应该是《飞跃疯人院》里的那种吧。”

一直以来,重症精神疾病患病率低且稳定,但随着医学对脑科学、神经科学、心理学研究的不断进步,社会对精神心理障碍的认识率越来越高,导致我国包括焦虑、抑郁等轻症在内的病患总数大幅增长。

“一方面,是社会对焦虑、抑郁、网瘾、酒瘾、社交障碍等精神心理问题的高度重视;另一方面,随着精神卫生知识的逐步普及,大众心理健康意识自我提高,寻求专科医院帮助的焦虑抑郁、失眠的患者逐年增加。针对这种变化和需要,我院开设了睡眠医学科、心身康复科、中西医结合科、临床心理科四个心理开放病房。”赵焯勋介绍。

**睡眠障碍人群中约6至7成与焦虑、抑郁相关**

笔者了解到,市三医院睡眠医学科于今年7月底开设,目前接待了近百名患者,其中约7成与焦虑、抑郁相关。

“很多精神心理障碍的最初表现就是失眠、早醒、多梦、嗜睡等睡眠障碍,女性及老年人群高发。”赵焯勋介绍了一例具有代表性的病例。

患者谭某,女,35岁,此前发现有乳腺增生,经过治疗后,一直睡眠不好,对身体过度关注,总是担心病情恶

化,精神过度紧张,食欲减退、体重下降。通过面诊及系统评估后,诊断为典型的焦虑障碍伴发失眠,在给予患者个体化药物催眠、系统的心理治疗、中医及物理治疗后,患者病情很快好转,两周后,顺利出院。

“睡眠障碍还有很多原因可以引起,比如睡眠呼吸暂停综合征(解症)、不宁腿综合征、慢性疼痛等造成的,我们通过系统的睡眠监测及专业评估,整合呼吸内科、神经内科、耳鼻喉等相关学科建立的多学科合作平台,定制个性化的治疗方案,绝大多数睡眠相关问题都能在我科得到一站式有效解决,更好的达到身心全面康复。”赵焯勋介绍。

**如何看待睡眠障碍?这些方法助你好眠**

面对越来越常见的睡眠障碍,我们如何看待?

赵焯勋介绍,人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,作为一种慢性病,失眠障碍严重损害患者的身体健

康,影响患者的生活质量。如果不重视,睡眠障碍严重时会影响患者的免疫功能,诱发高血压、冠心病等心脑血管疾病,同时研究表明:长期失眠与癌症有相关性。他呼吁,面对睡眠障碍要早干预早治疗早恢复。

另外,他通过本期健康周刊,和大家分享一下睡眠卫生小知识:

(1)午后避免喝咖啡,睡前6小时内不喝酒。

(2)夜晚避免吸烟。

(3)睡前3小时可进行温和的体育锻炼,但避免剧烈锻炼。

(4)睡前不看连续剧、小说,禁止打麻将、扑克。

(5)睡前避免大量摄入过多的液体或过多的食物。

(6)保持卧室环境安静、整洁、舒适以及适宜的光线及温度。

(7)每天坚持规律的体育锻炼,根据自身情况,选择快走或者慢跑,每天不少于30分钟。

(8)白天避免小睡,午睡不要超过半小时,下午一点半前完成午睡。



株洲市三医院

市三医院

#### 核心提示

很多人认为只要身体没有问题就是健康的,其实,不同年龄阶段的人群,还要注意维护心理健康。老年人退休、生病、丧偶出现失落感、孤独感、衰老感;中年人“上有老,下有小”,在生活和工作中都面临着很大的压力;成长中的青少年,亦遭遇着学习困难、人际交往、考试焦虑及青春期心理问题等困扰;不同阶段的女性面临着经期、孕期、产后、更年期等特殊阶段的心理困惑……

今年10月10日是世界第28个“世界精神卫生日”,我国的宣传主题是“心理健康 社会和谐,我行动”。

笔者最近走进市三医院病房,探访有关专家,

了解有关心理障碍病例的情况。本期健康周刊聚焦心理卫生知识,愿更

多人关注自己和他人的心

理卫生健康。

# 走进不一样的市三医院病房

书吧 宾馆 咖啡厅



市三医院病房



睡眠科治疗



市三医院病房

## 温馨的家庭病房:心病还需心药治

朱洁

在市三医院的心身康复科有间温馨的家庭病房。在这里,没有了外来的纷扰,患者和家人心连心、面对面,共同走出泥泞,渡过难关。

今年12岁的小雅,父母离异,母亲管教严格,长期心情差,没什么兴趣爱好,自责,哭泣,提不起精神,晚上睡眠不好,学习成绩一度下降,并出现自残、自杀行为。家人发现后,陪同小雅来市三医院心身康复科就诊,诊断为抑郁症。心身康复科的医生及心理治疗师通过对她家庭关系、成长背景进行详细的了解后,找到了小雅患病的诱因:家庭教育压力过大,亲子关系紧张。小雅至今仍记得妈妈在其5岁时对她的训斥——“不听话,不要你了”。多年来,小雅一直在这种不安和焦虑中度过。

“心病还需心药治。小雅的案例不仅要医孩子,也要治疗她的家庭。”心身康复科主任张猷说。医生在与小雅及她的妈妈深度沟通后,请小雅和妈妈一起住到了医院的家庭病房。在这里,她们慢慢敞开心扉,相互走进对方。青春期的

小雅也感同身受受到小雅来自学习的压力,对学习、对人生的迷惘。在这间温馨的家庭病房里,妈妈学会了尊重孩子,孩子也学会了理解妈妈。

“现在小雅恢复得很好,妈妈也成长成了一名温柔的妈妈。”张猷说,市三医院创新这个家庭病房的模式,就是鼓励家人彼此站在对方的角度思考,共同面对、正视并解决问题。

家庭治疗是以家庭为对象实施的团体心理治疗模式,其目标是协助家庭消除异常、病态情况,以执行健康的家庭功能。家庭治疗不侧重于家庭成员个人的内在心理构造与状态的分析,而将焦点放在家庭成员的互动与关系上;从家庭系统角度去解释个人的行为与问题;个人的改变有赖于家庭整体的改变。

“我们还接待了一些产后抑郁的患者。她们和丈夫一起到这里,沟通、倾听、倾听,我们则更像引导者,帮他们找到病痛的症结所在,然后站在其后为他们带路,促成他们沟通交流,最终解决问题。”张猷说。

## 青春期碰上更年期——遇见网瘾少年,这样帮助他的家庭

朱洁

家。看到孩子这样,父母之间相互指责导致争吵,特别是母亲,觉得自己害了孩子,也不愿意出门,担心“被人看笑话”,有时甚至真想“一死了之”。一次,父母将小王手机没收后,小王与家人大起争执,并计划跳楼威胁。万般无奈之下,小王的父母只能将其强行送入市三医院住院治疗。

“这是一个典型的网瘾病例。”曾媛香介绍:入院时,小王情绪暴躁失控,甚至出手打伤医护人员。他认为自己是爱玩手机,并没有其它问题,对父母将其送往市三医院住院治疗,非常反感。

市三医院临床心理科团队对小王的情况进行全面分析评估后,制定了系统的治疗方案。前期采用药物、行为矫正治疗,待小王情绪稍微平静后,采用心理治疗慢慢走进他,建立彼此之间的信任感,并与小王一起探讨患病的原因。慢慢的小王意识到自己的问题。医生配合奖惩引导他合理安排上网时间,小王逐渐能控制自己的上网时间,并较好地管理自己的情绪了。

“孩子的情绪行为问题,往往不仅仅是孩子本身的问题,更可能是整个家庭的问题。”曾媛香介绍,小王母亲40多岁,全职妈妈,因为孩子的问题,和丈夫关系紧张,甚至夫妻双方都出现了不同程度的失眠和焦虑抑郁。开始治疗是有阻抗的,因为谁都不愿意承认自己的不

足。临床心理科心理团队对小王及父母进行了沙盘游戏治疗后,在治疗中发现,分析问题,分析想法面对问题,解决问题。再通过系统心理认知治疗,焦点解决短程治疗,帮助他们修复亲子关系,重建了互信感。经过50多天的治疗后,小王又重返学校开始上课,父母也逐渐恢复了之前好的状态。

曾媛香告诉笔者,游戏成瘾的症状包括:无节制沉迷于单机或网络游戏;因过度游戏而忽略其他兴趣爱好和日常活动;明知会产生负面后果却仍沉迷于游戏等。“游戏成瘾已是重大的公共卫生问题,许多国家都有治疗游戏成瘾的戒瘾机构。我们的工作走得比较前,也总结了一些经验。”她介绍,网瘾、游戏成瘾多发生在青少年群体,除导致相关人员的攻击行为和抑郁等问题外,还让这些青少年带来了身体缺乏锻炼、忽略健康饮食、视力或听力下降、睡眠不足等一系列健康问题。而当他们接触到这样的孩子,特别是看到孩子的情绪、行为问题时,要关注的往往不仅是孩子,更要观察整个家庭的问题。

临床心理科着重从心理学的角度,寻找情绪及行为背后的原因,帮助孩子稳定情绪,改善行为,重建亲子关系,缓解家庭矛盾,解决孩子的叛逆、网络成瘾、厌学,以及父母失眠、焦虑、抑郁等症状。



市三医院病房

## 长期干预病人 鼓励他走向社会

小水

接受心理干预,情况越来越好。

株洲市三医院中西医结合科采用独特的中西医结合绿色疗法、心理测试、心理疏导、低频脉冲治疗仪等综合治疗体系,对于癫痫发作、精神分裂症、心境障碍、严重焦虑、慢性疼痛、酒精戒断综合症、新型毒品戒断综合症、顽固性头痛、眩晕、失眠、顽固性失眠等有明显的改善作用。临床使用中西医药物,结合长期个体化心理和行为康复为主要手段,降低了医疗副作用和远期复发率。

“我们接待了的病患中,有的成功戒瘾并且成功返回社会,但有的却没有这么理想的结果。”他表示,精神障碍患者不论在家庭或在社会中、在工作与娱乐中,与他人正常交往的能力有不同程度的影响。有的患者由于长期孤独,不太会与人交往,经常导致人际交往困难。专家们呼吁家庭和周围环境应该给他们更多的理解、尊重和支持,给他们更多的帮助和时间,让更多的患者重新走向社会。

市三医院中西医结合科的病房和综合医院的普通病房没有区别。一些酒瘾患者在此“戒瘾”。酒瘾又称酒精依赖综合症,是一种慢性复发性脑病,最明显的表现是有着强烈的想喝酒的欲望,不喝不行,否则就会觉得全身难受。

该科主任谭立夫为笔者介绍了最近的一个病例。今年36岁的患者谭某,因工作需要18岁开始社交性喝酒,10多年后,发展为每天酗酒,对什么都无兴趣,易怒,经常与人发生冲突,严重影响了工作生活。由于酒精的长期麻醉,近年,产生了幻听和幻觉后送入市三医院中西

结合科进行“戒瘾”治疗。该科采用独特的中西医结合绿色疗法、心理测试、心理疏导、低频脉冲治疗仪等综合治疗体系,同时改善情绪和饮食结构,对患者给予疾病宣教和指导,特别嘱咐其妻子对其给予尊重和支持。系统治疗45天后,谭某得以康复出院。目前,已多次返回医院

