

网游成瘾、厌学失眠、情绪低落、社交恐惧……

株洲市三医院心理咨询与治疗门诊
用“心”诊治心理健康

郭亮 李鹏

3 破解“特困生”难题,守护株洲人的“好梦”

“晚上睡不着,白天睡不醒,工作必须靠咖啡续命”,资深“特困生”在人群中的比例越来越高,曾经那句最不起眼的“晚安好梦”问候语,如今却成了很多人难以企及的奢望。据中国社会科学院社会学研究所发布的《中国睡眠研究报告(2022)》显示,57.41%的被调查者表示在近一个月中有1~7天失眠,2.96%的被调查者表示大部分时间失眠。

张先生(化名)就是这样一名典型的“特困生”,多年来一直饱受失眠的困扰,每天晚上都很难入睡,即使睡着了也容易被一些琐事或噪音惊醒,早上起来又感觉疲惫不堪。失眠也影响到了他的身体健康,经常出现头痛、胃痛、心悸等症状。他曾经尝试过各种方法来改善睡眠,比如喝牛奶、泡脚、吃安眠药等,但都没有什么效果。

在朋友的介绍下,张先生来到三医院心理咨询与治疗门诊寻求帮助。在进行睡眠评估测试之后,睡眠医学科学带头人赵焯焯为张先生制定了个性化的心理治疗方案,包括认知行为治疗、睡眠卫生教育、放松训练、刺激控制法、限制睡眠法等,经过几个月的治疗,张先生的失眠症状明显改善,每天晚上都能够顺利

入睡,并且保持稳定和充足的睡眠时间,早上起来也感觉精神饱满,头痛、胃痛、心悸等症状都消失不见。

赵焯焯说,很多睡眠障碍患者久治不愈的根源在于找错了病因,用错了方法,盲目拖延或依赖药物以致延误了最佳治疗时机是一方面,此外,忽略疾病及精神心理因素也是一方面。

2019年,株洲市三医院成立了株洲市首个睡眠医学科,引进目前国内最先进的睡眠监测仪,患者可在专业人士指导下进行睡眠各项功能的检查,以精准探寻导致睡眠障碍的“元凶”,为后续治疗提供专业依据。

“通过多导睡眠监测、诱发电位监测、药物治疗、心理治疗、呼吸机治疗、物理治疗等综合性治疗方法,为患者制定个性化的治疗方案,往往能起到事半功倍的效果。”赵焯焯说,针对各种常见的睡眠障碍,睡眠医学科提供综合性检查和诊疗一条龙服务,给予患者精准的治疗之外,医护人员还会对患者和家属进行睡眠知识科普,并通过定期随访稳定治疗效果,从而从根本上解决患者的睡眠问题。2023年,三医院的睡眠医学科被纳入湖南省重点医学专科建设项目。

4 从治病到防病,全方位呵护株洲市民心理健康

作为一家以精神卫生专科为特色的三级综合医院,株洲市三医院自1959年成立起,就一直关注市民的精神心理健康问题,在精神疾病的防治方面,积累了丰富的临床经验,也为株洲地区精神卫生事业做出了不可磨灭的贡献。

随着社会的发展,心理问题对人们生活的影响越来越明显,有些人自我调节能力强,很快走出情绪低谷,但也存在部分人无法自我疗愈,久而久之郁结在心,给自身健康和周围关系带来伤害。

通过有效心理咨询,帮助暂时处于困惑中,不知如何抉择的人理清思绪,分析当前面对的问题,重新审视杂草丛生的内心世界,早日找回来时路,是株洲市三医院心理咨询与治疗门诊负责人谢萍萍及其团队的首要目标,也因此,他们被形象地称为“清除杂草内心杂草的人”。

2021年,为满足市民对心理健康服务的需求,株洲市三医院在原有针对住院患者及出院复诊患者的心理咨询服务的基础上成立心理

咨询与治疗门诊,针对前来咨询对象的各种心理问题,如婚姻家庭问题,适应不良,学生厌学、早恋、网络成瘾等情况进行心理咨询、心理疏导及心理治疗。

与很多人预想的不同,并非只有心理问题才需要治疗。在谢萍萍看来,心理咨询师更像是“心理清道夫”,帮助疏通垃圾情绪,给予更多人心理层面的支持和帮助,协助做好心理的健康管理。在株洲市三医院心理咨询与治疗门诊,除原有心理测评室、心理CT室和心理咨询室外,还新增设了一站式心理健康体检区,有需要的市民可在专业人士指导下,通过填写躯体化、抑郁倾向和焦虑倾向的自评问卷以及相关仪器检查,综合判断受检者的精神压力和心理健康水平,以便起到早发现、早治疗的目的,更好地为心灵保驾护航。

谢萍萍告诉记者,目前许多企事业单位非常重视员工的心理健康水平,会邀请他们为社会选拔、竞聘上岗人员以及在职工进行心理测评,通过人格测验和心理健康调查进行合理

应用人才,这也凸显了社会对于心理健康问题的关注度。

为了让广大市民更好地了解自己的内心,株洲市三医院心理咨询与治疗门诊开展系列心理测评服务,包括能力兴趣测评、人格测评、心理健康测评、临床诊断测评等。根据不同的测评类型,心理咨询师会提供不同的测评内容,如韦氏智力测验、明尼苏达多相人格测验(MMPI)、艾森克个性测验(EQP)、症状自评量表、生活事件量表、日常生活能力量表、抑郁量表、焦虑量表、简明精神病量表等等,涵盖内容广泛,可涉及心理问题的方方面面。

在谢萍萍看来,及时有效的心理咨询更像构筑“心理健身房”,通过及早的健康支持来防患未然远比病后治疗更有价值。在株洲市三医院心理咨询与治疗门诊,由心理健康体检、心理咨询和专业治疗等共同构建的“心之家”,防治一体,疏堵结合,让心理问题无处遁逃。

一对一心理咨询

▲株洲市三医院在中小学开展团辅减压活动

1 孩子厌学,莫忽视心理成因

今年15岁的小明(化名),乖巧听话,成绩也不错。但自去年夏天要求到国外研学遭家人反对后,一直对家人心生埋怨。暑假期间,小明一个人躲在房间玩手机,几乎从不理睬父母,也不与父母见面。去年9月开学后,小明拒绝上学,以各种理由逃课、去网吧上网。今年5月,小明退学在家。看到孩子这样,父母也着急上火,父母之间相互指责导致一天到晚的争吵,特别是母亲,觉得自己害了孩子,吃不下,睡不着,也不愿意出门,担心别人“被人看笑话”,有时甚至真想“一死了之”。万般无奈之下,小明的父母只能将其送入市三医院青少年心身康复科住院治疗。

市三医院青少年心身康复科团队对小明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,待小明情绪稍微平静后,采用心理治疗慢慢走进他,建立彼此之间的信任感,并与小明一起探讨患病的原因。慢慢的,小明意识到自己的问题。医生配合奖惩引导他合理安排上网时间,小明逐渐能控制自己的上网时间,并较好地管理自己的情绪了。

在三医院心理咨询与治疗门诊,像小明这

样因为网络游戏成瘾而导致厌学的青少年并不是个案,每年都有不少类似的青少年来进行咨询和治疗,严重的甚至需要住院治疗。青少年心身康复科带头人张猷猷介绍,厌学是指学生对学习失去兴趣和动力,表现为不愿意上学、逃课、旷课、退学等行为。厌学的原因并不仅仅只有网络游戏成瘾,还有多方面的原因,比如学习压力过大、自我要求过高、学习方法不当、家庭教育不当、同伴关系不良等。这些都是心理上的问题,如果不及时发现和解决,可能会导致情绪障碍、人格障碍、精神分裂等严重的后果。

青少年儿童作为心理疾病高危人群,及时进行干预、预防,可有效减少心理健康问题的发生率。医院为此特别开设了青少年心身康复科,专门针对儿童青少年心理问题、注意力不集中、学习困难等问题进行个性化干预和指导。并开设青少年周末门诊及夜间门诊,满足不同人群的需求。近年来,市三医院联合团委与学校开展合作,定期为大中小学师生进行全方位心理健康状况引导和干预,为更好地发现并解决心理问题提供专业帮助。

2 拯救职场倦怠症

李女士(化名)是一名金融公司的高管,工作压力大,经常加班加点,她总是感觉紧张、焦虑、抑郁,工作效率低下,与同事沟通困难。她尝试过各种方法来缓解压力,比如听音乐、做运动、看电影等,但都没有什么效果。丈夫和孩子也感受到了她的情绪波动和冷漠,家庭氛围变得越来越沉闷。

李女士的症状其实是一种职业倦怠。据世界卫生组织的一份调查数据显示:我国约有2亿到3亿人存在心理健康问题,其中抑郁、焦虑和失眠位居前三。这一特征在职业人群中尤为突出,一份针对30座城市50家全国500强企业的中青年员工的调查报告称:78.9%的员工有过“烦躁”情绪,59.4%的人感受过“焦虑”,38.6%的人觉得“抑郁”,仅有5.8%的员工称自己没有压力。

在朋友的推荐下,李女士来到了三医院心理咨询与治疗门诊,接受了心理治疗。心理治疗团队首先对李女士进行了心理评估,发现她有明显的职业倦怠症状,包括工作满意度低、工作投入度低、工作效能感低等。团队分析了李女士的职业倦怠产生的原因,包括工作压力过大、工作目标不清晰、工作回报不匹配、工作

环境不良、工作支持不足等。

团队为李女士制定了个性化的心理治疗方案,包括认知重构、情绪释放、压力管理、时间管理、职业规划等方法,帮助她调整自己的认知和情绪,减轻压力和负担,提高效率和满意度,平衡工作和生活,重拾职场信心。

经过几个月的治疗,李女士的职业倦怠症状明显改善,她重新找回了对工作的热情和乐趣,也能够更好地处理与同事和领导的关系,与家人和朋友也更加亲密和谐。

像李女士这样的案例也很常见。职业倦怠是一种由于长期从事高强度或高要求的工作而引起的一种心理状态。它不仅会影响到个人的身心健康,还会影响到组织的效率和效益。

职业倦怠并不是一种无法治愈或无法预防的心理问题。只要及时寻求专业的心理咨询和治疗就可以有效地缓解和消除职业倦怠。三医院心理咨询与治疗门诊针对职场人士的特点和需求,提供了一系列的心理服务,包括职业倦怠评估、职业倦怠治疗、职业倦怠预防、职业发展咨询等,旨在帮助职场人士保持良好的心理状态,实现职业生涯的成功和幸福。

公益广告

心理健康 关注从心开始

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣