广州白云心理医院
广州市医疗保险定点医院

广州仁泰医院
广州市医疗保险定点医院

院刊

李建平

封面人物

医者赤诚，不负荣光

“三伏天灸”首贴！中医特色疗法体验受市民热捧

爱心专车护送，重病妈妈与女儿相聚后相拥而泣

“白云树洞”上线，白云心理医院助力共建白云阳光美好生活

广州仁泰医院（广州白云心理医院）儿少心理科当选“白云名科”

第7-8月刊
2023年8月31日

— 更专业、更有效、更经济 —

“三伏天灸”首贴！中医特色疗法体验受市民热捧

盛夏来临，三伏天灸如期而至。7月1日上午，广州白云心理医院开展的“三伏天灸”中医调理活动正式拉开帷幕，向广大市民朋友提供免费伏前贴以及中医康复项目体验。

进入医院新门诊大厅，中医康复科的中医专家正在对市民进行病情的诊断，市民凭诊断进入贴敷处进行贴敷，每次贴敷6-10个穴位，贴敷时间1-2小时左右。

不少市民已经坚持治疗了两年甚至三年，感觉效果很好，并表示会继续坚持治疗。

有的群众第一次来我院进行三伏天灸，张某因长期开车有颈椎病，经身边朋友介绍来我院贴敷，他表示：“颈椎病是慢性病，不好治，中药能疏通经络，副作用小，身边朋友都说效果不错，今年我也来贴了。”

小儿皮肤比较嫩，医生在贴敷时格外仔细，钊钊的妈妈说：“这里的医生很贴心，我儿子有鼻炎，不好治疗，听说三伏天灸效果很好，我们也来这里贴敷看看。”

郭女士有季节性哮喘，已经是第三年来白云心理医院贴敷了，她说：“我贴敷的效果很好，去年都没怎么吃药，省了不少医药费，身体也好多了。中药让百姓信得过，今年我又来了。”

为更好地发挥三伏天灸的疗效，在贴三伏天灸的同时采用其他中医疗法加强疗效，让市民们免费体验艾灸、推拿、刮痧、拔罐、中频脉冲干扰电等冬病夏治手段。

去年做中医康复治疗的李大姐说：“我做了治疗以后，效果很好，以前连腰都直不起来，现在身体轻快多了，今年坚持过来。”

“5次贴灸免费，康复疼痛理疗也免费，还有专家义诊，真是太值了！”许多人体验了中医康复科的理疗后，很快缓解了身体的不适。

中医康复科王铮辉主任介绍，在三伏天期间，人体的皮肤松弛、毛孔开张，这个时候很利于人体寒气的排出，若借助于一些辛温、发散的药物来进行穴位贴敷，就更容易将人体内的残余寒气排出，更利于保护人体阳气，所以养生保健、祛病疗疾，通过“三伏天灸”、康复理疗可达到事半功倍的效果。

校企合作共建，保驾护航高校心理健康

7月4日下午，广东白云学院学生处副处长林川、教育学院副院长雷晓云等领导莅临广州白云心理医院参观访问，双方在座谈会上达成技术协作并举办了签约仪式和授牌仪式。我院执行院长胡誉怀、副院长曾莞勇、首席心理专家郁辉辉等院领导予以热情接待。

来访领导老师一行先后参观了我院门诊大厅、精神门诊、康复门诊、社会心理服务站、心理治疗中心等。雷晓云副院长一行对我院的硬件设施、服务理念和人文关怀给予了高度评价。

座谈会上，胡誉怀执行院长对广东白云学院一行的到来表示热烈的欢迎，并对医院发展历程、管理体系、学科建设、特色治疗、医院文化做了详细介绍，同时还分享了临床心理进修班、社会心理服务等项目的开展情况，包括为社会公众提供人才培训、心理健康测评、心理疾病筛查、心理健康知识科普宣传、心理咨询与治疗等全方位的心理健康管理服务。

广东白云学院学生处副处长林川、教育学院副院长雷晓云、教育学院应用心理学系主任邵海英分别就学院概况、应用心理学系专业设置、师资力量、人才培养等情况进行了详细介绍，她们表示，广东白云学院一直在务实、创新的征程中不断发展壮大，现在高校大学生心理健康问题日趋突出，学院非常重视师生心理健康工作，培养学生心理健康意识、提高心理健康水平刻不容缓。

随后，双方从心理健康教育和普及、心理工作者督导与实践、学生心理评估、危机干预和转诊，以及心理专业学生实习、师资培训等各个方面展开了深入探讨。

胡誉怀执行院长针对来访领导的有关合作意向一一进行了回应，他说，校企合作对于提高学生心理健康教育与精神卫生服务质量，具有积极而重大的现实意义。医院高度期待与白云学院积极行动、共同努力，建立健全高校心理危机和精神疾病学生诊断、转介、治疗的绿色通道，同时也将竭力为学校提供学生实习、教师实践、师资培养等方面的技术支持，以更好地提高学校精神卫生的服务水平。

会后，胡誉怀执行院长与学生处副处长林川代表双方签订合作协议，并举办了授牌仪式，广州白云心理医院正式成为广东白云学院技术协作单位。

未来，广州白云心理医院将与广东白云学院的学生心理健康相关工作紧密接轨，力争为高校打造优质的特色化的校园心理健康教育与危机干预服务体系，推进高校心理健康教育工作更好的发展。

“感受多元视角的文化心理学”

——郭斯萍教授「心理学史和文化心理学」开讲！

7月10日，广州白云心理医院心理咨询与心理治疗临床进修班系列课程《心理学史》、《文化心理学》正式开讲。本期课程特邀广州大学心理系教授、博士生导师郭斯萍主讲，现场与直播课堂活跃，吸引了近2000人同步在线学习，引发热烈反响。

“中国的传统文化是一个充满了‘心理学意义’的文化，心理学的思想在我国传统文化中留下了深深的印记，同时，从心理学的角度也能够帮助我们对我国的传统文化做更加深入的理解……”上午9点，在广州白云心理医院执行院长胡誉怀致辞并向郭教授表示热烈欢迎后，课程正式开始。

郭斯萍教授重点解析了文化心理学的相关内涵，在此基础上阐述了心理学相关理论的历史演进、西方心理学、文化的特征、文化对人的影响等内容，分别从人类学、心理学的角度介绍，文化心理学是研究人类个体的文化心理及文化行为的一门具有综合性质的科学，是研究文化传统和社会实践如何规范、表达、改造、变更人类的心理，即文化对心理、行为的影响、塑造。

其中，郭斯萍教授还围绕文化心理学的兴起着重剖析了“第二心理学”、文化演变的理论、文化功能的理论等相关内容。他通过讲故事和列举实例的方式，就民族心理学进行重点阐释，介绍了冯特的民族心理学方法是一种对心理的和精神的文化产物及其发展进行因果分析的方法。

在互动环节中，学员们积极“举手”虚心求解，围绕本次课程，从理论概念与实际生活困境两个层面提出问题，郭教授就这些问题进行了思辨性的回答和剖析，并向学员们提出具有建设意义的见解和深度思考的方向。

据悉，《心理学史》、《文化心理学》课程为期2天，接下来，郭斯萍教授还将围绕“许烺光的整体人模型理论、中国文化的特点及问题”两大内容，通过对具体社会现象、案例的分析，解读文化对个人行为、态度、价值观、认知以及情感控制的影响。

并对中国儒家文化中内圣外王这一精神性追求的思想史变迁进行梳理，带领学员理解儒家精神与中国人心理健康之间存在的重要联系，激发大家对中国传统文化的思考，了解文化是如何影响到我们的情感、我们的行为、我们的社会关系。

【督导】郁辉辉首届动力取向团体督导精彩回顾！

7月12日，首届动力取向团体督导在广州白云心理医院顺利举办。本次团体督导由中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册心理师（注册号：X-22-632）郁辉辉带领，来自行业内的心理咨询师和心理爱好者齐聚参与，近距离感受团体督导的魅力和精彩！

督导开始前，广州白云心理医院执行院长胡誉怀致辞，向现场组员们一直以来坚持专业化的道路，积极参与团体督导表示衷心的感谢，他希望通过督导活动的开展进一步提升心理咨询师的专业技能和素养，帮助心理咨询师向专业化方向发展。

督导开始，由1位心理咨询师从案例的基本情况、来访问题、人际关系、重大经历、督导问题及反思等方面详细呈报了受督个案；之后郁辉辉导师引导团体组员积极参与互动，每位组员听完后针对个案中自己不清楚不理解的地方进行提问或分享自己的感受。

呈报案例的心理咨询师逐一对各位组员的提问或分享进行回应；最后，郁辉辉导师结合所有组员的分享内容，围绕督导目标，逐一进行具体指导。

在督导师的引领下，心理咨询师们对个案进行动力学评估，梳理了咨询思路，促进了大家对客体关系、咨询倾听以及咨询设置等内容的深入理解与思考，让在场所有人都有极大的收获。

组员收获与反馈

“心理咨询督导是一个持续持续学习的过程，可以帮助心理咨询师们进一步提升专业技能和自身心理健康素养。”

“经过本次团体督导之后，受益匪浅，基本完成督导目标，给接下来的咨询工作和学习指明了前进的方向，提供了动力，建立了更强的信心。”

“通过团体督导打开了自己视野，去聆听了多元化的视角和声音，借鉴他人的咨询经验和方法，收获了自己的成长。”

白云心理助力共建白云阳光美好生活

——“白云树洞”上线

“松弛感”并非是“摆烂”，而是在平凡的日常生活里，拥有自己的舒适区，保持情绪乐观和稳定。今天我在“白云树洞”小程序倾吐了今天的烦恼，还在音乐疗愈催眠解压活动中释放了压力，找到了我自己的‘莫奈花园’。”生活在白云区嘉禾街的张女士愉悦地表示。

7月13日，白云树洞小程序上线仪式暨2023年首届白云阳光美好生活嘉年华在白云区嘉禾金铂天地举行，通过心理咨询、阳光音乐疗愈体验、音乐疗愈催眠解压体验等社会心理服务活动，倡导全民阳光生活方式，引导社会大众积极塑造阳光心态，共建美好生活。

“倾听您的喜怒哀乐，传递您的祝福，表达您的歉意，表白您的爱意”。据了解，白云树洞小程序正式上线，为白云区近400万居民群众提供随时随地触手可及的倾诉心声的平台，为白云区群众打造了心声交流、表达情感、宣泄情感、心理咨询的互联网平台，结合时节和热点开展话题活动引导居民群众表达喜怒哀乐、歉意，传递祝福，表白爱意，纾解心理负面情绪。

越能平静 越能安于当下

“越能平静、越能安于当下，越能在绘画的过程中感受到心的宁静、平和、喜悦。”在曼陀罗绘画的展位中，广州白云心理医院心理咨询师陈佳借助曼陀罗花的图片，向群众介绍曼陀罗绘画对身心起到的健康效果，市民则选择自己喜欢的曼陀罗模板进行涂色，把脑海里想象的所有美好通过五颜六色的画笔随心绘制出来。

拒绝冷漠 自由拥抱

“我们是白云树洞社会心理公益团的，我想送你一个拥抱，可以吗？”在“拒绝冷漠、自由拥抱”活动中，志愿者身着可爱的玩偶服，手拿自制的拥抱牌，做出标志性动作“侧耳倾听”、“拥抱”，来表现白云树洞的口号“知你心声为你解忧”。在可爱蠢萌的人偶、白云树洞IP形象“小云”面前，路过的市民自然地放下了“害羞”与“尴尬”，纷纷前来拍照，热情拥抱。

给陌生人写一句话吧

心理咨询师邀请市民们在便利贴上写下自己想给陌生人的话贴在活动展板上。一位年轻的女士款款写下："你喜欢广州吗？潇洒自如的笔尖彷佛在欢迎城市中的每一个人。""别羡慕别人光芒万丈，你自己也正在发着光呢"。文字的力量在陌生人与陌生人之间自由涌动，传递着爱与温暖。

近年来，白云区不断完善社会心理服务体系建设，正在进入新阶段，广州白云心理医院也将发挥心理专科优势为共建阳光白云美好生活贡献力量，在启动仪式上，广州白云心理医院心理咨询师李家蕊等12位来自各心理机构的有公益热忱的专业心理咨询师被聘为白云区社会心理服务公益团成员，他们将引导白云树洞求助者以积极乐观、健康向上的心态面对生活上的各种困难。

针对求助留言中需重点关注的个案，将进行分析和划分严重程度等级，如发现程度严重者及时发出预警，掌握其动态，制定应急预案，进行心理危机干预。

此外，广州白云心理医院与南悦中学、大朗中学、白云艺术中学现场签署心理健康共建合作协议，双方将充分发挥各自的优势，共同探索出校企合作的高效模式，推动校园心理健康教育高质量发展，为白云区广大学生群体带来全新的心理健康服务体验。

"2023年首届白云阳光美好生活嘉年华反响热烈，不仅收获广大居民群众的点赞，同时，见证白云树洞小程序的上线、白云树洞社会心理公益团的成立，参与专业心理机构与学校的心理健康共建，既是广州白云心理医院为构建完善社会心理服务疏导和危机干预机制贡献力量的生动注脚，也是做细专业服务、增强社会心理服务实效的重要举措。

广州白云心理医院第二期沙盘游戏强化训练项目开班！

沙的世界，心灵的花园！8月1日，广州白云心理医院第二期沙盘游戏强化训练项目正式开班，拉开了为期一个月的沙盘游戏治疗师培训的序幕。

开班仪式上，广州白云心理医院执行院长胡誉怀首先对远道而来的各位学员表示热烈欢迎，表示沙盘游戏作为心理分析的一种形式，与中国文化息息相关。他介绍，此次培训，由伊洛克博士主讲。同时，我院长期开展沙盘游戏治疗的实践和应用培训，通过理论教学和一对一实践、线上辅导、心理咨询师协同现场指导等模式来达到理想的教学效果。

课程正式开始前，教育所有学员首先进行了自我介绍，并谈了自己前来参加课程的动力与期待。有的学员表达了对教育工作的热爱和对青少年心理健康的关切之情，有的学员则表达了对家庭的情感诉求和压力，还有的学员表达了自己对学习沙盘理论知识和实操，对未来成为心理治疗师的美好期许。

随后，伊洛克博士带领学员们走进沙盘游戏的第一课——“沙盘游戏是什么”，围绕沙盘游戏的本质、作用、理论渊源、基本步骤及治愈意义等几个方面进行了理论性的探讨。

参与培训的学员全情投入，期间更有通过选择具有符号意义的沙具，表达出自己内心深处的感受和想法。在交流的过程中，学员们积极互动、各抒己见，尽情地发挥自己的想象力和创造力，感受内心或焦虑、紧张、或平静、放松的情绪，大家在此过程中，通过伊洛克博士的引导进一步体悟沙盘游戏治疗的操作原理及意义。

伊洛克博士介绍，沙盘游戏是一种很好的方法，可以帮助来访者指出他们目前最亟待解决的问题是什么，即使他们无法清楚地表达出来。沙盘游戏是不同类型的临床心理治疗和干预措施之一，使用沙游的临床医生需要经过特殊的培训，才能对患者进行有效的干预。

伊洛克博士的精彩讲解带领学员们深刻理解了沙盘游戏的本质与魅力，并帮助大家更好地、系统性地理解沙盘游戏的寓意，开启了对沙盘游戏的神奇探索，有学员表示这不仅是一次培训，更是一场心灵的成长，期待着接下来的课程。

本次沙盘游戏强化训练项目设置为六阶段共30天的沉浸式培训，在未来一个月的学习中，心理学博士伊洛克作为主讲，将理论与临床实践相结合，带领学员们深入理解沙盘游戏治疗体系，为今后开展实践工作夯实基础。此外，学员们还可以深入病区现场实操，沉浸式体验沙盘游戏治疗的过程，通过学员的亲身体验促进理解，从而锻炼和提升沙盘游戏治疗的实操能力。

广州仁泰医院儿少心理科当选“白云名科”

附：

第二届白云名医白云名科名单

一、白云名科（排名不分先后）

序号	单位	科室	学科带头人	职称
1	南方医院白云分院	重症医学科	潘速跃	主任医师
2	南方医院太和分院	应急救护中心	黎仲	副主任医师
3	白云区第二人民医院	消化内科	陈东成	主任医师
4	广州中医药大学第一附属医院白云医院	重症医学科	彭晓红	副主任医师
5	白云区妇幼保健院	泌尿外科	李虎	主任医师
6	白云区妇幼保健院	产科	付艳艳	主任医师
7	白云区疾控中心	免疫规划科	林丹儿	副主任医师
8	广州新市医院	神经内科	徐爽	副主任医师
9	广州仁泰医院	儿少心理科	罗爱民	副主任医师

近日，第二届白云名医、白云名科评选结果公布，我院儿少心理科获评“白云名科”。

儿少心理科是大湾区少有的儿童青少年心理科，科室建立了一套全面、科学、人性化的评估体系，为孩子及家庭进行个体化的心理评估，为门诊和住院治疗打好基础。科室也长期开展公益讲座、父母沙龙、团体辅导等公益性活动，为更多有需求的孩子及家庭提供心理健康服务。

广州市卫健委推荐的广州市中小学生心理问题诊疗机构；共青团广州市委推荐的青少年危机干预中心；多家高校、中小学学校指定心理健康评估机构。

广州仁泰医院（广州白云心理医院） 儿少心理科

儿少科心理科精神科医生与心理治疗师对每位患者进行“双重”管理。患者入科后精神科医生与心理治疗师会同时进行病史采集，各自建立病历档案。共同分析病情后，精神科医生制定具体的诊疗方案（也会根据患者病情和心理治疗师的擅长领域进行分配匹配的心理治疗师）。心理治疗师会将每次的心理治疗情况与精神科医生进行探讨。

科室在学科带头人罗爱民副院长的带领下，秉承“打通爱的通道，幸福千万家庭”的使命，以科学、严谨、热情的服务精神，陪伴儿童青少年健康成长。

有出院患者对儿少心理科的印象是这样的：“儿少科的医生和护士都各司其职、配合默契，用他们的敬业和专业为每个来寻求帮助的孩子撑起一个疗愈所，解决疏通病人们的思想缺憾之处，用提高他们能力的方式，促使孩子们强大起来。兢兢业业是儿少科医生们的写照，热心负责是儿少科各位护士的写照，他们群策群力地为每一位来诊的患者解决病症，可以说，儿少心理科是一个满满的能量站，专门为心灵生病的孩子们补充能量。”

科室热衷公益服务社会，长期重视儿少心理疾病的预防工作，每年组织专家到社区、中小学和大专院校、进行心理指导和心理健康知识宣讲，处理心理危机，开展心理评估等，今年来已开展近百场心理公益巡讲。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”科室全体同仁将继续撸起袖子加油干，为广大儿童青少年家庭提供更优质的医疗服务。

感谢信

尊敬的院长及各位领导主任:

你们好!我是4区29床的病人，首先我代表本人自己送上对贵院最真势的祝愿,祝贵院事业蒸蒸日上,在医学科学领域里取得更大的成绩。

2023年4月5日我被我的父母送到广州白云心理医院,我的情况是从小与父母的关系，刚入院的时候我很害怕这里的环境，每天都不开心，是这里的护士对我的关心和照顾让我感到了温暖和快乐!现在我比入院前变得开朗了很多，所以，我马上写下这封信感谢全体医护人员。

首先，是感谢杜维豪主任，平时也特别的关心我的情况。还有陈映霞医生、孙梦瑶、梁细苏等,其次我要感谢我的心理医生郭启杰郭医生，谢谢你为我做心理治疗,我从你身上学习到很多，而且我要感谢你能理解我的内心想法，让我知道还是有人能够理解我的，也谢谢你在我住院期间，当我遇到无法理解的事情时对我耐心的解答。

然后我要特别感谢我们心理三四区所有的护上姐姐们，首先我第一个要感谢的是卢晓玉护士长,感谢你经常关心我的心情和状态，你会经常跟我谈心，我难过时你会给我一个拥抱，让我觉得特别温暖。然后我要感谢汤维录姐姐，你也会经常关心我。还有魏翠苹姐姐，我记得有一次因为我父母跟我说了一些话让我很难过，我坐在饭桌边难过的哭，你走过来抱着我就像抱着自己的小孩一样抚摸安慰我，那一刻让我感受到你就像我的妈妈。

患者：小欣
2023年7月25日

老人酗酒致精神障碍，服务站紧急救治获康复

“还好及时发现，不然现在情况肯定不堪设想……”近日，在永平街社会心理服务站，李伯（化名）的儿子阿海（化名）连声对工作人员、医护人员表达了感谢，言语间也仍透露着对父亲身体状况的担忧。

今年年初，永平街社会心理服务站江金苗医生接到永平社工站李智明主管的紧急电话，社区居民李伯躺在家中地板，全身无力，脏污，身上都是大小便，散发臭味。她第一时间上门评估，发现李伯情况严重，为尽量缩短救治时间，为患者争取更好的预后，江金苗医生立即联系广州白云心理医院开通绿色转诊通道，安排车辆免费接李伯入院接受治疗。

「老人长期酗酒患多种疾病曾告病危」

了解到，社区居民李伯今年64岁，是一名独居老人，3周前儿子阿海（化名）接到爸爸邻居电话，说李伯整天不关灯，打开门，阿海赶到后，发现其精神状态差，答非所问，体重严重下降，阿海立即寻求永平社工站的帮助。“幸好有社工站协助我们送去医院，不然真有点束手无策。”阿海说。

阿海反映，李伯喝酒几十年，每天都会喝，之前也因为喝酒导致受伤住院，还曾告病危，目前左手不能弯曲。3年前李伯喝酒后出现精神异常，经常答非所问，夜间会大喊大叫，生活自理能力差。

「严重的褥疮伤口给治疗带来极大考验」

刚入院时，医护人员发现其全身都是大小便，身上有多处陈旧伤痕，尤其以屁股褥疮最为严重。“他来的第一天是用棉被裹进来的，刚开始以为还挺好，等我们清洗完之后才发现很严重，屁股全部都已经烂了。”慢性精神康复科男区护士长丁济菊说。

入院第二天，曾莞勇副院长查房时发现李伯意识清楚，检查配合，问话能答，但有幻听、妄想等症状，说酒后会听到有人在耳边讲自己坏话，结合李伯的相关检查结果，医生初步诊断为：1、使用酒精引起的精神和行为障碍；2、重度营养不良伴消瘦；3、受压区Ⅱ期压疮；4、肺气肿。

“当时，李伯的情况相对危急，但医院一定会尽最大努力来救治。”曾莞勇副院长第一时间组织慢性精神康复科专家教授与医护团队进行讨论，首先根据患者的病情详细制定压疮的处理方案。

「全力救治助其转危为安，家属到院致谢」

医生每天反复清除坏死组织，对于松软的坏死组织积极给予外科清创，不放过一点腐烂。护理团队进行压疮护理时非常细心耐心，每日予红外线照射创面以促进伤口修复，伤口稍微好转后，再扶着病人慢慢坐起来，接着每天上午下午各半小时进行行走训练，到了第十天后褥疮就基本痊愈。期间，社会心理服务站也和主治医生、护士长及家属建立微信沟通群，及时沟通李伯的相关治疗情况。

此外，针对李伯因长年饮酒导致的精神症状，主管医生蒋超采取药物治疗为主，物理治疗为辅的治疗方式，并注重日常工娱活动的辅助治疗。经过近1个月的治疗，在医护人员的专业治疗和悉心照顾下，李伯的情况恢复良好，睡眠胃口大有改善，情绪稳定，意识行为也已渐渐恢复，能自行走路，脸上也露出了久违的笑容。

对于被下达病危通知书的患者来说，最大的惊喜莫过于经过治疗后得到良好康复。“虽然现在老人还没有出院，但是经过4个多月的治疗，身体状况和精神状态都已经好转了很多，看到患者逐渐康复，我们的治疗水平也再次得到验证。”曾莞勇副院长说。

据了解，慢性精神康复科男区收治的多数为重性精神疾病患者，不少合并有严重的躯体疾病，而科室医护人员面对种种困难，始终保持专业和细心，一方面治疗患者，一方面安抚患者，给予他们耐心、细致的心理疏导，亲情的人性化关怀。经过入院治疗，开展手工、书法、娱乐、药物治疗、物理治疗及心理治疗等，帮助患者改善精神症状，恢复生活能力，努力让他们走出阴霾，回归家庭和社会。

硕士生1年前精神出问题，脑子里总有“人”在说话

“脑子里有两个小人在说话”“他说他爱我，要跟我谈恋爱”“他控制我，不许我工作，不许我出门玩”“嘘！我被监听了，不要和我说重要的事情”.....

01生活工作“被控制”，女子备受折磨

这些看似离奇、古怪的陈述，其实都是精神障碍患者的真实症状。

在广州白云心理医院病区，来自湖南的患者春莲（化名）近日确诊“其他非器质性精神病性障碍”，她在就诊中向慢性精神康复科女病区主任杜维豪述说了自己脑中“小人说话”的故事。

春莲今年29岁，是一名硕士研究生，从小成绩优异，工作能力强，是一位身材纤细、面容秀美的女孩子。

2017年，由于父母感情不和经常吵架，疏于对春莲的关心，春莲在压抑的家庭环境中还面临着巨大的学习压力，便渐渐开始出现情绪低落的症状，不愿出门与人交流。

这些年，春莲多次在武汉规律接受心理治疗6年。在这期间，她在网上认识了一个网友，他们三观超合，兴趣也差不多，都喜欢京剧、喜欢看书和旅游。更重要的是他很关心她，生活上嘘寒问暖，让她觉得很安心。

两人无话不说，慢慢地都对彼此有了好感。网友多次表示想要她当自己的女朋友，但春莲由于受到父母的影响，害怕自己受伤害，便拒绝了。虽然没有确定关系，但网友似乎已经把她当成了女朋友，每天“宝宝”“老婆”地称呼她。

2022年8月，网友约她线下见面，并带她去酒店想发生关系，春莲惊吓过度，进行了剧烈反抗，从此与网友断绝了联系。自从这件事过后，春莲就开始发现网友时常在自己的脑海里说话，跟她谈情说爱，使唤她干活，还用脑电波跟她交流、控制她。

脑海里的“他”严重影响她的工作及生活，春莲觉得他要毁了她的生活，要害死她。她线上求助了自己的前同事，自此以后脑袋中又多了前同事的声音，脑中的这两个声音时常与她讲话，让她去做各种事情，折磨她。

崩溃时，春莲整夜不睡，在房间里自言自语，时而哭泣，时而大笑，不愿出门活动，又觉得妈妈对她不好，不关心她。妈妈发现她的异常，便急忙于2023年7月将其送至广州白云心理医院接受治疗。

02系统治疗8天，“小人”声音越来越小

慢性精神康复科女病区主任杜维豪接诊后，在诊室一对一面诊，详细了解患者的病情和诊治经历。

他发现患者无脑外伤、脑器质性及严重躯体疾病疾病，也无精神活性物质接触史，无明显幻觉和妄想症状，无情绪高涨或低落交替发作，故可以排除器质性精神障碍、躯体疾病所致精神障碍及精神活性物质所致精神障碍。

针对家属反应的患者在家时有哭泣、情绪低落的行为，需与双相躁狂鉴别。但患者是在受到强烈刺激惊吓情况下才出现情绪低落。

且病史中以言语性幻听、关系妄想、意志活动减退等症状为主要临床表现，无明显情绪高涨与低落表现，故排除双相情感障碍诊断。

综上所述，杜主任最终诊断患者患有：其他非器质性精神病性障碍。治疗上，杜主任结合患者具体症状，继续完善相关检查。由于患者主要以精神病性症状、睡眠差为主要表现，予利培酮抗精神病治疗，劳拉西泮片定助眠。并予心境稳定剂治疗，联用心理治疗及物理治疗，全方面改善患者病情。

治疗8天后，在查房中，患者向杜主任反映自从自己生病后，母亲开始花更多的时间陪伴自己，她逐渐感受到了家人的关心。自己脑海中“小人”的声音越来越小，几乎听不到了。情绪已经好转，睡眠质量得到改善，也更有安全感，不再动不动就感到害怕。

03早期治疗是关键，及时识别疾病早期症状

慢性精神康复科女病区主任杜维豪表示，非器质性精神障碍是指没有其他疾病引起的精神障碍，主要是由心理因素和神经递质障碍引起的精神障碍。

患者治疗八天后病情得到迅速好转，说明了早发现、早干预、早治疗的重要性。精神疾病在早期萌芽阶段，病情及症状表现较轻，往往不引起人们注意，或认识不到是有了精神心理问题，以至于延误了早期治疗时机，给患者带来一些不良后果。

早期发现，尽早干预，规范治疗能够帮助患者尽快地恢复心理健康状态，减少对自身社会功能的影响，同时，还能减少经济付出及社会影响，最终让患者拥有一个良好的预后，有信心、有能力回归自己病前的工作和生活的最佳状态。

女子高烧后精神分裂凭空闻语，行为异常多年！

黎女士（化名），女，56岁，患者4年前因高烧后出现抽搐，呕吐，大小便失禁，意识丧失，无故自笑等症状。据患者家属讲述，自从4年前不明原因连续高烧三天后，黎女士不仅身体上出现抽搐、呕吐、大小便失禁等问题，而且精神上也受到了很大的损害。

01高烧三日，精神出现严重损害

他们发现黎女士总是莫名的自笑、自言自语，凭空耳闻人语，说感觉有人在耳朵里说话，看见身边的事物里有人，还说有人跟踪自己。怀疑有人议论自己，常常感到不安全，并伴随着头晕头痛，不能正常生活，整天的睡眠也很差。黎女士的一系列古怪行为让家人感到非常怪异，越来越觉得不太正常。

后来家人带黎女士到当地精神心理医院看诊，诊断为“精神分裂症”，服用药物期间，病情时轻时重，睡眠很差，甚至到了不服药难以入睡的地步。近一年来上述症状加重，缄默不语，为求进一步诊治，家属便带着黎女士来到广州白云心理医院看诊，遇到了慢性精神康复科女病区主任杜维豪。

02专家团队悉心治疗解难题

在面诊的过程中，杜主任发现黎女士没有病识力，完全不配合问诊，很抗拒问诊及治疗，思维意识混乱。经过其家属的阐述，发现黎女士有被害妄想、被跟踪感、情感反应不协调、自笑、幻听幻视等情况。在经过细致的查体和各项检查评估，综合病情判断黎女士是精神分裂症及脑炎后遗症。

在杜主任的悉心治疗下，第一个治疗阶段，黎女士的病情就有了一些改善，黎女士对人的敌视感慢慢的变少，被人跟踪、议论的感知也慢慢在调整。随着治疗的深入，黎女士的自知力逐渐恢复，幻觉、幻视的情况逐渐减少，整个人的精神状态也好转了很多。

最后一个阶段治疗结束后，黎女士的病情基本稳定，敌视、被害妄想、被跟踪感、自笑、幻听幻视等症状基本消失，与身边的人相处也很愉快，情绪、行为都能稳定控制。

03如何治疗精神分裂症?

杜主任介绍道：精神分裂症的治疗主要分为三个阶段，如急性期、巩固期、恢复期。在这几个期间应该系统规范的治疗，保证药物的足量、足疗程，从而缓解精神分裂症的症状，促进康复。

精神分裂症并不是无法治愈的绝症，只要经过规范治疗都是可以回归社会，像正常人一样过着属于自己的生活。此外，精神分裂症患者作为社会的弱势群体，他们需要我们更多的关怀，希望大家不要排斥和戴有色眼镜看待他们。

作为家人，当发现家人出现精神问题，一定要及时带患者去精神专科医院检查，抓紧时机进行治疗，以免步入治疗误区。

二胎后大宝心理出现问题？沙盘治疗“对症下药”

随着二胎政策的开放，越来越多的家庭迎来了二胎宝宝，家里添丁原本是一件喜事，但往往由于家长随着二宝的到来，在不经意间忽视了老大的情绪，久而久之造成了孩子的心理问题。这时如果不能及时发现并给予治疗将会对孩子的成长造成不良的影响，甚至会影响孩子的一生。

01二胎心理问题须关注

广州白云心理医院心理咨询与治疗中心就迎来了这样一个“问题宝宝”，他原本是家中最受宠的老大，可随着弟弟的出生，关系的平衡被打破，从前全家围着他一个人转，现在变成暂时主要围着老二转，导致了大宝儿心理出现了明显的落差。

虽然平时孩子看起来没什么心理问题，但学习却因情绪影响，出现了上课注意力不集中、写作业拖沓等情况，成绩也因此下滑。

心理咨询师庄晖经过和家长的沟通了解，选择沙盘游戏走进老大的内心。通过这个简单的游戏，家长才知道孩子为什么会变成这样。

原来大宝在弟弟出生后，觉得家人将所有的注意力都关注在弟弟身上从而产生心理落差，加上父母的不理解，最终导致了注意力不集中，面对很多事情不能长时间的进行操作，总是轻易的被别的事情分散注意力，从而影响到学习成绩。

不仅如此，孩子也因此变得比较敏感，容易发脾气，遇到不如意的事情选择用哭闹解决。如果不能及时给予孩子正确的疏导和纠正，会影响到他的正常社交，严重可引起孩子的自卑心理。

心理咨询师庄晖“对症下药”，经过沙盘治疗一段时间后，孩子心理不满的情绪及注意力不集中的问题均得到了改善，学习也有了显著进步。

庄医生介绍道：沙盘游戏是通过非语言的方式激发孩子的自我表达、自我控制、自我完善以及自我成长。在潜移默化中解决孩子的困扰，克服坏习惯，培养孩子良好的性格。

小小沙盘不仅是一种心理治疗，也是一种心理教育技术，对于孩子缺乏安全感以及无法纾解的压力等情况，小小沙盘能起到了不起的作用，帮助孩子改善心理问题。

02 用心理策略保护孩子心理健康

1.有意识地觉察老大的心境变化

很多家长们在小宝宝出生后忙于照顾，很容易忽略老大的感受。尽管有很多孩子表面看上去很

懂事，还会帮大人一起照顾小宝宝，但事实上孩子的心里未必是真正快乐的。

比如，我们可以不断觉察这些问题：父母是否对老二偏爱过多而忽视了老大，从而让老大心生怨恨？面对老二的出生，老大是否表现出了一些不良行为？老大是如何看待他的处境的？

2.让孩子感受到父母的爱不会改变

巩固大宝在家中的地位，每个孩子都是唯一。在小宝出生前后，依然要把家庭中的较好资源及她原先已经在享受的资源留给大宝。

比如，在怀孕期间，坚持陪伴大宝睡着，坚持讲故事等照顾她的生活；在月子期间，允许大宝同住一个房间，前提是她不能影响妈妈休息，这样尽量保证大宝的生活模式，确保她在家庭中永远唯一的地位。

父母要给老大设立专属时光，比如经常带老大独自外出，尽可能让老大体验"专宠"的感觉。即使再忙也要寻找机会放下手中的小孩子，来抱抱这个身边的大孩子。

3.公平对待两个孩子，三个"不"原则

不要总让老大让着老二。这让老大心生怨恨，而让老二有可能形成「我弱我有理」的心态。尽量不要把两个孩子比较。老大就是老大，老二就是老二，没可比性，各自有各自的成长轨迹。

不要当着老二的面训斥老大。如果生活中老大确实有做的不妥的地方，父母应该单独与孩子交流；"你不乖，还是弟弟听话""你看姐姐就比你懂事"，这样的话尽量不要说，这种语言没有任何益处，只会导致同胞间矛盾的激化。

4.设法建立两个宝贝的连接

邀请大宝参与到照顾和帮助二宝的队伍中来。"弟弟妹妹不会走路讲话，这么弱小，我们怎么帮他呢？"一边照顾二宝一边要对着大宝说话"你这么小的时候，爸爸妈妈就是这样照顾你的。"还可以讲一下大宝同样大小时候的趣事，让大宝知道爸妈以前也是这样关爱他的。

培养大宝二宝的合作精神。等老二稍大点时，父母可以创造一些条件，让孩子们单独相处，并要求他们相互配合完成一些事情，让两个孩子体会团结互助的力量。

女子长期焦虑惊恐，中医辨证施治解难题

“人群中只要有人看了我一眼，我就害怕、心慌的厉害，不瞒你说，比以前见到初恋还要心跳得厉害。”50岁的张女士焦急地描述着她的病情。

01 呼吸困难，透不过气

张女士的毛病是从2年前开始的，因为突然的家庭变故，情绪压抑了一段时间后，有一天突发心慌、胸闷、头晕、呼吸困难、有濒死感。急忙由家人拨打120急救，在救护车上，手脚发麻出汗，感觉上肢有蚂蚁爬行。

这种感觉持续十几分钟，送到急诊科时已明显缓解，在医院行心电图、心超、冠脉CTA、头颅CT等相关检查未见明显异常。

出院后又反复发作心慌胸闷，在当地精神科门诊诊断为“焦虑障碍，惊恐障碍”，口服抗抑郁药物治疗，刚开始症状明显缓解，基本没有发作，但是出现了头晕、失眠等严重的副作用。

停药后再次发作原先症状，之后遵照医嘱减少抗抑郁药剂量，但是仍有心慌、胸闷、惊恐害怕等发作，而且也有失眠等药物副作用存在。

张女士自觉十分痛苦，经人介绍得知广州白云心理医院在治疗精神心理疾病采取中西医结合治疗的方式，在临床实践上已取得良好的反馈，便辗转找到中医康复科主任王铮辉。

02 中医辨证施治解难题

王主任观察患者有焦虑情绪，容易惊恐、经常失眠、有腹胀，舌红苔薄黄腻，脉偏滑略数，考虑胆虚夹痰合并肝经郁热。

王主任经过辩证应清肝胆实热、镇静豁痰安神，方用黄连温胆汤、龙胆泻肝汤加减。在服药1周后，张女士的焦虑和惊恐发作明显缓解了，复方时张女士感激地对王主任说“我的紧张、害怕症状已经缓解了很多，真的太感谢了！”。

之后王主任针对腹胀不适，在原方的基础上调整加用了枳实、川朴等药物，并安排张女士进行了针灸、艾灸治疗和心理治疗。

因为心理疾病的治疗需要长时间的巩固和维持，在坚持中西医结合药物、物理治疗以及心理治疗等综合治疗下，张女士的病情基本缓解，将近1月时间没有发作。

中医康复科主任王铮辉表示：在临床实践中，运用中西

医结合治疗精神心理疾病可以避免各自的短处，发挥各自优势，较好地解决患者治疗的依从性。

运用中药后可以减轻西药的不良反应，如头晕、乏力、恶心、口干等现象；还可增强患者体质，改善饮食、睡眠状况，提高生活质量，达到理想的康复效果。

03全球约１０亿人受精神心理疾病影响

在物质生活大大丰富的今天，精神世界遇到的难题似乎越来越多了。世界卫生组织近期公布的数据更加令人触目惊心：全球约有１０亿人正在经历心理、神经、精神疾病的影响。而抑郁、焦虑已经成为成为人类主要心病。

抑郁症：这是最常见的心理疾病之一，症状表现随患病类型的不同而多种多样，如行动迟缓、退缩、少语、悲伤、易怒、焦虑不安、缺乏正常的情感反应等，最严重的症状是出现自杀念头。

焦虑障碍：焦虑情绪在不恰当的时间出现并频繁发生，或程度很强烈，持续时间长，以至于干扰了一个人的正常活动。焦虑有时会伴随抑郁发作，它包括多种分型，如社交恐惧症、强迫症、惊恐障碍等，表现各不相同。

疲劳综合征：现今社会的疲劳综合征也越来越常见，它是由疲劳过度、压力过大引起的多种异常症状，主要表现为疲劳、精力下降、睡眠紊乱、各种兴趣减弱、记忆力衰退、注意力不集中等。

众多的心理疾病会影响自身健康，影响日常生活，甚至会导致自杀行为。同时心理因素能够影响躯体疾病，不少人虽有躯体症状，但其实属于单纯的心理问题。紧张、焦虑、恐惧是情绪上的反应，但往往会带来心悸、心跳加速、胸闷气急、头晕等不适症状。

04 阴平阳秘，精神乃治

中医康复科主任王铮辉认为：精神疾病是因为身体中几种情绪发生不平衡而导致，中医把人的各种情绪看成是一个统一协调的整体，一旦某种情绪受到挫折或者刺激时，就会对脏腑造成一定的影响，久而久之则表现出各类精神疾病的症状。

而现代医学所说的精神疾病、神经症以及部分心身疾病也就是中医所论的神志疾病。“神志”即是指人的精神、意识、思维及情感活动，是属于人的大脑的特殊机能活动范畴。

但在祖国医学中认为“心藏神”、“肾藏志”等，而将神志活动归属于五脏，在正常生理状态下，人体脏腑组织之间以及人体与外界环境之间存在着相互依存、相互对立的关系，维持着相对的动态平衡，即所谓的“阴平阳秘，精神乃治”。

中医通过整体观念和辨证论治来调整阴阳平衡、调理五脏功能，可以治疗缓解心理疾病。

彻夜难眠、整日疲惫，青年男子压力大患上神经衰弱

小泉（化名），今年32岁，在广州一家网络公司上班，老家在农村，一面要工作赚钱，一面要供养弟弟在美国读书，父母的身体也不太好，全家的经济来源都靠小泉一个人。由于一直忙于工作，小泉的终身大事被搁置了，至今单身。身处大城市的他，孤独、苦闷，工作、生活压力很大。

2年前，小泉突然出现头痛、精神状态不佳、注意力不集中、记忆力减退等，还常常的夜里睡不着觉。起初小泉也没在意，直到影响到工作。白天上班的时候头昏脑胀，分心、眼花、嗜睡，有时休息日睡上一整天，也觉得很不解乏，浑身酸懒无力。

为了不让家人担心，小泉暗地里问遍了身边的朋友，也尝遍了推荐之方，可就是没有效果。甚至，还背着同事和朋友去咨询过心理医生，但也于事无补，这样兜兜转转2年，都还是没治好，反而有加重趋势。

在一位同事的介绍下，小泉来到广州白云心理医院，在名誉院长郑洪波教授那里，小泉向郑教授述说了自己的情况，郑教授发现小泉病情其实已经耽误了不少时间，好在自己积极寻找疗法，平时性格较为坚毅乐观，没有恶化太多。

采用脑功能检测，发现小泉确实患有“神经衰弱”，并且有一定程度的焦虑症。针对小泉的病情，郑教授对其采取中西医结合治疗和心理疏导一段时间后，小泉的失眠、头痛、记忆力下降等症状得到了明显改善，每晚能睡7-8个小时。

下一步，专家团队将围绕小泉的实际情况进行巩固治疗，进一步改善神经衰弱症状。名誉院长郑洪波教授提示：所谓神经衰弱，其实是一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症。主要是由于人体长期的精神紧张和思想压力过大，持续的脑神经过度紧张使大脑神经递质分泌紊乱所致。

像是长期从事脑力劳动的上班族、紧张于学业的学生党以及生活无规律、爱操心爱较真的人都是神经衰弱的高发人群。神经衰弱的人常伴有记忆力下降、头晕头痛、情绪焦虑、失眠、易疲劳、易兴奋、肌肉紧张性疼痛等症状。失眠是神经衰弱最典型的症状之一，主要表现为白天昏昏欲睡，晚上不易入睡，多梦，易醒等。

17岁儿子每天被妈妈盯着，却还是患了抑郁症

众所周知，家庭是影响儿童青少年的重要因素，其中父母的教养方式和亲子依恋对儿童青少年的心理和行为影响重大。

“父母教养方式”一般包括三个方面：支持、行为控制和心理控制。

行为控制是指父母对儿童青少年的行为限制与规范，而心理控制则表示父母将自己的思想和情感强加给孩子，限制儿童青少年的心理和行为的自主性，高强度的父母心理控制会给孩子带来消极的影响，且这种消极影响具有持续性和演变性。

咨询案例：

小奕（化名）是一名高三复读生，在学校的心理筛查中显示有焦虑抑郁的倾向，第一次心理约谈，小奕坐下来，咨询师问：遇到了什么烦恼的事情了？小奕说：自己焦虑，半夜总醒来，睡着又醒来，然后情绪就低落下来，很委屈的样子。

当问到家庭氛围，家里父母关系怎么样，跟父母关系怎么样时，小奕说跟母亲会吵架，母亲因为自己的成绩会跟父亲吵，然后很委屈的样子。小奕自诉妈妈平时不工作，把更多的注意力放在自己身上，亲子之间关系紧张，然后就一直掉眼泪。

成长经历：

小奕从小由妈妈带大，妈妈大学毕业，但生下小奕后就没有再工作，全身心投入家庭。

妈妈对小奕的照顾无微不至，尤其注重抓小奕的学习，所以小学阶段小奕的成绩一直名列前茅，小奕的生活一直是白天上课晚上上各种辅导班。

到了初中，小奕开始出现厌学的情绪，但出于妈妈的压力，还是坚持上各种辅导班，成绩也处于中等偏上，到了高中，学业压力越来越大，小奕成绩出现了明显下滑。

妈妈就变得越来越紧张焦虑，对小奕的管控也愈加严格，高考落榜后小奕依照妈妈的意愿选择复读。

可妈妈变得更加紧张控制了，每天说的话就是：赶紧学习啊，最近提分怎么样了？小奕变得越来越不爱说话，与妈妈的关系也愈加紧张，学习没有动力，失眠、情绪低落，甚至出现了抑郁的倾向。

问题分析：

小奕的抑郁主要是由于妈妈的过度控制和焦虑引起的，妈妈对小奕的高关注和高期待使小奕倍感压力，妈妈的焦虑影响到了小奕，需要帮助小奕降低因妈妈引起的焦虑，然后从抑郁的状态中走出来。

1.从家庭动力看，妈妈的焦虑与不安是根源

小奕的妈妈特别焦虑，推测内心安全感不足，毕业后把期待和希望都投到儿子身上，小奕承担不了妈妈过度的期待和焦虑情绪，大部分采取隐忍、不理的态度。

可这样正好激起妈妈更大的焦虑，加上家里的爸爸缺位，对孩子不管，对妻子的焦虑情绪也不回应，家里就成了妈妈的焦虑不断升级的地方，之后演变为对小明的心理控制，影响这个家庭的动力和氛围。

2.孩子的抑郁与对父亲的愤怒不能表达有关

小奕的压力表面来自于妈妈过度的关心和爱，实质小奕对小时候爸爸的缺席也感到愤怒，用小奕自己的话说：

“照顾自己的责任一直是妈妈的责任，爸爸从来都不管我，也不管妈妈的情绪，爸爸就是甩手掌柜，从来不参与家里的事情，妈妈很辛苦，所以我才会觉得愧对妈妈，学习不好就是对不起妈妈。”

因为爸爸的缺席，妈妈把注意力放在小奕身上，小奕也无意识扮演了父亲的角色，这样父亲会更加没有位置，引导小奕意识到父亲的重要性，鼓励父亲参与到照顾母亲中，自己退出，关注学习和自己的未来。

根据小奕的主诉和问题分析，心理咨询师李梦思形成初步的咨询目标：帮助小奕缓解焦虑抑郁的情绪，学会跟父母的表达沟通。

最终经过六次咨询辅导，和对妈妈的心理辅导，加上亲子沟通的心理辅导课，小奕的情绪明显好多了，咨询师李梦思跟妈妈沟通后，小奕反应妈妈对学习没有那么强硬了，也不给自己压力了，小奕的笑容明显增多了。

咨询效果显著，主要跟妈妈的沟通增加了小奕的希望感，使小奕从家庭的束缚以及妈妈的过度关注中得到解脱，再次证明家长改变孩子就会改变。孩子的问题需要溯源至家庭。

写在最后

现在学生焦虑抑郁的心理问题越来越多，究其根本，往往都与父母的教养方式、教育态度和父母本身的心理健康程度有关。

如果父母的教养方式是控制型，态度又比较直接强硬，父母或其中的一方有焦虑或抑郁的问题，那么，孩子出现心理问题的风险就大大增加。

所以，在面对学生出现的心理问题时，尤其是出现抑郁的问题时，需要心理咨询师、班主任和家长先回溯一下。

学生在成长过程中，是不是有焦虑和对抗的时候家长或班主任没有关注到，演变为抑郁的情绪，因为，只有找到根源，才能找到帮助学生走出来的钥匙。

睡眠障碍患者不规律服药，病情反复压力大

——白云湖街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民刘**，女，53岁，户籍广东广州，案主本人到南悦第三居委会求助，反映自己最近压力大，失眠，想寻求心理医生帮助。

8月6日下午，白云湖街社会心理服务站江金苗医生联合南悦三居工作人员凌丹一起前往案主家中走访，案主对于大家的到来表示感谢，据了解，案主与丈夫是重组家庭，丈夫有一个女儿，现在已经成家不在一起住，自己也有个女儿今年读高三，在真光中学读书。

为了方便女儿读书，一家人一直在学校附近租房住，最近两个月案主由于工作原因搬到南悦花园的回迁房住，只有周末女儿放假的时候才过去那边，案主之前由于回迁房的事情，担心丈夫会给他的大女儿住，导致案主失眠焦虑，曾到当地医院看诊过医生，诊断是“睡眠障碍”。

由于不规律服药，导致病情反复，而且和丈夫感情一般，案主感觉压力很大。丈夫又对自己的疾病不管不顾，还骂案主让她不要到处跟人说家里的事情。案主在诉说过程中不断落泪，神情忧伤，去看诊医生又不方便总是请假，担心单位知道自己的疾病会开除她。

江医生耐心倾听，积极共情，承接案主的焦虑情绪，也跟案主详细分析之前的门诊病历，表示首先案主要定期复诊，遵医嘱服药，而且要定期看心理医生。

江医生还建议案主与丈夫详细沟通，争取取得丈夫的支持，毕竟家里人的支持对于案主的康复至关重要，居委会与白云湖街社会心理服务站也会根据案主的需求提供相关帮助，最后江医生与案主互通联系方式，方便有需要的时候联系。

女子与母亲沟通存在抵触，医生上门劝导提供帮助

——大源街社会心理服务站心理个案帮扶

8月9日上午，在大源街综治办专员和源山社区工作人员的陪同下，粤心安·大源街社会心理服务站心理咨询师刘宇翱对在册严重精神障碍案主进行走访，为案主提供心理咨询服务。

案主姓名：梁**，女，19岁，诊断双相情感障碍，根据源山居委反馈，案主在珠海读书，只有放假会回来居住，但是基本放假都在家里很少见到人。

2023年8月9日，源山居委反馈案主家属表示其女儿需要心理咨询服务，大源街社会心理服务站、源山居委第一时间上门走访评估。案主家属表示其近期放假了就回来这边住，平时有服药，日常学习、睡眠正常，但是平时不愿意出门，并且对未来没有人生规划。

刘宇翱医生通过观察了解发现，案主母亲和案主之间的交往模式存在一定的问题，案主本人近期可以正常服药生活，但对和母亲之间的交流有较强的防御。

在此过程中，刘宇翱医生耐心劝导案主家属与其女儿会采取更合适的相处模式，并预约了下次先为母亲进行心理咨询服务，缓解母亲的压力，引导母亲学习和孩子相处的方式。

同时建议案主到专业精神心理机构进行家庭心理咨询。后续，大源街社会心理服务站也会持续跟进个案，并积极提供相关帮助。

男孩深陷愧疚、羞耻的情绪，父母无奈求助服务站

——均禾街社会心理服务站驻点咨询个案帮扶

案主陈**，男，12岁，主诉：情绪低落，经常在晚上回想以往的错事、羞耻，感到痛苦。

近日，案主及父母来到均禾街社会心理服务站求助，案主自述自己经常想起以往做过的错事，之后会沉浸在愧疚、羞耻的情绪中，觉得自己没用，想做什么事情都没办法做好。

爸爸妈妈对自己比较严厉，对爸爸有怨言。哥哥是精神疾病患者，目前在院治疗，在家时会打人，案主对哥哥也有怨恨。案主认为自己想改变现状，不想再想以前的事情。

而案主父母对案主比较担心，目前大儿子已经生病住院，案主父母觉得天都塌了下来，对生活缺乏希望，且担心小儿子也会生病。

广州白云心理医院心理咨询师李敏敏在提供咨询服务中发现，案主在面谈过程谈及过去的事情会有明显交感神经兴奋表现，予以眼动训练、行为训练等指导系统脱敏，协助放松。

同时共情及理解案主的情绪，梳理案主面对的问题，引导案主思考以往处理相关事情的技巧，整合资源，并扩充应对资源。

此外，李医生注意安抚案主父母的情绪，并向他们给予了疾病教育及教养方式的建议，添加了联系方式，以便后面有心理需求能够及时协助解决。

男子反复上诉耿耿于怀，医生上门心理帮扶

——人和镇社会心理服务站心理个案帮扶

戴某（化名），男，63岁，家住广州人白云区人和镇高增村。2020年4月，戴某因为村里面搞拆迁与村委、派出所发生冲突，后被行政拘留四个月，刑满释放后对此事一直耿耿于怀，多次上访要求还其清白。

2022年村集体土地通过全村表决后被征收，但戴某对此心怀不满，先后多次到市政府、市公安局、甚至北京去上访。白云区、人和镇两级政府工作人员与其协商解决上述问题，但评估人对政府提供的解决方案始终不满，仍反复上诉，并多次对政府工作人员言语攻击。

8月18日，人和镇综治办立即联系人和镇社会心理服务站，协调广州白云心理医院和医务人员上门开展个案心理帮扶，为其提供救治工作。广州白云心理医院心理咨询师崔游浩在与戴某交流的过程中了解到其妻子在几年前已经亡故，有一儿一女，儿子及孙子、孙女均住在岳父家，只有女儿与戴某同住，但两人关系极差，沟通较少。

崔医生通过心理访谈，让戴某逐渐卸下心防，讲述了自己近日的生活、睡眠、心情等情况，当谈论之前的纠纷时，戴某的情绪明显激动了起来，并扬言自己的车经常被人拿钉子扎，许多人欺负自己。

此外，由于前几日收到某律师所的短信诉可以帮忙拿到亡妻的赔偿款，戴某多次咨询自己亡妻的赔偿款事宜何时能拿到赔款。由于赔偿款已过诉讼期，拿到赔偿款无望，但戴某过于执着，表示处理无果会继续去省里上访。为安抚戴某，崔医生表示会协助人和镇综治办及相关部门积极解决此事。

随后，崔医生为戴某进行全面的精神及智能评估，评估显示：意识清晰，接触欠佳，感知觉及定向检查等无法完成，情绪不稳定，易激惹，存在可疑超价观念，反复称自己遭遇不公，要一直上访还自己清白，情绪易激惹等。

结合评估结果，广州白云心理医院李大卫主任初步诊断戴某为：偏执型精神障碍。李大卫主任建议戴某至精神专科医院进一步评估其精神状态及认知功能，并提醒家属，戴某发生不可预测的冲动风险较高，要注意加强监护。

广州白云心理医院也将随时为戴某开通绿色就医通道，及时关注戴某身心状态，必要时尽早开启系统规范治疗，帮助戴某解决烦恼，早日康复！

女孩生活懒散，少与人交流，经治疗后情绪有所改善

——永平街社会心理服务站心理个案帮扶

永平社区居民王**，女，17岁，户籍广东广州，7月17日下午，在奶奶陪同下前往元下田社区居委会咨询，据奶奶反映，案主一岁多时候母亲就“离开”了，父亲患有重度精神发育迟滞，需长期服药，家属在初中时候发觉案主疑似有情绪问题后送到芳村脑科医院就医诊治，具体诊断不详。

服药后直到案主上职中，家属和案主本人均觉得情绪有所好转，认为无需继续治疗后自行停药。2023年暑假开始，奶奶发觉案主生活懒散、少与人交流，希望帮助案主找份工作，改善现状。

而案主表示自己有帮叔叔打扫出租房卫生，但是没有得到相应报酬，还要求苛刻，根本没有体谅自己，自己也打算勤工俭学，找份合适工作后再考本科。

案主讲述过程情绪低落、低声哭泣。永平街社会心理服务站江金苗医生详细了解情况后不排除案主病情复发，建议家属尽快送案主到医院复诊，最后江医生与案主奶奶互相留下联系方式，并约定7月19日到广州白云心理医院看诊。

7月19日上午，案主在奶奶陪同下应约到广州白云心理医院看诊 ，精神科黄斐然和心理科江金苗两位医生联合评估案主情况，经过详细了解，初步判断案主是“心境（情感）障碍”。

遂予以药物“富马酸喹硫平片（思瑞康）和舍曲林”治疗，配合心理医生的心理辅导，案主表示情绪有所改善，回去会遵医嘱服药，奶奶对于政府和医院提供的帮助表示感谢，回去会好好照顾案主，有疑问需要会再寻求帮助。

男孩长期情绪压抑，沙盘心理治疗帮助宣泄

——云城街社会心理服务站心理个案评估

社区居民小明 ，今日在云城社工服务站的介绍下与母亲一同前来云城街社会心理服务站咨询。母亲主诉小明成绩尚可，但在家花大量时间玩手机，脾气时而暴躁，担心孩子有情绪压抑，便带孩子到社会心理服务站开展沙盘心理治疗。

沙盘心理治疗是指在心理咨询师的陪伴下，来访者自由地从玩具架上挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的心理技术。通过这样的形式，帮助来访者架起意识与无意识之间的桥梁，从而表达自我、宣泄情绪，提升自我意识，激发想象力、创造力。

心理医生第一次见到小明的时候，他跟在妈妈身旁，安静配合，但又有些拘谨和克制。投入沙盘过程以后，小明的态度变得积极起来。他精细地观察和挑选玩具，并细致地在沙盘内构造。

在治疗过程中小明情绪平稳，交流主动，并介绍沙盘是目前自己对大自然现状的感受，对近期事实新闻有较愤怒的情绪，对此利用沙盘治疗为案主呈现情绪，帮助宣泄。

治疗后，心理医生介绍沙盘治疗注重给来访者提供自由、安全、受保护的空间，提取来访者自身的内在动力。案主母亲反馈良好，心理医生邀请案主下次有需要可再参加沙盘心理治疗。

爱心专车护送，重病妈妈与女儿相聚后相拥而泣

2023年8月11日早上8点，初秋的阳光和熙轻柔，蓝天白云飘逸悠扬，一辆院内的接送专车平稳地驶出广州白云心理医院，但此时对于王欣（化名）来说，她却恨不得车子能开快一点，这样就可以快点见到母亲了。

看看外面的车流，再看看身边的人，王欣担忧之余难掩感动，对着旁边的人道谢，“谢谢你们送我去见妈妈。”坐在王欣旁边，与她同行的还有我院慢性精神康复科的医务工作者。她知道这是医院对她和她母亲的深切关怀的体现，也是一种无私的支持和鼓励。

“路上注意安全，保持情绪稳定，好好和妈妈说说话……”出发前，慢性精神康复科杜维豪主任和田子靖医生耐心叮嘱道。

缘起：母亲病重，想见女儿一面

王欣是医院的一名住院患者，虽然今年才29岁，却患有双相情感障碍13年。患病以来她时而兴奋话多、彻夜不眠，时而觉得自己没有用，不想连累家人，三番五次跑到江边想轻生。

今年8月5日再次入院以来，与大多数精神疾病患者一样，她积极地为精神健康问题接受治疗。与此同时，王欣的母亲也饱受疾病的折磨。

2022年母亲不幸身患肠癌，今年8月初，病情加重，生命已经进入倒计时，而让母亲最牵挂的是患有精神疾病的女儿，最大的心愿就是能与女儿见上一面。

百善孝为先，得知此情况后，慢性精神康复科杜维豪主任决定采取一些特殊的举措，以帮助王欣和母亲面对这个艰难的时刻。

“我们深知家庭对患者的重要性，特别是在患者的康复过程中，家人的支持和关爱扮演着不可或缺的角色。”杜维豪主任说。

行动：专车护送，传递温暖真情

为了不让母女俩留下遗憾，广州白云心理医院的他们迅速行动起来，慢性精神康复科女病区杜维豪主任统筹安排，后勤车队王鲲鹏队长协调配合，用医院的车护送患者前往。

出发前，护士悉心地叮嘱，让王欣穿好衣服，特地为她梳洗一番，还贴心地为她准备了所需药品和充足的水。

“有没有哪里不舒服？先在车上好好休息，哪里不舒服马上跟我说……”坐在身旁的医务人员打起十二分精神照看患者。为确保患者能够便捷、安全的前往，让患者安心、让家属放心，医护人员用心用情将其护送。

感人：癌症妈妈与女儿相拥而泣

经过110多公里的驱车跋涉，护送团队终于顺利将患者送到了母亲身边。在南方医科大学第五附属医院的肿瘤科，王欣悄悄地走进母亲的病房，此时，护士正在为王欣妈妈进行护理治疗。

见到女儿和医务人员的到来，母亲难掩喜悦和激动，缓缓伸出手握住女儿，轻声说道："你们来了。"王欣看到妈妈虽然身体虚弱，却依然保持着微笑。

对于母亲，王欣病情稳定时非常贴心。"去年第一次住院，就是她在照顾我，会给我揉肚子，按摩，她看我吃药化疗，脸皱得像苦瓜一样，疼的睡不到2、3个小时，她就给我按摩头部、胸口，安抚我。"母亲说。

看着躺在病床上的母亲，王欣转头望向窗外，泪水情不自禁的流了下来。"不要哭，看看化验结果什么情况再说，不要哭，要坚强知道吗。""要听医生的话，好好吃药治疗，珍惜自己，好好生活"……

听着母亲对自己一遍遍叮咛的话语，王欣泪流不止，俩人紧紧相拥，握着彼此的手久久不愿放开！王欣与母亲相拥而泣的瞬间，也让医务人员感动落泪，令大家动容的是一位病重母亲对女儿的牵挂，也是一个善良的女儿对母亲爱的表达。

在这个特殊的时刻，母女俩静静地坐在一起，分享着彼此的情感。王欣倾听着妈妈的话语，向她倾诉着自己的近况和内心话语。这份珍贵的陪伴和沟通，让两人的心灵更加紧密地连接在一起。

"我一直为无法接王欣过来而发愁，没想到医院竟然把女儿送过来了，而且女儿在医院被照顾治疗得那么好，真的很感谢！"说完，母亲抹了抹眼角的泪水。

当时光渐渐流逝，王欣知道不能久留，要继续回医院接受治疗。离开前，虽然处处洋溢着依恋、不舍和忧愁，但母亲告别的话语中透露着肯定和支持。王欣明白，这次特殊的探访将会成为她们母女生命中珍贵的回忆。

坚守：医者仁心，挚守患者康复之路

这次短暂而温馨的相聚，展现了医护人员的关怀与付出，以及医院为患者提供的人性化服务。在这个充满爱意的病房里，王欣和她母亲共同感受到了温暖和安慰，让她们在困难时刻找到了支持和希望。

近年来，像该名患者一样由于特殊原因需要"专车"护送出院回家或者探望亲人的情景在广州白云心理医院不断上演着……

医院在注重提高精神疾病诊疗技术的同时，充分发挥责任担当，更加注重人文关怀，营造家一样的文化氛围，尽可能满足患者健康需求，努力做到让患者安心，让家属放心。

一个病重母亲的心愿，牵动了白云医者的关怀之心；一辆普通的护送专车，拉近了世间亲情的时空距离；一次短暂的亲人相聚，让这位母亲的心愿最终得以实现。

病区变“舞台”：夜晚的儿童青少年心理科医患其乐融融

近日，晚上的儿童青少年心理科格外“热闹”，“1、2、3、4……”，患者和家属朋友们跟着节拍，集体唱歌、舞动、玩游戏或分享美食，气氛愉悦，这是每天晚上7点，由医护人员组织并带领儿少患者和家属在科室开展的晚自修团体活动，受到了患者和家属的热烈欢迎和好评。

“你划我猜”游戏，患儿家属配合默契

7月18日晚上，团体活动室再次传来了阵阵笑声，一张张稚气未脱的脸，正盯着投影幕上的词组，原来是患者们和家属正在参加比赛游戏——“你来比划我来猜”，游戏一方用语言、面部表情及形体动作来比划，另一方猜词语或四字成语。

“三个字，这是一个动画片的角色‘我还会再回来的’”——“喜洋洋里面的灰太狼。”“四个字，也是一部电影，我从一辆车变成一个机器人，再从一个机器人变成一辆车。”——“变形金刚”……

游戏过程妙趣横生，有的稳扎稳打一个字一个字的比划，还有的用非常巧妙地联想提示队友；遇到简单容易表达的题，队友能快速猜到；遇到难度比较大的题，比划者手舞足蹈比划，惹得观看者也替他着急，在旁的心理咨询师刘凤姣更是即兴表演才艺拉丁舞，为选手们直观地展示答案。

“妈妈闭着眼睛摸，一会说好似一张床，一会说好似绳子，应该是盲人摸象……”“哈哈，他表演的不倒翁，我猜是东倒西歪……”另一组患儿及家属配合默契，滑稽的动作，开心的笑声，场面十分热烈。

“医生组也加入了比赛行列，只见他们配合密切，发挥稳定，用最快的速度说出正确的答案。

他们是儿童青少年心理科健康的守护者，不仅会为患者看病治疗，还是康复游戏、娱乐唱跳的“多面手”，活动最后，两位心理咨询师展示了一段热情奔放的拉丁舞，在大家的阵阵掌声和喝彩声中圆满结束本次活动。

患者：在快乐的团体活动中走向“治愈”

儿童青少年心理科晚自修团体活动的游戏挑选和设置，无不体现着医护人员的用心。持续进行的游戏，将家属重新带回了久远的孩提时代，感受着曾经的无忧无虑和纯真欢乐。更有想参加却有点胆怯的小病友，在家长的鼓励下终勇敢的参与了进来。

“很感谢医护人员给我们开展晚自修活动，起初我是很抵触参加的，负面情绪让我并不想与外界交流，更不想把自己的情况暴露在外人面前，但加入团体活动后改变了我，心理治疗师很有耐心地聆听引导，一起上课的同学们都能够把自己的才艺、感受展示分享出来，我也逐渐明白我的症状、心理变化和负面情绪并不是个例，原来大家真的能够感同身受。参加团体活动让我能够正视自己，了解自己的病情，让我明白最好的状态是活在当下，适当的寻找外在支持，活出最好的自己。”一名抑郁症患者说。

团体融合社交游戏，促进患儿心理康复

据了解，参与活动的青少年，年龄在12至18岁之间，他们当中有的长期处于抑郁、焦虑、躁狂等不良情绪中；有的存在社交恐惧障碍(在与人接触中，表现出紧张、害怕，从而影响正常社交功能)；有的存在学习困难、感知觉发展失调、注意力缺陷；有的会出现生活自理能力、认知能力等多方面不同程度的损伤。

心理咨询师黎仕达介绍称，开展晚自修团体活动旨在通过团体融合社交游戏，激发起孩子们觉得“好好玩”的参与意识及兴趣，在游戏环境中，展示才艺、分享成长的心路历程，注重培养孩子和家长的交流沟通和语言表达能力，以及专注力、情感交互与共情能力，这对孩子成长路上的情绪障碍等诸多问题有一定治疗作用。

儿童青少年心理科晚自修团体活动于每天18:30-20:00举行，包括各色游戏、心理剧、电影展播、塔牌、OH卡等不同主题的活动课程，在医护人员的带领下开启患者的康复之旅，提高他们的动手能力和沟通交流能力，丰富他们住院生活，增强他们对治愈疾病有了信心，进而促进患者的心理和社会康复。

“我为群众办实事”主题党日大型义诊活动

——百场心理公益活动 东平文化广场

为满足辖区居民对身心健康的需求，提高居民健康意识，近日，东恒社区居委会、永平街社会心理服务站联合广州白云心理医院共同开展了“我为群众办实事”主题党日大型义诊活动。

当天上午，在东平文化广场，活动如火如荼地进行，现场气氛活跃，不少居民在义诊台前有序排队。来自精神科、中医康复科、临床心理科等各科室的医师们联合坐诊，为大家提供中医咨询以及常见心理疾病的咨询指导，同时在现场为有需要的居民发放宣传资料、优惠券和小礼品，免费开展中医康复理疗，社区居民踊跃参与。

现场最为火爆的当属中医康复专区，医生为居民提供搭脉，并根据每个人不同的体质状况进行健康指导和健康知识的普及，还对患有肠胃疾病、高血压、皮肤瘙痒等常见性疾病的居民进行中医养生保健知识的讲解。

其中，干扰电，拔罐，针灸，推拿，小针刀等治疗受到了居民朋友们的一致追捧。他们以舒服的姿势坐在椅子上，或躺在治疗床上，主动地告诉医生哪些部位不舒服，需要拔罐、针灸或推拿。经过康复医生的询问，很多居民表示自己肩颈不舒服，有些是想调理脾胃，有些是想祛祛湿气。

“医生，我最近感觉身心疲惫……”“这种情况有多久啦，是不是有什么心事？”“最近和家人吵架了，工作也累，感觉身心压力大……”在心理咨询义诊区，针对居民提出的各种心理困扰，永平街社会心理服务站的心理咨询师均认真倾听、细心地为居民进行检查评估，并介绍心理健康保健知识，为居民们提供专业的指导与建议。

“如果常常感觉到持续的情绪低落、不想出门、不想社交、身体各种莫名痛却找不出原因、失眠、出现轻生想法等症状，就要及时到精神心理专科医院就诊检查。平时要注重体育锻炼，作息规律，适当排解压力，能有效缓解相关症状，也可以向心理咨询师寻求帮助。”心理咨询师向前来义诊的居民特别叮嘱道。

此次义诊活动，得到了社区居民的一致好评，不仅为居民普及健康知识，更让居民在家门口就能享受到免费的中医养生健康咨询和心理健康义诊服务，使广大社区居民真正感受到了党的关怀。

江南中街青年文明号志愿服务集市

——百场心理公益活动　海珠区江南中街道党群服务中心

为学习宣传贯彻党的二十大精神，发挥各级“青年文明号”的先锋模范作用，进一步创造良好的志愿服务工作氛围，近日，由团市委指导的“群众需求　号手响应——江南中街青年文明号志愿服务集市”圆满举办。广州白云心理医院、赵广军生命热线等多家单位受邀参加，为上百名群众提供志愿服务。

活动现场风和日丽，人头攒动，在广州白云心理医院公益心理咨询台中，许多市民前来咨询，广州白云心理医院三位心理咨询师为市民朋友现场心理测评，测评内容包括情绪、性格、压力等测试。

市民们通过心理测评，及时了解了自己的心理状态。针对部分市民的测评结果和存在的疑惑，心理医生们一一进行了专业的分析和解答，并通过公益心理咨询、心理健康科普等形式，向市民群众提供了专业的心理服务。

其中大部分市民反映自己存在这样的烦恼：努力工作却总是赚不到什么钱、和家人感情淡漠、不懂如何和长辈沟通、情绪压力大、容易暴躁易怒怎么办等等。心理医生们为居民耐心解答困惑，进行心理疏导，并针对来访的心理疾病患者提供了用药指导，宣传了心理健康知识。

一位来自海珠区的志愿者小南（化名），是一名大三学生，她在心理咨询中向心理咨询师庄晖自述自己很迷茫，还有一年她就要毕业了，她对未来充满了憧憬，也充满了未知的焦虑。因为现在的人太卷了，她常常感觉到压力很大，不知道毕业后到底是选择考研、考编，还是直接工作。晚上时常焦虑得睡不着觉，不知道自己做什么样的选择才是对的。

庄医生表示，适当的焦虑让我们拥有动力去行动，可过度的压力也会给我们的身心带来负面影响，严重者甚至会影响到我们正常的生活和社会功能。庄医生从小南所学专业的特殊性、个人家庭条件、目标理想、升学及就业形势等方面进行了详细的分析，他鼓励小南摆正就业心态，调整就业期望值；认清职业价值观，学会抉择，学会取舍，同时把焦虑化为行动，充分利用各种资源。最关键的是，要回归自我，看清自己的内心，遵循内心的选择。

心理医生们的专业讲解，缓解了不少市民紧张、焦虑的情绪，市民们纷纷表示，这次公益心理服务让他们学习到很多心理健康知识，对生活有很大帮助，同时也对心理医生及志愿者们的付出表示了感谢。

《释放妈妈压力》亲子家庭工作坊

——百场心理公益活动 永平街社工服务站

如何培养良好的亲子关系？如何让妈妈和孩子心平气和地开展有效沟通？8月26日下午，妈妈们的困惑在永平街社工服务站举办的《释放妈妈压力》亲子家庭工作坊活动中得到了解答。

本次工作坊由广州白云心理医院、永平街社工服务站联合举办，是白云区妇联婚姻家庭项目。担任活动的带领者是广州白云心理医院创始人慕东泰老师和特聘研究员、临床催眠治疗师张立波老师。现场，来自辖区内的15组家庭的妈妈们在导师的带领下分享并模拟营造现实中的家庭亲子互动及婚姻关系，并从中反思、沟通、接纳、疗愈、成长，共同探讨亲子教育模式。

“每一个母亲都希望把她所知的、最好的给予孩子。她们对孩子的爱与良好动机总是超过一百分。但不少妈妈仍存在一些自责或内疚的心态，觉得自己未完全做好对孩子的工作。”活动中，慕老师首先以朴实的语言、实实在在的生活例子声情并茂地讲解了在家庭中母亲会遇到的烦恼，引发大家深深的共鸣和思考。

慕老师表示，“妈妈积极平稳的情绪是孩子成长的最好礼物，妈妈一定要想办法为自己缓解压力，放松自己。只有先爱自己，才能更好地爱孩子和家人。”随后，工作坊在两位导师的带领下，循序渐进地围绕“解压有方、有效沟通与解决冲突、平衡自我、心灵护航、从容面对”等多个议题，通过开展家庭排列互动体验进行科学指导。

慕老师引导参与者在真实的亲子沟通案例中，一步一步找到亲子沟通的问题核心，并尝试用不同的方式去解决问题，同时他鼓励大家要与他人分享感受，懂得寻求帮助，让妈妈们掌握应对压力、调节情绪的技巧，学会有效沟通，处理家庭内部冲突和压力源。

张立波老师则深入浅出地从性格心理学、九型人格和亲子心理的角度分析了不同性格孩子可能遇到的问题，并提出积极的解决办法。

工作坊气氛活跃，妈妈们态度专注、积极询问、乐于分享。两位导师按照引出问题、分析问题、解决问题、活学活用的思路娓娓道来，真正让妈妈们做到学有所获，行有所成，从而改善亲子关系。

“我本身就是情绪很丰富的人，自从当了妈，感觉各种情绪无处释放没有时间做自己，参加工作坊后，不仅认识到在教育孩子上走了许多弯路，家教理念得到了更新，还学会了如何释放压力，今天的活动让我受益匪浅。”活动结束后，一位妈妈说道。

“画中有话”未成年人绘画心理分析活动

——百场心理公益活动 鹤龙街社工站

为助力未成年人心理健康成长，增进父母与孩子的亲子关系，近日，鹤龙街社工站联合鹤龙街社会心理服务站为近30对亲子家庭开展“画中有话”未成年人绘画心理分析活动。

本次活动特邀广州白云心理医院心理咨询师张晓主讲，带领大家了解绘画心理学的相关知识。活动一开始，张老师带领亲子们做热身小游戏，在轻松愉快的游戏中，大家的积极性充分调动了起来，也很快拉近了亲子间的距离。

正式进入绘画环节前，张老师详细介绍了房树人心理绘画的要求，即图画中必须包含房子、树木、人，亲子们可根据自身情况适当添加一些事物。在张老师颇具专业风格和个人魅力的讲解中，亲子们对绘画治疗这个心理治疗技术，有了一个初步的了解。随后便开始了各自的画作创作环节。

在张老师的引导下，家长和孩子们围绕“房树人”主题独立绘画，在纸上画出心中的房、树、人，一纸一笔一画，都是心灵深处有意识的表达。

第一轮绘画环节结束时，家长们拍摄好自己和孩子的原画后，双方交换作品增添不同的元素。在分析与讨论环节中，张老师现场邀请家长和孩子们上台展示和介绍自己的作品，并对其作品进行了深入的分析。

张老师指出不同的绘画可以展示出了不同的内心世界，分析了画作上“房、树、人”三要素投射出绘画者相应的心境，分别体现出关于家庭关系、个人人格、自我表达等情况，促使家长们了解孩子的心理状态和情绪愿望，也帮助家长们透过绘画上的内容发现自己、认识自己，进而在自我成长中探寻个人未来的方向。

现场气氛热烈，反馈良好。亲子们听完讲解后说到，绘画的过程以及绘画作品与自己最近的心境、内心需求有关，甚至呈现了自己与所关注者的互动关系，也勾起了自己过往的重要体验。

此次活动通过“房树人”的心理绘画测试，让绘画者透过绘画的创作过程，利用非语言工具，将自身心理状态、潜意识内的自我感受、感情与冲突呈现出来，让孩子们在绘画的过程中获得抒解与满足，同时也协助各位家长更加了解孩子们自身的性格特点和心理状况，为理解儿童内心世界提供了全新的视角。

点亮暑期生活，助力健康成长

——百场心理公益巡讲 茶山小学

蝉声鸣树梢，学期期末至。为帮助家长在暑假期间树立家庭教育意识，引导孩子以一种健康昂扬的状态投入到暑假生活中，促进孩子们健康快乐地成长。7月7日上午，大源街社会心理服务站走进茶山小学，在散学典礼上为全校学生及家长开展了“家校共育，智慧同行”心理讲座。

讲座由广州白云心理医院心理咨询师刘凤姣主讲，刘老师从自身经历出发，分享了同样作为“家长”、“母亲”角色时，在亲子沟通中遭遇的“情绪事件”，并结合实际案例，从情绪管理和规则建立两个层面和同学及家长进行了深入探讨，讲解了管理好自己情绪以及亲子关系的界限与规则设定的重要意义。

刘凤姣老师指出与孩子沟通要尊重孩子，接纳和识别孩子内心情绪并尝试回应，而且不同年龄阶段有不同的沟通方式，但最本质的是接纳，真正发自内心的接纳。她还介绍了目前多发的一些儿童青少年心理疾病。例如：抑郁症、焦虑症、心境情感障碍、多动症等等，刘凤姣老师在详细举例介绍了相关病症的一些临床表现，让家长能够更加重视孩子的心理健康成长。

最后，刘凤姣老师也给家长朋友们提出了一些小建议，帮助孩子度过一个积极健康的暑假：1.家长先要做好自己的情绪管理。父母或家人的情绪稳定，会让孩子有安全感。2.指导孩子合理安排时间，帮助孩子养成有规律的作息以及良好的生活习惯。3.给孩子鼓励，帮助孩子自我管理。家长应用建议的方式而不是命令的方式，应及时有效地鼓励孩子，帮助孩子看到自己的努力和成长。

刘凤姣老师的讲座中包含了很多亲子沟通的实用技巧术语，接地气的实操方法让家长们纷纷表示受益匪浅，同时期待与刘老师有更多的沟通交流。

孩子的教育需要家校携手，用耐心、爱心和恒心来灌溉，本次心理健康教育活动，加强了学校与家长的沟通与交流，搭建起家校学习交流互动的平台，有效形成教育合力，共促学生健康成长。

医务人员如何减压？专家开出“身心处方”

——百场心理公益巡讲 黄埔区红山医院

为关爱医务人员身心健康，帮助医务人员做好压力情绪管理，引导他们学会科学的调适心理、缓解压力。近日，广州白云心理医院心理咨询师黎仕达应邀前往黄埔区红山医院为医务工作者缓解压力带来了别样的“身心处方”。

讲座以暖身小测试引入，通过不同视角观察心理学的“双歧图”告诉医务人员：眼见不一定为实，任何东西都有两面性。随后，他结合自身的工作经历和现实案例，从压力的定义、压力源、压力对身心健康的影响，让大家全面了解情绪和压力的性质。随后，黎仕达医生为大家进行了压力测试、音乐放松等团体体验。

针对当前医务人员的几种心态和情绪，黎医生从具身认知、表达分享、正确归因三个角度引导医务人员塑造积极心态，以图文并茂的形式讲述察觉情况、接纳情绪和应对情绪三大步骤。并介绍了诸多应对压力的小技巧，包括写日记，画画，呼吸放松，渐进式肌肉放松以及意向放松等，从理论上帮助大家了解压力和情绪，从具体行动上支持大家提升管理压力和情绪能力。

在场听课的医护人员积极互动，大家大胆发表自己的看法，从认知上和行动上都享受一次“心理按摩”，有效缓解医务人员的工作和心理压力，让大家在生活、学习和工作中学会管理情绪，以更加健康、稳定、积极向上的状态投入到工作中，更好地为患者服务，构建和谐的医患关系。

以心助力，相伴成长

——百场心理公益巡讲 永平街社工服务站

成长需要陪伴，沟通需要技巧。为了促进家长与孩子之间的情感交流，促使亲子关系健康发展，近日，由永平街关工委、永平街未成年人保护工作站、永平街社工服务站、永平街社会心理服务站联合开展的“以心助力，相伴成长”亲子沟通工作坊圆满举办，本次工作坊特邀众多社区家庭共同开启了一场有趣的亲子之旅。

本次活动由广州白云心理医院心理咨询师邓燕飞主持，活动在愉快的“破冰游戏——信任之旅”中展开，在破冰的同时，也建立本次团辅的活动契约，亲子关系需要亲子间共同努力并做出改变，帮助家长与孩子调动真情实感，更好地融入本次团辅。

在活动中，邓老师带领家长和孩子们了解沟通技巧、认识情绪、感知情绪以及学会合理地表达情绪，旨在从心理关爱、情绪管理、积极心理认知、科学养成良好习惯等角度让每个家庭实现并看见自我和孩子的共同成长，引发对日常生活中亲子关系模式的思考。

家庭成员根据平时的经验对“责备型”、“讨好型”、“打岔型”、“理智型”、“平等型”这五种常见的沟通方式纷纷呈现出来，分别体会家长与孩子在其中的情绪感受，通过换位思考的方式，反思沟通不良的症结所在。

大家你一言我一语，踊跃分享了自己在亲子沟通中的困扰，邓老师一一进行了耐心的解答，并给予了实用的建议。在轻松欢快的团辅氛围中，家庭成员之间逐渐体会到了寻找情绪感受的方式、“非暴力沟通”的意义及重要性，学会把学到的合理沟通的方式应用到日常生活当中，更好地应对孩子成长中的挑战，构建健康的家庭成长环境。

活动最后，邓老师总结道：“孩子的情绪管理是需要父母的引导和悉心体会的，如果不能很好地理解孩子的意图，就会引发孩子情绪的起伏，甚至是打人、骂人等不良习惯。养育孩子是一门心理学，也是做父母的修行学习的过程，也正因此，我们才会体会到‘养儿方知父母恩’的古训。”

教师危机识别与干预能力提升培训

——百场心理公益巡讲 广州市医药职业学校

为切实推进学校心理健康教育工作，提升广大师生身心健康水平，发展教师心理危机事件的干预和预防能力，促进学生身心健康发展。8月25日上午，广州白云心理医院受邀走进广州市医药职业学校为即将投入新学期、新工作的班主任以及德育干部开展了《心理危机识别与干预》专题培训，由心理咨询师黎仕达主讲。

培训会上，黎仕达老师通过典型鲜活的案例，从心理危机的核心概念、心理危机信号的识别、心理危机的预防与干预的方法、心理危机的个案处理等方面进行了分享。

危机看似很遥远，但是危机作为面对重要生活目标的阻碍时产生的一种状态，时刻隐藏在日常生活当中。关于如何识别学生潜在的心理危机，黎仕达老师指出每个学生在成长的过程中都曾经遭遇过成长的困境，比如成绩的下滑、老师的误解、父母的批评、同学的排斥等，这些不好的经历都可能演变成学生成长中的危机。

如果教师发现学生在言语上、行为上流露出危机信号时，应通过“建立关系、表达关心、用心倾听、鼓励赋能等方式，积极帮助学生走出困境。黎仕达老师强调，教师处理学生的心理危机时要实行两步法“上报 + 安抚情绪”，做到善于发现、重视关注、及时上报、主动协助处理，同时也提醒老师们在进行危机干预时要有同理心，还要整合资源，各方通力合作，心理老师、班主任、家长共同努力，帮助学生平安渡过心理危机。

“教师要以德育人，必须有爱心、责任心和细心去对待学生，你的所作所为就可以打动学生，吸引学生，让他们从你的身上学习优点”。广州市医药职业学校副校长黄育英表示将继续以发展性心理健康教育和积极心理学理念为导向，开展丰富多彩的心理健康教育普及和宣传活动，贯彻落实全员心育，提升教师心理健康教育工作水平，做好“人类灵魂的心理工程师”，为党育人，为国育才，为培养健康、幸福的社会人做出一份贡献！

此次培训，既有深入浅出的心理学专业知识，又从日常教学实际出发，介绍了校园心理危机预防与干预的策略、原则和注意事项，内容丰富，医教结合，指导教师们识“危”见“机”，有效提升了教师的心理危机识别技能，为指导学生正心赋能奠定了良好基础。

容易被忽略的老年抑郁症

随着社会老龄化的日益加剧，老年抑郁的患病率也呈逐年上升的趋势。子女都已成家立业，衣食也安逸无忧，本应祥和幸福的老年人却为何总提不起精神，闷闷不乐、周身不适、浑身难受，严重者甚至出现自残、自杀等极端行为……这到底是为什么？

7月6日下午，广州白云心理医院《公益大讲堂》特邀器质性精神障碍科李荣医生，为广大患者家属开展了老年人抑郁症知识讲座。讲座通过线下结合线上直播同步进行，呼吁公众关爱身边的老年人，关注老年人精神健康。

李荣医生以“容易被忽略的老年抑郁症”为主题，向大家深入浅出地讲解了什么是老年抑郁症、老年抑郁症有哪些特征、老年抑郁症如何治疗及护理、如何预防老年期抑郁症的发生等内容。

他介绍道，老年抑郁症是指首次发病于老年期（60岁后），以持久抑郁心境为主要临床症状的一种精神障碍。其具体临床表现以情绪低落、活动能力减退以及思维迟缓为主要特征，病程持续至少2周，并由此导致患者在心理、生理和生活等方面出现效率下降、功能减低和能力减弱等状态。

对于抑郁症的治疗，李荣医生分享了3条贴心方法：一、加强对药物治疗的认识，积极配合医生治疗，遵从医嘱服用药物；二、寻求专业人士的帮助，从正确认识情绪、尝试接纳自己、建立亲密感的连接这三方面进行心理疏导；三、支持和陪伴，一定要得到来自家人的陪伴和社会支持系统的理解。

李荣医生还着重讲解了抑郁症的预防，他建议老年人多参加运动，多结交朋友，丰富自己的晚年生活，多学习多动脑，保持乐观、良好的心态。讲座结束后，部分患者及家属结合自身情况进行提问，李荣医生均给予了耐心解答。

通过此次讲座，进一步提高了老年人对抑郁症的防治知识的知晓率，帮助老年患者重新认识自己的心理健康问题。希望广大群众可以更加充分了解老年抑郁症，帮助发现身边老年抑郁症的发生，以更科学的方式理解、包容这一患者群体，为他们给予力所能及的帮助。

身体放松，心情就放松了

现代人的生活压力越来越大，常常出现一些焦虑情绪，可又难以抒解，致使出现一些心理问题，为引导广大市民正确认识和有效应对焦虑情绪，通过学会放松肌肉筋膜来放松心理状态，7月25日，广州白云心理医院公益大讲堂特邀中医康复科主任王铮辉以线上+线下的方式分享关于肌肉和筋膜放松的科普讲座，增强广大市民心理疾病预防能力，展现中医康复的独特魅力，受到现场听众的热烈追捧。

讲座伊始，王铮辉主任结合临床案例，针对焦虑障碍的诊治现状、症状、危害及影响等方面进行阐述，让大家对焦虑障碍有了基本认识。王主任指出，焦虑是一种常见的情绪体验，它可能来自于生活中的各种不确定性和压力，也可能是一些心理和生理问题的结果，我们可以通过一些练习来更好地应对它。

随后，王主任围绕“肌肉筋膜放松有什么好处、怎么可以长久的让我们放松筋膜和肌肉”做了详细解说，并给出了刮痧、推拿等舒缓压力的方法，尤其着重介绍了拍打疗法：以手指、掌、拳等通过对体表相关部委、经络和穴位的刺激，使人体产生一系列病理生理上的变化，从而达到诸脉皆通，通则疾除的目的。

“所谓痛则不通，通则不痛，此练习方面简单易行，贵在坚持，可有效调整颈腰膝的气血运行。”讲座中，王主任根据“持久、有力、均匀、柔和”的要领示范并指导患者和家属们现场进行了拍打疗法，让大家切实感受到如何有效放松肌肉筋膜，应对焦虑情绪。王主任特别强调，对疼痛过敏者、有出血性疾病者、孕妇、有严重心、肺、肝、肾等重要脏器损害、年老体弱等市民不宜进行拍打疗法。

“听完讲座受益匪浅，提醒自己日常要注意运动调养，还了解到原来中医康复适应范围非常广，拍打疗法也非常实用，会分享及推广给身边的朋友。”现场不少观众都被王主任“圈粉”，讲座结束后围着专家前来咨询保健养生知识。

通过一堂形象生动的公益课堂，不仅增加了患者家属学习肌肉筋膜放松的热情和对养生保健知识的了解，更进一步提高了患者家属的自我保健意识，为全面提高精神障碍患者的生活质量起到了良好的促进作用。

无抽搐电休克治疗（MECT）知多少

无抽搐电休克治疗（MECT）是精神科一种独特的治疗方法，但在大众的认知中，存在着很多的误解，对大脑的损害、麻醉风险等等。8月17日下午，广州白云心理医院公益大讲堂特邀儿少心理科汪鲁刚主任为在院患者和医务人员开展了MECT专题健康讲座，讲座通过线下结合线上直播同步进行，吸引了众多患者和家属参与听讲。

汪鲁刚主任围绕无抽搐电休克治疗(MECT)的历史发展和临床应用，详细讲解了什么是MECT治疗、作用机制、适应症、禁忌症、注意事项以及治疗效果等内容。并针对抑郁症、躁狂症、精神分裂症等分析讲述了需要做MECT治疗的程序要求及注意事项。

汪主任介绍称，无抽搐电休克治疗(MECT)，又称为改良电休克治疗，是指利用短暂、适量的电流刺激大脑皮层，引起脑细胞同步放电，使脑内的神经递质代谢产生相应的改变，从而达到使精神症状减轻或消失的一种治疗方法。

关于MECT的治疗效果，汪主任表示临床上约有70%~80%的患者，经治疗后抑郁、幻觉妄想、躁狂等症状可得到一定程度的缓解。但需要注意的是，即便是效果较好，仍容易出现反复发作的情况，所以临床上建议治疗后仍需结合药物、二次治疗及一些日常注意事项来预防复发和巩固疗效，以达到最优效果。

本次讲座，汪鲁刚主任系统地讲解了MECT的应用情况，并用生动的案例解答了患者和家属的问题，对无抽搐电休克治疗过程中容易出现的问题，如记忆力下降等，均做了相应的解答，提升了患者和家属对无抽搐电休克治疗的认识，消除了患者及家属对治疗的顾虑，为精神障碍患者提供更多的、个体化治疗选择。

被焦虑困扰的我怎么办?

心理疾病是一个全世界都为之困扰的公共卫生问题。为了让患者更多地了解心理健康知识，疏解焦虑情绪，充分认识自我、接纳自我，8月24日下午，广州白云心理医院公益大讲堂特邀慢性精神康复科女病区丁振军医生为住院患者及医务人员开展缓解焦虑专题健康讲座，讲座通过线下结合线上直播同步进行，为患者及广大网民普及心理健康知识。

丁振军医生围绕如何定义焦虑、识别焦虑、解决焦虑等三个重点内容进行了详细的阐述，分享了焦虑症的概念及与正常焦虑情绪反应的区别，并结合临床案例告诉大家，焦虑是每个人都会有的情绪体验，很多人工作压力大、特别繁忙或者面临应激、危险时也常常会感到焦虑。他表示，其实在大多数情况下，这些情绪反应是正常的，若反应过分强烈，或体验到与事实不相符合的反应时，那就会影响正常生活秩序。如果经常无缘无故地出现无明确对象或无固定内容的紧张害怕，提心吊胆，就可能患了焦虑症。

针对如何解决焦虑，丁医生提出了专业的建议：第一，自我寻求缓解方法。当察觉到自己处于焦虑状态时，告诉自己这是一种生存本能，是每个人都会有的，不要排斥，尝试去接纳。并寻求自我缓解的方法，如做一些适度运动、听听歌、看看书等;第二，寻求专业人士的帮助。通过自我调试无法缓解自己的焦虑情绪时，可以寻求心理援助，但如果出现连续两周处于高焦虑水平，且出现失眠、自伤、自杀的消极想法的时候，要立即前往精神心理医院就诊。

最后，丁医生鼓励大家：人无远虑必有近忧，焦虑并没有那么可怕，只要通过适当的方法调整，对自己有适度的评估，找到与状态相对应的调解方式是可以迎刃而解的。很多焦虑症患者都认为这类疾病是一种负担，甚至感到羞愧，难于启齿。事实是这样做不仅增加烦恼，与事无补，而且不利康复。

本次健康讲座在热烈的掌声中圆满落幕，丁医生的讲授，让大家更加了解自己的心理状态，还教大家如何进行心理调节，以作为日常缓解压力和克服焦虑的方式。现场患者表示自己在此次讲座中受益匪浅，学到了不少心理学知识，对保持积极的心理状态也更加自信，同时也加强了对疾病治愈的信心。

广东珠江

≫ 广东珠江：青少年心理健康门诊现高峰 医生呼吁家长多陪伴

≫ 新浪广东：白云湖街社会心理服务站进校园开展暑期心理健康知识讲座

≫ 新浪广东：广州某医院心理医院街边“自由拥抱”陌生人，这一幕太治愈了

≫ 信息时报：暑假学会“玩耍”，对孩子有好处

中新网

≫ 中新网：禁毒社会工作研讨会在广州越秀区举行

中新网

≫ 中新网：专家与市民对话情绪管理健康知识

广州越秀开展禁毒社工专业知识培训

中新网

2023.08.17 星期四

中新网广东新闻8月17日电 (记者 唐贵江) 8月16日下午，广州市公安局越秀区分局禁毒社工督导培训服务项目开展了督导培训活动，本次培训由越秀区禁毒办和广州仁泰医院联合举办；越秀区禁毒办、大塘街禁毒办等负责人代表以及来自越秀区北斗星、晨朗的全体优秀禁毒社工参加了培训大会。

开班动员讲话中，禁毒办相关负责人代表充分肯定了禁毒专职工作人员和社工为促进越秀区禁毒工作做出的努力和贡献，并分析了目前的毒情形式。他希望大家珍惜此次培训机会，认真学习，把理论与实践相结合，更好的帮助服务对象，同时做好毒品预防宣传教育，教育青少年及社会大众远离毒品。

培训邀请广州仁泰医院副主任医师罗爱民做《毒品的成瘾性机制》和《认知行为治疗在个案访谈中的运用》主题分享。

罗爱民讲师首先从医学的角度解释了毒品成瘾的原理及毒品依赖的原因，具体说明了毒品成瘾的躯体表现以及成瘾的影响因素。同时结合合成毒品和新精神活性物质的毒品特性，详细介绍了它们会引起幻觉、妄想、焦虑抑郁、认知功能损害、人格改变等精神障碍问题。

随后，他围绕认知行为治疗的理论与技术，重点讲解了贝克认知行为疗法。认知行为疗法主要针对合并有抑郁症、焦虑症等心理疾病的戒毒患者，通过改变他们对己、对人或对事的看法与态度来改变心理问题，从而助其回归理性思维，自觉远离毒品，达到摆脱精神依赖的目的。

恐吓伤害孩子，分离也有影响

信息时报
通达民情·生活至上
2023.08.6 星期日

今年2月下旬，在广东某地，网友陈女士拍下了家长在楼顶恐吓小孩的场景。视频中，在8层楼高的楼顶天台上，一名家长抓着孩子，另一名家长则用条状物抽打孩子，做出想要往楼下扔的动作，稍有不慎，就有可能“弄假成真”。孩子拼命地尖叫，哭喊的声音听着让人着实心疼。

广州白云心理医院心理咨询师李家蕊表示，对于孩子的教育，采取这种“恐吓式”教育，完全不可取，应该站在孩子的立场，换位思考，互相沟通。如果家长只是一味地恐吓，效果肯定会适得其反。

此外，无论面对任何年龄段的孩子，家长都要注意语言的杀伤力不容忽视，不要用孤立或者遗弃的语言来吓唬孩子。

把“分离”当成挑战把语言转为正面力量

父母在与孩子沟通和解释“分离”时，要端正自己的心态，如果是孩子长时间在家给家长带来心理包袱，嫌孩子烦想甩掉，这种“分离”会让孩子很受挫；如果是父母认为自己是选择了“工作”而放弃了孩子，这种愧疚感也会通过言语传达给孩子，孩子的自我价值感会因此严重受损。

“不妨换种心态，告诉孩子放假送去爷爷奶奶那里，是让他们锻炼自我管理、体验独立感觉。这样可以把‘分离’当作一种挑战，把语言转化为对孩子的一种力量，对他们产生正面作用。”

“分离”后保持沟通回家后注重心理建设

当孩子回了老家，不在父母身边，父母要创造机会多和孩子接触，比如打电话、通视频等等。通话时间有限，父母不要只关心孩子的学习与成绩，不能忽视孩子的生活与情感。这样很容易给孩子造成误会：只有当我成绩好、表现好，才能得到父母的爱和关注。这不仅会影响到孩子的学习内在动力，还会让他们歪曲父母对自己爱的认知。

与孩子通话、视频的时候，父母可以先带头分享自己的生活内容，对于稍大一些的孩子，还可以说一说工作上取得的收获，让孩子知道，对父母袒露心声是安全的，引导孩子打开话匣子，向父母表达感受，让亲情得以流动。

当父母把孩子从老家接回身边后，首先，要注意允许孩子与代为照顾者保持亲密。其次，作为父母需要知道，与孩子建立亲子间的亲密，不是一朝一夕能够达成的，对此心中要有合理的预期。需要注意的是，对于接回身边的孩子，要注意维持心理关注，做好孩子的心理建设。

这可不是“熊”
背后可能有心理障碍

信息时报
通达民情·生活至上
2023.07.16 星期日

最近，网络上年仅8~10岁的男孩对女青年提出或做出“掀裙子”“摸大腿”“摸屁股”动作，而他们父母的回应似乎是为男孩“遮风挡雨”，实际上家庭教育问题显露无遗。专家表示，及早科学做好性教育，既是对孩子的保护，也能避免养出熊孩子。

广州白云心理医院心理咨询师陈佳表示，同类事件在心理咨询中有出现，但数量极少。案例中的男孩可能出现了病理性心理障碍，“一般由两种原因导致，一是心理防御机制有欠缺，自我对本我的压抑不足；二是俄狄浦斯期没有很好地过渡，呈现出恋母情结。”

吱喳圆桌

小男孩要“摸大腿”?

这可不是“熊”，背后可能有心理障碍

事件回顾

2023年7月，广东某地

2023年7月，江苏某地

2023年4月，广东某地

陈佳认为，当男孩对女青年作出侵扰行为，如果家长不能及时给孩子做正确价值观的引导，则是家长忽略了心理障碍背后的严重性，“这类孩子一方面侵扰他人是攻击者，另一方面受到外界批评也是受害者。家长对孩子的一味维护看上去是在帮助孩子，但实际上这个做法不科学不可取，家长应该及时对孩子进行家庭教育。如果家长感觉自己能力有限无法纠正孩子的不良行为，可以由专业社工机构、心理医生介入，对心理障碍个案开展跟进。”

原因一：心理防御机制欠缺，需及时纠正

儿童在不同成长阶段，可能会产生焦虑、抑郁和愤怒等不愉快情感，从意识层面消除不愉快情感成分、避开精神干扰保持心理平衡的心理操作即为心理防御机制。

心理防御机制有101种，案例中的男孩可能由于某些心理防御机制欠缺，如：升华（积极参加一种象征性的、代表着一种幻想的活动，这种活动可以在象征层面使梦想成真）、象征化（赋予一些心理功能以不合理的意义，无法把喜欢的美好印象放在心里）能力不够，自我分化水平较低，自我对本我的压抑不足，控制不了自己冲动，判断不出与他人关系的远近，因而见诸行动（用行动表达记忆或情绪，回到了心理发育较早的阶段），呈现出心理性欲化的特点，为了回避更深层次的不适感、不愉快情感，将于性无关的事情看作与性有关。

陈佳指出，心理防御机制欠缺如得不到及时纠正，可能会影响人格个性发展，特别在性别认

同、心理性别方面，“当男孩攻击、挑衅别人时是男性化角色，当他们受到外界的唾弃鄙视、批评打压时又转化为女性化角色，既是攻击者又是受害者，这不利于他们的心理性别认识发展。”严重者可能会出现变态行为，如露出生殖器吸引关注等。陈佳提醒父母应及时纠正孩子的不良行为，谨防孩子性心理扭曲发展，建议父母陪同孩子做心理咨询干预，提升其整体人格水平。

原因二：进入俄狄浦斯期，要养成规范

奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德首先认为:性欲及其能量生来即有，婴儿也有性欲，不过表现形式与成人不同而已。新生儿身上就有性冲动的萌芽，这些萌芽发展了一段时间，又在相当长的一段时间里受到压制。

但在性发育的不断冲击下，随着个人体质的增强，这种束缚终究会被打破。一般来看，幼儿的性活动在三四周岁时就能被观察到，如吸吮手指、夹腿、蹭被子等。

陈佳认为对儿童进行性教育，以疏导为主，让孩子明白“性”是每个人都有的，“性”不可耻，可怕的是“任性”。孩子成长有其自主性，需要有一定的自我空间和隐私，而不是所有空间都要被父母填满，这是孩子性心理发展分化的重要条件。

“对于‘儿童性欲’看上去是需要管理和教育，但父母需要理解这是孩子的自主性欲，要让孩子意识到这是身体的一部分，父母对婴幼儿进行过度教养、管控、干涉、剥夺或者忽视，都容易使其无法确定自己主体身份，呈现出心理性欲化。”

对婴幼儿进行性教育，陈佳提醒要在关键时期介入，即3~8岁。依照弗洛伊德的理论,俄狄浦斯期指的是3~5岁。3岁以前孩子经常和母亲在一起形成二元关系；3岁以后需要父亲的介入，父亲可以在孩子3~8岁期间让其接受一些规则、规矩的束缚，使其健康地过渡到包含父亲的三元关系中当；孩子到了8~10岁，他们开始有了要求独立和摆脱成人控制的欲望，希望成为一个自己安排生活的人，有一定独立自主性，同时也养成了一定的规范。

“无论男孩女孩，也需要注意这一时期的过渡。如果妈妈一如既往‘护犊子’，爸爸无法介入，最终男孩女孩在日后成长中可能会出现回避建立同伴关系、亲密关系，在学校、社会适应不良，个性较弱等问题。”

门诊心理团体

门诊心理团体将面临相似心理困扰的多个来访者组成小组，在团体情景中提供心理治疗的助人和自助过程。通过团体内的人际交互作用，促使个体在团体中通过观察、体验和学习，认识和分析自己的问题，探索和接纳自我，发展良好的适应模式，获得个人成长。在团体这个安全、值得信任的微社会环境中，成员可以获得治疗性改变。

■【开展六种主题的心理团体】

家庭排列系统

家庭排列系统是通过现象学探究问题的引发根源，呈现隐藏在现实背后的影响因素，在心理治疗方面多应用于家庭治疗。

绘画团体

绘画者在绘画的创作过程中，通过绘画工具，将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来，将获得负能量的释放、解压、宣泄情绪、修复心灵上的创伤、填补内心世界的空白，从而达到诊断与治疗的良好效果。

意象体验成长小组

是基于朱建军教授创立的意象对话技术而开展工作的封闭式成长小组，意象对话说是一种心理调节和治疗的方法，旨在帮助我们看清“鬼”、“墙”和“鬼打墙”这些意象，更帮助我们看清虚幻，实现自知。

人际互动团体

人际互动团体是以人际互动原理为指导思想的心理咨询或治疗团体。该方式关注小组成员“当下”的互动模式，疗愈核心是通过小组反馈，使组员对自己的人际互动模式觉察、醒悟、接纳、调整并重构，从而达成人际和谐和人格完善的目的。

释梦团体

释梦团体根据多种关于“梦”的理论为大众提供释梦平台，由专业心理医生带领参与者共同探索自身内在心理状态，调节情绪，改善关系，提高幸福感。

正念团体

正念认知疗法(简称为MBCT)是在Mindfulness正念的基础上，整合了认知行为疗法的要素和相关心理教育成分，针对导致抑郁情绪的心理机制而设计出了一整套正念团体练习。正念的成效卓越，深受肯定。

■【团体目标】

1.为个人提供一面认识自己的镜子
2.可以从其他参加者和组长的反馈中获得裨益
3.接受其他参加者的帮助，也给予他人帮助
4.提供考核实际行为和尝试新行为的机会
5.团体情境鼓励组员用实际行动来改善生活
6.团体的结构方式可以使组员归属需要的满足
7团体互动可帮助组员了解自己在工作中、家庭上的功能

■【适合这样的你】

1.深受抑郁、焦虑等情绪问题的困扰
2.想要更深层次的自我探索、自我成长
3.想要体验更加亲密的人际关系
4.想要在关系中更加真实、舒适、自由地做自己
5.想要获得更多的支持与连接
6.想要获得真诚交流和反馈的机会

■【预约报名】

具体扫码详询心理助理，备注“报名心理团体”。

第六期动力学取向团体督导小组

咨询督导是一个持续学习的过程，动力取向团体督导长期招募督导小组。督导以精神动力学理论框架为基础，指导组员对个案进行动力学评估，帮助组员识别和了解个案的关系模式，培养敏锐的精神分析视角，推动对个案的理解和探索的能力，让受督者能更有效的帮助来访者。

■ **主题：**动力性治疗团体督导 ■ **督导师：**郁辉辉 ■ **人数：**10人

■ **收费：**4000元，入组前一次性收齐，请假概不退费。

■ **开组时间：**11月2日周四下午15:00

■ **督导时间：**每周四下午16:00-17:15，共20次。（如有变动，另行通知）

■ **督导地点：**广州白云心理医院三号楼心理咨询中心专家诊室1号。

■ **督导对象：**目前有做个案的心理专业人士。报名后，会有一次入组访谈，专家访谈后才能确定是否可以进入团体。

■ **督导收获：**

√对自己的某种看见和理解 √对所报案例的动力学理解和个案概念化 √深化对与案例相关的精神分析理论的理解 √对咨询师处理大方向和细节上的优点的肯定和不足之处的改进 √触类旁通地理解自己的案例和自己处理案例过程中的优点和需要改进之处 √看到在督导中呈现出来的丰富的平行关系，通过平行关系进一步理解案例 √加入我们的小组，您将成为广州白云心理医院的专业同仁社群的一部分，享受专业支持和更多深入发展的机会。

■ **报名方式：**

√ 报名电话：王老师17889883675（微信同号）

√ 如果您对精神分析督导有浓厚的兴趣，愿意在专业同仁的陪伴下深度研究，欢迎提交您的申请表或获取更多信息，请联系我们。

扫码提交申请表

扫码咨询报名

心理咨询与心理治疗临床进修班

第十五期招生通知

广州白云心理医院"心理咨询与心理治疗临床进修班"自2017年开设以来，至今已举办了14期，完成进修的全国学员300余位，六年来始终维持权威品质，为国内培养了一大批心理咨询和心理治疗方面的实战型人才。授课讲师大咖云集，精心设计课程，将理论与实践充分结合，为学员提供专业的督导、示教。学员们通过3个月的沉浸式学习实践，在多流派心理治疗的饕餮盛宴中收获丰富的实战体会和经验，全面提升了心理咨询和心理治疗水平。

进修班第十五期即将火热开班，特面向全省招募学员。作为专业的进修平台，课程内容丰富多彩，涵盖精神医学系列理论、心理咨询与治疗部分、精神科实践部分、心理科实践部分等，干货满满，欢迎大家咨询报名~

■ **开班时间：**2023年2月26日　■ **进修时间：**2023年2月26日-2024年5月26日

■ **进修费用：**16800元/人（不含食宿费用）

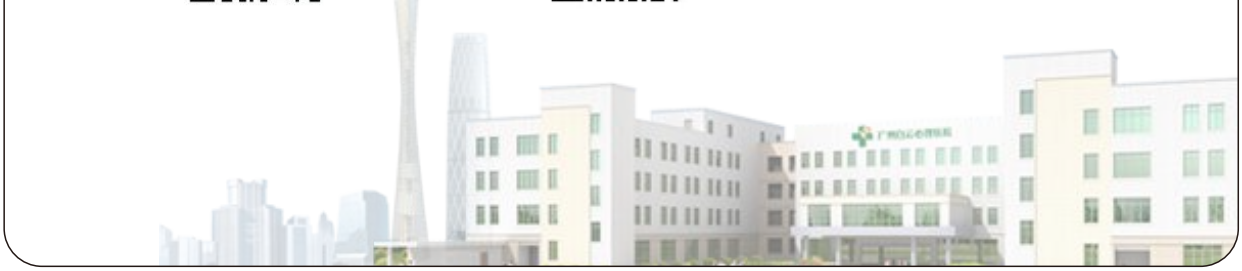
■ **【招生对象及要求】**

1.进修者能遵守医院的管理，工作责任心强；
2.已取得国家心理咨询师二级或三级证书或社工师证书（优先考虑）；
3.心理学相关专业或社工专业毕业（优先考虑）；
4.具备卫生部颁发的心理治疗师证书（优先考虑）；
5.进行过心理学某一流派的系统专业的培训并取得培训证书（优先考虑）；
6.脱产进修要求为至少3个月；
7.我院合作机构推荐的优先考虑；
8.结业考核合格颁发广州白云心理医院"心理咨询与心理治疗临床进修班结业证书"；
9.优秀学员可申请广州白云心理医院临床心理师或兼职心理师，优选就业。

■ **【报名方式】**

（1）医院座机号：020-22252225/22252226　（2）课程助理手机号：18928838005(微信同号)

2.扫码咨询小助理，直接报名　3.识别下方二维码，预约面试时间



医院文化理念

【核心价值观】

- 更专业、更有效、更经济

【四个为本】

- 以奋斗者为本
- 以职业道德、操守为本
- 以诊疗质量为本
- 以患者就医体验为本

【学科发展模式】

- 一体两翼双引擎

【感恩四个层次】

- 感恩员工
- 感恩员工家属
- 感恩患者
- 感恩社会各界

坚持走技术建院、质量建院、创新建院之路。

热线电话：020-2225-2225
地址：广州市白云大道北1722号
网址：www.gzbyyy.com

医院订阅号　医院服务号　医院小程序