

武汉市心理医院：特色科室“离老百姓越来越近” 全力构建守护心灵的坚实屏障



心理康复大楼即将落成。

如果你睡不好，不要急，这里有拿到“全国第一”的睡眠医学团队。如果年迈的父母越来越记不住事儿了，不妨来这里的“记忆门诊”看一看，帮老人把记忆留住。如果孩子有偏差行为，到这里用一盘游戏来疗愈。如果你怎么也开心不起来，还整天特别累，抑郁病区也许可以帮到你。如果孩子有网瘾，这里有近20年的成瘾医学探索。

……这一系列“离老百姓越来越近的”业务单元，是武汉市心理医院（武汉市精神卫生中心）的特色科室，近年来不断突破跨越，以不断精进的水平和服务，让一例又一例难以攻克的疑难杂症成功治愈。武汉市心理医院有68年历史，目前已形成“二七院区心理健康、六角亭院区精神卫生和东西湖区院区康养结合”的“一院三区”发展格局，是一所集医疗、教学、科研、预防和康复于一体的现代化精神专科医院。医院亚专科设置齐全，综合实力稳居全国精神专科前列，连续多年位居专科声誉榜华中地区精神专科医院排名第4位；2020年度中国医院科技量值(STEM)精神病学排名第16位；2023年度中国医院科技量值(STEM)精神病学第21名；强迫症、抑郁障碍诊疗和心理危机干预等专科排名居全国前列。

【打卡新“质”疗】 以匠心之志解码 “睡眠的秘密”

二七院区7楼，一走进睡眠医学科走廊上，就让人感受到一股浓浓的治愈感。

墙上的一句句“心灵鸡汤”清新扑面：“睡眠像是清凉的浪花，会把你头脑中的一切污垢涤荡干净”“害怕失眠比失眠本身更可怕”“康复不是一条直线，它是一条弯弯曲曲的曲线”……

走廊上，病人有的围坐在一起打扑克，打到精彩处又多了几人围观，旁边的电视机里正在播放最近的热播剧，几个阿姨在一起追追边聊家常。

重庆来的唐女士说：“失眠的感觉‘生不如死’，我从外地慕名而来找朱主任，现在一天比一天睡得好，我真是高兴啊！”河南来的李先生说：“每次跟朱主任聊一聊就能增加不少信心。”病友们每天最开心的时刻就是朱主任来查房，因为大家都想跟他说说自己今天有什么变化，大家都很信赖他，他也经常跟大家聊家常。

睡眠医学科主任朱军红表示，要把每个病人当作一个独立的生命个体，“看见”他，与他真诚交流，“当一个精神科医生，仅有经验积累和专业水准是不够的，还需要有智慧。”朱军红说。

在治疗室旁，有瑜伽房，有世界顶尖水平的睡眠监测仪器，病人在睡梦中接受监测。置身其中，仿佛这里不是医院，而是一个松弛感很强的活动中心。

朱军红介绍，睡眠、饮食、运动、良好的心情被称为四大健康基石。人一生有1/3的时间在睡觉，以失眠、松弛(OSAS)为代表的睡眠障碍，被认为是万病之源。睡眠障碍主要是三种，即睡不着、睡不醒、睡不好，精神类因素是主因。如果睡眠有状况，要去正规医院就诊，而且不要拖。因为睡眠看似是睡觉的问题，背后成因和并发症非常复杂，比如睡眠呼吸暂停综合征，也就是打鼾，常常成为高血压、中风、脑部缺氧、心力衰竭等急病重病的致病因素。“建议大家睡不好就赶紧治。”

(文/翟兰 邓强 陈识)

强心力 驱动“创新的黑马”

在医疗领域竞争日益激烈的背景下，科研已成为推动医院发展的核心动力。武汉市心理医院在精神卫生领域形成独特的学科优势，吸引一批优秀的医疗人才和资源汇聚，不断改进和完善医疗手段。与首都医科大学附属北京安定医院签订协议，加入国家精神心理疾病临床医学研究中心协同研究网络平台，并成为国家精神心理疾病临床医学研究中心湖北省分中心。

先后获湖北省临床重点专科1项，武汉市临床重点专科2项，武汉市公共卫生重点专科4项，多个学科蓬勃发展，先后被授牌“武汉地区创伤后应激障碍诊疗中心”

“武汉市社会心理服务指导中心”“儿童青少年心理健康中心”。

医院坚持“科教兴院、人才强院”的办院方针，系华中科技大学和中国地质大学硕士生独立招生单位，同时是武汉大学、华中师范大学、武汉科技大学、江汉大学教学基地，联合培养研究生。

医院是国家住院医师规范化培训基地(精神科)、全国精神专科医院首家精神科临床药学规范化培训基地。连续多年举办具有国际影响力的国家级中美高级精神分析连续培训项目，为国家的心理健康事业的发展 and 人才培养贡献力量。

筑心墙 让精神防线再“向前一步”

加强医防融合，构筑市、区、街道三级精神卫生防治体系，开展形式多样的培训，指导基层医疗卫生机构对严重精神障碍患者开展规范管理，联合社工组织开展社区精神障碍康复训练，促进精神障碍患者功能恢复和回归社会；充分发挥多部门综合管理的优势，为患者提供救治救助保障，确保群众在家门口实现病有所医；组织开展精神卫生和心理健康科普宣传，提高群众心理健康素养水平。

推进社会心理服务建设工作。完成国家卫健委社会心理服务体系试点城市迎检工作，“三专”服务网络建设成果获国家专家肯定。

今年5月，武汉市心理医院社会心理服务志愿服务队入选全国卫生健康行业心理健康青年志愿服务总队，这支队伍由100余人的专业团队组成，通过心理讲座、团体辅导、咨询义诊等形式开展心理健康服务，线上线下覆盖超过10万人次。

搭心桥 筑起心灵的港湾

“见过太多病例，有个词必须要说，就是‘信任’。”抑郁病区主任陈静讲到几个故事时，有些动容。有一位双相情感障碍合并强迫症的患者，治疗难度大。患者及家属不抱任何怀疑，医生也邀请患者及其家属参与方案的选择与制定。正是借助这份医患之间信任的加持，该患者最终症状得到控制且能上班。

陈静认为这种医患间的相互信任尤为重要，但这份信任来之不易。病房中常常有一些合并早年心理创伤的患者，他们不敢相信他人，他们的治疗常常需要多次不断递进完成。

有一名年轻的女性患者，她再次主动住院时，带来了她在网上订制的的一个特别的蓝色路标样的指示牌，上面写着“来三楼抑郁病房走亲戚”。陈主任说，正是病房医护团队提供的有温度有规则的再养环境，让这些难治性患者的疗愈成为可能，他们疗愈的过程也是成长的过程。

抑郁在当下的年轻群体中高发，有一些自媒体账号声称通过旅游、运动治好了抑郁。陈静认为，首先要正确识别抑郁。抑郁不只是一不开心，也不同于耗竭与哀伤；其次，要准确评定抑郁的严重程度。陈静还特别提醒，抑郁不一定是抑郁症，抑郁的个体不一定能吃抗抑郁药，千万别照抄别人的治疗用药。如果当事人觉得自己不在状态了，生活工作都受到较大影响，在主动运动、旅游、交友、咨询的同时，也可以考虑及时就医。

抑郁病区是国家级抑郁临床诊疗建设基地和全国心理治疗师培训基地，始终坚持科学与人文并重的精神，将“生物—心理—社会”这一新的医学模式贯彻于每一个患者的临床诊疗中，倡导“见病，见人，见家庭”的理念，践行医患双方是两个人的相遇与陪伴。

运心思 对成瘾“围追堵截”

“电话被打爆了，电话那头，全是焦虑到不行的家长。”三个月前，医院正式开设网络成瘾门诊，消息公布次日，成瘾病区主任王刚就被突如其来的电话咨询炸晕了。

王刚认为，很多时候，网瘾只是一个表象，深层病症其实是抑郁、焦虑甚至“双向”。

戒网瘾也是该门诊的重要来访内容，有些病人症状是必须不停喝酒，否则情绪失控，已经完全无法正常工作生活。王刚发现，很多人在医院治疗好了，可一到家又回到原点，王刚便在科室组织了一个类似沙龙的戒网瘾协会，把家属和病患请来，每周进行一次交流，还定期举办读书会，让心理学的家庭联合治疗跨界进入戒网瘾流程。

更值得期待的是，王刚及团队决定研究中医师灸脱瘾治疗。他们还有一个天马行空的想法，就是研究成瘾孩子手机使用习惯的大数据与孩子情绪之间的关系。

用心意 与消失的记忆赛跑

在老年心身病区，病人均为60岁以上，活动室里，护士们正在带着他们做音乐治疗。虽然年事已高，听到《世上只有妈妈好》歌曲时，总有不少老人眼里含着泪花。

病区负责人王宗琴说，他们会组织老人进行听歌抢答歌名的游戏，一些原本沉默寡言的老人也被调动起来。平时，医护人员还会带他们练体操、太极拳和八段锦之类的适合老年人的活动。

老年心身病区开设的老年(记忆)门诊吸引了不少记忆下降或其他认知损害的老年人前来就诊，专家会根据每位老人的情况进行综合评估和科学干预，与消失的记忆“赛跑”。王宗琴说很多老年人在患

们疗愈的过程也是成长的过程。抑郁在当下的年轻群体中高发，有一些自媒体账号声称通过旅游、运动治好了抑郁。陈静认为，首先要正确识别抑郁。抑郁不只是一不开心，也不同于耗竭与哀伤；其次，要准确评定抑郁的严重程度。陈静还特别提醒，抑郁不一定是抑郁症，抑郁的个体不一定能吃抗抑郁药，千万别照抄别人的治疗用药。如果当事人觉得自己不在状态了，生活工作都受到较大影响，在主动运动、旅游、交友、咨询的同时，也可以考虑及时就医。

抑郁病区是国家级抑郁临床诊疗建设基地和全国心理治疗师培训基地，始终坚持科学与人文并重的精神，将“生物—心理—社会”这一新的医学模式贯彻于每一个患者的临床诊疗中，倡导“见病，见人，见家庭”的理念，践行医患双方是两个人的相遇与陪伴。

发现，很多人在医院治疗好了，可一到家又回到原点，王刚便在科室组织了一个类似沙龙的戒网瘾协会，把家属和病患请来，每周进行一次交流，还定期举办读书会，让心理学的家庭联合治疗跨界进入戒网瘾流程。更值得期待的是，王刚及团队决定研究中医师灸脱瘾治疗。他们还有一个天马行空的想法，就是研究成瘾孩子手机使用习惯的大数据与孩子情绪之间的关系。

有认知障碍后会产生一些情绪问题以及幻觉、妄想等精神行为问题，需要家属更多理解。王宗琴说，随着社会老龄化加大，社会对老年心身疾病诊疗的需求越来越大，希望能够对老年痴呆、老年抑郁、老年焦虑等问题进行早预防、早筛查、早发现、早干预，能在搭建多学科、多部门老年心身疾病的防治网络中贡献自己的力量。

今年，湖北省已全面组织开展老年痴呆防治促进行动，提高公众对老年痴呆的知晓率，延缓老年人认知能力衰退的进程，降低罹患痴呆的风险。武汉市心理医院率先参与到老年痴呆防治促进行动来，老年心身病区在此行动中提供专业技术支持。



睡眠病区做睡眠监测。



儿少病区马筠主任和护士长查房。



王宗琴主任带领老年病人做活动。



心理抑郁病区陈静主任在查房。

开心门

温暖孩子们“创伤的心”

“看到孩子们从这里走出去，重回学校，甚至考上重点大学，是我最开心的事。”儿少病区科主任马筠细数起自己曾接触的小患者，言语中洋溢着一种挡不住的幸福感，她讲到孩子们新近的变化，都是由一个个温馨的小故事组成。

13岁的小强(化名)突然不想上学了，关在家里打了整整一年的游戏，与周围人的关系也很紧张。“家长对孩子的情感支持太少了，加上不停批评，孩子的自尊越来越低，长期情感难以流动，这样的孩子其实处境很难。”马筠说。经过一段时间治疗，小强情况好转，重新回到学校，还考上了当地最好的高中。

患者都是孩子，病区会采用更懂孩子、更有趣的方式来交流和治疗。儿少病区成立已17年，集青少年精神疾病和心理卫生问题的医疗、教学、科研和训练于一体，除了规范的治疗手段和高超的医学水平，手段上也在不断创新。为了让孩子们接纳治疗，甚至觉得好玩、有趣，病区开发了许多新的治疗方式，如舞蹈治疗、音乐治疗、绘画治疗、叙事治疗等，效果良好，受到孩子们欢迎。此外，儿少病区还被中国医师协会评为“强迫症诊疗基地”。

在这个病区，有一个强有力的“医生+护士+心理治疗师”的治疗联盟，病区配备了具有专业水准的儿童青少年心理治疗师，给儿童及家长提供各种心理咨询及心理治疗，还开设家长课堂，助力孩子早日康复。此外，科室还指派专家定期在华中科技大学心理健康教育中心坐诊，努力打造“医校家”联合的长效机制。

传心火

打造全国“心理治疗师” 成长基地

经过18年的心理治疗发展历程，心理医院拥有雄厚的师资力量。医院于2023年牵头成立了“武汉市心理咨询与治疗中心”，作为目前国内拥有注册督导师最多的临床专业机构，具有丰富的心理治疗师培训经验，在多年的专业积淀中，每年举办心理治疗国家级继续教育项目，先后培养来自全国各地的学员千余名。每年接受为期3个月的心理治疗和咨询专业培训学员40余人，初步摸索和建立了一套适合我国国情的心理治疗与心理咨询临床培训方式，为全国心理治疗人才提供技术指导。

据了解，中心还拥有专业的心理测量队伍，为武汉市心理体检需求者提供专业的心理分析资料和指导。