

北京大学第六医院

简报

2020 年第三期

北京大学第六医院党委院长办公室主办

2020 年 3 月 6 日

六院人在前线——抚慰心灵，温暖同行

为全力做好新型冠状病毒感染的肺炎医疗救治工作，做好武汉整体救援的后盾，我院积极响应国家卫生健康委员会的号召，成立由我院院长陆林院士和王向群书记为组长、各个院领导为成员的领导小组，领导小组下设疫情控制组、医疗救护组、物资保障组，各组多措并举、齐心协力助力援鄂工作顺利开展。医院于 1 月 26 日开始组建我院赴武汉心理救援梯队，全院医务工作者踊跃报名，自愿请战上抗疫一线，最终根据条件确定了 87 名志愿者，首批心理救援队由 4 名医生、4 名护士组成。

根据上级安排，2020 年 2 月 2 日，我院医技科主任、临床心理测评中心主任石川作为国家卫生健康委派出的专家之一，于当日下午 15:40 从北京赶赴武汉，为抗击疫情一线的医务人员、患者和群众提供紧急危机心理干预服务。

目前，石川主任已经在武汉工作一周，他积极克服了家庭和工作上的种种困难，在国家卫生健康委的指导下，开展了大量工作。

抵鄂后，石川主任多次参与国家卫生健康委、国家疾病预防控制中心等多部门的工作沟通会，进行工作对接、意见征询和方案讨论。同时根据上级要求，结合实际情况，石川主任发挥专业特长，针对一线医务人员、集中隔离人群的心理干预提出工作设想和实施方案，并上报上级相关部门。

经国家疾控中心批准，石川主任赴湖北省人民医院东院区发热门诊进行实地调研，仔细询问了分诊台护士、门诊医生关于医护倒班情况、防护措施、门诊和病房设置后，与多位隔离病房的患者及家属进行了交谈，尽可能一一解答患者和家属所惑，做到人群全覆盖。

“感觉怎么样？最近好点儿了吗？”石川主任赴洪山方舱医院对收治患者进行了情绪状态巡查，并对部分患者进行了重点询问和个体化干预，如病情解释、情感支持、关注患者需求、指导用药和康复咨询等。经倾听、心理疏导后，大多患者不良情绪缓解，表示积极配合隔离治疗，个别患者仍需进一步深入的心理咨询。同时，石川主任向医护人员和隔离患者介绍了与湖北省精神卫生中心共同编制的心理评估和支持系统 APP，通过该 APP 可以获得心理咨询、评估自我心理健康以及掌握简单易行的自我调适方法。

繁忙的工作之余，石川主任召集心理救援核心组专家学习我院唐登华主任医师讲座《系统思维下的心理危机干预》；并接受北京医学会任务，在百度直播平台进行科普直播《给焦虑不安的心找一个安全岛》，521164 人在线收看。

国家需要，义无反顾。向石川主任及每一位奋战在疫情前线的“最美逆行者”致敬！

（党院办 李怡雪 何小璐）



北京大学陆林院士团队在 Lancet 发表通讯文章《精神心理健康助力社会抗击新冠肺炎疫情》

自新冠肺炎疫情发生以来，疫情的防控和对社会的影响引发了国内外广泛关注。面对迅猛增加的确诊和疑似病例、过载的网络信息、紧俏的防护物资，人们开始担忧、焦虑，甚至出现过度恐慌、抑郁等应激反应。

2020年2月7日，我院院长陆林院士团队在国际顶级医学期刊 Lancet 在线发表题为“2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society（精神心理健康助力社会抗击新冠肺炎疫情）”的通讯文章。文章分析了新冠肺炎疫情的国内外发展态势，以及在严峻的疫情形势下公众及医务工作者面临的精神心理压力，并着重介绍了我国政府为有效应对疫情所采取的公共卫生应急干预及为保障公众精神心理健康采取的积极措施。该文章提出了六项应对精神压力的建议：其中包括评估所披露信息的准确性，加强社会支持系统（例如家人和朋友），消除与流行病相关的谣言，在安全条件下维持正常生活，积极使用心理社会服务系统，特别是针对医护人员，患者，家庭成员和公众的电话和互联网咨询。这些建议，对于抗击疫情有非常积极且重要的作用。

该文章在新冠肺炎疫情防控的关键时期及时发声，呼吁关注公众和医务工作者的精神心理健康，并向国际社会展示了我国在相关方面做出的积极努力和取得的宝贵经验，对抗击疫情、共克时艰起到了积极的推动作用。

（外事办公室 孙艳坤）

我院联合北京大学医学出版社出版《新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册》

随着新型冠状病毒感染肺炎肆虐全国，迅猛增加的确诊病例、过载的网络信息、紧俏的防护物资等造成的恐慌情绪也在不断蔓延，使全体民众面临着巨大的精神心理压力。为保障我国人民群众的心理健康，增强人们对疫情下不良情绪反应的理解和调节能力，由中国科学院院士、我院院长陆林联合武汉大学人民医院王高华院长主编的《新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册》于2020年2月14日由北京大学医学出版社正式出版，该书首先通过线上进行全文发布，以期在第一时间为广大人民群众提供心理援助，纾解各种不安情绪、不良心理，提高心理免疫力、心理抵抗力，筑牢抗击肺炎疫情的心理防线，打赢疫情防控阻击战。

本书得到了中国健康教育中心、国家卫生健康委员会疾病预防控制局、中国医师协会的大力支持，由来自我院、武汉大学人民医院、四川大学华西医院、河北医科大学第一医院的精神心理卫生领域专家们夜以继日倾力编写，内容全面、专业、系统，将理论与实例结合，覆盖不同人群的心理需求，为疫情下大众的心理健康保驾护航。本书共分为上下两篇：上篇介绍了突发公共卫生事件时常见的心理变化、行为表现以及应对方式，让大家对疫情下的心理健康问题有初步的了

解；下篇主要针对不同人群包括医护人员、感染者、感染者家属、社区群众等可能出现的心理问题结合案例有针对性地进行介绍，满足不同人群的实际需求。

(外事办公室 孙艳坤)



北京大学医学出版社
PEKING UNIVERSITY MEDICAL PRESS

主编 陆林 王高华
组织编写单位 中国健康教育中心
国家卫生健康委员会疾病预防控制中心
中国医师协会

ISBN 9787565921629

2020年2月出版

全文阅读
长按二维码



我院联合清华大学出版社出版《线上加油站 新冠疫情下心灵守护操作指导》

不管是奋战在一线的工作人员，还是普通大众，心理状态的变化与调节，将一直贯穿战“疫”期间以及战“疫”胜利后的日常生活。为了帮助广大一线工作人员以及普通大众在战“疫”期间以及战“疫”胜利之后做好心灵守护，我院联合清华大学出版社出版的《线上加油站 新冠疫情下心灵守护操作指导》于2020年2月18日正式上线。本书由我院院长陆林院士作序，由心理应急救援队创作，汇聚了如下特色：视频、音频、新媒体远程自助式治疗干预；集结了当下眼动脱敏再加工治疗、正念、催眠、音乐治疗等有实证疗效的系列治疗方法；覆盖人群全面而又重点突出，侧重一线工作人员，同时关注新冠肺炎患者、老年、儿童、孕产妇和精神心理问题人群。

新冠肺炎发生后，党和政府高度关注，采取了积极的防控措施，专家们的研究也取得一定进展。因此，虽然疫情不可小觑，我们可以允许自己恐惧紧张，但也不必过度紧张害怕。我们不妨应用科学的方法，在身体防护的基础上，积极调整心态，理性而智慧地面对此次肺炎疫情。我院心理应急救援队指导了我国几乎所有灾害的心理救援工作，其中组织专家直接参加了国家卫生健康委员会委托的国家级心理救援项目20余次。为此，我院心理应急救援队特组织专家，将系列科学心理自助方法分享给大家，希望能帮助全国人民平静而智慧地度过这次疫情！



向逆行者致敬！我院陆林院士团队主编的《新冠肺炎疫情期间医护人员如何做好自我心理疏导》漫画版紧急出版

新型冠状病毒肺炎疫情爆发以来，恐惧、抑郁、抱怨等心理仍有蔓延，参与抗击疫情的医护人员坚守一线，逆风而行，争分夺秒挽救患者的生命健康，繁重的工作中他们面临着常人无法想象的挑战：需要克服随时可能会被感染的内心恐惧，需要忍耐对家人的担心而专注于救治病患，身心俱疲时仍需耐心地安慰和开导患者及家属，看着身边的战友被病毒感染却无能为力。对此，由中国科学院院士、我院院长陆林教授主编的《新冠肺炎疫情期间医护人员如何做好自我心理疏导》漫画版在中国人口出版社紧急出版，供广大医护人员免费阅读，向逆行者致敬！

本书由中国科学院院士、我院院长陆林教授主编，来自我院、武汉大学人民医院、中南大学湘雅二医院、同济大学附属东方医院、深圳市心理咨询师协会、上海交通大学医学院附属新华医院的精神心理卫生领域专家们倾力编写，内容全面、专业、系统，图文并茂，为医务工作者精神心理健康提供支持，为坚决打赢疫情防控的人民战争总体战阻击战保驾护航。（党院办 李怡雪 孙思伟）



新冠肺炎疫情期间医护人员 如何做好自我心理疏导(漫画版)

中国科学院院士
北京大学第六医院院长 陆林 主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

我院全体师生学习热议总书记给藏大医学院学生的回信

在藏历新年来临之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平2月21日给正在北京大学首钢医院实习的西藏大学医学院学生回信，对他们献身医疗卫生事业的志向和信念表示欣慰，鼓励他们珍惜学习时光、练就过硬本领，以仁心仁术造福人民特别是基层群众，并向他们以及藏区各族群众致以节日的问候和美好的祝愿。

习近平总书记的回信体现了党和中央对西藏大学医学生的深切关怀，充分肯定了广大医务工作者抗击疫情挺身而出、无私奉献的崇高精神。学习完习总书记给北京大学首钢医院实习的西藏大学医学生的回信后，我院党委第一时间号召各各科室、党支部和全体学生认真学习回信精神，教职工和学生们深受鼓舞，纷纷表示要坚定理想信念，认真履行职责，不忘初心、牢记使命，做人民健康的守护者！

医院党委组织召开学生思政工作核心组会议，会议中传达了医学部对于学习回信精神和内容的要求，同时参会人员认真学习并交流了学习体会与感悟。在随后的工作中，学生辅导员、班主任等带领各级各组骨干学生进行了学习，并由骨干同学组织形式多样的学习活动，带领其他同学都参加到学习回信精神中来。大家聚焦总书记的回信，满怀激动，谈初心、谈体会、谈抗击新冠肺炎医务工作者的榜样引领，纷纷表示会牢记习总书记的寄语，不忘从医初心，珍惜时光，不负韶华，练就过硬本领，扎根祖国大地，做人民健康的守护者，以仁心仁术服务人民。

全院教职工和同学们结合回信内容，积极发言，对学习感想与体会进行了交流。特别是同学们在学习后一致认为，通过学习总书记的回信，更加深刻地感受到身为医学生的荣誉感与责任感，要努力成长为人民健康的守护者，到人民最需要的地方去！
(党院办 李怡雪 何小璐)



阻击新冠肺炎，社会室在行动

自新冠肺炎疫情发生以来，在以习近平总书记为核心的党中央号召下，全国各地各行各业迅速行动起来，积极投身防疫阻击战中，我院社会室黄悦勤教授团队自始至终在行动，有作为，敢担当。

2020年2月4日，黄悦勤教授在头条、西瓜、抖音、抖音火山版同时直播了题为“口罩下的你，如何点亮心情”的公益讲座，讲述疫情下如何进行情绪管理，给出了心理疏导的建议，并详细解答了网友的提问，有超过73万的网友在线观看直播，本次直播在网络上引起强烈反响，网友纷纷表示受益良多。“今日头条”162万的阅读量也显示了新媒体科普平台进行健康教育的巨大优势。近期，社会室联合北京地坛医院开展了针对一线医护人员、住院患者及患者家属的心理健康调查研究，以了解疫情当前医护人员及患者家属的心理健康状况及需求；另一项研究计划是联合深圳华大基因研究院针对新冠肺炎各类诊断方法的真实性评价研究，以期借助社会室团队的专业优势为疫情阻击战提供科研支持。社会室全体师生积极响应国家的号召，做好自身防护，并通过各自的社交圈积极转发各类专业的心理干预视频和文字材料，帮助大家提高疫情期间的心理应对能力。

社会室主任黄悦勤教授作为中国心理卫生协会心理危机干预专业委员会的主任委员，副主任刘肇瑞作为秘书长，在疫情早期就组建了由名誉主委、正副主委、秘书长组成的疫情应对专家组，并以专委会的名义发布了“应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情的倡议”，号召全体委员和青年委员，充分利用自身专业特长和专委会资源，积极为身处一线的医护工作者及社会大众提供力所能及的心理支持及危机干预。同时还接受卫生健康委联防联控机制工作任务，为大众心理危机干预甘为无名英雄。

疫情无情人有情，众志成城战疫情，社会室团队将继续利用自身专业优势及资源为这场疫情阻击战贡献力量。
(社会室 陈红光)



中国心理卫生协会危机干预专业委员会

应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情的倡议

自从2019年12月以来，湖北省武汉市发现病毒性肺炎流行。2020年1月12日世界卫生组织将该从未在人体中发现的冠状病毒新毒株命名为2019新型冠状病毒(2019-nCoV)。党和政府高度重视，采取了积极的应对方式。国家卫生健康委员会于2020年1月20日发布2020年1号公告，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。卫健委“应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制”于1月26日发布关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知；于1月28日发布关于《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》要点解读。至此，卫健委正式发布文件，并定期召开新闻发布会，指导各地科学规范地开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关心理危机干预工作。

本专委会作为全国性危机干预的学术群团组织，号召全体委员、青年委员，与一线医护人员和心理危机干预工作者，在这场没有硝烟的战争中，与党和政府保持一致，充分发挥专业特长，为各级政府献计献策，将心理危机干预整合到疾病预防和控制中，以减轻疫情所造成的心理社会影响，尤其是群体心理危机对社会稳定造成的危害；积极参与，主动行动，针对不同人群的心理危机特点，采取专业化的干预措施，包括对确诊患者、“疑似”患者、与病人密切接触者(家属、同事、朋友等)、不愿公开就医的人群，以各种形式和手段开展医学知识宣教，消除恐惧；通过解释和劝导，鼓励公众采取正确就医行为和健康的生活方式。对于身负重责任的

中国心理卫生协会危机干预专业委员会

着风险工作在一线的医护人员，采用更专业的心理危机干预方法减轻应激反应，做好心理疏导。作为群团组织，特别倡议对于易感人群及大众，当出现恐惧、不敢出门、盲目消毒、失望、冲动、过激行为，或者过于乐观、放弃防护等不正确的行为时，采取各种健康教育的方式，开展卫生宣教，指导积极应对，消除恐惧，科学防范。提倡传播权威性的正确信息，指导大众采取正确的交流方式，减轻对于疾病流行和疫情的不确定性带来的焦虑及其他不良情绪，在新型冠状病毒感染的肺炎的流行期全力维护大众心理健康。

我们号召全体委员和青年委员，充分利用自身优势和本专委会资源，在这场抗击新型冠状病毒感染的肺炎的战斗中有作为，敢担当，为全民树立自信，以理性平和、积极向上的心态面对疫情，在各自的领域利用新媒体、自媒体、传统媒体做出危机干预专业工作者应有的贡献。

名誉主任委员 肖水源
主任委员 黄悦勤
副主任委员 施剑飞 张海军 陈迪 李献云 周亮 贾存显
秘书 曹日芳 刘肇瑞
2020年1月29日

我院深入学习总书记给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信精神

近日，北京大学援鄂医疗队的34名“90后”党员给习近平总书记写信，汇报了在抗疫一线抢救生命的情况，表达了继续发挥党员作用、为打赢疫情防控阻击战贡献力量的决心。3月15日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员回信，向他们和奋斗在疫情防控各条战线上的广大青年致以诚挚的问候。

作为国家卫生健康委预算管理的唯一一家三级甲等精神卫生专科医院，我院党委高度重视疫情防控相关心理应急救援及支持工作，并全力动员全院党员群众加入到疫情防控的工作中，通过健康科普、在线诊疗等活动不断贡献自身的力量，为一线医务工作者、患者和普通人群不断提供心理支持和专业指导意见。在这抗疫攻坚的关键时刻，总书记给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信，既是关怀、更是嘱托。我院党委高度重视，组织召开了党委理论中心组专题学习，

班子成员和党委委员通过集中学习回信精神，进一步提高了党性修养，明确了如何带领全院教职工坚守岗位、坚定信念，明确了如何进一步弘扬敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的精神。此外，我院党委指导全院各支部党员、各部门教职工和学生结合主题党日、核心组会议等多种形式认真学习回信精神。大家纷纷表示读完总书记的回信，更加坚定了自身不惧艰险、勇挑重担的决心和信心，这段特殊的经历必将是每一位医务工作者人生中宝贵的财富。其中“90后”临床一线党员、“90后”学生党员、青年职工和入党积极分子等更是深受鼓舞、倍感振奋，纷纷表示要牢记总书记的殷殷嘱托，继续在救死扶伤的岗位上拼搏奋战，让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花！（党院办）

学习总书记回信对话抗疫前线——我院举行党委理论中心组学习

2020年3月25日，我院在行政楼圆桌区召开了党委理论中心组学习，医院党政班子成员、党委委员参加了学习，会议由党委书记王向群主持。

会上，与会人员首先与我院援鄂一线的石川医生进行连线，石川医生就方舱医院及定点医院心理援助工作开展情况、团体心理治疗等心理危机干预方案的撰写情况等进行了汇报。与会领导就相关工作与石川医生进行了交流，对他不畏艰险、挺身而出，带头站在疫情防控斗争第一线的精神表达了赞许和慰问，并仔细询问了石川医师家庭有关情况，嘱咐他在做好个人防护的前提下，继续充分发挥一名共产党员的使命和担当，为武汉的防疫工作贡献精神卫生工作者的智慧和力量。

随后，王向群书记带领全体参会人员集中学习了习近平总书记给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信，并结合中央及北京市关于新冠肺炎防控工作指示的学习材料，对如何进一步发挥疫情防控工作中精神专科医院的作用，如何进一步为一线医务工作者、患者和普通人群不断提供心理支持和专业指导展开讨论。

会议的最后，中国科学院院士、我院陆林院长进一步强调了疫情防控工作中医院发展和稳定的重要性，并指出我院应进一步带领全院教职工坚守岗位、坚定信念，鼓足迎难而上的勇气和干劲，确保医院各项工作稳步推进。

（党院办 白杨 何小璐）



我院马弘主任医师赴武汉支援心理危机干预工作

为全力支持湖北开展新冠肺炎的医疗救治工作，3月24日，受国家卫生健康委委派，我院马弘主任医师乘坐15点40分的火车从北京西站出发，赶赴武汉执行心理危机干预任务。我院高度重视此次新冠肺炎疫情相关援鄂工作，陆林院长、王向群书记、孙洪强副院长、公共卫生事业部马宁主任等代表医院为其送行。

作为国家首支灾后心理危机干预医疗队队员，马弘主任医师有着丰富的心理危机干预经验。大连空难、汶川地震、天津港爆炸事故……都有马老师的身影。在经历了多次大型灾难紧急心理救援后，借助WHO双年度项目，马弘主任医师及其团队还开发了属于我国自己的心理干预实训教材，经过专家论证和预实验，这

套操作性教材成为了目前实战培训的主要教材，是各地开展灾后心理救援的指南。

新冠肺炎疫情暴发后，马弘主任医师积极按照国家卫生健康委的要求开展防控工作，自觉承担卫健委指派的各项心理危机干预任务。同时她充分发挥专业优势，在国家卫生健康委的指导下，牵头主编了《应对新型冠状病毒肺炎疫情社区服务心理支持技巧 50 问》一书。她百忙之中接受新华社采访中，结合 SRAS 时期心理危机干预经验，向公众解答了如何应对疫后心理创伤。此外，马老师还热心组织力量为武汉前线捐赠口罩等防疫物资，用一位医学人的责任和担当，践行着仁心仁爱的初心和使命。

早在 2020 年 2 月 2 日，我院医技科主任、临床心理测评中心主任石川由国家卫生健康委疾控局作为心理救援专家委派到武汉市从事心理救援工作，在鄂期间他积极克服了家庭和工作上的种种困难，在国家卫生健康委的指导下，开展了大量工作。向他们致敬！（党院办 李怡雪 何小璐）



我院石川医生荣获“全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进个人”称号

2020 年新年伊始，一场抗击新冠肺炎的战役在全国打响。疫情就是命令，防控就是责任。我院按照国家卫生健康委、北京大学和北京市卫生健康委的要求积极开展工作，我院医技科主任、临床心理测评中心主任石川作为国家卫生健康委派出的专家之一，于 2020 年 2 月 2 日赴武汉市从事心理救援工作。

石川医生作为湖北省人民医院精神科和武汉市精神卫生中心共同组建的心理救援专家队核心专家组成员，参与建立了例会工作机制，经过在发热门诊、隔离病房、方舱医院和隔离点的现场调研，组织撰写了方舱医院及定点医院心理援助工作方案、方舱医院注意事项、方舱医院及定点医院的团体心理治疗方案、自伤与自杀风险患者心理危机干预方案、隔离点儿童心理照护方案、丧亲后哀伤处理方案、心理热线问题解答方案。将方案在援鄂精神科医生中进行了广泛推广，并在定点医院、方舱医院和隔离点进行落实应用。尤其是提出建立心灵驿站为医务人员减压、与湖北之声合作推出方舱广播和培训护士一般心理支持技巧拓展护士的心理护理内容，切合实际，针对性强，应用效果好。

日常工作中，他对各定点医院、方舱医院进行走访、巡查，督促指导相关方案的落实，并为医院提供有关的技术支持、包括发放科普书籍、海报、制作心理援助方法有关的音频视频等。他还作为副主编参与编写了《新型冠状病毒肺炎心

理干预实战手册》。多次通过中央电视台、新华社、凤凰卫视、湖北电视台和百度在线直播平台进行新冠肺炎心理防护科普宣传，受众面广，反响好。

3月5日，国家卫生健康委、人力资源社会保障部、国家中医药管理局印发《关于表彰全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进集体和先进个人的决定》，石川医生荣获“全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进个人”称号。

全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作 先进个人名单（506名）	
北京市	
丁新民	首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师
马靖（女）	北京大学第一医院主任医师、副教授
王广发	北京大学第一医院主任医师、教授
王业明	中日友好医院
王军红（女）	北京大学第三医院主治医师
王芳（女）	北京大学第一医院主管护师
王冷（女）	北京大学人民医院主任护师
王燕森	中日友好医院助理研究员
石川	北京大学第六医院副主任医师、副教授
卢金星	中国疾病预防控制中心传染病预防控制所党委书记、研究员
向妮娟（女，土家族）	中国疾病预防控制中心研究员
刘小娟（女）	首都医科大学附属北京朝阳医院主任护师
刘正印	北京协和医院主任医师

@所有境外华人，我院网络咨询平台为您提供远程心理抗“疫”服务

新冠肺炎疫情暴发以来，已迅速波及全球多个国家和地区，境外华人的生活状况牵动着每一位中国人的心。

2月初，为了更迅速、更方便地为群众提供专业、科学的精神心理咨询服务，我院作为国家精神病学与精神卫生学的临床医疗、人才培养与科学研究基地、世界卫生组织(WHO)北京精神卫生研究和培训协作中心和中国疾病预防控制中心的精神卫生中心，充分发挥互联网医疗服务的独特优势搭建了网络精神心理咨询平台，为国内疫情的防控和疫情期间国民的心理健康提供了保障。面对全球疫情迅速蔓延，为帮助有心理服务需求的境外华人平稳度过疫情阶段，我院网络精神心理咨询平台现面向境外华人全面开放，希望来自祖国的精神心理服务为华人们境外抗疫加油！

具体使用路径：

1. 点击网址：

<https://pro.m.jd.com/mall/active/4EeUChsvTXa5SznighcG66PJhzF1/index.html&showhead=no>

2. 关注“北京大学第六医院”官方公众号，点击下方“就医指南”中的“网络咨询”，进入我院线上咨询服务页面；进入主页面医生列表，点击医生头像进入该医生主页面；点击“去咨询”，进入问诊页面。

此外，在国内新冠肺炎战“疫”期间，我院官方微信公众号推出了一系列的心理抗疫科普，“硬核”守护，助力打响疫情防控“心战疫”，欢迎大家了解关注。
(党院办 李怡雪 孙思伟)



全球抗疫，彰显中国力量——我院王华丽教授应国际阿尔茨海默病协会之邀分享我国抗疫经验

新冠肺炎疫情在海外肆虐以来，痴呆患者的科学管理也引发了国外同行的广泛关注。我国《新冠肺炎防控期间认知障碍患者及照护者精神卫生和心理社会支持专家建议》的主要执笔人和通讯作者、我院临床研究室主任、中国老年医学学会精神医学与心理健康分会副会长、中国老年保健协会阿尔茨海默病分会（ADC）常务副主任委员王华丽教授积极与国外同行分享疫情下认知障碍患者的管理经验与心理社会干预体会。

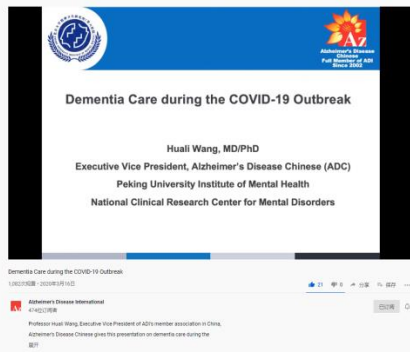
老年人是此次新冠肺炎疫情的高危人群，认知障碍患者还可能由于认知损伤造成疫情防控能力下降，进一步增加疾病感染风险；此外，疫情防控措施的执行还可能造成患者病情的波动，增加照护者的负担和压力。为了更积极地指导疫情期间为认知障碍患者和照护者提供精神卫生和心理社会支持，国际阿尔茨海默病协会（Alzheimer's Disease International, ADI）特别邀请王华丽教授进行全英文专题报告。相关视频已由 ADI 官方账号上传至 YouTube 网站（网址：<https://www.youtube.com/watch?v=zM6cd1QSSFo&feature=youtu.be>）

在报告中，王华丽教授首先强调了秉承认知障碍全程管理理念的重要性，并从以人为本照护的视角出发，分析了疫情期间认知障碍患者和照护者可能遇到的主要问题、患者可能出现的病情波动和照护者可能面临的压力及出现的心理反应，并依据联合国机构间常设委员会（IASC）紧急情况下精神卫生和心理社会支持工作的指导原则，就患者精神行为异常、躯体疾病伴发精神行为问题和意识障碍以及纾解照护者压力等问题提出应对策略，分享了部分实践中的感悟和体会。

王教授在报告中特别感谢世界各国认知障碍同行对我国抗疫行动的支持和鼓励，也代表国内同行向目前遭受疫情困扰的其他国家同行送上我国的诚挚问候，祝愿全球各界能齐心协力，共同为认知障碍患者营造友好氛围。本次报告赢得了全球同行的高度评价，视频上线当天观看人数即达千余人次；ADI 执行总监 Paola Barbarino 女士号召全球各界在抗疫期间通力合作，致力于为认知障碍患者创造平安稳定的环境；WHO 及西太区专家观看视频后，为我们医生能在第一时间与国际同行分享自己的经验给予高度赞赏。本次报告的相关内容也将为后期全球抗疫提供政策建议。

目前，在全世界防控新冠肺炎的关键时期，王教授积极分享中国的实践经验，呼吁全世界关注疫情下的认知障碍患者及照护者，不仅向国际同行展示了我国抗疫期间对痴呆患者的科学管理及照护工作，还为帮助全球更多的认知障碍患者家庭贡献了中国力量。让我们一起携手，为早日战胜疫情做出自己的贡献！

（临床研究室 张莹 吕晓珍）



我院记忆中心专家引领《认知障碍患者及其照护者精神卫生与心理社会支持专家建议》起草工作

突如其来的疫情，使民众陷入恐慌之中。虽说所有人群都普遍易感，但因老年群体免疫力相对较低、合并基础疾病多、爱热闹、信息接收能力差等，成为新型冠状病毒肺炎感染的危险人群之一。老年群体中的认知障碍患者，因认知功能受到损害、独立生活能力较差，更易出现心理应激反应，而其照护者（家属、居家照护者、机构照护者）不但自身要承受疫情带来的冲击，也面临着更重的照护负担。如果不能很好的解决这一特殊群体的需求，会给疫情的防治带来一定的障碍。

我院记忆障碍诊疗与研究中心长期以来一直关注老年群体的身心健康，尤其是针对认知障碍患者，具有丰富的管理和照护者支持经验。抗“疫”初始，中心的专家就很敏锐的关注到上述局面，许多认知障碍患者及照护者都处于茫然失措的状态；目前无论是社会，还是相关专业人士对这一问题的重视程度不够；如何为认知障碍患者及其照护者提供专业的心理支持也是摆在许多医务工作人员和照护人员面前的一大难题。

为此，记忆障碍诊疗与研究中心的专家于欣教授、王华丽教授和李涛副主任医师等结合临床经验以及疫情期间接诊与在线咨询的常见问题，带领业内同行执笔撰写《新型冠状病毒肺炎防控期间认知障碍患者及其照护者精神卫生与心理社会支持专家建议》。该建议分析了疫情期间认知障碍患者在因疑似或确诊新冠肺炎而住院、居家生活、照护机构生活等多种不同情况下的心理应激反应和病情波动原因及对策，此外，也对疫情期间照护者（家属、居家照护者、机构照护员等）可能出现的心理应激反应进行了分析，并提出了心理社会干预原则及干预方法和内容。日前该专家建议经同行审阅，已被《中华精神科杂志》接收，并在网络预发表，用于指导临床与照护实际工作。获得国内同行的一致好评，认为其具有极大的指导价值和实用性。

此外，中心的于欣教授和王华丽教授还积极参与（联合国）机构间常设委员会新冠疫情紧急情况下精神卫生与心理社会干预应急指导原则的制定工作，为老年人心理社会干预原则提供专业咨询和科学建议。

危机时刻，方显英雄本色。我们有勇于冲上一线奋战的白衣战士，也有在后方源源不断提供“知识子弹”的“勤务兵”。王华丽教授说：“每一个个体都很渺小，但都能通过自己的努力尽一份绵薄之力，就算不能在前线，我们依然可以在提供知识的弹药，希望能够早日结束这场战“疫””。

是的，在这场没有硝烟的战争里，这群最可爱的人们值得被铭记，他们在用各种方式实践着自己多年前立下而又一直奉行着的誓言——“健康所系，性命相托”。

（临床研究室 张明 吕晓珍）

专家建议链接:

<http://rs.yiigle.com/m/yufabiao/1182783.htm?from=timeline&isappinstalled=0>

中华精神科杂志 2020年4月第53卷第2期 Chin J Psychiatry, April 2020, Vol. 53, No. 2

·1·

·标准与讨论·

新型冠状病毒肺炎防控期间认知障碍患者 及其照护者精神卫生与心理社会支持 专家建议

中国老年医学学会精神医学与心理健康分会 中国老年保健协会阿尔茨海默病分会
中华医学会精神医学分会老年精神病学组 中国医师协会精神科医师分会老年精神
病学工作组 中国心理卫生协会老年心理专业委员会
通信作者:王华丽 Email: huali_wang@bjmu.edu.cn; 于欣 Email: yuxin@bjmu.edu.cn

【摘要】 新型冠状病毒肺炎疫情给公众,尤其是老年人身体和心理都造成了巨大影响。老年认知障碍患者不仅是易感人群,也容易出现心理应激反应,甚至有诱发和加重精神行为症状的风险。其

抗疫时期,老年人的心理健康我们一起守护——我院老年精神卫生专业团队抗疫纪实

自2020年初新冠肺炎防控战役打响以来,举国上下众志成城,社会各界齐心协力,全力争取这场抗疫狙击战早日取得胜利。面对新型冠状病毒肺炎对老年人心理健康的威胁,我院老年精神卫生专业团队牢记使命,勇于担当,利用团队在老年精神卫生领域的专业优势,在于欣教授和王华丽教授的带领下,通过主编健康科普读物、执笔撰写专家建议、启动全国心理健康调查、专家在线直播与咨询及在线推送科普知识等一系列行动,充分发挥团队在全国的领军优势,积极为广大老年朋友及照护者提供科学的心理健康支持服务,用心守护老年人及其照护者的心理健康。

在获悉此次疫情确诊病例中近三分之一为老年患者这一信息之后,于欣教授和王华丽教授立刻意识到老年人和他们的家人将面临重大的应激,高效地为他们提供必要的心理社会干预也就成了两位教授工作的重中之重。在短短的时间内,于欣教授召集中国老年医学学会精神医学与心理健康分会、中华医学会精神医学分会老年精神病学组、中国医师协会精神科医师分会老年精神病学工作组、中国心理卫生协会老年心理卫生专业委员会等四个学术团体,集结国内专家,共同编写《新型冠状病毒肺炎老年人心理支持与辅导》一书。该书紧贴服务实践需求,将各种类型老年人在疫情期间可能面临的挑战以及心理应激反应进行了深度剖析,并提供了应对策略;全书以问答形式,言简意赅,通俗易懂,读者可以迅速通过问题找答案。日前,该书已由中华医学电子音像出版社正式出版,并推出音频版,便于视力不佳的老年人使用。

我院记忆障碍诊疗与研究中心具有非常丰富的认知障碍患者管理和照护者支持经验。如何为认知障碍患者及其照护者提供专业的心理支持也是摆在许多医务工作人员和照护人员面前的一大难题。为此,于欣教授、王华丽教授和李涛副主任医师结合临床经验及疫情期间接诊与在线咨询的常见问题,带领业内同行执笔撰写《新型冠状病毒肺炎防控期间认知障碍患者及其照护者精神卫生与心理社会支持专家建议》。日前该专家建议经同行审阅,已被《中华精神科杂志》接收,并在网络预发表,用于指导临床与照护实际工作。此外,两位教授积极参与(联合国)机构间常设委员会新冠疫情紧急情况下精神卫生与心理社会干预应急指导原则的制定工作,为老年人心理社会干预原则提供专业咨询和科学建议。

全文链接:

<http://rs.yiigle.com/m/yufabiao/1182783.htm?from=timeline&isappinstal>

led=0

为了进一步了解疫情给老年人及其照护者心理健康带来的影响，王华丽教授设计开展疫情期间全国老年人与照护者的心理状况调查。目前该调查正在全国多个省市采集数据，期望通过本次调查获得科学数据，帮助我们全面把握疫情期间老年人与照护者心理状况，为后续开展心理支持服务提供重要的科学基础与数据参考。



面对疫情防控的严峻形势，于欣教授、王华丽教授、孙新宇主任医师等专家通过在线直播、公益网络咨询等形式为广大民众、老年人、居家照护者及养老机构照护者提供远程心理支持服务。疫情初期，于欣教授通过百家号健康平台，开展了“北大六院专家：疫情时期如何克服恐慌”在线讲座，鼓励公众科学防疫，管理情绪，避免过度焦虑和恐慌。公众对直播反响热烈，即时观看量超过 36 万。



王华丽教授主持举办“机构照护与新冠肺炎疫情相遇”专家线上分享会，与专业人士共同探讨了照护机构在疫情形势下坚持疫情防控和优质照护“两手抓，两手都要硬”的新策略和新建议；并受邀进行题为“疫情之下，阿尔茨海默病管理的‘维稳’和‘新征程’”的在线专题讲座，结合目前疫情探讨新形势下阿尔茨海默病患者的管理，直播内容得到业内人员的一致好评，并被多家公众号平台转载。与此同时，我们还利用认知障碍患者家属互助群为患者和家属提供咨询服务。



老年科病房主任孙新宇主任医师在繁重的病房管理工作之余，积极参与医院心理应急救援队线的相关工作，包括线上加油站“身体扫描”的录制，为老年朋友放松身体、改善情绪提供了实用方法；此外，孙新宇主任还接受BTV科教《健康北京》特别节目《众志成城 防控疫情》邀请，向全国观众讲授在疫情期间的如何提高心理免疫力，帮助老年人缓解心理焦虑，及帮助孩子管理情绪。



为了帮助更多老人了解疫情，缓解疫情对老年人尤其是认知障碍患者及照护者心理健康的影响，团队中的研究生、研修生们积极响应，在短短一周内，撰写完成15篇疫情防控及心理防护有关的科普短文，其中2篇用于制作中国老年医学学会精神医学与心理健康分会“科学护‘心’，联手抗‘疫’”互动式科普课程，其余13篇通过“北大六院记忆中心”微信公众号进行推送，主题包括：《科学认识新型冠状病毒肺炎》《应激与生理反应》《老年人的焦虑》《为什么老年人容易疑病》《老年人的自我防控》《科学理性认识居家隔离》《痴呆老人如何做好隔离防护》《中重度失智老人的照护》《轻度失智老人的心理问题及应对》《认知障碍的早识别、早诊断》《老年精神障碍患者疫情期间注意事项》《放松方法支几招》以及《做一只快乐的“狗”——与父母和解》，阅读点击量总计逾五千次，并被多家宣传平台转载。

不获全胜，绝不言成功。我院老年精神卫生专业团队将继续为广大老年人朋友、照护者及相关工作者提供专业支持与服务，与全国同行共同守护老年人的心理健康，为抗疫工作贡献我们的力量。
(临床研究室 王丽琦 吕晓珍)



新冠肺炎科普系列五 | 老年人的自我防控

由于新型冠状病毒，全社会都在做一系列的防护措施。特殊时期，老年人可以从哪些方面进行自我防控呢？



新冠肺炎科普系列七 | 痴呆老人如何做好隔离防护

新冠肺炎科普系列八 | 中重度失智老人的照护



新冠肺炎科普系列九 | 轻度失智老人的心理问题及应对

轻度失智老人的心理问题及应对面对疫情，轻度失智老人可能出现什么心理行为问题？轻度失智老人主要表现

主题：记忆君 北大六院记忆中心 3天前

抗“疫”时期，老年朋友的知“心”人在哪里？

——新冠肺炎疫情期间，老年人与照护者心理状况调查



新冠肺炎科普系列十一 | 老年精神障碍患者疫情期间注意事项

新型冠状病毒肺炎疫情是一次公共卫生危机事件，面对疫情，老年人往往是脆弱的。老年人一般身体机能较差，免疫能力较低，甚至存在基础疾病，因此感染后病情可能较重，这对老年人的心理免疫系统得大冲击。

绿丝带志愿者开展线上康复活动

受新冠肺炎疫情影响，绿丝带志愿者协会暂停院内志愿服务。2020年3月2

日开始，康复中心工作人员带领志愿者们开启了线上康复活动。一方面帮助居家的志愿者们更好地充实生活，顺利度过疫情，另一方面将讨论中的内容整理出来，发布到网上，让志愿者的积极风貌影响和带动更多的患者和家属朋友们。

线上康复的主题主要是疾病康复和居家生活两个方面。自3月2日开始，通过志愿者微信群交流的形式，目前已经开展了5次线上康复活动，分别是关于心理康复、居家饮食、运动和促进志愿者团队建设的活动，每次线上参与的志愿者有近30人。活动中，大家积极参与，根据主题展示了自己做的美食、居家运动的小视频等内容。让更多的患者和家属看到虽然疫情期间不能像以前一样正常的外出，但在家里一样可以生活规律、开展各种丰富的生活康复项目。

飘扬的绿丝带表示社会对精神卫生工作的支持，志愿者是绿丝带的成员，他们是精神疾病的康复者，他们有康复的心得和经验，他们是陪伴患者的专家，是患者的榜样！通过这种形式，绿丝带志愿者在线上平台中展示了积极向上的生活态度，发挥了树立康复榜样的正面引导作用。

欢迎大家在美篇平台上搜索“北大六院康复中心”关注绿丝带志愿者线上活动相关报道。
(康复中心 李静静 程嘉)



精神疾病康复中心成功举办首次线上患者与家属联谊会

由我院精神疾病康复中心组织的首次线上患者与家属联谊会于2020年3月22日成功举办，近200名患者与家属在线参与了此次活动。

患者与家属联谊会是由康复中心提供的患者与家属间的交流平台，主要针对严重精神障碍患者，目的是通过讲解、分享、讨论与相互支持，向患者与家属传递疾病知识和康复经验，鼓励其树立战胜疾病的信心和希望。联谊会以往于每月第三个周日上午在线下活动，受疫情影响，本次转移到线上。

本次联谊会的主题是正确认识疾病。首先由康复中心程嘉主任和耿彤医生讲解了疾病相关知识，然后三名绿丝带志愿者（康复患者）分享了他们对疾病的认识，接着医生进行答疑解惑，群内的人员也分享了自己的经验和心得。一小时的联谊会在积极与温暖的氛围中结束，大家意犹未尽。参与者对康复中心的精心组织表示感谢，并期待着下月联谊会的到来。

康复中心将继续探索，竭力为患者与家属提供更好的康复服务。

(康复中心 于玲)



主 编：王向群
审 校：刘 靖
张 霞
责任编辑：李怡雪
编 辑：何小璐
孙思伟
白 杨