

北京大学第六医院 简报

2022 年第五期

北京大学第六医院党委院长办公室主办

2022 年 5 月 27 日

医院要闻

2022 年中国精神专科医院服务能力提升全国巡回培训活动 首站圆满落幕

为进一步加强全国精神专科医院的相互交流，提高精神专科医院的管理水平与服务能力，我院发起了“中国精神专科医院服务能力提升全国巡回培训活动”。活动首站——浙江台州站于 2022 年 5 月 20 日下午正式拉开帷幕，会议邀请了来自国家卫生健康委、北京大学第六医院及浙江省台州市第二人民医院的领导及专家们进行分享，近 5 万名全国精神专科同道于线上参与了本次会议。

我院党委书记陈斌斌主持巡回培训活动开幕式，她指出，近年来，党和国家高度重视精神卫生事业的发展。在新冠肺炎疫情防控的过程中，心理健康的重要性更加凸显。我院作为国家卫生健康委委属委管的三级甲等精神专科医院，始终积极响应国家号召，特发起本次“中国精神专科医院服务能力提升全国巡回培训活动”，旨在进一步提升我国精神专科医疗服务能力和水平，同时做好新冠肺炎疫情防控下的精神专科医疗机构的建设与发展。

国家卫健委医政医管局副局长李大川在开幕式致辞中表示，精神心理健康是人体健康的重要组成部分，与家庭稳定和社会和谐密切相关。近年来，国家逐步加大对精神心理健康的关注，多次出台相关政策，指导卫生行政部门积极推进各地精神卫生医疗机构的水平提高。但目前国内仍面临着医疗资源和医疗队伍不足的情况。希望北大六院积极发挥自己的优势，通过本次活动，带动更多的精神卫生同道参加到活动中来、带动全国精神专科医院以及综合医院的精神科提升诊疗水平。

中国科学院院士、我院院长陆林教授发表致辞，他指出，新冠肺炎疫情增加了大众生活和工作的不方便和不确定性，对易感人群带来很多心理上的焦虑、紧张、抑郁等问题，进一步凸显出了精神医学的重要性。我院将会发挥在医疗、科研和人才培养方面的优势，同全国的精神专科同道一起，做好疫情防控常态化形势下的精神疾病的预防和诊疗工作，并持续开展对口支援帮扶等交流学习工作，促进我国精神卫生事业迈向新领域和新台阶。

台州市卫健委党委书记、主任阮聪颖表示，台州市始终坚持以“人民健康为中心”的发展理念，持续推进成立精神专科联盟、专科差异化发展等工作，有效满足群众精神专科医疗服务需求。希望通过此次系列培训，进一步学习全国各级精神专科医院的先进经验，巩固台州二院与北大六院的合作成果，进一步充实精神专科医疗服务资源，提升精神专科医疗服务能力，全方位、全周期保障群众生命健康，努力为健康中国建设贡献更多的台州力量。

开幕式结束后，培训活动正式开始，由台州市第二人民医院党委副书记、副

院长（主持行政工作）李海军主持。

我院副院长孙洪强以“医保支付方式改革-精神专科医院的机遇和挑战”为题进行了分享；西安交通大学第一附属医院副院长马现仓围绕“精神专科医院的现状和发展方向”进行了讲座；台州市第二人民医院党委书记何兆洋作“精神专科医院亚学科建设及新冠疫情防控经验”主题分享。

最后，我院联络会诊科主任林凯还与台州二院许学明、汤义平、徐桥、郎泽高四位主任针对一例典型病例进行了疑难病例讨论。

本次论坛邀请了来自国家卫生健康委、北大六院及台州二院的多位专家围绕国家政策、医院管理经验与特色进行了深度分享。2022年中国精神专科医院服务能力提升全国巡回培训活动将于每周五下午 14:00 与大家相约云端，欢迎精神卫生同道共同参与、共同学习、共同进步。（党院办 樊雨桐）





全国省级精神卫生项目办主任 第二季度工作经验交流会在线成功召开

为加快推进严重精神障碍管理治疗工作，北京大学第六医院/国家精神卫生项目办于5月24日在线召开全国省级精神卫生项目办主任第二季度工作经验交流会，来自全国31省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团精神卫生项目办执行主任参会。中科院院士、我院院长陆林教授、国家卫生健康委疾控局精神卫生处张树彬副处长出席开幕式。

陆林院士指出，最近新冠肺炎疫情依然严峻，希望各省继续做好严重精神障碍患者管理治疗工作；开展疫情期间心理援助和心理危机干预，利用好心理援助热线，为有需要的群众提供心理疏导。张树彬副处长提出，各地应依托项目抓好严重精神障碍患者管理治疗工作，借助考核推动精神卫生工作，依据规划推进工作，利用热线平台开展心理干预。

会上，公共卫生事业部马宁主任总结了2021年严重精神障碍管理治疗工作情况，同时介绍了2021年常见精神障碍防治与儿童青少年心理健康促进项目工作进展，针对性地提出2022年工作重点和核心指标要求。邀请上海市精神卫生中心蔡军党委副书记分享了上海新冠肺炎疫情下严重精神障碍患者管理与大众心理援助经验；并邀请河北、山西、辽宁、吉林、黑龙江、安徽、福建、广西8省（区）省级精神卫生项目办执行主任分别围绕精神障碍患者管理治疗工作落实情况进行了专题分享。

最后，马宁主任对会议进行了全面总结，鼓励地方对特色工作进行总结反馈，加强经验交流，并对下一步工作提出要求：一是各省要提高严重精神障碍患者管理工作质量，整合多部门资源，采用信息化手段，大力推动社区康复；二是全面完成各项工作指标，分析短板和薄弱环节，制定针对性解决措施；三是总结提炼和推广社会心理服务体系建设的经验；四是加快推进常见精神障碍防治与儿童青少年心理健康促进项目及疫后重点人群心理干预项目的实施。

本次交流会明确了下一阶段精神卫生和心理健康重点工作，为下一步工作高效推动指明了方向。
(公共卫生事业部 吴霞民)



昌平院区保卫办公室开展防灾减灾周相关系列工作

5月12日是全国“防灾减灾日”，为加强我院防震减灾宣传教育，提高广大职工防震避险和自救自护能力，在昌平地区有关部门的指导下，保卫办公室在昌平院区围绕第十四个防灾减灾日的主题“减轻灾害风险，守护美好家园”。开展了一系列的“5.12”防震减灾宣传教育周活动。

5月10日，昌平院区一层门诊大厅电子彩屏增加了防灾减灾相关宣教板块，并将今年政府部门下发的电子海报进行滚动播放；11日，昌平院区防灾减灾宣传专栏更新了主题宣教海报；12日当天，保卫办公室搭建了宣传展台并向我院职工下发了防灾减灾相关防范常识的彩页，共计参与66人次。

本次防震减灾周系列活动的开展，进一步增强了我院工作人员防震、防灾减灾的安全意识，熟练掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高了抵御和应对紧急突发事件的能力。
(保卫办公室 郭雨辰)



科普园地

警惕！大学生也会得多动症

5月25日是全国大学生心理健康日。近年来，大学生心理健康问题引发社会高度关注。大学生常见的心理问题有哪些？又该如何预防呢？

“大学阶段是青年向成熟过渡的阶段。在此阶段中，大学生的心理状态尚未稳定，心理表现比成人更为敏感复杂，受环境、情绪和社会因素等的影响，易引发心理问题。”北大六院司飞飞医生介绍，归纳起来，大学生常见的心理问题有，焦虑障碍、抑郁障碍、失眠障碍、强迫障碍、进食障碍及注意缺陷多动障碍。

“注意缺陷多动障碍俗称多动症，很多人误认为只有儿童才会出现多动症。但研究显示，成年人也同样存在多动症，且容易被忽视。其主要表现为难以保持注意力集中，容易分心，无法做持续用脑的事，粗心、丢三落四，想法多但很难付诸实践，做事缺乏条理性，经常拖延，严重影响学习和生活。”司飞飞说。

“在临床中发现，大学生在面对心理问题时存在很多误区。”司飞飞表示，如有的人对心理问题有耻感，讳疾忌医，不主动甚至拒绝就医；有的人误以为生病都是自己的错，认为自己太脆弱、不够坚强，为此自责。正是这些错误的观念，导致很多存在心理问题的大学生不能被及时发现和治疗，错过了最佳治疗时机。

为预防心理问题的出现，司飞飞建议，日常生活中做到作息规律，保证充足睡眠，营养均衡；培养兴趣爱好，适当运动；学会自我调节、控制情绪。有不良情绪或受挫时，可以通过运动放松等方式调节。同时，要学会向同学、老师、亲人及专业人员求助，避免不良情绪的积累。

——来源于人民网

电动车为什么会起火？

防火专家认为，电动自行车在充电时容易起火，根本原因与电动自行车的充电环境、车主使用习惯和电动自行车自身材质有关，主要原因是电动车自身电气线路短路、充电器线路超负荷、电动车电池故障。而有的厂家出产的电动车也有些缺陷，比如设计电流与线路及接插件的不匹配、插件与接头的处理不当、线路敷设的不规范等。

在使用上，一些老小区的部分车主，习惯把电动车放到楼道内充电，一旦起火会直接封堵整幢楼唯一的逃生通道。还有将室内使用的接线板，放置到室外使用，容易导致接线板老化并漏电，尤其在阴雨天极易造成漏电、火灾，危及小区居民人身安全。

——来源于网络
(保卫办公室 郭雨辰)

陆林院士参加联合国国际麻醉品管制局第 134 次会议

中国科学院院士、北京大学第六医院院长、北京大学中国药物依赖性研究所所长、山东第一医科大学校长/山东省医学科学院院长陆林教授作为联合国国际麻醉品管制局（INCB）全球十三位委员之一于 2022 年 5 月 23 日-6 月 3 日参加在奥地利之都维也纳举办的 INCB 第 134 次会议。

INCB 于 1968 年依据《1961 年麻醉品单一公约》成立，是为联合国国际药物管制公约执行情况设立的独立的准司法监督机构，与各国政府保持对话，密切合作，旨在全球范围内协调麻醉品的管制活动，促进联合国有关毒品公约的履行，督促各国遵守各项条约，查明国家和国际毒品管制系统的漏洞，减少麻醉品等滥用导致的社会和健康问题，并为缔约国提供协助。INCB 共有 13 位成员，由联合国经济与社会理事会选举产生。2021 年 4 月 21 日，联合国经社理事会成员国在纽约联合国总部投票选举 2022-2027 年度 INCB 委员，陆林院士成功当选。

在此次会议中，陆林院士与其他委员一起共同探讨了全球药物滥用的现状与发展趋势、有效处理和应对世界毒品问题的国际行动、麻醉品和精神药品运输的监管等，并审议了缔约国对条约履行情况以及 INCB 年度报告等事宜。

当前，我国禁毒工作取得显著成效，国家禁毒委和各有关部门全面深化各项禁毒工作措施，不断完善中国特色毒品治理体系，努力推动禁毒工作高质量发展。陆林院士参加 INCB 会议有助于将我国在毒品管制、成瘾相关疾病的预防和干预等方面的成功经验进行全球推广，提升我国在相关领域的国际地位。



我院儿童科举办六一儿童节庆祝活动

2022年6月1日是第72个六一儿童节，为了让住院的孩子们也能感受到节日的气氛，快乐度过属于他们的节日，我院儿童科于6月1日举办了“医患联动，欢度六一”为主题的庆六一活动。

在节日来临之际，医生和护士们与孩子们积极合作，与孩子们共同体会节日的快乐与意义，征求意见，积极讨论，踊跃报名，确定节目，选拔主持人，布置环境，一起彩排，大家用自己的双手创造属于节日的氛围，手工制作了纸花球、千纸鹤、彩色文字来布置活动场地，整个病房洋溢着幸福、快乐的气氛。

轻轻哼唱一首童谣，心中便无烦恼，6月1日上午九点，精彩的节日在第一首歌中拉开了序幕，在小主持人的宣布下，六一活动正式开始了，孩子们一共准备了18个节目，其中包括唱歌、跳舞（单人舞、双人舞）、朗诵、钢琴独奏等节目。医生与护士也为孩子们演唱了歌曲《日不落》，共庆六一。

节日的气氛在孩子们的欢呼声到达了高潮，每个孩子脸上都洋溢着幸福，节目表演结束之后，护士长为所有孩子们都准备了本次儿童节的纪念小礼物，礼物种类繁多，由孩子们自由挑选自己喜欢的纪念品。

午饭后，孩子们品味了专属于他们的节日蛋糕，吃一口蛋糕，愿让快乐与你拥抱，困难见你乖乖让道，烦恼偷偷走掉！祝福孩子们节日快乐！

童年是美妙的，充满自信；童年是开心的，无忧无虑。童年是花朵，童年是种子，充满生活，富有活力。快乐的儿童节已接近尾声，但医院对所有儿童的心理健康的关注不会停止，并将继续以实际行动来支持和守护孩子们的健康成长。

（儿童科 李丽霞）





后勤保障处开展端午节前安全生产和疫情防控检查

为保障医院端午节假日期间安全生产及各项工作顺利进行，5月30日，张霞副院长带领后勤保障处核心组成员，先后对医院的昌平和海淀两院区进行了安全生产和后勤疫情防控工作检查。

检查组一行深入两院区水、电、气、暖、污水处理、医废处理等医院运行保障设施设备间、库房、楼顶屋面等重点区域和关键岗位，进行了安全生产、疫情防控及环境卫生等相关情况的全面检查。在检查过程中张霞副院长强调：近期北京正处于疫情防控关键时刻，后勤各部门尤其是第三方公司，应做细做实疫情防控工作，严格贯彻疫情防控要求，落实四方责任；关注空调系统，做好防汛准备，注重环境卫生，在保障医院正常运转的同时，加强安全生产管理，严格落实安全生产责任制，强化安全意识，及时消除安全隐患，杜绝各类安全事故的发生，确保医院端午节期间安全平稳运行。（后勤保障处）



保卫办公室开展端午节前(安全生产月)安全检查工作

在端午节和安全生产月来临之际，保卫办公室于6月1日下午在昌平院区开展了例行节前安全检查工作，本次节前安全检查主要巡检了各类安全设备设施运转状况、重点防火部位及人员密集区域安全情况、危化品管理、有无消防通道阻塞和指示标识被遮挡等。巡视中昌平院区总体运行未见重大异常，消防维保人员对相关应急设备设施进行了技术抽检。检查发现，个别科室存在桌椅挡住消防指示标识的情况发生，保卫办公室人员已经当场进行了调整，同时提示各个部门加

强防盗防火安全意识。

(保卫办公室 郭雨辰)



科普园地

焦虑、竞争、人际关系，大学生的心理冲突怎么办

大学阶段是人们世界观、人生观、价值观形成的重要时期。如今的大学生具有开阔的视野、活跃的思维，他们追求个性化的生活方式，拥有充满浪漫色彩的情感，同时也面临着不少心理问题和冲突。如何才能在大学里保持心理健康，让心中充满阳光呢？

关于心态：好奇、友善、不设限。李歌（化名）以优异的成绩考入了理想的大学，还选择了自己喜欢且擅长的中文专业。在她的想象中，自己会热情洋溢地投入大学的学习中，并在其中收获无尽快乐，拥有优异的成绩。但没想到，中文专业的实际课程与她设想的大不相同，她对其中不少课程都不感兴趣。更糟糕的是，无论怎么努力，李歌都达不到心目中理想的成绩。她的内心充满挫败感，又不好意思向他人倾诉，整天郁郁寡欢。

刚上大学时，不少学生会觉得“大学和自己想象的不一样”。他们原本以为大学的学习会很轻松，却发现课业压力并不比高中小，同学们还都特别“拼”；原以为选择了喜欢的专业，却在长时间的专业性学习中“日久生厌”；原以为大学就是高中的延续，结果发现大学里的评判标准、人际交往规则似乎都有变化，自己不再能轻松地做“人群中的佼佼者”。

这时，大学生如果认为这种“不一样”是错的，陷入“错了的痛苦”里，或在“为什么会错”里纠结，就可能陷入焦虑、抑郁之中。

建议大家带着好奇、友善、不设限的态度开启大学生活。首先是好奇。大学食堂的饭菜好不好吃？大学所在城市的天气是晴天多，还是雨天多？大学里的同学都是怎样的性格……其次，好奇时请带着友善。对他人和自己友善，对大学实际的样子友善，对变化和挑战友善，也对困难友善。最后，不设限。你可以有预设、有想象，但不要认为预设一定会实现，不要把想象等同于事实。给设想留下弹性的空间，有助于更好、更快地适应大学生活。

关于竞争：不“内卷”，不“躺平”。不少大学生刚上大学时斗志昂扬，参加学生会、竞选学生干部、争拿奖学金，积极参加各种竞争。到了大二，峰回路转，睡懒觉、旷课、打游戏……究其原因，在之前的激烈竞争中被“内卷”所伤后，痛定思痛，决心“躺平”。然而，消极“躺平”并不是一个好办法。人天生就有“自我实现”的需要，尤其是大学生。

消极“躺平”，什么都不做，实际是堵住了自己“自我实现”的路。因此，大部分消极“躺平”的人，其实心里并不舒服，经常会感到憋屈、烦躁。另外，真正的身心“躺平”很难做到。大部分所谓“躺平”的人，实际是“仰卧起坐”，一会儿躺下一会儿起来，或者身体“躺平”什么都不做，但是精神“躺不平”，一直在焦虑。这样的“躺平”可能比不躺还累，完全达不到休息的效果。

那么，大学生该如何应对激烈的竞争呢？第一，建议大家辩证、弹性地看待竞争，在努力改变自己与接纳自我局限之间寻找平衡，不盲目给自己加压。第二，注意自我觉察、自我关怀。一方面主动照顾自己的身心，不为眼前的利益而毁掉终生陪伴我们的“好友”——身体；另一方面，可以把焦虑、抑郁等消极的情绪体验，作为“需要改变”的信号来积极回应，这可能会带来意外的收获。

人际关系：维护自尊，也维护关系。人际关系是大学生活的一个重要主题。人际关系，质量比数量更重要。为了维护关系而伤害自尊、伤害自己，是不值得的。好的朋友，是当你告诉他坏消息时他会倾听并给予支持的人，而当你告诉他好消息时他会与你一同庆祝的人。不管是友情还是爱情，尊重自己、尊重他人是基础。

如果在一段关系里，对方总是否定你而不是帮助你，命令你而不是建议你；在关系里你越来越痛苦、各方面状态越来越差，那就要考虑是否需要修正或结束关系。

在自尊的基础上，学习一定的人际交往技巧也是必要的。人的思维活动需要语言来表达，如果你一言不发，或总是词不达意，别人即使想理解你，也会难以实现。在学习人际交往技巧方面，建议大学生积极发掘自身、家庭及学校的资源，比如阅读与人际交往相关的书籍，参加学校里的相关课程或团体，向比较擅长社交的家人和朋友请教等。此外，接受个体或团体的心理咨询也是学习、提升人际关系技巧的好途径。

最后，让我们以意义主义心理治疗创立者维克多·弗兰克尔的话结尾：“在刺激与回应之间，存在一道空间；在那片空间里，我们有能力选择自己的回应。在选择回应中，我们获得成长与自由。”

（作者：姜思思）

主 编：陈斌斌
审 校：刘 靖
责任编辑：樊雨桐
编 辑：何小璐
孙思伟
白 杨
李怡雪