

早报会客厅

春天是万物复苏的季节,不过,这个充满生机的季节,也是抑郁症、焦虑症、精神分裂症、情感障碍等心理疾病的发病高峰期。为什么春天容易触发精神方面的疾病?如何预防“心灵感冒”与季节和平相处?青岛早报记者近日采访了青岛市精神卫生中心临床心理科主任潘惟华,请他为大家解惑。“孩子抗拒上学,该怎么引导?”“各项检查都正常,为什么就是浑身难受?”“我找不到人生的意义,怎么办?”在青岛市精神卫生中心临床心理科,每天都有许多人带着各种各样的疑问而来,科主任潘惟华总是用心倾听、用爱关怀、用情疗愈。身病好医,心病难治。在潘惟华看来,心理的伤痛是无形的,每名患者背后都有一段难以言说的故事。

# 春季闹点“小情绪”不要慌

青岛市精神卫生中心临床心理科主任潘惟华:从“心”出发 当“有温度”的心理医生

名医 档案

## 提供个体化治疗方案 当好心理健康宣传员

青岛市精神卫生中心临床心理科主任潘惟华,作为一名精神科医生,他在平凡的岗位上时刻牢记职业赋予的神圣使命,坚持以患者为中心,为患者提供全面的支持和帮助。曾获得青岛市“最美劳动者”“有温度的医者”“青岛好医生”“优秀共产党员”等称号。

虽然平时的临床工作非常繁忙,但是潘惟华探索心理疾病未知领域的脚步从未停止,积极参加心理分析学习课程,到北京、上海、武汉等地进修。他钻研、坚持、精益求精,近十几年一直坚持每周两次的网络学习和心理培训,为患者制定有充分依据的个体化治疗方案,帮助很多青少年和家庭回归正常的生活和学习。

2019年4月12日,斯里兰卡发生的恐怖袭击爆炸,按照青岛市卫生健康委员会统一部署,潘惟华被医院紧急安排出国协助进行心理危机干预。在紧急情况下,潘惟华充分体现了一名共产党员的担当,临危不惧,勇挑重担,他的心理干预极大地缓解了危机中的工作人员的心理状态,受到了第一海洋所领导和家属的高度赞扬,获市卫生健康委通报表扬。2019年8月,得悉西藏自治区日喀则市的严重精神障碍防治需求,潘惟华再次不顾艰险,请缨赴藏,在对口支援县开展精神障碍现场复核、诊断、分型、随访管理工作,以及带教实践培训工作,并在培训结束后参与制定重型精神疾病患者救治方案和药品采购计划,以提升受援县医务人员防治精神障碍疾病的业务能力和水平,为受援地区精神障碍防治工作提供支持。

为积极推进社会心理服务体系建设工作,潘惟华还先后到社区、学校、机关企事业单位等开展线上、线下精神心理健康科普宣传讲座与义诊,当好心理健康的宣传者和推广者。

## “情绪门诊”接诊量 呈上升趋势

4年之前,遭遇父亲离世的打击,丽丽(化名)因为悲伤过度,对生活失去热情,情绪长期低落。最后在丈夫的陪伴下前往医院治疗,被确诊为抑郁症。之后通过药物控制,生活基本恢复正常。但之后每年的春天,她的情绪就会出现明显波动,尤其在清明节前后,丽丽会感到生活压抑,还会出现头痛、腰痛等症状,人也会消瘦得非常快。这个时候,她就会前往医院进行抑郁症的急性期治疗,接受精神动力疗法,并在医生的指导下调整药物。近日,丽丽在老家为父亲扫墓回来后,心情非常悲痛,整日不和身边的人交流,一连几天睡不着觉,情绪波动十分明显。家人再次带她前往医院治疗,经过专业治疗,目前抑郁症状逐渐减轻,正在康复中。

记者了解到,近期不少医院情绪障碍相关门诊接诊量呈上升趋势。在春季相关的情绪问题中,焦虑、失眠、抑郁等较为常见,约占就诊问题的60%至70%,多发于学生、上班族、老年人等群体。据潘惟华介绍,学生在春季面临学业压力,如考试、升学竞争等,易出现情绪问题;上班族工作节奏快、任务重,季节更替时心理调适困难,也易受影响;老年人身体机能随季节变化适应能力弱,加上社交相对较少,情绪波动更为明显。

潘惟华告诉记者,春季期间,个人的身心状态及其变化受多方面因素左右,医学方面存在诸多解释,在情绪生理层面,神经递质如血清素、多巴胺失衡常会影响情绪,血清素水平低容易让人感到情绪低沉,多巴胺紊乱则容易出现多种精神症状。同时,其他激素变化也常会“暗中发力”,例如甲状腺激素异常会干扰情绪。在心理层面,长期压力、重大生活变故、不适宜的认知模式往往易引发情绪波动。在社会层面,人际关系紧张、社会支持缺乏会影响情绪状态。这些因素易诱发季节性情感障碍以及其他多种精神心理疾病。

## 初春须注意睡眠和 适量户外运动

市民在初春时节如何保持良好情绪?潘惟华也给出了建议。日常作息方面,要早睡早起。初春时节,日照时间逐渐延长,人体的生物钟也要进行相应的调整,建议大家晚上尽量在11时之前入睡,早上7时左右起床,保证充足的睡眠,让身体和大脑都得到充分休息,也有助于稳定情绪、提高心理的韧性。中午适当午休,能够帮助人体恢复精力,午休时间不要过长,以半个小时以内为宜,午休过长可能会导致下午精神不振,进而影响晚上的睡眠质量。

此外,建议大家在天气较好的时候,经常出去晒晒太阳,每次晒半个小时左右,能够帮助改善心情,减轻焦虑和抑郁情绪。在饮食方面,增加富含维生素的食物的摄入,比如多吃新鲜的蔬菜水果,如菠菜、橙子、草莓等,这些食物富含维生素,有助于神经系统的正常运作,对稳定自身情绪有一定作用;还可以增加富含色氨酸的食物的摄入,色氨酸也有助于增加血清素的合成,从而可以改善我们的情绪,常见的富含色氨酸的食物有牛奶、鸡蛋、坚果、香蕉等,我们可以选择在早餐时喝一杯牛奶,或者在两餐之间吃点坚果、吃一根香蕉,及时为身体补充色氨酸。初春饮食,可适当多吃绿色蔬菜,避免过多食用生冷、油腻、辛辣的刺激性食物,以免影响肠胃功能,进而影响情绪。

此外,建议大家要进行适度运动,比如说可以在天气比较好的时候,进行一些户外的有氧运动,如慢跑、骑自行车、散步等,不仅可以锻炼我们的身体,还能让身心与大自然亲密接触,感受春天的气息;有氧运动还可以促进身体分泌内啡肽和多巴胺这些“快乐激素”,有效缓解压力、改善情绪状态,让人体产生愉悦感和轻松感。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 原瑛 院方供图

适度运动可以改善情绪状态。 资料图片



## 潘惟华

潘惟华,青岛市精神卫生中心临床心理科主任,副主任医师,山东省心理卫生协会家庭治疗专委会常务委员,山东省心理卫生协会精神分析专委会委员,山东省心理卫生协会家庭治疗专委会常务委员,山东省医学会法医学分会委员,青岛市中西医结合学会临床心理学主任委员,青岛市预防医学会心理健康专委会副主任委员等。

曾系统参加过中一美精神分析督导组,中一挪精神分析高级组等心理治疗专项培训,心理咨询时长超过一万小时,个人体验逾200小时。曾获得“青岛好医生”、“青岛市卫生健康委“优秀共产党员”、“青岛市最美劳动者”等荣誉称号。