

我省开设第一条省级免费心理援助热线

让普通百姓拥有心理保健医生



8月10日，海南省心理援助热线启动仪式在省安宁医院举行。

2016年8月10日上午9时30分，在海南省安宁医院(海南省精神卫生中心)举行了“海南省心理援助热线96363”开通仪式，这是海南省安宁医院经海南省卫生计生委批准，依据《海南省人民政府办公厅关于印发进一步加强全省精神卫生工作指导意见的通知》(琼府办〔2015〕174号)的要求，加强为百姓提供公共卫生服务的一项新举措，是全省开设的第一条省级免费心理援助热线。

A 精神障碍患病率高不容忽视

精神卫生既是全球性的重大公共卫生问题，也是较为突出的社会问题。20世纪90年代，世界卫生组织(WHO)、世界银行与哈佛大学联合进行的全球疾病负担(GBD)的研究估计，精神障碍所致的疾病负担占全球疾病负担的9.7%，已超过艾滋病(5.1%)或癌症(5.8%)的疾病负担，预计到2020年将达到25%，其中抑郁症的疾病负担将从90年代初的第四位上升为第二位，成为世界上第二严重的引起残疾的疾病。

谈及精神疾病，不少人都会认为抑郁症、自闭症等疾病才算是精神病，离普通人的生活还很远。实际上，精神疾病很常见，就在大家身边。“精神疾病是普遍存在的，白领、学生等是精神疾病高发的人群。”海南省心理咨询与治疗中心(省安宁医院心理咨询中心)主任罗海东说，由于工作、生活压力越来越大，人群中普遍存在易怒、头痛、头晕、失眠和健忘等症状，这些都与精神疾病有关系，比如年轻的上班族、学生，出现睡不着、记不住、沮丧，甚至厌世的症状，实际上都是精神疾病的表现。这些年有这些症状的人越来越多。

据介绍，在中国，随着社会的转型，竞争加剧，精神问题日益突出，精神障碍的患病率已从20世纪70年代的5.4%上升为13.47%；部分地区的调查表明，我国15岁及以上人群精神障碍总患病率高达17%。WHO的研究显示，我国精神问题突出表现为儿童行为问题，大、中学生心理卫生问题的发生率呈上升趋势，老年精神障碍患者在人群中的比例逐年增高，酒精与麻醉药物滥用、自杀率均明显上升。相关研究显示，我国人群的自杀率为23/10万，明显高于16/10万的世界平均水平，其中15岁—34岁和60岁以上是我国自杀人群中的两个高峰人群段。《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》提供的数据显示，我国目前的重性精神障碍患者已达1600万左右，其中精神分裂症患者占1/2左右。

据2011年海南省流行病学调查数据显示，15岁及以上人群精神障碍总的现患率为12.59%，终生患病率为14.54%。依据海南省2010年第六次人口普查结果，全省总人口为867万人。为此初步得出我省15岁及以上人群精神障碍总的患病人数将突破百万，其中重性精神障碍患者接近20万。可见，精神障碍是我省严重而迫切需要解决的公共卫生问题，也是突出的社会问题。

B 大众对精神疾病重视不够

后果的病例不在少数。

罗海东是省内较早从事心理治疗的医生。她还记得2001年治疗中心刚成立时，1天可能连一个病号也没有。“就算有患者过来，也是神秘秘的，有的还遮着脸。”

如今，13年过去了，罗海东的患者虽然增多了不少，但是相比精神疾病发病率的攀升，人们的重视程度却仍然远远不够。

罗海东表示，近几年，精神疾病的低识别率、高误诊率和低治疗率是精神疾病诊疗的三大障碍。“神经内科近80%的门诊患者存在不同程度的抑郁焦虑症状，而这些患者中接受药物治疗的比例仅为10%左右。”

“很多患者不知道自己得了抑

郁症、强迫症，非精神科医生很少在临床诊疗中识别患者是否患有精神疾病，还有很多患者不愿意积极治疗。”罗海东说。

“抑郁症、失眠、焦虑症这些精神障碍疾病早期干预是可以得到很好控制的，但我们常常看到很多患者拖到严重了才来就医，还有些患者因为不愿意面对自己患有精神疾病的事实或出于经济方面的考虑，不配合持续治疗，最终导致自杀等后果。”罗海东说到这里，不禁惋惜。

据介绍，由于公众对抑郁症知识的匮乏，导致抑郁症诊疗明显滞后。有文献报道显示，我国抑郁症识别率仅21%(世界平均55.65%)，接受干预和治疗者仅10%。在所有精神障碍里面，真正得到精神科治

疗的，大概只有4.9%，这是一个非常严重的问题。一项针对山东、浙江、青海和甘肃等省份的调查显示，63004例18岁以上人群样本精神障碍患病率高达17.5%，其中，抑郁障碍现患率大概为6.1%，精神分裂症等精神性病障碍约占到1.0%。

数据显示，我国自杀死亡人群中精神疾病的患病率为63%，但仅9%在自杀前曾寻求过专业帮助。我国今年对严重精神障碍投入达4个多亿，国家花费大量的财力，目标只是这大约1.0%的患病人群。但实际上，对于16%的抑郁症、焦虑障碍、酒精使用障碍等精神障碍患者，同样需要进行干预和投入，现在国家也重视到这个问题，政策也在调整。



海南省心理咨询治疗中心成立于2001年，隶属省安宁医院，是专业的心理咨询与治疗机构。



患者在海南省心理咨询治疗中心接受心理咨询和治疗。

C 科学干预能及时挽救当事人生命

展和生活节奏的日益加快，社会竞争也更为激烈，随之而来的心理健康问题日益突出。长期的临床实践也显示，在由于高度心理危机而企图选择极端行为的人群当中，有相当一部分存在内心矛盾冲突。从心理学角度分析，这样的人其实正处于思想情绪的极端矛盾和激烈斗争状态，这就给心理干预和心理援助提供了机会。此时，如果能够科学而得当地给予心理疏导，就能够缓解其情绪，挽救当事人的生命，避免更大的社会性伤害事件发生。

海南省心理援助热线(96363)是海南省唯一一条对公众免费的、公益的省级专业心理援助热线。依托海南省安宁医院(海南省精神卫生中心、海南省第四人民医院)，系海南省卫生和计划生育委员会直属医疗机构，是一所省级精神卫生行业的权威性公共卫生机构和专科医院，担负着全省精神卫生的预防、医疗、康复、教学、科研、心理咨询、戒毒治疗、精神疾病司法鉴定、劳动能力鉴定、精神残疾鉴定以及对全省各市县精神卫生防治机构的技术指导等任务，同时是广东省精神卫生研究所海南研究

基地、海南医学院教学医院、海南省智力精神及重度残疾人托养服务中心等。目前拥有一支由12人组成的专业心理援助热线工作人员队伍，其中包括9名专业督导，同时开通4条线路。海南省心理援助热线设在海南省安宁医院心理咨询与治疗中心，面向公众，开通初期周一至周五每天10小时(早上8:00—下午18:00)，由获得北京心理危机研究与干预中心危机干预热线接线员资格认证的3名心理咨询人员接听。拥有完备录音、数据存储和业务管理功能的热线系统。

D 搭建精神疾病患者心灵沟通的桥梁

可能在不少人看来，自杀是小概率事件，或者是离自己很远的事情。世界卫生组织发布的题为《预防自杀：一项全球要务》的报告显示，全球每年有超过80万人死于自杀，相当于每40秒就有一人自杀。一个更加直观的类比可以呈现自杀的危害程度——“每年自杀死亡人数已经超过战争和自然灾害致死人数之和”。为此对自杀高风险人群的心理干预援助尤为重要。

海南省心理援助热线的开通，将在全省对公众的心理健康发挥着重要的保障和促进作用，向群众提供便利、高效的心理健康教育服务，为处于心理危机状态的个体及时提供快速有效的心理支持、咨询和干预服务，迅速降低高危来电者的自杀风险，向咨询者提供精神障碍的相关知识，帮助其寻找解决问题的途径，如有可能，鼓励其寻求治疗。

海南省心理援助热线下一步的发展瞄准8个目标：1.建立完善的督导监听和电话录音系统及设备，以保证热线的质量和水平；2.形成有效的高危来电随访系统，以便进行长程干预；3.建立标准化的自杀、抑郁评估及筛查系统，及时发现心理障碍人群；4.为高危个体提供后续随访心理治疗服务；5.逐步开展现场心理危机干预服务、技术支持服务；6.面向危机干预人员和研究人员开展培训服务；7.帮助有条件的县市逐步建立区域内的心理援助热线；8.根据社会需求逐步扩大心理援助服务内容和范围。海南省心理援助热线专家组由6名资深的精神卫生专家组成，组长是海南省安宁医院心理咨询与治疗中心主任罗海东，心理援助专家组将会对今后海南省心理援助热线的建设、评估以及心理援助的相关研究提供支持。

海南省心理援助热线可以让普通百姓拥有一个心理保健医生，可以让心理疾病患者享受高品质的精神健康服务。海南省心理援助热线将为全省培养较高能力和水平的专业心理接线员；指导全省各县区心理援助热线建设工作，要建成国内乃至国际具有较高影响力的心理援助品牌机构，不断加快推进我省心理援助工作的开展，在全国起到率先示范作用。

心理疾病案例

1.浑身不舒服花掉20多万治病 竟是焦虑症作怪

罗海东诊治的过程中，有很多心理疾病治疗走了弯路。在她接诊的病人中有一位30岁出头的女性很典型。她觉得全身不舒服，身体发麻，呼吸困难，胃口呆胀。为了治病，这名患者到国内很多知名医院治疗，治疗费花了将近20万，终不见好。最终罗海东确诊她为焦虑症，经过药物治疗和心理辅导，目前这位患者已经恢复了正常的生活。

2.白领人前微笑 独处时想要自杀

罗海东说抑郁症是以情绪为主的心理障碍，对什么事情都不感兴趣，情绪低落，严重的后果是导致自杀。

“这类患者中，有一部分是公职人员或者白领，他们受过良好的教育，不愿意表现出真实的负面情绪，也不寻求医生帮助。”罗海东说，其中一些直到最后以极端的方式来解决自己的痛苦时，亲人和朋友甚至都不相信其患有抑郁症。

罗海东曾经接诊一位女白领，总是以微笑示人，在单位人缘很好，一旦自己独处，就会有强烈的厌世情绪，最终她寻求心理医生帮助得到了系统的治疗。

3.老年人高血压总是降不下来 原来是心理问题没有解决

心理问题得不到解决，也会导致身体问题，称作心身疾病，一般表现为高血压、糖尿病、胃溃疡、皮炎甚至癌症。罗海东说，一些老年人高血压糖尿病，无论怎么吃药都没法改善，其实根源在于心理疾病。“长期心理压力得不到解决，情绪不好，会造成免疫力低，引起身体疾病。”罗海东说，她曾接诊一位患有高血压的老年人，平时焦虑睡眠不好，无论怎么吃降压药都无效。在接受了焦虑症治疗后，老人情绪好了，睡眠好了，高血压自然就降了下来。

(文/小可 图/乐凯)