

“锡心525”：用心撑好大学生心灵“保护伞”

轻启“心锁” 奏响青春乐章

如果健康是“1”，其他就是后面的“0”，而这个“1”要立起来，身体健康和心理健康缺一不可。尤其对大学生而言，人际交往、恋爱、就业、考研等诸多问题经常会摆在他们面前，如何拥有一个健康的心理去直面问题尤为重要。每年的5月25日是“全国大学生心理健康日”，“5·25”的谐音即为“我爱我”。

近日，作为“锡心525”校医心理育人联盟发起单位，无锡市精神卫生中心派出心理专家走进江南大学、无锡太湖学院、江南影视艺术职业学院，开展心理评估、健康咨询、心理辅导及音乐治疗体验等活动，倡导大学生关注心理健康、学会自我关怀，理解情绪变化、拥有自爱的能力。

一问一答 解锁“心”门

“我是大一学生，来自贵州，高中时成绩很好，现在竟然快挂科了，很焦虑。”“我大四了，看到身边好多同学考研、考公都‘上岸’了，工作也有了着落，我却啥也没有，感觉前途很渺茫。”……5月22日中午，无锡市精神卫生中心心理专家走进江南大学，举办以“五育润心 沐光同行”为主题的心理健康咨询活动。在近2小时的健康咨询活动中，有近百名学生前往咨询，问题涉及大学新生心理适应、人际交往及恋爱、就业、考研等，心理专家均一一给予解答，并指导学生如何正确认识、处理情绪问题。

“如果大家亲眼看见身边熟悉的人出现意外事件，这种情况下如何为同学朋友实施心理急救，帮助他们走出心理困境……”5月22日下午，无锡市精神卫生中心组织心理健康服务指导中心专家走进江南影视艺术职业学院，做了一场深入浅出的《心理急救技能培训》讲座。心理专家通过鲜活的案例、有趣的互动向学生们广泛开展科普宣传和健康教育，帮助学生们掌握心理急救相关知识，一旦发生意外事件可以用心理急救技术帮助更多的人。

“有些大学生会正确认识到自己的心理问题，也会

及时去寻求心理咨询，而还有一部分大学生或者青少年已经出现了心理问题，但自己没察觉到，因有顾虑，也不愿意到医院接受进一步检查。”无锡市精神卫生中心心理专家表示，为能让这部分人群正视问题，及早解决问题，医院在官方微信公众号的子栏目“心理指导中心”里推出线上心理自评服务。围绕各类心理健康问题，市民可扫描二维码有针对性地进行量表测试，做完问卷提交后就会看到量表给出的得分、结果和建议。测试者可根据结果和建议自行前往医院进一步咨询。

“鼓”出青春 释放情绪

“咚嗒嗒，咚嗒嗒……”双手握住鼓棒，有节奏地敲击着……5月21日，在江南大学，20余位青年教师在无锡市精神卫生中心音乐治疗师的带领下，开启了一场充满活力与激情的“有氧鼓”音乐之旅。教师们手握鼓棒，全神贯注用心感受每一个节奏，在一次次磨合中寻找彼此的默契，在团队协作的欢声笑语中体验

到了愉悦和放松。

甩琴、吉他……5月23日在无锡太湖学院，学生们在无锡市精神卫生中心音乐治疗师的带领下，在美妙的乐曲中和富有节奏感的乐声中开展音乐治疗活动。学生们在特有的音乐体验中，愉快地放松心情，舒缓了学习压力。

“音乐不仅可以帮助师

生们释放压力，还可以促进情绪管理和团队合作能力的提升，对于维护师生群体的心理健康具有积极的意义。”无锡市精神卫生中心音乐治疗师介绍，音乐治疗运用音乐特有的生理、心理效应，能让参与者在音乐治疗师的引领下，通过各种专门设计的音乐行为，经历音乐体验，释放情绪，抚慰心灵。

妙笔润心 “画”解心情

走进无锡市精神卫生中心8号楼一楼的无锡市图书馆精微分馆“悦读沙龙”，一幅以蓝色为主色调的“海洋与鲸鱼”彩绘墙生动形象地呈现在大家眼前。深海里的鲸鱼在优雅地游动，仿佛超脱于喧嚣的世界之外。

鲸鸣声具有心理疗愈的功能，也启发着人们探索内心深处的宁静，倾听自己内心的声音。据悉，“海洋

与鲸鱼”彩绘墙作品是由江南大学设计学院的大一学生们合力完成。他们发挥专业所长，将一面平淡无奇的白墙装扮得栩栩如生。主题鲜明的墙体彩绘装点着美丽宁静的精微分馆，可以为来往的人们带来愉悦与安宁。

“知之愈明，则行之愈笃。宣传教育，意在‘知’，也要推动‘行’。我们不仅要让心理健康宣教走到大学生中

去，也要把他们引导进来，让他们进一步加深对心理健康的重视。”无锡市精神卫生中心相关负责人介绍，在“全国大学生心理健康日”来临之际，无锡市精神卫生中心携手江南大学设计学院特意举办以“妙笔润心 彩绘‘精微’”为主题的墙绘实践活动，借此机会也让大学生们愿意走进医院来，参与医院的活动，深入了解心理健康相关知识。

“锡心”相伴 守护健康

“心理问题要早发现早干预，以防心理疾病进一步恶化。”无锡市精神卫生中心睡眠医学科（儿少精神科）主任兼心理咨询与心理治疗中心副主任、主任医师朱伟表示，许多心理健康问题在早期阶段是可以治愈和管理的，但如果没有得到及时干预，可能会演变成更严重的精神疾病，对个体的生活造成更大的困扰。朱伟告诉记者，近年来，主动寻求心理咨

询的大学生人数逐年上升，门诊中常常会遇到因为适应障碍、人际冲突、学习压力、就业、生活习惯等方面出现心理问题前来问诊的大学生，这与全社会对心理健康问题的高度重视分不开。

作为“锡心525”校医心理育人联盟的专业力量，近年来，无锡市精神卫生中心积极配合各高校做好大学生的心理保健、预防、咨询、诊疗

全周期服务，定期举办心理健康进校园、心理健康文化节，开展心理知识竞赛、音乐治疗体验等心理健康教育活动，为学生开辟心理状况评估、就诊、危机干预绿色通道，并为高校培训心理健康教育工作骨干，帮助学生培养更加坚强的心理素质，为在锡高校学子追求美好生活、努力提升自己、解决心理问题、感受快乐人生发挥积极作用。（葛惠）



今年以来，锡山区厚桥街道社区卫生服务中心将家庭药师参与家庭医生服务团队，药学服务纳入家庭医生签约服务范围，满足居民多样化医药服务需求，让居民用药不再“犯愁”。

图为家庭药师周婷走进签约居民家中，为居民制定个性化、精准化用药的方案，并进行合理用药干预。

（文运）

图片新闻投稿邮箱：jkrm999@163.com

帕金森抖僵加重，易摔倒翻身困难，还乱加药…… “帕金森日志”启用 阻断病情加速发展

患病5年后，发现抖僵加重，吃药越来越没效果，一些帕金森患者开始私自加药，甚至病急乱投医，四处看病，结果导致病情加重……针对帕金

森“加速发展期”“越治越重”等情况，易可中医院“魏氏脑病中心”在无锡首推《帕金森日志》，让治疗“明明白白”，破解病情加速发展的“困境”。

走路老摔倒致3年没出门 私自加药后果严重

75岁的胡老伯最近3年，很少出门，仿佛变了个人。原来，8年多前，他确诊帕金森，严格遵医嘱定时复诊、吃药、调药，一番治疗后，症状控制。

但3年前的一天早上，走在红绿灯路口时，突

然对面开过来一辆电瓶车，赶紧停下脚步，没想到如同刹不住车一样，整个人硬生生撞了上去……

为了控制症状，他加大药量，去更多医院，试了不少偏方，但结果情况越来越糟，干脆不再出门。

吃药无效、无医可治只能坐轮椅？ “魏氏脑病”有破解“秘方”

“魏氏脑病”医护团队为胡老伯进行了测评，数十页纸的帕金森量表详细了解其病史及治疗过程，中心主任吴建军为其实施了“魏氏脑病”帕金森中西医结合脏腑辩证疗法（简称“PIX系统疗法”），运用内、外治、导引及艺术疗法等4张“处方”

进行治疗，一个疗程后，翻身困难、流口水不见了，抖僵逐渐好转。

出院后，医院还为其配备了一份《帕金森日志》，按图操作，复诊时，专家就能准确调整方案，实现提前干预、主动治疗和系统管控，让治疗更精准。

病情加速发展期“困境”无路可走？ 特色专科给出另一种“可能”

“魏氏脑病中心”开创者、上海曙光医院特需专家魏江磊教授称，作为特色专科，“魏氏脑病”针对“病情加速期”患者实施全程管护，临床效果显著，延缓了病情加速发展，抖僵及流口水、便秘、翻身困难、抑郁、嗅觉减退等改善或消失，其和上

海新华医院神经内科主任刘振国教授指导推出的《帕金森日志》为此诞生。

“我们认为，中医或中西医结合诊疗，全程管控，能够为帕金森诊疗，提供另一种可能。手册具有重要辅助作用。”魏江磊说。（江南）