

永葆党员初心、勇担医者使命 市精神卫生中心助力精神残疾患者脱贫奔小康



刚刚过去的第三十次全国助残日主题是“助残脱贫、决胜小康”。说到残疾人,很多人都想到视力、听力、言语、肢体等有损伤的人,其实精神残疾也是其中的一类。

“精神残疾患者是因病致贫、因病返贫的典型群体。每一个精神残疾患者的背后,都有一个悲伤的故事。而我们要做的就是走进他们的内心、倾听他们的故事,用专业的精神康复技术、用医者的仁心大爱,为这个故事续写一个美好的新篇章!”无锡市精神卫生中心精神康复科主任、临床第四党支部书记李达表示。

“健全人可以活出精彩的人生,只要坚持康复治疗,精神残疾患者也可以活出精彩的人生!”李达表示。多年来医院精神康复团队砥砺前行,除传统的药物治疗外,党员带领干部群众,积极开展非药物治疗,创立具有无锡特色的精神障碍患者“综合性支持性就业模式”,与传统封闭治疗模式相比,患者病耻感减轻,服药依从性好,自知力、独立生活能力明显提高,复发率、肇事肇祸率明显下降,因病受损的社会功能得到最大程度的恢复,一些精神残疾患者由此而找到了工作,摘掉了贫困的帽子,让人生重回正轨。

而每天与这些精神残疾患者相处时间最长,帮助患者矫正多重功能障碍、走出人生泥淖的,是一群作业治疗师们。“我们服务于全院千余名患者,帮助患者解决‘社会—生理—心理’问题,同时还为全市各社区提供精神康复服务,并组织党团员志愿者定期开展公益健康惠民服务,助力全民心理健康。”临床第四党支部委员、作业治疗师王未未表示,作为一名党员,“急患者之所急、应病人之所需”是医者应有的初心与使命,他们的目标是帮助患者最终实现回归社会、回归工作、提高生活质量。

认知行为训练 让“地震”的情绪得以重建

小冰(化名)是一位初三在校女生,常觉得自己“无用”“是个累赘”,存在自伤自弃行为,入院诊断为“情绪障碍”。经过初次访谈,精神康复团队为小冰制订康复治疗,即通过药物治疗结合社会心理康复治疗,帮助小冰尽早重返校园生活。

在小冰积极配合药物治疗的同时,钱维治疗师长指导实习治疗师乔挽承对小冰的情绪进行了全面的评估,采用认知行为疗法、辩证行为疗法,帮助小冰以正确客观的心态面对疾病,提高其对心理健康重要性的认识。渐渐地,在治疗师们设计

的“淘乐喜街”等作业活动中总能看到小冰的身影,笑容也日益回到她的脸上。

“儿童青少年的心理问题或心理疾病,有些与家庭有很大关系”,治疗师乔挽承发现小冰母亲对孩子过度控制和权威化,于是指导小冰母亲与孩子理性沟通,建立良好的家庭氛围,提高小冰的家庭支持系统。小冰感受到母亲的变化,出院时表示“我觉得妈妈变了,变得更和蔼可亲了,能倾听和尊重我的想法了”。小冰出院后,治疗师乔挽承还继续与小冰保持联系,定期跟踪随访,帮助小冰能更好地适应校园生活。

药物处置技能训练 向藏药、漏服说“拜拜”

“一天三顿吃药,每次都要我盯着,我一有事情忙,忘记喊她吃药,她就不吃了!”近来,患者小芳(化名)的家属发现,小芳在家中服药存在不规律的问题,服药缺乏主动性,对自己吃的什么药也弄不清楚,有一顿、没一顿的服药,导致疾病时有复发。

作业治疗师陆江波对小芳的情况进行评估后,邀请她参加药物自我处置技能训练。训练过程中,陆江波从教导小芳识别每种所服药物的外观和剂量开始,使小芳学会如何遵医嘱服药。“一开始并不是那么顺利,我们要一次又一次反复强调经常漏服药物以及忘记服药所导致的不良后果,教会他们运用一些可行的方法提醒自己按时服药,从而保证服药的规律性”



陆江波表示,为解除患者担忧,针对每种药物可能出现的副作用及应对措施,她们也会进行详细的介绍,不断提高患者服药的主动性。

陆江波经过一段时间的跟踪随访发现,小芳忘记服药和漏服药物的次数明显减少。自己能独立服药,不需要家人的提醒,小芳的自信心显著增强,家属也表示满意。

社交技巧训练 让患者迈过心里那道“坎”

29岁的精神分裂症患者小陆(化名),在与交流过程中存在着明显的社会退缩和社交技能缺陷,“简单地说,就是不会交朋友,只封闭在自己的小世界里,这样显然不利于患者回归社会”。经一系列专业评估后,作业治疗师长钱维发现,小陆在社交方面主要缺乏与人沟通的信心、社交技巧相关知识以及沟通的环境。

治疗初期,钱维对小陆进行人际沟通自信心训练,通过认知疗法矫正小陆对自身的错误认知,使用朋辈支持技术对小陆的社交进行正反馈。小陆在钱维和其他患者的帮助下,逐渐认可自身的能力,重拾社交的信心。同时,钱维还为小陆设计大量的社交技能训练,比如倾听、发起对话、维持对话的技巧,不同情景下的沟通



话题等等,极大地丰富了小陆的社交技能。钱维还在院内举办多种活动,为小陆创造支持的社交环境,帮助小陆与病区内其他患者建立互助小组、组建角色扮演小组等,“只有迈过了那道‘坎’,不再封闭在自己的小圈子里,才能更好地走向社会,找到工作”。

如今,小陆的社交技能明显提升,还萌生了出院后找一份工作的想法,钱维对小陆的康复情况也比较满意,将为他制订下一阶段的职业康复训练计划。

独立生活技能训练 不止学会洗衣、做饭、购物那么简单

“帮帮他吧,生病后他变得越来越懒了,不仅洗衣、做饭不行,现在甚至自己洗头、洗澡都懒得弄,我又没时间一直在家照顾他”,小志(化名)患病后常年病休在家,生活懒散,独立生活能力差,令家属头疼不已,于是送其来院康复。

治疗师李雨洁对其进行独立生活能力评估,结果显示小志在洗衣、做饭、个人卫生等日常生活事务方面都存在问题。

针对以上的情况,作业治疗师李雨洁通过代币治疗来激励小志独立生活的热情,制定

清晰的目标,教导他洗衣、做饭等一些独立生活的技能,并引导他运用到实际生活中,逐渐帮助他达成预期行为。此外,还定期设计各种活动,例如通过“寝室文化节”来激发小志打扫房间卫生、整理物品等日常生活料理的乐趣,并在他周末回家的时候,布置一些家庭任务,让他做一道在医院学会的菜式,给家人品尝。

通过两个月的住院康复,小志不仅能够自己洗衣服,独立乘坐公交车,独立购买物品,还学会制作6道简单家常菜。

职业技能训练 助患者自食其力捧牢“饭碗”

疫情使就业技能本来就比较脆弱的精神残疾者遇到了新问题。“对于精神残疾者,我们所要做的是努力降低新冠肺炎疫情对他们的影响,给予他们关心和关爱!”作为党支部书记,李达给支部全体党员下达了这样一个小目标。

30多岁的小方(化名)年前从事报关工作,病耻感加上同事的排挤,使他产生了人际交往障碍,不得不离职。他想着调整好心态,过年后再找工作,可是疫情一下子打破了这一计划。想着自己就业无着落,心情又焦虑了。治疗师王未未根据患者的实际情况开展职业技能训练,一方面增强他的自信心,另一方面培训他网络就业技能,为他找到了一份淘宝网发放优惠返利券的工作,并指导他如何吸引客户。目前,小方既有了工作,工作时间也有弹性,人际关系也比较简单,不



会有太大的心理压力,他感到非常满意。

“精神疾病患者过了急性期后,康复一定要及时跟上。”李达提醒,一些患者出现精神疾病后没有意识到病情的严重性,或者碍于面子而忽略了康复,对尽快融入社会是不利的。他希望社会要更多地接纳这些患者,共同来提升他们包括就业技能在内的各项技能,让他们能够在自食其力中提升自信,共同减少残疾的发生,减轻家庭及社会的负担,合力“助残脱贫 决胜小康”!

(经纬)

好消息

“全国助残日”之际,为帮助更多患者“助残脱贫 决胜小康”,所有急性期治疗、病情稳定处于恢复期的精神或

心理障碍患者,本月凭此报刊,可至无锡市精神卫生中心精神康复科免费进行一次精神康复评估及指导。