

精神世界的迷雾与重生

◆作者:稷山县精神病院精神科医师 薛芙蓉

在小城里,有一个名叫丽丽(化名)的女孩,她就像我们每个人都生活中见过的那种女孩,长得白白净净,不爱说话,笑容腼腆。

丽丽两年前大学毕业来到单位,工作认真负责,踏实肯干,她相信时间不会亏待每个上进的人。然而,最近在工作上她却感到特别痛苦,一种前所未有的压力让她喘不过气儿。她发现原来和善的同事开始在背后说她坏话,她努力调整心态,觉得只要做好自己,谣言必将止于智者。可是,后来她又发现周围人都在背后嘲笑她,甚至同事都知道她内心的想法。下班回家走在路上,每个擦肩而过的路人好像都在偷偷看她,几个不认识的人聚在一起也在议论她,丽丽觉得自己好像赤裸着身子在大街上,全世界的人都把她看透了。丽丽变得越来越不愿意和同事说话,在单位里特别紧张害怕,工作上也是差错百出。后来,丽丽甚至不敢去上班,一个人偷偷躲在房间里,也不出门。

丽丽一个人躲在房间,她的世界变得特别孤独和封闭,父母看在眼里,疼在心里。他们决定带丽丽去精神病院寻求帮助。经过一系列的检查,医生告诉他们,丽丽的精神分裂症复发了。

原来,丽丽上大学期间也有过类似现象。丽丽在上课时发现老师虽然在讲课,但说的内容都是在明里暗里骂她,同学们也针对她、孤立她,大家聚在一起背后偷偷说她坏话,甚至打算密谋起来害她。丽丽害怕得一个人躲在宿舍,不敢与人说话,不敢去上课。老师发现丽丽的异常后将其情况告诉父母,建议她去精神病院咨

询。经医生给丽丽检查后诊断为精神分裂症,住院治疗丽丽逐渐恢复正常。

丽丽如今病情复发了。医生向其父母解释,丽丽现在坚信别人都在嘲笑她、议论她,这个想法虽然看似有些道理,但实际上并不符合事实,属于妄想的症状。同时,她认为同事都知道她的想法,这也是精神分裂症的症状,叫“内心被洞悉感”。妄想是精神分裂症的常见症状之一,患者会坚信一些与现实不相符的想法,而“内心被洞悉感”则是患者感到内心所想的事情,虽然没说出来也没写出来,可是别人都能知道。当然,精神分裂症的症状不仅仅只有妄想,幻觉也是精神分裂症的常见症状,比如幻听,患者能听到不存在的声音,还有情感淡漠、社交障碍等。情感淡漠表现为患者变得冷漠、缺乏感情,对周围的事物失去兴趣。社交障碍则可能导致患者难以与他人建立或维持正常的人际关系。

医生接着解释:精神分裂症的这些症状在不同的阶段可能会有所不同,有些症状可能会随着时间的推移而逐渐减轻,有些则可能反复出现。比如丽丽这次复发就出现了新的症状“内心被洞悉感”。因此,我们需要密切观察丽丽的症状变化,及时调整治疗方案。

医生还强调了遵医嘱服药的重要性:“精神分裂症的治疗是一个长期的过程,需要患者和家属的耐心与坚持。药物可以帮助控制症状,过早停药会面临很大的复发风险,而且反复停药、多次复发会导致治疗效果越来越差,导致疾病慢性化,让患者以后无法像正常人一样工作和生活。”

听完医生的解释,丽丽的家

人深感懊悔和自责。原来是丽丽妈妈看着孩子恢复健康,担心长时间服用抗精神病药物对孩子身体不好,所以就让丽丽停药了。丽丽父母这次下定决心,听从医生的建议,坚持服药治疗。

同时,他们也开始主动了解有关精神分裂症的知识,以便更好地帮助丽丽康复。

3个月后,丽丽基本恢复正常,不再觉得别人议论她,她心里想的不说出来,别人也不可能知道她的想法了。复诊时,丽丽的妈妈对医生说出了自己的担忧,她担心丽丽重新工作后,面对上班的压力会影响她的病情。医生耐心地解释:“对于精神病人,最好的康复是回归社会。丽丽回到工作岗位,虽然可能会面临一些挑战,但这也是她康复过程中不可或缺的一部分。人始终是社会的一部分,我们无论如何也避免不了与他人相处,她需要学会在生活和工作中找到平衡,而我们作为家人和朋友,要做的就是给予她足够的支持和鼓励,让她有勇气去面对这一切。”

在医生的鼓励下,丽丽重新回到了工作岗位上。她努力克服内心的恐惧和不安,以更加积极的态度面对工作和生活。她发现,当自己敞开心扉去接纳这个世界时,世界也会以同样的方式接纳自己。从此以后,她和同事相处融洽,工作也取得了不错的成绩。

丽丽的故事告诉我们,面对精神疾病,需要的是勇敢去面对、去治疗、去康复,要对自己的疾病有一定认识,只有这样,我们才能像丽丽一样,走出迷雾、重获新生。

◆审核人:稷山县精神病医院副主任医师 李永庆



提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”释义连载

13. 家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗; 人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病毒引起的急性传染病,主要由携带狂犬病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致,一旦发病,病死率达100%。

根据接触方式和暴露程度将狂犬病暴露分为三级:

接触或者喂饲犬、猫等动物,或者完好的皮肤被舔舐为I级暴露;

裸露的皮肤被轻咬,或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为II级暴露;

单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤,或者破损皮肤被舔舐,或者开放性伤口、黏膜被唾液或者组织污染,或者直接接触蝙蝠为III级暴露。

判定为I级暴露者,清洗暴露部位,无需进行医学处置。判定为II级暴露者,应处置伤口并接种狂犬病疫苗。确认为II级暴露且严重免疫功能低下者,或者II级暴露者其伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况时,按照III级暴露者处置。判定为III级暴露者,应处置伤口并注射狂犬病被动免疫制剂和接种狂犬病疫苗。如使用单克隆抗体,应按照批准剂量使用。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

伤口处置越早越好。

对于II级和III级暴露,彻底的伤口处理非常重要,包括对伤口内部进行彻底的冲洗、消毒及后续的外科处置。可以使用肥皂水(或其他弱碱性清洁剂、专业冲洗液)和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟,然后用生理盐水将伤口洗净,最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽,避免在伤口处残留肥皂水或者清洁剂。较深伤口冲洗时,可用注射器或者专用冲洗设备对伤口内部进行灌注冲洗,做到全面彻底。伤口冲洗后用碘伏消毒涂擦或消毒伤口内部;随后立即到正规医疗机构进行伤口处理、疫苗接种。

再次暴露后处置。

再次暴露发生在免疫接种过程中,应继续按照原有程序完成剩余剂次的接种;全程接种后3个月内再次暴露者一般不需要加强接种;全程接种后3个月及以上再次暴露者,应于0天和3天各加强接种1剂次疫苗。按暴露前(后)程序完成了全程接种狂犬病疫苗者,除严重免疫功能低下者外,无需使用被动免疫制剂。

饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时,要系犬绳,防止伤人。

千里登门谢医恩

运城晚报讯 近日,刚考上西藏民族大学拉萨患者白玛德吉,和家人一起来到运城天才癫痫病专科医院,感谢院长王天才为她精心治疗。

白玛德吉2007年患上了癫痫病,一个月发作多次,经当地医院治疗,一直没有效果。无奈四处求医问路,其间的苦楚,无法言表。

2008年5月的一天,他的父亲土旦次仁在一份2002年3月5日《运城日报》上,看到一篇关于“运城天才癫痫病专科医院治疗癫痫病”的文章,抱着试一试的态度,联系到了院长王天才。经过咨询后,随即带着白玛德吉辗转千里来到了运城就医。在治疗期间,白玛德吉得到了王天才及医护人员的精心照料,

很快便恢复了健康。

转眼已经过去了16个年头,如今,她已经考上了西藏民族大学。近日,一家人特地再次来到运城,并用藏文写了一封感谢信。土旦次仁激动地说:“衷心感谢《运城日报》,感谢院长王天才及医护人员。是你们帮助,重新扬起了我们生活的风帆。” (杨崇义)

心理援助热线

普及心理健康知识
提升心理健康素养

0359-5553999

400 161 9995

免费心理援助热线

希望24热线电话

健康中国

运城行动(124)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办