

解决三代人精神障碍问题 在朋友圈关注他们的生活细节

工作18年的精神科医生徐佳： 我和1000个精神障碍者是微友

文/摄 生活报记者 徐日明

2日下午,哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳接待了14岁的小女孩,女孩是因为心理疾病被送医的,她的母亲和外婆也曾经因为精神障碍问题得到过徐佳的帮助。现在,一家三代和徐主任都是微友。42岁的徐佳在心理中心工作了18年,打开的微信,她说自己有1800余位微友,这其中至少有1000位是现在或是曾经的精神障碍者。

“他们多数的时间都很安静,他们很礼貌,轻易不会在休息的时候打扰医生,只是在他们闯祸的时候,他们的家人会很急切地打电话找来,让医生帮他们打一个证言;还有焦虑症的患者,他们会一遍一遍地打电话过来,反复向医生求证,自己的病是不是不要紧……”说起这些微友,徐佳如数家珍。



外婆 母亲 女儿 解决三代人的精神障碍问题

2日,一中年女子带着一个14岁的小姑娘来到了哈市第一专科医院心理中心,心理医生徐佳很客气地请她坐下。

医生:“我看你状态还不错,又复发了吗?”

女子:“不,不是我的问题。”
医生:“那是你母亲又睡不着觉了吗?她怎么没来呢?”

女子:“不是我妈,她现在睡得挺好,这次是我女儿,她吵着不想上学……”

哈市第一专科心理中心主任徐佳说,在15年前,这名中年女子的母亲因为睡眠问题而走进了诊室,当时就是她陪着母亲一起来的。她们一直保持着很好的联系。在5年前,这名女子因为生意失败而抑郁,母亲又陪着她来到医院,经诊治为抑郁症。因为用药及时,母女俩的病都控制得不错,当天来是因为孩子的心理问题。

一家三代都有精神障碍性疾病,会不会是遗传呢?对此徐佳

说,精神分裂症有遗传因素,而焦虑、抑郁以及强迫等精神障碍疾病和心理问题不存在遗传,同样的生活环境可能会引发类似症状。像这样一家几代都有不同程度焦虑、抑郁的患者也不鲜见。

“我和他们中的一些人成了网友,本世纪初联系用的是QQ,开始没觉得什么,因为不过只有几个人,但是后来人越来越多,现在打开微信,已经有1000多人了。”徐佳说。

现实中也是朋友 因为他们信任我

因为精神障碍性疾病多是需要长期治疗,长期服药的,因此,这些患者中有好多已经和精神科医生保持了多年甚至十年以上联系,52岁的老白就是其中一个。

老白是徐佳18年的朋友,在徐佳上班第一年,就为他进行了治疗。当时他被诊断为抑郁症,现在复发的次数已经很少了。前段时间他儿子不上学了,在家吵闹,说要去唱歌,将来当歌星,而且不是说说而已,在那次大闹以后,这小伙就真的不上学了,他怀疑自己的孩子也得了同样的疾病。

诊疗的时候,男孩一直在说自己喜欢音乐,徐佳就让这个男孩唱一首,结果发现这个男孩音乐天赋很好。老白对徐佳说,很多人都在劝他,他和媳妇也听过孩子唱歌,也觉得孩子真的很有天赋,可是离开普通高中去学唱歌,这个做法是不是对呢?夫妻俩没有主意了。“其实,我就是想让你帮我拿个主意,这么多年了,我就信得着你。”老白说。

徐佳帮他分析了孩子的情况,并且感觉孩子很喜欢音乐。

在得到医生的认可后,老白真的让孩子离开了普通高中,报考了艺校。前几天,老白给她发信息说,现在,这孩子每天8个多小时练琴,成了非常勤奋的学生。

“他们也会发朋友圈,每次我都认真看,通过这些生活的细节,我能看得出来他们中的一部分人生活状态好起来或是有些人需要加强治疗,我觉得很有成就感。对于他们来说,我是一个值得信任的朋友,一些大事他们都让我来做决定,包括买房子和孩子报考专业这样的非医学方面的大事,都让我参谋一下。说实话我捏着一把汗,我怎么能参谋别人的家务事呢?与此同时,我也很感激这样的信任。对于我来说,也是最大的精神支柱。”徐佳说。

被家人送到医院了。

平时,家属将患者送到医院的时候都会说:“你快救救她吧”。而这次她的家人对徐佳说:“徐主任,你快救救我们吧,昨天她打了一百多个电话,其中最长的一个打了一个多小时,我们的电话都让她打没电了。”

“我经常会关注患者的朋友圈,看他们的状态。出院后这名患者的朋友圈好久没更新了。虽然被她打扰的时候挺无奈,但是没她的消息还真有点惦记。好在,她很快回了话,说现在挺好的,我也松了一口气。”徐佳说。

属打来电话,这名患者因焦虑症发作与人争吵,并升级成了肢体冲突,把保安打伤了。虽然伤得不重,但是对方报了案,民警正在调解此事。徐主任在电话里和民警讲了他的病情,当对方得知他是精神障碍患者时也表示了谅解。

有一次徐佳刚刚睡着,一个患者打来电话,称老公不理解她,当众把她患精神障碍的事儿

忙着当证明人和调解员 经常半夜解“难题”

精神障碍者在发病的时候,他们的行为和言语是不受控制的,他们大多会选择到现实生活中去闹。“于是我的工作就来了,因为他们的家人会打电话求我给

他们打证言。”徐佳说。

“徐主任啊?打扰您了,我是小利(化名)的媳妇,他把人打了,现在在派出所呢,您能不能跟民警说一声,证明他的病呢?”有一次在凌晨两点多,有患者家

患者重度焦虑症发作 一天打了100多个电话

“绝大多数精神障碍者比较安静,除了焦虑症患者。他们在发作的时候会非常的烦躁,而为了缓解这种情绪,他们会一次又一次地打电话,最多的时候,我接过一个患者八九个电话。”徐佳说。

徐主任记得很清楚,那是一个周日,她正带着孩子去特长班学习,这个患者打来了电话,她说,自己睡不着觉,身上没劲,不知道是怎么了。徐佳告诉她,只是焦虑症发作了,按医生嘱咐服药就可以缓解。过了大约5分钟,患者的电话又打来了:“我已经吃了药,为什么

◆老有所乐



酷爱写作83岁仍笔耕不辍

自费印刷文集 总结“我的一生”

生活报记者 于海霞 文/翻拍

“老爷子啥也不喜欢,就喜欢看书写文章,都83岁还在家里一写就是一天,这不自己还印了一本文集呢!”近日,家住哈市南岗区科大小区的赵志强大爷挺忙碌,他打算把刚刚印完的200本自己的作品集分发给亲朋好友,让他们分享自己写作的乐趣,读一读自己人生的故事。

别看赵大爷83岁了,但头脑非常清晰,他说这可能跟自己酷爱读书,每天练笔写作有关系,毕竟大脑越用才越灵活。上个世纪50年代,赵志强高中毕业就到哈尔滨电机厂工作,虽然干的是和文字无关的工作,但赵大爷从那时起开始给厂《电机工人报》投稿,老人还清晰

地记得,自己写的第一篇稿件题目是《野外射击记》,没有华丽的语言,没有名师指导,他用平实而质朴的语言记述了自己和工友们游玩的经历,在厂子里同事间引起了共鸣。此后赵大爷的写作兴趣越发浓厚,每期的厂报上都能见到他的作品。同时他还为“哈尔滨之夏”音乐会、戏剧汇演写歌词、剧本、银幕剧《一把卡尺》还获得过哈市优秀剧本创作奖。赵志强一下成了厂里的才子和名人,当时厂文学创作组成立,他被选为组长,负责组织带领全厂职工学习文化知识,丰富业余文化生活。

“我的文化水平不高,我总结的经验就是坚持和学习。”赵大爷说,后来他支援三线建设调到甘肃兰州综合

电机厂,但他仍然坚持读书和写作,在《甘肃日报》副刊,陆续发表了《保健站里的故事》、《神奇的眼睛》等作品。1982年调回哈尔滨,赵志强又在省内外各大媒体上发表散文小品,并取笔名“强毅”。“若志不强毅,意不慷慨,徒碌碌滞于俗,默默束于情,永辜伏于平庸,不免于下流矣……”赵大爷说,写作是他一生的爱好,他要把把握到人生的最后时刻。

今年正值他金婚五十周年,赵大爷和儿子儿媳商量,想出版一本自己的作品专辑,把这些年来自己写的文章和人生故事印到书里。他的想法得到了家人的支持,考虑到公开出版程序复杂,儿媳给联系了印刷厂,进行了“内部”包装和策划,“除了

不能在书店卖,其他的跟正规的书籍没什么两样。”儿媳邹芳说,老人现在很忙碌,经常给亲朋好友签名送书,看到老人每天快乐地生活自己也很高兴。

赵大爷生活很规律,每天早餐后,都要订阅至少五份报纸。中午午睡片刻,起来读书或写稿。由于经常动脑思考,身患脑梗,脑供血不足的毛病都已得到改善。晚上固定时间看“新闻”,然后泡脚,晚九点准时入睡。“写作让我尝到了甜头,观察周围人和事物都有种新鲜感。有时候已经睡着了,突然脑海闪现灵感,赶忙起身拿笔记录下来。”赵大爷说,写作让他的晚年活出精神头,让生活变得有滋有味,有奔头。

◆老年游

夏明

楠溪江,是一坛醇香的美酒。我没有时间考证它窖藏了多少年,因为一踏进永嘉的山水就醉了,醉的酩酊。

但是我知道,楠溪江的山水诗情已流淌了一千六百多年,波光粼粼,都是山水田园的浅唱低吟。有山林的气息有谷禾的清甜,有鸡犬相闻有袅袅炊烟;书声墨香绵延三百里,永嘉诗派永嘉学派永嘉画派永嘉派永嘉昆曲融汇一体。

是艺术也是自然,是遥盼也是渴望,是山水更是文化。楠溪江,有清丽脱俗的容颜,更有人间烟火的温暖。用出水芙蓉比拟你犹显单薄,桃花源般的气质一童真,而鲜艳。那是初始扯满的风帆,带着大山深处的质朴和清纯,向着梦想向着远方,张开。

坚韧和顽强,像两岸的百姓,像逆流而上的舴艋船和冲浪的竹筏,也像挺拔高耸的石桅岩,留在了故乡。

日夜汨汨,愈酿愈浓,历久弥香。怎样传承,怎样发扬光大而又推陈出新,楠溪江早已有了自己新的设计和规划。

一山水永嘉,想起读到过的苏东



坡的诗句:自言长官如灵运,能使江山似永嘉。

远道而来的客人啊,您只有一件事:品味楠溪江山水的灵动甘润,醇香悠长,然后陶醉。

袅袅婷婷,弯曲有致,美目流盼,清澈透明。楠溪江,令我乱情迷途。款款地流淌,吟诗咏唱,起伏跌宕;有飞身跃起的潇洒,也有碰撞溅起的呼声和激情。

一见钟情啊,我要在楠溪江入赘,我愿意做楠溪江流浪的情郎。我要唱着酒歌,沿着山环水绕,一遍遍游历三

十六湾七十二滩,然后溯流而上,随意寻一隅都能安恬安放。

到处都是心灵的栖息地,随处都可以安身立命。渔樵耕读,将永嘉的方言翻译成普通话,把羞涩亲爱的模样写在心上。

有太多的人为你痴狂。你的秀美你的故事已漂洋过海,仰慕你的人络绎不绝纷至沓来。

那么,请允许我做你怀里的一朵浪花吧,楠溪江。你能否传授我祖传的秘诀和操作的工艺,让我把河流清澈和芳香的要义,也传授四方。

登庐山

邹积慧

东南胜地梦魂牵,千里登临放眼看。
晴雨瞬间云出沒,葱茏四百路盘旋。
虬松迤邐缠重雾,险壑氤氲响万泉。
莫道真容难识得,情怀不老自青山。

访滕王阁

邹积慧

高阁登临纵远眸,飞檐卷赣江秋。
万楼垂幕青云合,千艇斜晖雪浪游。
两岸霓虹争夜彩,一川秀水弄轻柔。
鬼才若在新篇续,椽笔生辉耀斗牛。



生活报
哈尔滨花卉大市场

花市蝴蝶兰

为啥家里养不住

生活报记者 李丹 整理

1、换盆:作为商品蝴蝶兰,商家一般不会给蝴蝶兰配制好的基料,大多为了暂时的销售,因此在蝴蝶兰买回家后一般都需要换盆。花盆绝对不要用瓷盆,虽然好看但是是蝴蝶兰死亡的原因之一,因为它不透气。可以选用瓦盆、泥盆、陶盆、多孔兰花塑料盆(建议尽量别用),有条件的可以用紫砂盆。

2、基质配比:蝴蝶兰栽培介质主要以水草苔藓为主,因为是附生兰,最好不选单纯表土或园土,而选用如木苔、树皮、树蕨根、碎砖瓦、椰子壳、纤维、陶粒等基质为宜,可以适当混合,营造疏松通气的基质环境。

3、浇水:浇水一直是入门花友造成花卉死亡的最大原因。因为喜爱,所以溺爱,经常观看,难免浇水,所以有的花友说“花都是浇死的,很少有旱死的”。蝴蝶兰尤其甚,水多容易烂根。但是如何把握却是比较难。花木君经验是:水应该经过放置一天以上,去除氯气;蝴蝶兰新根生长旺盛期要多浇水,花后休眠期少浇水。春秋两季每天下午五时前后浇水一次,夏季植株生长旺盛,每天上午九时和下午五时各浇一次水,冬季光照弱,温度低,隔周浇水一次已足够,宜在上午十时前进行。



征稿

如果您有精彩的老年故事,可以为本版提供线索;如果您有丰富的出游体验,可以为《老年游》栏目投稿;或是您有满意的书画作品、旧体诗词也可以为《书画斋》《东篱诗斋》栏目投稿;本版设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

地址:哈尔滨市道里区地段街1号 生活报乐龄生活 150010

邮箱:

shbxyy@163.com

(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话)