



图/人民网

生活中有这样的一些人,他们经常处在恐惧中,有时莫名感到害怕。这种害怕不是我们看恐怖片或是见到狮子、老虎时的那种恐惧感,而是一种莫名出现的感觉,有的人表现为焦虑,有的人出现幻觉、妄想,有的人则处于恐惧的状态。

中华神志病分会和湖北省病理生理心身副主委、太和医院心理卫生中心主任艾春启告诉记者,害怕也要区分情况,有些非正常出现的害怕可能是病。

■记者 叶楚榕 特约记者 王慧

时常莫名焦虑恐惧 影响日常生活工作

## 注意! 有些害怕可能是病

### 时常莫名感到害怕 一查患上惊恐症

家住城区的41岁周女士(化姓)近一年来时常莫名感到害怕。每次发作时,她感觉呼吸困难、心慌、胸闷,严重时甚至发抖,通常持续半小时左右,可到医院检查却查不出什么异常。对此,周女士非常烦恼,她不知道害怕会何时到来,又担心长此以往对身体造成损害。上个月,在朋友的推荐下,周女士来到太和医院心理卫生中心门诊找到艾春启。

通过检查,艾春启判断周女士为惊恐发作的表现,即急性焦虑症,又称惊恐症,特点是突如其来和反复出现的莫名恐慌、焦虑不安,每次发作持续几分钟到数十分钟,发作呈自限性。经过规范治疗,周女士的症状明显好转。

### “心病”也会导致害怕 一旦过度可求助医生

艾春启介绍,日常接诊中,他会遇到各种各样、千奇百怪的害怕症状来访者。分析原因,可能和对方的个性、生活方式、家庭环境、过往经历有关,这些因素导致其在困难、挫折面前束手无策,不堪一击,从而产生害怕。

艾春启表示,这是一种莫名的害怕,是对方也感觉不应该出现的害怕。他介绍,在日常接诊中,五种不同心理问题导致的害怕比较常见,它们内涵也不尽相同。

焦虑者往往是由于过分敏感、谨慎、不自信等性格造成的,如对关门、讲话声音过分敏感。有的人会担心焦虑本身或者担心焦虑感的出现,从而陷入一种越怕越焦虑的怪圈中,无法自拔。

幻觉、妄想者在幻觉状态、妄想支配下产生各种害怕心理,或是做出常人无法理解的、危及自身和他人的行为。

恐惧者常见于过于谨慎小心、以自我中心、安全感不足、要求百分之百放心的人群。他们的害怕有明确对象,比如高空、学校、社交等。一般人都有恐惧心理,都怕一些东西,但如果这种恐惧超过限度,影响日常生活,无法摆脱,就是一种病态。

抑郁的人总是对某些事情过分钻牛角尖,多敏感、怕不够完美,有些看似是外部因素所致,实际上是缺乏灵活、过于执着不能随机应变造成的。他们无法面对现实、面对自我,和自己过不去。

很多人的抑郁症状类似于强迫症,他们知道那么想或做是不好的,但无法放弃自己的目标或面子,陷入自我斗争的漩涡。

强迫者循规蹈矩、不放心、过分追求完美、敏感、悲观、过于刻板。强迫症究其根本就是摆脱不了害怕,日子久了,越想摆脱,越无法摆脱,然后产生焦虑。持续焦虑使得人们做事没有兴趣,兴趣的持续降低导致情绪低落,这时又伴发抑郁表现。

艾春启提醒,当非正常的害怕状态持续时间较长,自己和家人根据以往经验“尝试”多种办法无法解除,或者影响到日常生活、学习、工作,建议积极寻求专业心理卫生机构医师的帮助。

## 崇尚人文精神 彰显医者仁心

市妇幼保健院举行第七个“中国医师节”庆祝表扬大会

■文、图/记者 杨天娇

崇尚人文精神,彰显医者仁心。8月19日下午,十堰市妇幼保健院在该院行政楼学术报告厅举行第七个“中国医师节”庆祝表扬大会,对最辛劳医师、优秀医师、最美医师、光荣在岗30年医师等先进人物进行表扬。大会由市妇幼保健院党委委员、副院长何卫东主持。

“为表扬先进,树立榜样,激励全院医务人员的工作积极性,我们齐聚一堂举行第七个‘中国医师节’庆祝表扬大会。”大会伊始,市妇幼保健院党委向全体医师们致以诚挚的问候和节日的祝福,并对在过去一年中表现突出的最辛劳医师、优秀医师、优秀质控员、优秀编码员、优秀病案获得者,以及最美医师、光荣在岗30年医师和在查房评比活动、首届质量管理工具大赛中获得一等奖的医师等先进人物进行表扬。

在这些获奖的医师中,有经验丰富的资深医师,也有奋发向上的青年医生;有为医疗卫生事业作出了突出贡献的妇幼名医,也有恪尽职守的业务骨干。他们在日常工作中,用实际行动诠释了新时代医务工作者的责任与担当,为保障人民健康、助力医院发



医院最美医师、光荣在岗30年医师等医师代表领奖。



医院优秀医师接受表扬。

展作出了积极贡献。

在颁奖现场,获奖医师代表分享了自己的从医经验与感悟。他们用自己的亲身经历和感人故事,向大家诠释了医者仁心的深刻内涵。

市妇幼保健院党委副书记、院长曾传军向该院辛勤工作在临床一线,守护广大妇女儿童健康的全体医师们致以崇高的敬意和衷心的感谢。

他表示,市妇幼保健院共有208名医师,每一项工作都得益于全院医师的不懈努力和无私奉献。医院尊重医师、爱护医师、鼓励医师已经蔚然成风。他勉励全院医师向先进医师学习,做有情怀、有胸怀、有信心的妇幼人。多年来,

医院在多个医疗技术领域取得了显著进展,服务质量得到显著提升,团队凝聚力明显增强,医院医疗工作持续稳定有序。他鼓励全体医师继续秉持医者仁心的优良传统,不断学习新知识和新技术,努力提高医疗服务水平,继续为十堰的妇幼保健事业发展贡献智慧和力量。

市妇幼保健院党委书记刘杰在讲话中表示,医者,师也,既治病救人又教书育人。作为医生,他们以治病人为天职,为人民群众健康提供了有力保障;作为老师,他们言传身教、严谨治学,致力于传承培养下一代医生,为医学生传道、授业、解惑,将多年来

积累的临床知识与经验传授给后辈。市妇幼保健院的发展,是一代又一代医者奋斗的史诗。

他寄语全院医生,不能忘记医者初心,要把个人梦想与医者的初心使命结合起来。要将青春无悔的激情放到工作上,放到为患者服务上,放到科室发展上。他希望大家勇往直前,继续传承和发扬医院优良传统,不断推动医院向更高水平迈进。继续秉承医者仁心,持续提高医疗保健技术水平,不断加强医疗质量安全管理,为患者提供更加精准、高效、个性化的医疗保健服务,更好地为保障人民群众生命健康贡献力量。