

精神科的诊疗范畴远比大众想象的广泛，舟山医院精神科主任医师张友定——

身心不适查无因？精神科或许有答案

□记者 姚舜好 通讯员 叶青盛



不止特定精神病症 各类身心困扰均能诊疗

提起精神科，不少人会立刻联想到“胡言乱语、行为怪异”的严重精神病患者。但在精神科门诊，这样的患者只占少数。张友定介绍：“大众认知中的‘疯病’其实主要指精神分裂症，属于严重的精神疾病。实际上精神科的诊疗范畴，除了纯心理疾病，还包括睡眠障碍、进食障碍、躯体症状障碍、经期烦躁、更年期不适、不明原因的疲劳消瘦等。”

40多岁的市民王先生（化名）被颈椎问题困扰多年，外地医院的骨科诊断其为颈椎间盘突出，经手术治疗后初期有效果，但很快又复发，手麻、颈痛的症状愈发严重。张友定回忆，王先生最后抱着试试看的心态来到精神科，经过评估发现，他的症状有器质性病变基础，并且合并焦虑状态，焦虑情绪放大了疼痛感觉，“本来五分的疼痛，焦虑时能感受到七八分。”

在药物治疗结合心理疏导后，王先生的焦虑减轻，颈椎疼痛也得到了有效控制。

小学五年级女生朵朵（化名）则是另一种情况。她转学后持续3个月肚子痛，经儿科检查一切正常，医生就建议家长带她看精神科。“我问她肚子痛有没有规律，她说上学时就痛，放假就没事。”张友定通过细致问诊了解到，朵朵刚转学，还不适应新学校的环境和新老师的教育方式，心理压力通过躯体症状表现了出来。

“这不是器质性疾病，是适应障碍的躯体化表现。”他建议，家长与老师多沟通，给予孩子更多鼓励，一段时间后，朵朵的肚子痛再也未犯过。

张友定强调：“很多身体不舒服的背后，其实是心理压力在‘报警’。如果在专科就诊3次以上仍找不到病因，强烈建议患者到精神科排查。”

病耻感要不得 这些认知该更新

“我又没病，为什么要去精神科？”“抑郁症就是想不开，性格太矫情。”张友定经常会听到类似的说法，这些认知误区和随之而

来的病耻感，让很多患者延误了治疗时机。在舟山医院的精神科门诊，经常有带着困惑与痛苦的患者前来就诊。他们中有人辗转多个科室、花费数万元却查不出病因，有人因“病耻感”默默忍受情绪煎熬，还有人将精神科看作“精神病院”，迟迟不敢踏进门。

“事实上，精神科的诊疗范畴远比大众想象的广泛，从焦虑抑郁到躯体症状障碍，从儿童多动症到老年认知障碍、老年性精神障碍等，都在其服务之列。”舟山医院精神科资深国家注册心理师、主任医师张友定介绍，从业多年，见证了太多患者因认知误区走弯路，“现在与心理压力相关的身心疾病越来越多，但很多人要么硬扛，要么奔走于各家医院各个科室，反复检查，浪费了时间和金钱。”

来的病耻感，让很多患者延误了治疗时机。

“精神分裂症的发病率约为0.5%，现在药物很先进，规范治疗后患者完全可以正常工作生活。”张友定说，很多人对精神疾病的印象还停留在过往，“过去药物不先进、治疗条件差，疾病得不到有效控制，精神分裂症患者才会给人‘疯子’的刻板印象。现在完全不一样了，我这里就有很多患者，治疗后顺利考上大学、进入机关事业单位工作。”

关于抑郁症，张友定也特别强调：“这不是性格矫情或意志不坚强，而是与脑内神经递质紊乱密切相关，就像高血压、糖尿病一样需要药物治疗。”

然而因为病耻感作祟，很多患者不愿意正视自己的困境，踏入精神科求助，有时候孩子患了病，家长也会刻意回避，觉得孩子是叛逆了“不听话”。

张友定曾接诊过一位初中女生，长期情绪低落，频繁请假不愿意进学校，在家沉迷玩手机。她被评估为焦虑症，甚至有了抑郁倾向。

在诊室，张友定观察到孩子父亲的态度很不耐烦，对孩子的评价也多是打压和批评，说女儿不求上进。

“我给他打了个比方，如果孩子今天是骨折了，家长肯定心疼，嘘寒问暖。为什么孩子焦虑抑郁了，家长却认为孩子是不听话呢？抑郁症患者的痛苦比骨折更甚，只是这种痛苦看不见摸不着。”张友定耐心地引导女生的父母理解这是一种病，不是孩子自己想要的，也不是装出来的，做事没精神、没动力学习都是疾病的表现，频繁玩手机有可能是她自我调节的方式，“家长的改变是治疗的开始。”

“病耻感还让很多患者偷偷看病。不少人以看睡眠障碍为由来就诊，其实背后是焦虑、抑郁。太多患者觉得承认自己有心理问题很‘丢人’，直到症状严重影响工作生活才找过来。”张友定叹息道。

“只有近期受过重大刺激才会得精神疾病”也是常见误区。张友定接诊过一位七旬老人，身体多处不适，辗转就医多年无果，医药费也花了不少。“第一次诊疗我问她有没有压力，她说自己无忧无虑，家里一切都好。直到给她用药，状况好转后，她才吐露实情：二三十年前的一些创伤经历一直被她埋在

心底。”

如此久远的经历为何还会影响当下的身心？张友定解释：“身体是诚实的，压力和创伤会被身体记住，在一定条件下就会通过症状表现出来。”

运动、学会接纳 让自己有事做

“精神健康和身体健康一样，需要日常呵护。”结合多年临床经验，张友定给出几点实用建议。

首先运动是很好的“抗焦虑药”。建议有能力的市民每周运动3次，每次持续半小时以上，要达到心跳加快、微微出汗的程度。张友定分享了一位肾炎患者的案例，患者总觉得自己身体虚，有肾炎，不敢运动，情绪也很低落，而实际上她的肾炎程度很轻，建议她适当运动。后来她参加了广场舞队，每天坚持活动，不仅情绪好了，身体的不适感也减轻了。

对于退休老人和全职主妇等群体，张友定特别提醒：“一定要有自己的社交圈和爱好，不能整天闷在家里，得让自己有点事做。”

在药物治疗方面，很多人担心副作用，擅自停药。“精神类药物是神经调节剂，副作用总体可控，也不会成瘾。”张友定介绍，曾有患者因担心他人的偏见，擅自停药，结果导致病情反复，才老老实实按医生指导用药，“焦虑症、抑郁症的复发率不低，擅自停药很容易导致病情反复，到时候需要重新治疗，得不偿失。”

学会接纳人生的不确定性也是重要的课题。“很多人焦虑，是因为总想控制不可控的事。”张友定说，“顺其自然、为所当为”是很好的生活态度，“接受努力了不一定有回报，接受人生会有各种各样的不如意，做好自己该做的事。”

最后，张友定呼吁：“精神疾病并不可怕，可怕的是各种认知误区。在排除器质性疾病的前提下，持续两周及以上，每天大部分时间出现不明原因的情绪低落、疲劳，就要考虑心理问题，一定要及时到精神科就诊。早诊断、早治疗，才能少走弯路，早日恢复健康。”

图片由受访者提供