

# 精神科医生：在沉默与倾诉间抚平心灵褶皱

## 今天我当班·记者一线蹲点日记

时间：9月22日

体验记者：王晨

地点：周口市中心医院文昌路院区心理医学中心

9时30分，我来到了周口市中心医院文昌路院区，我的“一日精神科实习医生”体验正式拉开序幕。作为记者，第一次以“从业者”的视角走进精神科诊室，才发现这里的每一处细节都藏着敬畏。

### 心理问题常被忽视

“现在与心理健康相关的话题很受关注，但临幊上精神心理疾病的就诊率还是较低。在自己身体出现症状后，心理因素往往不会被优先考虑，很多情况下是在检查不出原因之后，才将其作为最后的选项。”作为一名精神科医生，靳雪艳在门诊值班时，她的工作基本是“听故事”和开药。

心理医学中心的候诊区宽敞明亮，窗台上摆放着绿植，墙壁醒目位置悬挂着精神心理学常识展牌，健康教育宣传栏上摆放着各种宣传页。心理咨询室设置在该中心的最深处位置，不仅安静而且能更好地保护患者隐私。靳雪艳说：“整洁温馨的环境，也能在一定程度上缓解患者的紧张情绪。”

“其实，很多人并不愿意承认自己患有精神心理疾病，不积极配合治疗、吃药。”靳雪艳说，精神心理疾病和其他疾病本质是一样的，大部分病人是可以达到临床痊愈的，虽说易反复，就像感冒发烧一样，精神心理疾病就像是心灵出现了感冒，如果好好配合治疗的话，会慢慢好起来的。



靳雪艳在工作中。  
记者 王晨 供图



医护人员在整理心理沙盘模型。

记者 王晨 供图

### 倾听是敞开心扉的第一步

每天8时，靳雪艳都会准时坐在诊室，等病人上门。不到10平方米的房间里，只有我和她两个人，安静的氛围不同于其他诊室，会略微透出些紧张和低沉。我把采访本放在自己的膝盖上，一次又一次地抻平、压实，等待着即将到来的患者。

不久，患者一个接一个地走进诊室，诉说着他们的经历和内心世界——

“我就是不想上学，谁说我想上了。”“我在家行吗？我就在家不可以吗？”一名孩子很是激动。

“只是发生了剐蹭这样的小事故，她就突然不说话了。”患者的家人语气中充满了焦急和无奈。

“我觉得自己好不了了，是不是？我也不想吃饭了……”一名瘦瘦的女孩轻轻地重复低语着。

有人平静压抑、有人哀恸大哭，靳雪艳只是平静地边听边问，把种种复杂的故事，抽丝剥茧成病因、病症。

而我由于没有相关的专业知识，面对来往的患者，我并没有说一句话，甚至因为戴了口罩而倍感安

全，当患者的眼睛不自觉地望向我，我也只好低下头装作在认真记录，生怕破坏了这种好不容易才建立起来的信任。

在一般人的眼中，精神科医生需要敏锐、耐心和同理心，才能深入患者内心世界、理解其情感和经历。但我发现，靳雪艳总是一副情绪稳定的模样，“钝”感十足，更多是“置身事外”般地聆听，然后提问、观察，总是轻声细语——

“嗯，我看到了，你是不是感觉很难过？没关系，没关系的。”

“睡眠怎么样？之前有没有类似症状？”

“怎么了？我看你很着急，是不是有很多话想说？如果不说话，可以写下来吗？”

“没事的，别怕，会好的，会好的，要好好吃饭。”

“作为一名精神科医生要善于倾听每一位来访者的心声，敞开心扉是诊疗的第一步。倾听不是‘等对方说完’，而是让对方知道‘你听进去了’，这是一种尊重。”靳雪艳告诉记者。

### 疗效多数都藏在小事里

“精神科医生不像外科医生，能看到手术成功的瞬间。我们的疗效多数藏在小事里，可能是患者愿意多说一句话，可能是他们开始关心自己的穿着，这些缓慢的变化，就是对抗疾病的力量。”靳雪艳有一位女性患者是在家人的搀扶下来到诊室的，身体十分虚弱，因为心悸、濒死感、窒息等像极了突发性心脑血管疾病的症状而就诊，经检查，各项指标均正常。“她其实是严重的焦虑症躯体化，经过一段时间的药物和物理治疗后，再次见到她，她竟然化了妆，整个人焕然一新，我半天都没有认出来。”靳雪艳笑了起来。

一天的体验中，我没有看到像电视剧里激烈的冲突，没有听到惊天动地的故事，更多的是沉默后的试探、犹豫后的开口，是医生与患者之间小心翼翼地接近，是那些藏在细节里，缓慢而坚定的希望。

精神科医生的工作，不是给心灵“做手术”，而是俯下身来，与患者一起看着那些黑暗的角落，然后慢慢引导他们，发现角落里藏着的、尚未熄灭的微光，抚平心灵的褶皱。

这一天的体验让我明白：真正的健康，不仅是身体的健壮，更是能够自由地呼吸，无论何时依然有勇气期待明天的阳光。