

Mc
Graw
Hill
Education

全科医学之 心理健康

GENERAL PRACTICE
PSYCHIATRY

原 著 Grant Blashki
Fiona Judd
Leon Piterman

主 译 杨 辉



北京大学医学出版社

全科医学之心理健康

General Practice Psychiatry

原 著 Grant Blashki
Fiona Judd
Leon Piterman

主 译 杨 辉

主 审 于 欣

译 者 (按姓氏笔画排序)

刘 硕 杨 辉 周仲华

庞 严 黄文娟 黄莺子

北京大学医学出版社

QUANKE YIXUE ZHI XINLI JIANKANG

图书在版编目 (CIP) 数据

全科医学之心理健康 / (澳) 布拉斯基 (Blashki, G.),
(澳) 贾德 (Judd, F.), (澳) 皮特曼 (Piternan, L.) 原著;
杨辉主译. —北京: 北京大学医学出版社, 2014. 1

书名原文: General Practice Psychiatry

ISBN 978-7-5659-0711-1

I. ①全… II. ①布… ②贾… ③皮… ④杨…

III. ①心理健康 - 研究 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 275736 号

General Practice Psychiatry

Grant Blashki, Fiona Judd, Leon Piternan

ISBN 978-0-074-71351-8

English edition text © 2007 Grant Blashki, Fiona Judd, Leon Piternan

English edition illustrations and design © 2007 McGraw-Hill Australia Pty Ltd.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and **Peking University Medical Press**. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2014 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of McGraw-Hill Education (Singapore) Pte. Ltd. and **Peking University Medical Press**.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2013-8443

全科医学之心理健康

主 译: 杨 辉

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 董采莹 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 18 字数: 575 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0711-1

定 价: 89.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

全科医学之心理健康

General Practice Psychiatry

本书是全科医学系列丛书之一，旨在帮助全科医生了解和处理患者的心理问题。本书由多位具有丰富临床经验的全科医生编写，内容涵盖了心理评估、心理干预、药物治疗等方面。本书可作为全科医生的参考书，也可作为医学专业学生的教材。

主编

于欣

译者 (按姓氏笔画排序)

刘 颖 杨 辉 周仲华

庞 严 黄文娟 黄雪子

北京大学医学出版社

全科医生之心理学

General Practice Psychiatry

注 意

医学在不断进步。由于新的研究与临床经验不断扩展着我们的知识，我们在遵守标准安全预防措施的同时，也有必要在治疗和用药方面做出适当的变动。建议读者核对每种药品的生产厂家所提供的最新产品信息，确认药物的推荐剂量、服用方法、持续时间及相关禁忌证。根据自己的经验和患者的病情决定每一位患者的服药剂量和最佳治疗方法是经治医生的责任。不论是出版商还是著作者，对于因本出版物引起的任何个人或财产的损伤和（或）损失，均不承担任何责任。

出版者

译者简介

杨辉，男，北京大学医学部（原北京医科大学）医学学士（公共卫生），美国约翰·霍普金斯（Johns Hopkins）大学博士后研究，澳大利亚拉筹伯（La Trobe）大学博士。目前任澳大利亚蒙纳仕（Monash）大学高级研究员。近年来致力于全科医学和初级保健研究、健康老龄化研究、医院质量持续改进研究。曾任北京大学社会医学和卫生事业管理学教授及常务系主任，在国内、外杂志发表学术论文 300 余篇，与北京大学和首都医科大学同事一起翻译出版了《医学社会学》和《全科医学》（莫塔原著）等教科书。

刘硕，女，卫生事业管理博士研究生，现就职于北京大学卫生政策与卫生事业管理学系。专业研究方向为社会医学与卫生事业管理，目前的研究方向为初级卫生保健、卫生服务研究等，特别关注健康老龄化、社区慢性病管理和老年人心理健康问题。在中澳合作研究项目“快乐生活俱乐部”中担任中方协调员，针对动机谈话等心理学技术在中国社区卫生服务中的应用展开深入科学研究。同时，具有在澳大利亚、新西兰、日本、韩国等国的研究、培训和国际交流经历。

周仲华，女，医学硕士，全科医学主任医师。1994 年毕业于中国医科大学英语医学系，2002 年获得妇产科硕士学位后将专业方向从妇产科学转向全科医学，并于 2002—2005 年间在美国仁美全科住院医师规范化培训项目中接受全科医学培训。2005 年调入海口市人民医院后创办全科医学科，致力于全科医学临床及教学工作。现任海口市人民医院全科医学科主任、海南省医学会全科医学专业委员会主任委员、中华医学会全科医学分会常务委员。近些年经常在全科医学国际会议和论坛担任英语翻译。

庞严，男，医学硕士，全科医生。美国仁美医疗中心全科培训部主任、临终关怀项目部主任。毕业于沈阳医学院临床医学（英文班）专业，2005 年 7 月—2011 年 9 月接受美国仁美全科住院医师规范化培训。曾在美国俄克拉荷马州图尔萨 IHI 家庭住院医师培训项目和阿拉巴马大学家庭住院医师培训项目进修学习全科医疗，在图尔萨 InFinity 临终关怀项目进修学习临终关怀。现主要与美国仁美全科培训中心的美国全科医生队伍一同从事中国全科医学推广、教学工作，同时致力于中国临终关怀项目的推广工作。负责《中国乡村医生杂志》“Peter 诊所”栏目的稿件编写与翻译工作。多次在全科医学国际会议和论坛担任英语翻译。

黄文娟，女，全科医学主治医师。毕业于重庆医科大学，先后在四川大学华西医院及中南大学湘雅医学院附属海口医院（暨海口市人民医院）接受并完成为期 4 年的全科住院医师规范化培训，之后完成为期 10 个月的海南省全科骨干医师培训。现任职于海口市人民医院全科医学科。曾到澳门和台湾交流学习全科医学。

黄莺子，女，中山医科大学医学学士，同济医学院卫生事业管理学硕士，内分泌科医生。深圳市福田区社区健康服务管理中心副主任，欧洲医学教育联盟中国联络官员（AMEE Liaison Officer），协助 AMEE 推动医学教育、临床技能中心教学、初级卫生保健的发展。《健康·境》编著第二作者，《深圳市成年人健康素养简明读本》副主编，世界卫生组织（WHO）《医学院校社会问责制之全球共识》中文版译者。热爱医学教育和全科医学，曾赴澳大利亚蒙纳仕大学、古巴、香港中文大学、香港大学交流考察，AMEE on line ESME 课程结业，在深圳市医学继续教育中心、香港大学深圳医院多次担任口译、教学工作。

原著主编

Grant Blashki, 医学博士, 医学学士, 墨尔本大学纳塞尔全球健康研究所副教授, 澳大利亚蒙纳仕大学、墨尔本大学和英国伦敦国王大学的高级讲师。Blashki 博士是一位开业的全科医生, 他从 20 世纪 90 年代开始倾心致力于加强初级保健场所的心理健康服务, 在学术期刊上发表 100 余篇学术文章, 开展了相关领域的大量研究、教学、政策咨询、服务倡导工作。他在 Leon Piterman 教授和 Fiona Judd 教授的指导下完成关于心理健康的博士论文, 并与两位教授紧密合作, 创建了全科医学的精神病学培训项目, 因此获得 25 周年纪念教育奖。他是澳大利亚皇家全科医生学会会员和考官, 世界家庭医生组织环境工作小组主席。他参与国家心理健康改革的评价工作, 并获得澳大利亚评价者社团奖。他倾心致力于帮助全科医生发展心理健康服务技能, 他的执著追求受到他父亲 Tim Blashki 的精神所鼓舞, Tim 是 20 世纪 60 年代全科医学的精神病学研究的先驱。Blashki 博士最近一直在努力学习汉语和太极, 并多次到中国访问。他非常喜欢中国朋友称呼他的中文姓名——博戈理, 一个广博地探索道理的人。

Fiona Judd, 医学博士, 获心理医学证书, 澳大利亚和新西兰皇家精神病医生学会会员, 墨尔本皇家妇女医院妇女心理健康中心主任, 墨尔本大学精神病学系教授。她的学术兴趣是躯体疾病背景的焦虑和抑郁问题, 孕产期和绝经期的焦虑和抑郁问题。她发表了学术论文 170 余篇, 给 35 本专著撰写文章, 她的专著包括《精神病学的治疗联盟》以及《全科医学之心理健康》。Judd 教授长期关注对全科医生的教育和支持, 她与墨尔本大学精神病学首席教授 Brain Davies 的共同工作点燃了她对全科医学的精神病学的激情, 使她关注在为有心理健康问题和心理疾病的病人服务

的过程中, 全科医生发挥的临床、教学和研究的关键作用。1986—1995 年, Judd 博士跟 Graham Burrows 教授一起, 在墨尔本大学为非精神病学专业人员组织和提供精神病学的年度持续教育项目。她与 Leon Piterman 和 Grant Blashki 一起工作, 负责开发全科医学的精神病学项目, 该项目是墨尔本大学和蒙纳仕大学在精神病学和全科医学上的合作项目。2000—2010 年, 她担任维多利亚州心理健康部部长顾问委员会主席。1997—1999 年, 她担任皇家澳大利亚和新西兰精神病学荣誉秘书长, 并在一系列联邦政府的委员会担任委员。1998—2002 年, 她兼任维多利亚州犯罪心理健康研究所成员, 并持续地为州政府和联邦政府的心理健康服务和政策作出贡献。

Leon Piterman, 医学教育硕士, MedSt, MRCP, 澳大利亚皇家全科医生学会会员。Piterman 教授是全科医学教授, 蒙纳仕大学贝里克和弗兰克斯顿校区校长。他还担任澳大利亚医学会考试委员会主考官, 并在多所大学、职业组织和政府部门的专家委员会任职。Piterman 教授 1971 年毕业于墨尔本大学, 然后在墨尔本和伦敦的多家医院做实习医生。直到 1993 年, 他一边从事临床工作, 一边兼职学术研究。1993 年, 他开始在全科医学系担任研究生教育主任, 负责建立澳大利亚规模最大和最成功的、以大学为基础的家庭医学证书和硕士项目, 培养了 1000 多位澳大利亚和国际上的大学毕业生。Piterman 教授在医学教育、医学研究和临床审计方面拥有丰富的经验, 对全科医学的研究和实践, 特别是心理健康和慢性病方面具有浓厚的兴趣, 发表了 120 篇临床和教育方面的学术文章。他于 1987 年获得全科医学研究的佛尔丁奖, 1992 年获得 25 周年纪念教育奖, 1994 年获得香港全科医生学会奖。2006 年, Piterman 教授获

得澳大利亚勋章，以表彰他在全科医学教育和研究上的突出贡献。他与 Fiona Judd 和 Grant Blashki 共同建立了全科医学的精神病学项目，并由此进一步开发了全科医学的精神病学研究生证书和硕

士研究项目，奠定了蒙纳仕大学初级保健心理健康学科的基础。他的其他研究兴趣包括医学教育、心血管疾病和慢性疾病的管理。

原著编者

John Arranga MBBS, LLB, FACLM

Senior Claims Executive,
Medical Defence Association of Victoria,
Australia

Pamela Te Ara Bennett, BSc, MBChB, FRANZCP

Senior Lecturer
Te Kupenga Hauora Maori
(Department of Maori Health)
Faculty of Medical and Health Sciences
University of Auckland, New Zealand

Jo Buchanan

Australia

Nick Carr MA, MMed, MB, BChir, DCH, MRCP, FRACGP

General Practitioner, Australia

Andrew Chanen MBBS, BMedSc, MPM, FRANZCP

Senior Lecturer,
ORYGEN Research Centre,
Department of Psychiatry,
The University of Melbourne;
Consultant Psychiatrist and Associate
Medical Director,
ORYGEN Youth Health,
Melbourne, Australia

Anthony M Cichello MPsyCh (Clin), BSc (Hons), MAPS

Senior Clinical Psychologist,
Centre for Rural Mental Health, Bendigo;
Clinical Psychologist, Australia

Lisa Ciechomski BA, GradDipEdPsych, MPsyCh, PhD

Psychologist and Research Fellow,
Department of General Practice,
Monash University, Melbourne, Australia

David M Clarke MBBS, MPM, PhD, FRACGP, FRANZCP

Associate Professor,
Department of Psychological Medicine,
Monash University, Melbourne;
Consultant Psychiatrist,
Monash Medical Centre,
Melbourne, Australia

Leanna Darvall LLB, PhD

Barrister and solicitor,
Supreme Court of Victoria;
Convenor,
Monash Medical Law Tutorial Program,
Faculty of Medicine, Nursing and
Health Sciences,
Monash University, Melbourne, Australia

Julian Davis MBBS, DGM, MPM, FRANZCP

Honorary Clinical Associate Professor,
School of Psychology, Psychiatry and
Psychological Medicine,
Monash University, Melbourne;
Consultant Psychiatrist,
Eating Disorders Services,
Bendigo Health Care Group,
Victoria, Australia

Maria Teresa Dawson BA, MA, PhD, MPH

Senior Project and Policy Coordinator
Health Issues Centre,
Melbourne, Australia

Steve R Ellen MBBS, MMed (Psych), MD, FRANZCP

Head, Consultation Liaison Psychiatry,
The Alfred Hospital, Melbourne;
Senior Lecturer,
Department of Psychological Medicine,
Monash University, Melbourne, Australia

Alan Gijsbers MBBS, FRACP, FACHAM, DTM&H, PGDipEpi

Medical Director,
Drug and Alcohol Liaison Service,
Royal Melbourne Hospital;
Medical Director,
Substance Withdrawal Unit,
The Melbourne Clinic, Australia

Dagmar Haller MD, PhD, GradDipAdolHealth

Academic GP,
Department of Community Medicine,
Geneva University Hospital, Switzerland;
Honorary Fellow,
Department of General Practice,
The University of Melbourne, Australia

Craig Hassed MBBS, FRACGP

Senior Lecturer,
Department of General Practice,
Monash University, Melbourne, Australia

Kelsey Hegarty MBBS, FRACGP, DipRACOG, PhD

Associate Professor,
Department of General Practice,
The University of Melbourne, Australia

Ian Bernard Hickie AM, MD, FRANZCP

Executive Director,
Brain and Mind Research Institute,
Sydney;
Professor of Psychiatry,
The University of Sydney, Australia

Barbara Hocking BSc (Hons), DipEd, DipHEd, GAICD

Executive Director,
SANE Australia, Melbourne, Australia

Gene Hodgins BA (Hons), DPpsych (Clin), MAPS

Lecturer in Psychology,
School of Humanities and Social Sciences,
Charles Sturt University, Wagga Wagga;
Clinical Psychologist, Australia

Carol Hulbert, PhD

Senior Lecturer,
School of Behavioural Science,
The University of Melbourne;
Convenor,
Postgraduate Clinical Psychology Program,
The University of Melbourne, Australia

Leah Kaminsky MBBS, BA (Lit), Dip Prof Writing

General Practitioner, Australia

Nicholas Keks MBBS, MPM, PhD, FRANZCP

Professor of Psychiatry,
Monash University, Melbourne;
Mental Health Research Institute,
Delmont Hospital, Melbourne, Australia

Litza Kiropoulos BEdSc, BSc (Hons) Psych, MClinPsych, PhD

Senior Lecturer and Senior Research Fellow,
Department of General Practice,
Monash University, Melbourne, Australia

Steven Klimidis BSc (Hons) Psych, PhD (ClinPsych)
Associate Professor and Research Coordinator,
Centre for International Mental Health,
The University of Melbourne and
Victorian Transcultural Psychiatry Unit,
Melbourne, Australia

Michael Kyrios BA, DipEdPsych, MPsy, PhD, MAPS
Professor of Psychology,
Swinburne University of Technology;
Director,
Swin-PsyCHE Research Unit,
Melbourne, Australia

Anthony Love BA (Hons), MA (ClinPsych), DipEd, PhD, MAPS
Senior Lecturer
School of Psychological Science,
La Trobe University, Bendigo, Australia

Helen Malcolm MBBS, GradCertGPPsy, FRACGP, FACPsychMed
Senior Lecturer in Rural Medical Practice,
Rural Clinical School,
University of Tasmania, Australia

Jane H McKendrick MBBS, DPM, MD
Associate Professor,
Te Kupenga Hauora Maori
(Department of Maori Health),
Faculty of Medical and Health Sciences,
University of Auckland, New Zealand

Richard McLean
Australia

Pam McQueen MBBS, BSc (Med)
General Practitioner (retired)

Graham Meadows MBChB, MPhil, MRCP, MRCPsych, FRANZCP
Professor of Adult Psychology,
Monash University, Melbourne;
Director,
Southern Synergy, Melbourne, Australia

Michelle Menzel BSc (Hons), DPsy (Clin)
Senior Clinical Psychologist,
LCSM Eating Disorders Service,
Bendigo Health Care Group;
Senior Lecturer,
Department of Psychological Medicine,
Monash University, Melbourne, Australia

David Monash BMS, MBBS, MastGPP, MastFM, FRACGP, FACRRM
Rural General Practitioner, Australia

Benny Monheit MBBS, MPH, FACHAM
Honorary Senior Lecturer,
Department of General Practice,
Monash University, Melbourne;
Addiction Medicine Consultant,
Southcity Clinic, Melbourne, Australia

Paul Nisselle AM, MBBS, MHLth&MedLaw, FRACGP
Senior Advisor, Risk Management,
Medical Defence Association of
Victoria, Australia

Trevor R Norman BSc (Hons), PhD
Associate Professor,
Department of Psychiatry,
The University of Melbourne, Australia

Richard O'Bryan MBBS, MGP Psys (Clin),
General Practitioner, Australia

Daniel O'Connor MD, FRANZCP

Professor of Old Age Psychiatry,
Monash University, Melbourne;
Director,
Aged Persons Mental Health Service,
Southern Health, Melbourne, Australia

**George C Patton MBBS, MD,
FRANZCP, MRCPsych**

VicHealth Professor/Director of
Adolescent Health Research,
Centre for Adolescent Health,
Royal Children's Hospital;
Murdoch Childrens Research Institute,
The University of Melbourne, Australia

**David Pierce MBBS, MGPPsych,
MMed, FRACGP, FACPsychMed,
Dip RACOG**

Research Fellow,
Department of General Practice;
Senior Lecturer,
School of Rural Health,
The University of Melbourne, Australia

**Hannah Piterman PhD, MEC,
BEc (Hons)**

Honorary Associate Professor,
Monash Institute of Health Services
Research,
Monash University, Melbourne;
Director,
Hannah Piterman Consulting,
Melbourne, Australia

Lena Sanci MBBS, PhD, FRACGP

Senior Lecturer,
Department of General Practice,
The University of Melbourne, Australia

**Andrew Stocky MBBS, MPM,
FRANZCP, MRACMA, GAICD**
Consultant Psychiatrist, Australia

**Bruce Tonge MD, DPM, MRCPsych,
FRANZCP, CertChildPsych RANZCP**

Professor of Psychological Medicine and
Head,
School of Psychology, Psychiatry and
Psychological Medicine,
Monash Medical Centre, Melbourne;
Clinical Advisor,
Southern Health MHP,
Melbourne, Australia

**Alasdair Vance MBBS, MMed, MD,
FRANZCP, Cert ACC Child Psychiatry,
LMusA**

Head Academic Child Psychiatry,
Department of Paediatrics,
The University of Melbourne,
Royal Children's Hospital,
Melbourne, Australia

**Kay Wilhelm AM, MBBS, MD,
FRANZCP**

Conjoint Associate Professor,
School of Psychiatry,
Faculty of Medicine,
The University of New South Wales;
Clinical Director,
Consultation Liaison Psychiatry,
St Vincent's Hospital, Sydney, Australia

译著序（一）

按照国际疾病分类诊断标准，人类可以罹患的精神障碍近四百种。精神障碍可以出现在人生的任一阶段，也可以在某些关键时期呈高发态势。美国的精神疾病流行病学调查显示，成年人中任一精神障碍的终生患病率为46%。虽然迄今为止中国还没有全国精神疾病流行病学调查结果问世，但在各地进行的调查结果倾向于精神障碍的终生患病率为17%左右。即使我们估算其中仅有五分之一的患者需要医学干预，那仍然是一个庞大的患者群体。以我国现有的2万名精神科医生作为诊疗主力，广大患者的精神卫生服务需求与现有的服务能力之间的巨大差距是显而易见的。而缩小这一差距最为有效、也最为可行的办法就是把精神卫生服务的部分内容下放到基层医疗。

世界卫生组织曾力推在社区开展精神卫生服务。20世纪80年代，《中国心理卫生杂志》分几期刊登了世界卫生组织的《将精神卫生纳入初级卫生保健》，可惜当时在政策、资源、观念等各方面都不成熟。2000年以后，中国的精神卫生进入大发展时期，国家投入的主体是精神疾病专科医院。虽然在《2002—2010中国精神卫生发展规划》中强调精神卫生服务要“以社区为依托”，但是对于社区精神卫生资源的配置，尤其是在人员资质和诊疗能力的建设上，都缺乏具体的落实措施。

最近几年，全科医学作为临床医学的一个分支，在中国有了越来越明确的定位。全科医生的培养大纲、全科医生的培养认证制度、全科医学的学科建制都在逐步完善。这部《全科医学之心理健康》的出版

可以说是恰逢其时。

我自己也担任过全科医生的精神医学课程的讲授教师，授课过程中深刻感受到全科医生对精神医学知识的浓厚兴趣，同时也遗憾地发现，我国尚没有一本写给全科医生的精神医学参考书。这部书的三位作者我见过两位，一位本身就是全科医生，一直在努力学习中文，也多次来中国给全科医学的培训班讲课。另一位是精神医学教授，专攻妇女和儿童精神卫生。几位作者在写作中既顾及到精神医学的知识体系，又尽量做到从全科医生的角度来理解精神疾病。最令人欣赏的一点是作者没有把这部书写成一部传统意义上的教科书，它更像一本全科医生执业的“教练书”，因为它十分看重面向临床实践，解决实践问题。随着一个个病例的呈现，作者由浅入深地揭示精神疾病的本质和处置原则，同时又将全科医生在从事精神疾病诊疗过程中可能碰到的困难很贴心地一一列出，如法律、文化上的特殊考虑，甚至还专门谈到了全科医生的自我心理保健。

本书主译杨辉博士自己有着在澳洲从事家庭医学研究的经历，所以自然能够深刻领会这本书的精妙之处。杨辉博士和他的翻译团队利用业余时间完成了这部书的全部翻译工作，译文准确流畅。在学习知识的同时，阅读本书也自有一种乐趣。

于欣

北京大学精神卫生研究所教授，主任医师

正如David Cyranoski在Autism杂志上发表的文章所指出的，虽然精神病学专家在给中国人群提供专科化的精神健康服务上发挥重要的作用，但这些专家的数量有限，服务成本高昂。在中国很多地区甚至根

这本书是专门为初级保健和社区健康工作者写的，它针对的心理障碍类型、它采用的文学表述方式、它推荐的临床管理方法，都是全科医生常见的和

译著序（二）

我非常荣幸给《全科医学之心理健康》这本书的中文版写序言。

我和你们一样，读过不少的书。不过因为我笃信“破万卷书不如行万里路”，所以很多书我是没有完整地读完的，而且有更少的书能让我重新拿起来再读一遍。这本书是个例外，它是我的书架上一本没有落上灰尘的书。

我是一个热爱中国的澳大利亚人，时刻关注这个迅速崛起的东方国度的社会、经济、文化，特别注意中国人民的健康和福祉。我注意到，中国文化中所说的“心”是和西方不同的。这让我很好奇，促使我进一步探索。后来我又发现，虽然东方和西方各有不同，但相似之处比比皆是。所以我不断在“求异”和“求同”中反复揣摩。

具体到心理健康方面，中国古代思想家们早就注意到了，只不过中国当代相关的教育和研究相对较少，服务能力也相对不足。2009年，Michael Phillips（美国哥伦比亚大学精神病学和流行病学教授）和他的中国同事们在 *Lancet* 杂志发表了题为《中国四省2001—2005年心理障碍流行率、治疗和相关残疾的流行病学调查》（Prevalance, treatment and associated disability of mental disorders in four provinces in China during 2001—2005: an epidemiological survey）的文章。根据这项重要的研究，推算中国人群的心理障碍问题的时点患病率为17.5%。在中国人群的心理障碍中，心境障碍、焦虑障碍和物质滥用障碍最为常见。

正视心理健康问题的存在，而且承认问题的严重性，这不仅仅凭勇气，而且需要智慧，需要以人为本的哲学思想，并遵循生物-心理-社会的医学模式。为了应对心理障碍对人群健康的影响，中国肯定需要一支能够胜任的临床服务队伍，给人们提供所需要的服务。不过，培养和发展什么样的人来提供心理健康服务，其中真的大有文章。

正如 David Cyranoski 在 *Nature* 杂志上发表的文章所指出的，虽然精神病学专家在给中国人群提供专科化的精神健康服务上发挥重要的作用，但这类专家的数量奇缺，服务成本昂贵。在中国很多地区甚至根

本得不到这些专家的服务，尤其是幅员辽阔的农村和路途遥远的边远地区。同时我们也必须注意到，精神病学专家不可能站在社区服务的第一线，他们缺乏与大多数遭受心理障碍影响的病人的互动机会。如果一个国家或区域的健康服务系统缺乏基层的心理健康服务能力，同时人们也难以获得心理健康服务的话，必然导致各种心理障碍的治疗率低下。比如，Phillips 的研究表明，中国有超过88%的非精神病性心理障碍病人从来没有接受过心理学上的帮助和治疗。

心理健康问题是个连续体，包括从正常的心境反应到严重的精神病性疾患。其中大部分心理健康问题流行率高但严重程度低，如同人们的伤风、感冒、拉肚子；只有很少部分属于严重程度高的精神疾患，需要得到专科化的服务。包括澳大利亚在内的很多国家，他们应对心理健康问题的主要策略是重视发展初级卫生保健服务第一线（特别是全科医疗）的心理健康服务能力，从而在个体服务层面上帮助绝大多数有心理健康问题的病人，在系统层面上改善心理健康服务资源的公平性和可及性。在中国，这个策略同样是合理和切合实际的。大多数国家的初级卫生保健和家庭医学工作者是最经常接触病人的健康工作者，数百万中国的社区医生和乡村医生就是他们中的一员，他们是当地社区人群健康的守护者，也是居民家庭的亲密伙伴。在大医院工作的医生不可能替代他们的作用，因为在社区里工作的医生有充足的机会给居民提供最具有成本效益的服务。

而且，我们要把机会变成可能。如果初级卫生保健和家庭医学工作者们能更有效地保护和维护社区居民的健康，就需要掌握、提升和不断更新必要的知识和技能，包括躯体健康和心理健康服务能力。相对于躯体健康而言，全科医生的心理健康服务知识和技能是明显的短板。《全科医学之心理健康》这本著作就是为提高社区健康工作者的能力而提供的重要资源。

这本书是专门为初级保健和社区健康工作者写的。它针对的心理障碍类型、它采用的文字表述方式、它推荐的临床管理方法，都是全科医生常见的和

易懂的。这本书涵盖了社区服务中常见的心理健康问题，各个章节分别对抑郁、焦虑、物质成瘾等常见的心理健康问题的评估、诊断和管理方法进行精彩和详尽的阐述。本书还针对人生各年龄阶段心理健康的特点，介绍了儿童期、青春期、老年人常见的心理健康问题的识别和管理方法。

更为重要的是，这本书的作者们提出的建议并非只基于个人行医的体验，而是按照循证医学的原则，提出适用于全科医学服务场所的、具有可操作性的、言之有理和言之有据的科学建议。

同时，这本书的作者们坚信一个重要的理念，即要通过各类健康工作者的合作和相互支持，才能够更有效地管理人们的心理健康问题。因此，每个章节都在强调全科医生怎样与其他专业的人员、广泛的社区资源，以及病人的家庭和朋友合作，一起来应对和解决心理健康问题。

我诚挚地向中国的初级保健工作者，特别是全科医生推荐这本书，它既可以作为全科医学的培训教材，也可以作为自学参考资源，并可以作为指导全科医学服务实践的案头资料。虽然这本书英文版原著的读者对象是澳大利亚全科医生，但我认为它也同样适合中国的全科医生们阅读和学习。

我衷心地感谢本书原著者 Grant Blashki、Fiona Judd 和 Leon Piterman 教授。他们的智慧和经验不仅得到了澳大利亚全科医生的认同和赞许，也吸引了大批中国的医生同行和研究者。2011 年和 2012 年在深圳和郑州举行的中澳全科医学研讨会和师资培训班，已经有上千位中国的医生、管理者和研究者领略了各位专家的风采。他们在《中国全科医学》杂志上连续发表“全科医学中的心理健康病案研究”，给广大的中国全科医生传授临床经验和技能。他们为本书的中文版也做出了大量的努力，并承诺与中国同行一

起继续改进社区人群心理健康的技能培训。

需要致谢的同行很多，我必须特别感谢的是这本书的翻译团队。在杨辉博士带领下，在周仲华、刘硕、黄莺子、黄文娟、庞严医生的不懈努力下，得以让这本书高质量地呈现在中国的全科医生面前。他们执著的全科精神、明确的全科理念、严谨的治学态度、高超的翻译技巧，让我们更坚信中国全科医学和心理健康服务发展的前景广阔。我衷心感谢《中国全科医学》杂志韩建军社长和他的团队的协调和支持，感谢北京大学医学出版社王凤廷社长的支持和编辑董采萱的辛苦工作，感谢澳大利亚和北京麦格劳·希尔出版公司的大力支持，感谢北京大学精神卫生研究所于欣教授的专业帮助，并感谢卫生部疾病控制中心王斌医生的鼎力支持。所有上述专家、领导和社会各界的努力，都是为了中国的全科医生获得更好的提升能力的机会。

这本书是中国全科医学中的心理健康向前发展的一个台阶。我相信，通过广大中国同行的积极努力和探索，能够让中国人民得到更好的心理照顾，享有更高品质的健康和幸福。我希望在不久的将来，我们和中国同行一起写出更多更精彩的著作，并把中国的心理健康经验传播到其他的国家和文化中去。

谢谢，祝你们成功！

Shane Thomas 博士

Monash 大学初级保健研究教授

Monash 大学资深教授

Monash 大学校长办公室执行主任暨国际学术发展副主席

墨尔本，澳大利亚

译著前言：撑起现代医学之鼎

早在中华青铜时代，三足鼎就已经被视为国之重器。它所寓意的稳固长久被证明有确切的科学道理，即数学中最基本的多边形——三角形，稳定性是它最基本的特性。

我们目前的生物-心理-社会医学模式也是一个三足鼎，一个托起人类健康的稳定的基础模式。它是经过几个世纪的医学革命后所确定的现代医学哲学模式，在专业术语中，这个模式意味着“身心交融”。早在1977年，George Engel在*Science*杂志上首先提出了这个概念。如今，这个模式已经在世界各地得到广泛的传播和认同。1980年，中国的《医学与哲学杂志》第一次刊登了Engel的文章，自此，新医学模式的概念如燎原之火遍及中国的医学教育和实践领域。

三十多年过去了，现代医学模式走过了不平坦的发展历程，从对医学哲学的讨论到健康服务的实践，挑战依旧赫然存在。耳熟未必能详，知行难能合一。正如Engel指出的，“新的医学模式是对生物医学的挑战”。前不久与一位心血管病学者畅谈时，她描述了一个尴尬的经历：“我在医院学术会议上介绍冠心病病人的抑郁共病问题，结果却遭到心血管教授的嗤之以鼻。教授认为我不务正业。”的确，大多数医学界同仁以躯体诊治为主业，以器官和生物系统为关注点，而兼顾心理和社会方面似乎是偶尔得之，闲来之笔，织锦而少有添花。医学专家常自命或被奉至象牙塔尖的地位，却鲜有专家愿意“放低身段”，乐于把自己定位成为三足之一。在中国，对现代医学模式的挑战还颇具“中国式”特点，即包括心理学和社会学在内的学科领域发展的道路坎坷，直到20世纪70年代末期，这些学科才摘掉“毒草”的帽子，得以在科学的春天里再次萌芽成长。殊不知，几十年的学科断档，不但令当下的人们难以修补认识人类和社会的短板，也使得心理健康和社会健康服务资源长期处于极度短缺的状态。

诚然，照顾病人的躯体、心理和社会健康是医学和健康服务的使命，不过这个使命所面临的挑战可谓见仁见智。以己管见，主要是三个方面：第一，当代的临床医疗服务高度专科化，学科壁垒高筑，多学

科合作难度越来越大；第二，医疗服务资源稀缺，医务人员“本职”繁忙，无暇顾及其他；第三，医疗服务人员的能力建设不足，不能胜任全面地照顾病人的躯体、心理和社会健康的责任。

从这个角度看当今医学的问题，会发现在支撑医学和健康的三足鼎中，只有一足相对强健，另外两足则显得脆弱无力。那么，怎样让健康服务有能力、有担当？这是所有利益相关者最为关心的命题，这其中包括了政府、研究者、教育者、各类健康和医学服务者、数量众多的社会团体，以及各个社会阶层中处于健康、亚健康、生病、康复状态的人们。

我们应该特别庆幸的是，周围有众多致力于践行整体健康和幸福的专家和同仁。记得澳大利亚全科医学大师John Murtagh教授在中国举行的研讨会上，倡导医学“回归基本”。他著名的著作*Murtagh's General Practice*从“人”的角度来看病人，从“症状”出发来了解人的生病状态，以“病人”为中心进行医学的管理和干预。他提出全科医学在实现生物-心理-社会健康的过程中，具有不可替代的重要作用，全科医生是照顾整体人健康的理想人选。从中国提出建立社区卫生服务系统到现在，已经有15个春秋。无数的社区健康工作者和全科医学培训专家一直在不懈地努力，倡导和实践着全科医学。我们在探索中思考，到底我们应该怎么做？

2011年，我们如获至宝地得到了一本《全科医学之心理健康》英文版，原书名是*General Practice Psychiatry*。这真是一本好书，值得一读再读，因为它是全科医生写给全科医生的书，还因为中国非常缺乏适合全科医生阅读和使用的心理健康专业参考书。我们非常有幸在中国和澳大利亚见到了这本书的作者们，得以先行一步获得真传。在《中国全科医学》杂志社和北京大学医学出版社的支持和鼓励下，我们组成了翻译团队，凭着我们的激情，努力把这本我们珍爱的书翻译成中文，奉献给我们广大的中国同行们。

首先我们考虑到的是中西方文化交流中经常出现的一个问题，就是怎样从语言用词上更能够体现出这本书的本质。最典型的例子是在“心理健康”和

“精神健康”两种说法之间的取舍。“精神”这个词在中文中的“谱”过于宽泛，“精神”既可以是道德或理想的高度，比如无私奉献精神，对应的英文是 spirit；也可以指向心理健康的层面，比如常见的抑郁或焦虑等心理问题，英文是 mind 或 mental；还可以指特定的精神疾病，如精神病，英文是 psychosis。我们不愿意把这本书翻译成只有专家能看得懂的书，因此倾向于选择全科医生容易接受的“心理健康”这种说法。

我们还要考虑文化上的理解。在中国文化的特定场景中，说某人“精神病”可能会有咒骂的意思。这是因为在东方文化中，“精神病”或“精神疾病”更明显地附着着污名，代表一种耻辱，受到周围人的歧视。中国语言文字是富含隐喻 (metaphor) 的，精神问题也常被人们用负面的比喻来形容，用来揶揄和搞怪。这些文化特征也是有心理问题的病人不愿意来就诊，不愿主诉自己担忧的主要原因。

因此，本书译者把 mental health 翻译为心理健康而不是精神健康，把 mental disorder 翻译成心理障碍而不是精神障碍，从而能够让我们想阐述的内容具有更明确的范畴，更容易用让全科医生、病人和社会接受的语言表述，更适合于初级保健和社区卫生工作者理解和应用。本书作者想要传达的一个重要信息是，严重的精神病性障碍只是心理问题的一小部分而已，而常见的心理问题在社区中是非常普遍地存在的，全科医生有能力也有机会帮助人们发现、诊断、管理心理问题，同时，全科医生也有责任把严重的精神病性障碍病人转诊到精神病学或心理健康专家那里，使他们接受更专业的服务，并且以团队的精神与所有相关专家合作。

另外一个在翻译中的心得是对“病人”和“患者”这两个词的考量。本来，英文的 patient 既可以翻译成病人，也可以翻译成患者。不过，我们之所以偏爱用“病人”这个中文词来表述我们的服务对象，是因为它包含了“人”这个字——生病的人，这个词在全科医学视角上显得特别生动和传神，非常的人性化和口语化。相比较而言，“患者”这个词则显得文绉绉的，缺少了一些“人气”，表现出某种冷漠。同时，我们希望读者也和我们一样，更多地关注“病人”中的人，而不只局限于“病人”的病。

这些咬文嚼字的确花费了不少心思。让文字活起来，这可能是我们比较高的追求目标。不过，一切语言上的修饰和推敲，必须建立在准确和达意的基本

目标上。我们认为，翻译绝对不是简单地从一种语言文字变成另外一种语言文字，而是一种在理解语义、寓意和背景的基础上，对所要传达的信息进行重组和再造的创作过程。

在译书之初，我们曾有原书照翻和中文版编译的两种考虑。本书的原作者们希望我们呈现原汁原味的译著，我们认为这样是比较合理的。首先引进，然后消化和吸收，再发展出中国自己的学科和服务特点。因此，这本中文版保留了原著所有的章节和细节。当读到第四章“心理健康、法律与全科医学”、第五章“全科医学精神病学的跨文化问题”和第六章“全科医学精神病学中的土著人问题”时，读者也许会对其中的内容和背景感到陌生，因为这里的“故事”背景是澳大利亚的医学法律基础、澳大利亚的殖民地历史和移民国家特点、澳大利亚土著人和新西兰毛利人的特定信仰及心理问题。当然，我们希望大家从这些精彩的章节中得到更多的收获是在思想上的启迪，读出字里行间流淌出来的对中国的蕴意。比如，在中国的基本医疗服务中，是否也会涉及相应的法律问题，在我们的体制下是怎样解决或应对这些问题的；中国的东方文化中怎样认识和表现心理疾病，中国流动人口的心理健康问题是否与澳大利亚移民有相通的因素和管理策略；中国的弱势群体和老、少、边、穷地区的人们的心理健康问题，是否有别于其他社会阶层和城市人群。

关注心理健康服务方法学的读者，可有针对性地阅读有关的章节，比如第七章“全科医生使用的精神病学评估方法”、第十七章“心理学干预”、第二十章“全科医学中的精神类药物”、第二十一章“评估和自我管理工具”等。与其他章节一样，这些以“方法学”为主的内容也是通过案例分析来帮助理解的。需要提醒的是，澳大利亚在本科和职业培训阶段对全科医生提供很多心理健康方面的知识和技能培训，但医生接受这些培训后不会得到“心理咨询师”的证书。正如本书反复强调的，全科医生与心理学和精神病学专家要根据病人的心理健康需要，在恰当的时机和恰当的场合，分担心理健康服务。本书的目的不是把全科医生“变成”心理学或精神病学专家，而是让全科医生了解怎样从全科医学的角度看心理健康问题，全科医生能做什么，应该怎样做，应该怎样与其他专家以及病人和家庭合作。

有些章节针对的是具体的心理健康问题，比如第八章“抑郁”、第九章“焦虑障碍”、第十二章