

破茧成蝶



精神康复故事集

POJIAN-CHENG DIE

主
编

姚贵忠

北大六院

康复中心工作者
根据十三位个案
真实故事整理



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

破茧成蝶

POJIAN-CHENG DIE

精神康复故事集

主 编 姚贵忠
编 者 (以姓氏笔画为序)

于 玲	王 涌	王天姿
文炳龙	石莹莹	任 峰
孙 伟	李静静	杨 磊
段艳萍	耿 彤	黄 剑
韩冬影	程 嘉	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

破茧成蝶:精神康复故事集/姚贵忠主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5091-8496-7

I. ①破… II. ①姚… III. ①故事—作品集—中国—当代
IV. ①I247. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 136450 号

策划编辑:赵晶辉 张忠丽 文字编辑:张 群 韩 志 责任审读:赵 民

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8157

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市潮河印业有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.5 彩页 2 面 字数:116 千字

版、印次:2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3500

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

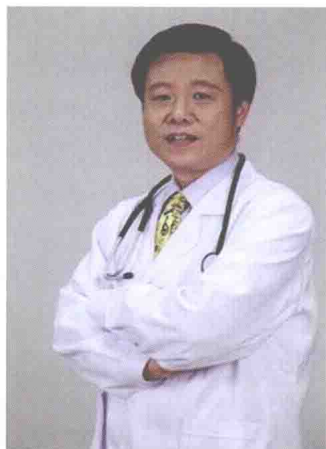
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



陆林, 1966 年 9 月生, 男, 医学博士, 教授, 博士生导师。北京大学第六医院院长, 北京大学精神卫生研究所所长, 国家自然科学基金杰出青年基金获得者, 教育部长江学者奖励计划特聘教授, 国家自然科学基金委创新群体负责人。

研究论文多次发表在包括 *Science*, *Nature Neuroscience*, *Trends in Neuroscience*, *American Journal of Psychiatry*, *Biological Psychiatry* 和 *Journal of Neuroscience* 等多种著名的国际期刊上, 被国际同行多次引用, 在精神病学及药物依赖领域产生了重要影响。在 SCI 收录期刊上发表学术论文 150 余篇, 有十多篇文章被 SCI 收录期刊引用超过 100 次, 总引用次数超过 5000 多次。主编(译)或参编论著 15 部, 其中英文论著 3 部。

承担国家自然科学基金重点项目、973 课题、863 项目和重大科学计划项目等 20 余项。担任美国神经免疫药理学会 Councillor、中国药物依赖专业委员会主任委员、中国神经科学会精神病专业委员会常委和中国药理学学会神经药理专业委员会委员、中国医院管理学会精神病院专业委员会委员和中国卫生经济学会医院经济专业委员会委员等。同时担任《中国药物依赖性杂志》主编、SCI 收录期刊 *Drug Alcohol Depend* 副主编, *Int J Neuropsychopharmacol*, *Addiction* 和 *Plos One* 编辑, *Int J Ment Health Addiction* 和 *Am J Drug Alcohol Abuse* 编委, 以及 *Science*, *Nat Med*, *Nat Neurosci*, *J Neurosci*, *Biol Psychiatry*, *Neuropsychopharmacology* 等 40 余种国际期刊审稿人。



姚贵忠,医学博士,主任医师,硕士研究生导师。北京大学第六医院副院长,卫生部“中央补助地方重性精神疾病管理治疗项目”专家组成员,卫生部“国家基本公共卫生服务规范”重性精神疾病专家组组长,北京市卫生局健康科普专家。

从业精神科医师 20 余年,专业特长:各类精神疾病诊治、心理咨询、健康教育,长期从事精神疾

病的社会心理康复、家庭干预及社区防治的实践与研究。

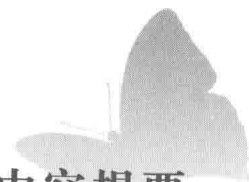
为精神疾病患者家属举办“精神卫生知识系列讲座”10 余年,听众超过 3 万人次,并主编卫生部“爱心驿站”精神疾病患者家属教育项目教材。

1997 年以来,主编国内唯一一份面向精神病患者及其家属的科普月刊《精神康复报》,目前在全国 300 余家精神卫生机构内部发行,每期读者近两万人。

2001—2009 年创办北大六院精神康复基地,探索住院康复模式,主编《精神分裂症住院康复管理手册》(《中国心理卫生杂志》增刊,2009. 12)。

2009 年 9 月至今,带领北大六院多学科团队,学习国外先进经验,开展门诊随访、社区协作、个案管理和志愿者服务等工作,在北京市海淀区探索“医院社区一体化”的精神疾病全程干预服务模式,并通过与欧盟合作项目,向国内其他地区推广。

撰写论文 20 余篇,著《精神分裂症咨询》,主编《精神疾病康复文集》和《世界因你而改变》,参编 10 余部精神病学专著。发表与精神卫生相关的科普文章 40 余万字。



内容提要

本书由 13 位精神疾病患者的康复经历构成。他们每个人都经受了从内心到身体的挣扎与蜕变,不乏坎坷之处。但他们的共同特征是在医生的指导下以科学的方法、坚韧的意志与疾病斗争,成为有用的人。有人做着喜爱的工作,有人在家中操持家务,有人成为服务他人的志愿者。本书故事贴近现实、情真意切、语言优美,是精神疾病患者、家属战胜疾病不可多得的可借鉴读物,也可作为精神科医生的参考书籍。



序

佛曰：“人生有八苦：生、老、病、死，爱别离，怨长久，求不得，放不下。”人生在世，八苦难避，病尤甚。在种类繁多的疾病中，精神疾病又是最特殊的一种。精神疾病患者活在自己的世界中，我们无法切身体会到他们的痛苦，他们也无法准确表达自己的思想。每个患有精神疾病的人都是不幸的，而从中走出的人更是令人敬佩的“勇者”。

当今社会充斥着种种不堪，有色眼镜比比皆是。我不愿将患有精神障碍的人称为精神病人，这样仿佛给他们定义了莫须有的属性，是对他们的不尊重。也许精神障碍患者更可以形容他们的处境，除了疾病以外，他们与我们并无不同。就像患了普通的感冒一样，精神疾病也仅仅是一种疾病。也许精神疾病患者是一群得到上天恩赐的人，他们可以看到、听到我们看不到、听不到的事物，因此我们无法理解他们的世界。

从精神疾病困扰中走出的“勇者”在我看来也应该是幸福的，因为有一个或一群不断帮助、鼓励、照顾的“善者”一直在守护着他们，也许是白衣天使，也许是至亲爱人。人世间的真爱在精神疾病的魔爪下显得光辉无限。每个“勇者”和“善者”都值得我们尊重、敬佩甚至是仰慕、膜拜，因为他们让我们看到了世界的美好，完美地诠释了人的无穷潜力和真、善、美的真正含义。

我从事精神疾病的学习、工作和研究已经有些年头了，见过了太多的悲欢离合，也经历了太多的无奈。但我始终坚信一点，那就是精神疾病并非是不可战胜的。多年的研究和行医经验使我有充分的理由相信：人的坚韧不拔的特质是与生俱来的，人的潜力是可畏的。每当我看到一个从精神疾病中走出的“勇者”，我都感叹生命的神奇，并伴以我深深的敬佩，他们无时无刻不在感动着我。同时我也明白，能走出这样的困境除了靠他们自身的努力，还需要周围人的不抛弃、不放弃及更多的尊重和关怀。如果我们将精神障碍患者当作我们中的一员，他们也会向我们靠近。也许我们付出的仅仅是微不足道的接纳，但对于他们来说却是重获新生的机会。

多年的工作使我对于精神疾病和精神疾病患者有着极端冷静的认识和判断，但这样的冷静并未掩盖我内心的感动，而是使这样的感动不断蔓延，甚至影响到我身边的人。我在精神疾病的学习之始，就在心中埋下了一颗种子，希望自己的知识能够帮助这样一群不幸的人。好在现在的我多多少少能为他们做些什么，帮助他们走出困境，使他们成为生活中的“勇者”。我也会不断努力，同时在不断被感动中坚持下去。

俗语有云：“救人一命，胜造七级浮屠。”我觉得给予精神疾病患者新生的“善者”胜过七级浮屠更多，他们功德无量。他们不仅仅是救人一命，更是从疾病的恶魔手中抢人一命。这些“善者”所付出的耐心和努力没有经历过的人无法想象。他们同“勇者”一样，充满了坚持，有着自己的信念，值得我们尊敬。

本书的主编姚贵忠教授和他的团队成员如程嘉博士等就是这样名副其实、踏踏实实的“善者”。在他们邀请我为本书作序时，便嘱托我一起尽微薄之力为精神疾病患者创造福祉。姚教授

是一名杰出的医师,曾撰写论文数十篇,参编 10 余部精神病学专著,在精神疾病康复方面有着极高的水平和独到的见解。此外,他还是一位优秀的导师,以身作则教导自己的学生,培养了一大批优秀的精神医学人才。还记得在某期刊专访上有关姚先生的报道:“当年的十个志愿,只填了一个精神科”,这份执着一坚持便是 20 余年,举办“精神卫生知识讲座”、出版《精神康复报》、创建“精神康复基地”,姚贵忠在用行动支持和感化着精神疾病患者。姚教授是中国康复医学会精神卫生康复专业委员会秘书、中国残疾人康复协会精神残疾康复专业委员会常委,并在卫生部、中国疾病预防控制中心担任专家顾问或任职,虽然身兼数职,但他并没有脱离医务工作,仍常年奋战在精神医学一线,将自己作为一名普通的医师投身工作。在他身上我不仅看到了一个精神科医师的善良和纯朴,更有一个社会人对于精神医学事业的热爱和奉献,这令我十分敬佩。我想这也就是本书的精髓所在,虽然本书的创作相比于姚教授和他的团队的付出只是九牛一毛,但通过本书的内容,我看到了他们渊博的专业知识和认真负责的工作态度,以及对于精神医学的热爱。

最后,对于姚贵忠教授和程嘉博士及像他们一样投身于精神医学一线的工作者,我要诚挚地说一声感谢。感谢姚教授团队给我这样的机会为本书作序,表达我内心对于他及精神医学的认识和感受;更要感谢这些一线工作者,没有他们就没有精神疾病患者的破茧成蝶,没有他们就没有精神医学的未来。

我相信在以后的道路上,姚贵忠教授的团队和我及那些甘愿为精神医学奋斗终生的人都会守护自己的信念,继续坚定不渝地走下去。芸芸众生之中,我们的力量是渺小的,但我们愿意用臂膀撑起另一片蓝天,只愿在岁月的长河里不留遗憾。

破茧,是拼搏;成蝶,是绽放——破茧成蝶,是人生境界,也是所有人应该具备的品质。真诚地祝愿每位精神疾病患者都能够破茧成蝶,开启新的人生,成为生活中的“勇者”;也希望全社会都能给予他们希望和帮助,成为生活中的“善者”。

陆 林



前言

作为精神专科医院的医务工作者,我们对各类精神疾病患者早已司空见惯,竭尽所能帮助患者重建美好生活是我们天经地义的工作职责。但是,作为一个患病的个体,疾病和治疗占据了他大部分的生活。在长期的孤军奋战中,他需要了解同病相怜者的经历,他的家庭也需要了解同病相怜者的家庭在发生着什么。只有感受到自己身处一个群体当中,才能远离孤单,才能获得战胜疾病的勇气和力量。对于社会而言,感受患者们的“另类”人生,体验他们的奋斗与成长,对每个人也是一种借鉴和学习。

这本书的写作团队来自北京大学第六医院精神疾病康复中心的“多学科团队”,其中包括精神科医生、护士、社工和治疗师。这种团队工作模式借鉴了国外先进的服务理念,大家从不同的专业视角,相互补充,相互融合,共同为精神疾病患者的康复献计献策,大大改变了只有医生护士、只重诊断治疗、忽视社会心理康复的服务模式。

为了便于读者更好地理解书中的“故事情节”,这里对康复中心开展的工作做简要介绍。北京大学第六医院(北大六院)精神疾病康复中心的前身叫作“精神疾病全程干预中心”,成立于2009年9月,目的是利用北大六院的人才和技术优势,改变传统的坐等患者就医、偏重药物治疗的医疗模式,致力于为患者提供全程(连续照料)、全面(医疗和社会服务并重)的新型服务体系,简称

为“两全其美”。中心的多学科团队多次赴欧美学习,将国外先进的康复技术在北大六院和北京市海淀区社区机构进行试点,并且借助欧盟资助,以及与“中国精神残疾人及亲友协会(中国精协)”合作,向国内其他地区推广。几年来,康复中心的探索不仅为精神卫生界开拓了新的服务和研究领域,也为国家制定精神卫生政策提供了有力依据,更重要的是,为饱受精神疾病困扰的患者和家庭带来了福音。

具体来说,康复中心的服务项目包括以下内容。

1. “彩虹计划” 创新性地建立患者和家属信息库,每个月以电话或短信的形式进行医患沟通,提醒患者复诊、协助就医,通知疾病知识讲座和家属联谊会,并且全天候接待电话咨询和现场咨询,为患者及家属提供疾病相关信息、解答困惑、康复指导和心理支持。

2. 健康教育 常年举办精神健康知识讲座、家属联谊会等活动。

3. 康复专业门诊 高年资精神科医生定期出诊,围绕患者康复中的常见问题,进行康复评估与指导。

4. 团体治疗 由专业的康复治疗师组织情绪管理团体、社交技能团体、职业技能团体、康复自我管理团体及防复发团体等。

5. 同伴支持 借鉴意大利“患者-家属专家”(user and family expert, UFE)的概念,建立“绿丝带”志愿者协会,组织康复的患者或家属用他们的爱心及经验来帮助其他患者。

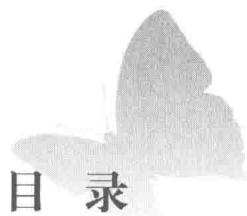
6. 个案管理 个案管理是在欧美国家通行的精神疾病全程干预模式,由一名个案管理员或一个多学科团队负责为若干精神疾病患者提供全程服务。个案管理员对患者进行全面评估,并出具评估报告,经过讨论与协商,为患者制订个体康复计划,定期进行复评。

本书的 13 个故事全部来自在康复中心接受过个案管理的精神疾病患者。为了尊重患者的隐私,故事中的人物都是化名。也感谢他们,同意奉献自己的故事,供其他病友、家庭,乃至社会分享。讲述这些故事,重点不在疾病的诊断治疗,而是当事人的生活和内心感受;重点不在说患者生病之后,精神多么痛苦,生活多么坎坷,而是发现希望,传递力量;重点不在修辞语法,不在病历书写的格式规范,而是真情道白,力求触动心弦。

破茧之路固然艰辛,但那是对生命的历练,对美丽的追求。蝴蝶因此而绚丽,人生因此而坚强!

姚贵忠

2014 年 9 月



目 录

一、破茧记	1
二、不再荒芜	10
三、经营幸福	26
四、那一天,我感到天都亮了	37
五、我的自考路	51
六、我的工作印象	66
七、艰难母亲路	82
八、疾病与工作的对决	92
九、幸福,来之不易	104
十、小林和他的强迫症	113
十一、抑郁生长的土壤	126
十二、再结母女缘	138
十三、重建希望	154



破茧记

文：王涌

点评医生：杨磊 审阅修改：姚贵忠

“茧”——一些昆虫的幼虫在变成蛹之前吐丝或分泌某种物质做成的壳。其实在生活中，对于我们个体生命而言，有时心灵也会结上一种“茧”，很多时候，我们就如那小小的蚕儿，将自己封闭在一个密闭的“空间”内，使自己陷于一种生存的窒息状态，或是处于绝望的境地。如果我们能用心去“咬”破自己构筑的外壳，尽管这一过程会很痛苦，但于生命的重生，它又实在是一种必需。所以破茧成蝶，是人生的一种境界。能够破茧成蝶，就会重获生命的欢愉和快慰。

“作茧”

曾经的我是一个学习上进、待人礼貌、父母眼中的乖孩子，一直是家中的骄傲。1998年不知为什么上了高三的我渐渐变得脾气异常暴躁，对父母说话态度蛮横、粗俗，常无故发脾气、摔东西，成绩下滑得非常厉害，由于相关知识的不足，没有认知到自己有病，也没及时治疗。勉强考上大学以后，在大学四年，也是基本没学习，而且与家里矛盾很大，回家后经常与父母吵架，上大三开始

还出现了反复洗手的现象。所以毕业时我只取得了一个肄业的结果。离开学校前老师和家长都意识到了我的不正常,于是经老师推荐,2002年父母带我到北京大学第六医院来看病,初步诊断为“精神分裂症”,2003年经过会诊,也是这样的结论。2005年我的病情进一步好转,我试着出去从事肯德基服务员、超市导购、保险推销等工作,但是都没坚持住,有的一天,有的只半天。在接下来的几年中我一直坚持服药,病情得到了有效的控制,反复洗手的症状也基本消除了,虽然没有步入社会,找到工作,但病情基本稳定,有时还到超市购物,去公园散心,生活就这样一天天地过着。2009年6月我开始在家中上网,我常独自在屋内上网,要求父母进门之前敲门,不敲就会发脾气,摔东西次数也较以前增加,一个月会有好几次。在外面时爱多管闲事,常与人发生争执,如看到邻居家的狗在花园里大便,就要上前跟人家理论。2009年12月,我在门诊复诊时与医生吵闹,要求换药,医生没办法,答应了我的要求,但很快我的疾病复发了,在家中发脾气,稍有不满意就打骂父母,将家中东西摔得乱七八糟,有时一个月发作好几次,父母实在没有办法将我送进了医院,经过一个多月的治疗,我的疾病得到了控制。出院后,我走在大街感觉街上有很多人都在看我,心头有一种莫名的恐惧感,从此我整天待在家里,上网玩游戏、看书。有时一个月可能都不出家门一次,我的生活越来越封闭,心情也越来越差,有时还是会发脾气,但不再有摔东西的行为,父母每天都生活在担心与焦虑中,母亲还患上了抑郁症。

“破茧”

2011年2月,经门诊医生的介绍我来到北京大学第六医院的精神疾病康复中心,并且接受了一个叫“个案管理”的服务,有一

个个案管理员会定期地和我沟通、交流,与我一同讨论现在生活中的问题,并为我制订康复计划。在最开始的时候,我对制订的计划不屑一顾,没有很认真地执行,每次与个案管理员见面都是父母督促着去的,随着与个案管理员见面的次数增多,我渐渐地信任了他,对于制定的康复计划也逐渐地接受并认真地去执行,我会按照计划每周去超市购物 1~2 次,去公园 1~2 次,虽然我出去时还是会感觉不舒服。2011 年 5 月份个案管理员介绍我加入了一个“绿丝带”志愿者协会的组织,通过申请、测评我获得批准,正式成为了一名志愿者。从此我每周都会去参加志愿服务 3~5 次,渐渐地我走出家门的次数增加了,心情也逐渐地好了起来。“绿丝带”志愿者协会是一个通过为住院的患者及其家属提供服务,以帮助我们恢复社会功能的康复平台。在志愿服务将近两年的时间里,我从事了在工娱室书画间为病人服务、导诊、发探视牌、生日会、康复之友互助小组等工作。在书画间为病人服务是最开始的工作,起初,我还只是帮忙递递纸和字帖,涮涮笔,慢慢地我也能和其他患者进行交流了,不只是谈疾病,也谈出院后的打算、未来的计划,每当这时他们都很有兴致,我也很高兴。导诊是在门诊大厅的咨询台面对许多病人和家属,回答各种各样的问题,开始我觉得有难度,一段时间后,我也逐渐适应了。每次导诊,我都尽量耐心细致地回答咨询的问题,导诊给了我一个与人沟通的机会,使我思维能力、语言表达能力都得到了增强。给病人家属发探视牌是在周四、周日的下午,虽然有时领牌的人较多,有的家属还比较着急,但想到他们急切盼望见到病人的心情,我也完全能体谅他们,会按医院的规定,尽量快地把牌发给他们。北大六院每个月都要给过生日的患者举办生日会,我参加过五六次,当过一回主持人,还表演过两个节目。参加生日会培养了我