

Xinli
FENCE



缪绍疆◎主编

心理分册

健康管理技术手册丛书

张红星 周敦金◎总主审

龚洁 吴风波◎总主编

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

健康管理技术手册丛书

张红星 周敦金◎总主审

龚洁 吴风波◎总主编



缪绍疆◎主编

心理分册

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康管理技术手册丛书. 心理分册 / 龚洁等主编;
缪绍疆分册主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5352-7091-7

I. ①健… II. ①龚… ②缪… III. ①精神疗法 - 手册
IV. ①R-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229896 号

责任编辑: 陈兰平

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

880 × 1230 1/32

2.125 印张

47 千字

2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

本书如有印装问题, 可找本社市场部更换

《健康管理技术手册丛书》

总主审 张红星（武汉市卫生和计划生育委员会）

周敦金（武汉市疾病预防控制中心）

总主编 龚洁（武汉市疾病预防控制中心）

吴风波（武汉市卫生和计划生育委员会）

《心理分册》编委会

主审 李毅（武汉市精神卫生中心）

主编 缪绍疆（武汉市精神卫生中心）

副主编 李闻天（武汉市精神卫生中心）

编委 张红（武汉市精神卫生中心）

王华（武汉市精神卫生中心）

随着社会经济的发展、人们生活水平的提高，人们的健康观念和 demand 在悄然发生变化。在我国，人们对于健康的需求表现出从单一的治疗型向疾病预防和保健型转变的趋势，患者群体、保健群体、特殊健康消费群体和高端健康消费群体逐步形成并且呈不断增长的趋势。

健康管理是一种对个人和群体的健康状况及健康危险因素进行全面监测、评估、随访干预、健康再评价的活动过程。它是一种为健康群体、亚健康群体以及患者群体服务的、覆盖生命全过程的健康维护管理系统。国内外的实践证明，健康管理在降低慢性疾病、促进人群健康、降低治疗费用等方面具有积极作用和良好效果。近年来，健康管理被逐渐引入我国，且发展迅速。

自 2012 年以来，湖北省在全省范围内开展健康管理试点，从管理体制、运行机制、网络体系、保障体系、专业队伍建设等各方面进行探索。在此背景下，武汉市卫生计生委和武汉市疾病预防控制中心针对专业机构健康管理技术进行了深入探索，组织相关领域从事预防医学、临床医学、中医学、心理学、管理学等方面的专家，在参阅大量国内外权威研究资料和最新研究成果的基础上，结合长期医疗卫生研究和实践，设计和编写了这套《健康管理技术手册丛书》。希望通过此书，帮助基层健康管理工作人员开展相关健康管理工作，同时，使广大读者了解健康管理的相关知识，提高自我管理健康的能力。

《健康管理技术手册丛书》共分九个分册，主要针对人们常见的健康关注热点，包括高血压、糖尿病、血脂异常、体重管理、

戒烟、妇女保健、中医、心理和青少年视力健康管理。每个分册分别从机构设置、工作内容、工作流程、技术方法四个方面进行阐述。并在附录中提供了相关基本知识、评估标准、调查记录表格，以及常用的检测方法。该手册适合从事健康管理工作的专业技术人员和管理人员使用，是一套较为详尽的健康管理入门参考书。同时，本书也可作为广大读者进行自我管理的参考读物。

本丛书在编写过程中，得到了华中科技大学公共卫生学院杜玉开教授、武汉大学公共卫生学院毛宗福教授、湖北省卫生计生委柳东如处长、湖北省疾病预防控制中心黄希宝主任、祝淑珍所长的指导，在此表示衷心感谢。由于时间仓促，而且一些工作尚处于探索阶段，本丛书难免存在疏漏之处，希望广大读者批评指正。

编 者

2014 年 10 月

一、基本条件	2
(一) 诊室用房	2
(二) 仪器设备	3
(三) 开诊时间	3
(四) 人员构成及职责	4
二、工作内容	5
三、工作流程	8
四、技术方法	9
(一) 心理治疗	9
1. 心理治疗技术的分类	9
2. 心理治疗的关系与操作技术	10
3. 解释性心理治疗	18
4. 行为治疗	23
5. 认知治疗	29
6. 家庭治疗	34
7. 危机干预	42
(二) 药物治疗	47
1. 药物治疗概论	47
2. 药物治疗分类	48
3. 药物使用一般原则	49

五、附录	51
附录 1 心理治疗伦理要求	51
附录 2 心理治疗的分类	53
附录 3 心理测量主要工具	54
3.1 一般健康问卷 (GHQ-12)	54
3.2 SAS 焦虑自评量表	55
3.3 SDS 抑郁自评量表	57
附录 4 抑郁症药物治疗流程	59
附录 5 广泛性焦虑障碍药物治疗流程	60



心理门诊是医疗机构对普通人群、心理行为问题人员及精神疾病患者（包括其他科室躯体疾病共患精神疾病的患者）提供心理咨询、心理治疗和其他精神卫生服务等门诊医疗服务的场所。

本手册参照文件主要包括《精神卫生法》（2013年版）、《卫生部关于印发《医疗机构临床心理科门诊基本标准（试行）》的通知》（2011年版）、《心理治疗工作规范》（2013年版）、《心理治疗技术规范》（2013年版）、中华医学会《抑郁障碍防治指南》（2007年版）、中华医学会《焦虑障碍防治指南》（2010年版）。

本手册旨在帮助基层工作人员提高实施心理门诊的能力，为患者提供适宜的心理服务，并提高基层工作人员健康管理的综合能力。





一、基本条件

(一) 诊室用房



1. 布局和流程应当满足工作需要, 具备相应的工作区, 包括候诊区、心理测量区、心理治疗区。

2. 心理门诊进出通道在可能条件下与其他部门分开, 尽可能保护来访者隐私。

3. 至少设置 1 间普通诊室, 用于一般咨询和精神疾病药物治疗, 1 间专用心理治疗室, 用于个别心理治疗, 1 间心理测量室, 以上房间使用面积均为至少 10m^2 。

4. 在条件许可情况下, 可设置家庭治疗室 (至少 15m^2 。治疗室一面墙壁应当配有单向玻璃)、团体治疗室 (至少 60m^2)、沙盘游戏室 (至少 15m^2)、生物反馈治疗室 (至少 15m^2)、催眠治疗室 (至少 20m^2)。以上门诊房间布置建议使用温和平静的色调, 隔音效果要求较高。

5. 候诊室可用一些风景图片装饰, 让人能够感到心情平静, 候诊室可以摆放若干心理健康宣传资料。

6. 院内应有门诊标志, 纳入正规科室指示牌 (科室分布图) 中。



（二）仪器设备

至少配备 1 套心理测量系统（包括电脑和软件）、1 台打印机；条件许可情况下可按照工作需要，增加心理测量软件、催眠床、心理挂件，沙盘治疗仪、生物反馈治疗仪、便携式电休克治疗仪、多媒体投影仪、摄像机、电视机、声录系统等设备。门诊还应备有一些心理健康的资料，自助书籍等。

（三）开诊时间

心理门诊应该有固定的开诊时间，至少每周开诊两次，每次时间不少于半天。根据工作量，适当增加开诊时间。心理门诊可分为咨询和治疗两种形式，咨询首诊在 30 分钟左右，复诊不限时间，10 分钟为宜；治疗为 50 分钟每次，需要提前预约。在条件许可情况下，可以安排两位工作人员，一位进行咨询，一位进行治疗，治疗需要进行提前预约。如果门诊患者较多，可以采用团体治疗的方式。





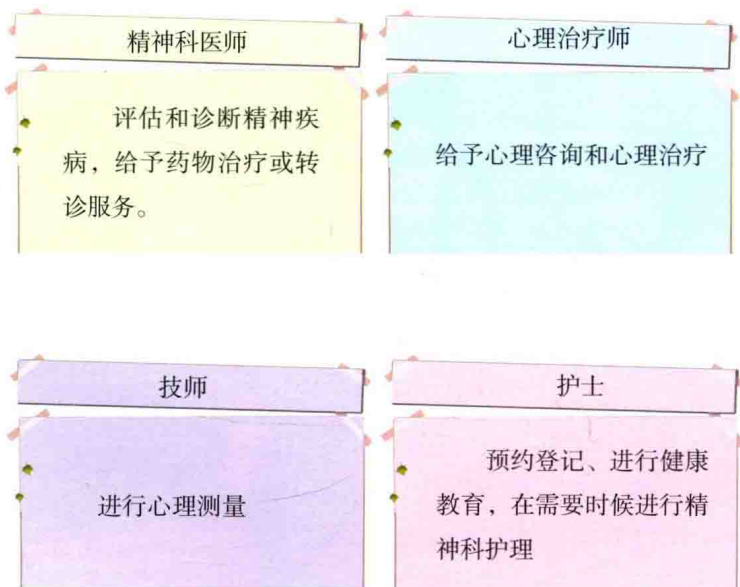
（四）人员构成及职责

1. 心理门诊工作人员基本要求

心理门诊工作人员的基本要求除具有专业知识外，需具有无私奉献、投身公益事业的热心和较强的沟通能力。

心理门诊应至少配备 1 名精神科主治医师（接受过系统的心理治疗培训）、1 名心理治疗师（符合《预防医学、全科医学、药学、护理、其他卫生技术等专业技术资格考试暂行规定》，经过考试取得心理治疗师职称的医学、心理学人员）、1 名技师（具备心理测量学及相关知识，熟练掌握相关的各种心理测量工具和日常心理测量数据的保密、储存和维护）、1 名注册护士（具备一定精神医学知识和精神病科护理工作经验的初级以上专业技术职务任职资格）。

2. 心理门诊服务人员分工





二、工作内容

(1) 为来访者进行心理健康评估，给予合适的干预，或者心理治疗、药物治疗。

(2) 根据评估及病人实际情况，向相关心理咨询机构或精神卫生专科机构转介。

1) 符合以下情况的病人须向相关心理咨询 / 治疗机构转介。



当心理治疗师由于工作安排改变等原因不能再继续完成个案时。

在心理治疗过程中，若发生了不利于心理治疗进行的因素，如病人与心理治疗师存在多重关系时。

因各种原因导致心理治疗师无法处理病人的问题，如病人的问题超出了心理治疗师个人能力时。



2) 符合以下情况的病人须向精神卫生专科机构转介。





3) 转介精神疾病的种类。

- 精神分裂症、偏执性精神病、分裂情感性精神病等。

- 老年痴呆、脑血管病所致的精神障碍、癫痫所致的精神障碍、慢性躯体疾患所致的精神障碍等器质性精神障碍。

- 酒精所致的精神障碍、各种药物（含毒品）依赖所致的精神障碍等精神活性物质或非成瘾物质所致的精神障碍。

- 中度、重度、极重度精神发育迟滞以及伴有精神障碍的精神发育迟滞。

- 确已导致患者精神活动和社会功能明显受损的其他精神障碍，如病情严重的强迫症、恐惧症等。

- 儿童多动障碍、儿童孤独症等。

(3) 向来访者和家属做好心理健康教育。

(4) 对医护人员、社区、单位进行心理健康知识的宣传。

(5) 在条件允许情况下，开展联络会诊工作，为兄弟科室提供协助。





三、工作流程

心理门诊就诊流程见图 4-1。



图 4-1 心理门诊病人就诊流程图

基本心理测量工具有 GHQ12、SDS、SAS，详见附录。



四、技术方法

(一) 心理治疗

是一类借助心理学原理和方法，由专业人员有计划地实施的治疗疾病的技术。心理治疗人员在与患者建立治疗关系的基础上，通过言语和非言语的方式，积极影响患者，达到改变行为、减轻痛苦、消除或减轻症状的目的；同时，心理治疗也可以对患者起到健全人格、适应社会、促进康复的作用。作为专业性的医疗行为，心理治疗要符合科学的原则，其技术可以通过学习达到掌握，不使用超自然理论。

1. 心理治疗技术的分类

《心理治疗技术规范》根据临床用途、实施范围、对治疗师的技术要求，将心理治疗技术分为三类，提出相应要求进行规范管理。

● 基本心理治疗技术

指综合各流派的基本共性特点，在临床工作中对多数患者，尤其是对较轻的心理问题具有普遍实用性的一般性心理治疗技术。主要包括治疗联盟与关系技术、用于心理健康教育及解决一般心理问题的支持—解释性心理治疗。属于心理治疗人员必须熟练掌握、运用的技术。