

# 传递光与热的“600号女医师”

## ——记上海市精神卫生中心副主任医师乔颖

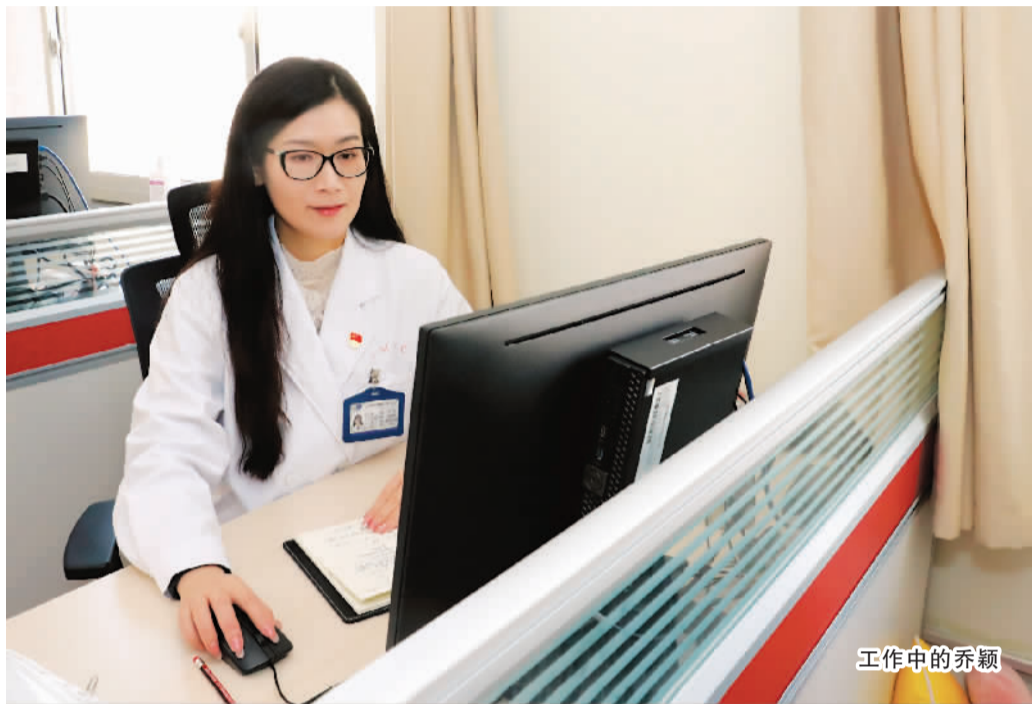


乔颖，副主任医师，上海市精神卫生中心宣传科科长、精神文明办主任，被评为上海市巾帼建功标兵。

精神卫生是医疗健康领域一个特殊而且重要的领域。但外界对此长期存在着不解、疑惑甚至畏惧，带着“异样眼光”。2002年，乔颖来到上海市精神卫生中心工作，踏入这个更特别的医学领域。从此，与精神卫生领域的临床、科普、行政管理等工作结下了不解之缘。

乔颖二十一年如一日，执着耕耘：作为精神科大夫，她称自己为“心灵的守护者”，用自己所学解患者和家属疾苦；作为科普传播的实践者，她组建科普团队、组织丰富活动，以专业知识提升民众心理健康素养；作为医学人文的推广者，她以精神文明建设为抓手，助力医院将人文关怀融入医疗服务的方方面面；作为品牌创新的探索者，她持续强化院内院外宣传，以“组合拳”形式打造精神卫生“全媒体宣传体系”。

心灵守护者、科普传播者、医学人文宣传者、品牌探索者……她的多重身份，只源于一个初心：要做一名始终给大家传递光与热的“600号女医师”，让每个人了解精神卫生，让每个人拥有健康心理。



工作中的乔颖

### 守护心灵的战士

乔颖走上精神卫生之路，完全是自主选择。“以前，大家对精神科、心理科知之甚少，难免会存在排斥和歧视，”每次说到自己的专业，乔颖总是滔滔不绝，“我刚到医院工作时，父母难以理解，觉得一个女生为啥不做内科、妇产科，偏偏要去精神病院”。和其他人相比，乔颖的选择无疑是一条人烟稀少的小径。她却坚持做一行就要爱一行：“我们精神科医生要做的，不仅要送到医院来的患者看好，还需要让全社会认识、理解和接纳这类疾病。”

同事们笑称乔颖是精神卫生医疗团队中的“拼命三娘”，她却坚持说自己是“守护心灵的女战士”。除了每天的医疗本职工作，她利用业余时间学习，参加精神心理研修班，将多种药物和心理治疗相结合的方法应用于临床；她带领团队创建温馨的住院氛围、制作心愿墙，指导医生们开展个性化的康复治疗，为患者临床治疗提供有效依据；她积极开展患者出院后随访，加强治疗依从性；她还创建了“医患联盟”，帮助患者维持社交功能，指导家属参与抱持性环境的建设，为患者们打造“回家的最后一公里”。

### 科普传播的实践者

乔颖刚入职时，老院长引用雨果的一句话：“比天空更宽阔的是人的心灵。”作为精神科医生，乔颖一直在尽心尽责地守护着一个个颗“心”。她明白，精神医学要做到诊疗关口前移，更要做好预防工作——健康科普无疑是有力手段，为公众提供“无形防护服”。

她在院内招募和建立了一支由20位精神科和心理科专家组成的科普团队，并号召全院的特色临床团队一起加盟，用“沉下去”“活起来”“红出去”的“三连发”构建“600号科普”

这一民众身边的精神卫生科普馆。

“沉下去”就是要求科普服务于患者、患者家属、普通市民等不同人群。对于患者和家属，开展抑郁症、焦虑症、强迫症、精神分裂症等疾病精准科普，让患者和家属对精神疾病做到早发现、早诊断、早治疗，了解疾病特点，增强诊疗依从性，提升医患和谐关系。同时，让人们了解精神疾病，消除歧视，帮助患者成为“阳光下的向日葵”。对于普通市民，广泛开展主题科普宣传和重要节点科普教育，助力提升民众心理健康素养。

“活起来”就是多学科精彩融合，大专家发挥科普潜能，让形式创新、内容可亲、速度及时的“快科普”跑赢伪科学。“600号科普”召集儿科、心境障碍科、临床心理科、老年科等多学科团队协

作，助力精神医学科普创作和人才培养。各学科发挥自身所长，开展具有学科特色的科普活动，如世界睡眠日联合义诊、“让女人花更美绽放”科普直播、“你的睡眠还好吗”微课堂、“电话的那端总有人等候”媒体专访、主题宣传片《健康上海 和谐心身》在公交和观光巴士的移动电视中滚动播放，以及“美丽人生从‘心’开始”线下讲座等。“600号科普”也积极打造官方微信双号，下设多学科团队打造的23个子微信，总关注量近70万。

“红出去”就是打造全媒体品牌传播，以“花样科普”引人入胜，在全社会形成重视精神卫生与心理健康的好风气，打造每个人触手可及的“心灵驿站”。从2016年开始，“600号科普”陆续与多家主流电视频道、广播电台合作，

建立联动阵营，推荐著名专家参与栏目采访和健康养生节目录制合计180余次，内容涵盖精神心理的多方面科普知识，有效扩大了中心健康科普的社会影响力。

### 品牌创新的探索者

乔颖是一名精神科医生，从临床来到宣传科、文明办时，有人问她：“临床工作做得挺好，为何要去行政部门？”乔颖答：“我有信心。”从临床到行政，给了她更大的舞台，不断创新和擦亮品牌，为更多人提供优质精神卫生服务和精神卫生知识。

如今，“品牌”是乔颖提到最多的词。翻开她的职业经历，方能对此有更深刻的理解——信心，正是建立在品牌上。乔颖不断做好医院形象建设，拓展院内宣传以及医院与外部媒体的合作。乔颖将医务人员参与宣传工作的质和量与科室绩效考核挂钩，用量化的指标展示工作成效。同时，开展年度优秀宣传科室、优秀宣传个人、科普达人等评比，以榜样的力量带动各科室宣传齐头并进。不仅如此，不断完善并严格落实宣传审核制度、舆情干预流程各项制度，为医院品牌建设奠定坚实保障。

“我们的宣传和精神文明品牌是律动的、有温度的、新颖的。我们不仅要筑牢‘一张网’，还要让这张网深入人心。我很有信心能做得好，”乔颖总是会骄傲地说，“我很热爱我的职业，我要做一名与众不同的女医师，一名50岁还在走上坡路的‘600号女医师’。” 文/飞鸟

