

健康四川·医路同行

心理健康关乎千家万户的幸福安宁。作为乐山市卫健委直属、唯一一家国家三级精神专科医疗机构，乐山市精神卫生中心以“一院三区”协同发展格局和“1233”社会心理服务模式，守护该市11个县（市、区）316万群众的心理健康。日前，“健康四川·医路同行”系列访谈走进该中心，记者走访门诊大厅、睡眠医学中心，围绕睡眠学科建设与医院高质量发展，与中心副主任马杰、精神科大主任张慧敏、睡眠医学中心主任杨承彦深入交流。

□ 华西社区报记者 杨铠 受访者供图

四川省乐山市精神卫生中心

强专科优服务，织密社会心理服务网

“一院三区”强专科
睡眠医学成为新名片

中心现挂乐山市精神卫生中心、乐山市老年医院、乐山市心理健康中心等牌子，形成市中区院区、夹江县城南院区和城北院区“一院三区”格局。马杰介绍，中心既承担精神疾病临床诊疗，也承担全市精神卫生防治技术指导、严重精神障碍管理、心理危机干预、12356心理援助热线、社会心理服务体系建设等公共卫生职责，系西南医科大学、乐山师范学院等高校实践教学基地。

学科建设上，中心坚持“强专科、精综合”，精神科为乐山市域内唯一省级重点学科；重点建设睡眠医学、儿童青少年心理和快速抗抑郁三大中心，同时发展老年医学。杨承彦表示，睡眠健康已纳入全民健康范畴，需求增加、诊疗从单一学科走向多学科协作，推动中心建设睡眠医学中心。由临床心理科、内科、麻醉科及心理治疗团队共同会诊合作，特色诊疗包括睡眠呼吸监测、麻醉睡眠平衡术、无抽搐电休克、重复经颅磁治疗和睡眠认知行为治疗。中心建立“专业筛查、系统评估、客观监测、综合治疗、连续随访”一体化模式，不仅关注能不能睡着，更重视明确原因，改善睡眠质量、日间功能、情绪状态和生活质量。



科普先行
破解“睡不好”的认知误区

失眠不只是“睡不着”。张慧敏提醒，入睡超过30分钟、比平时早醒约1小时、多梦易醒、睡后仍疲倦都属失眠；判断睡眠质量应以次日状态为准，不必盲目攀比8小时。急性应激性失眠未必用药，但无明显原因持续失眠1个月以上应就诊，超过3个月属慢性失眠，需睡眠专科评估。治疗首选规律作息、情绪调节、适量运动和认知行为治疗等非药物方式，药物须遵医嘱，传统安眠药连续使用一般不建议超过1个月。日常应固定作息、尽量11点前休息、午睡不超过30分钟，儿童青少年保证8小时以上睡眠。打鼾和睡眠呼吸暂停应通过睡眠监测评估，结合减重、口腔矫治或呼吸机治疗，不能依赖安眠药。出现睡眠问题应先排查躯体疾病与情绪因素，规范就诊，避免自行长期用药。

杨承彦表示，儿童青少年应重视校园霸凌、同伴关系、学习压力引发的反应性入睡困难，早干预可降低后续抑郁焦虑风险；成年人若连续2—4周、每周2—3晚失眠，应及时就医，睡眠呼吸暂停还可能增加高血压、痴呆及脑血管风险；老年人受睡眠需求减少、死亡焦虑、社会功能退化和认知误区等多层因素影响。熬夜和夜班人群补觉不能完全弥补节律紊乱，白天可小睡不超过半小时，晚上尽快恢复规律作息，必要时短期用药。中心数据显示，睡眠门诊每天约50人次，同比增长90%，药物治疗占70%—80%，非药物选择仅约10%—20%；就诊人群中儿童青少年约占四分之一，老年人约占二分之一。医生强调，应区分单纯入睡困难、睡眠结构差及伴焦虑抑郁等情况，患者不应自行加药，AI不能替代医生经验。

全周期守护
织密社会心理服务网

从睡眠健康到全周期心理健康，中心正把服务触角伸向基层。马杰介绍，下一步重点发展睡眠医学、儿童青少年心理和快速抗抑郁三大中心；积极发展老年医学，承担全市社会心理服务职能，打造“海棠心悦”社会心理服务平台，并通过严重精神障碍管理指导、基层心理辅导员培训、双向转诊和“1233模式”延伸基层心理服务。

“1233”模式以“为乐山市人民身心健康保驾护航”为目标，坚持“线上+线下”双驱动：线上依托“海棠心悦”APP、电台节目“职工心课堂”和12356心理援助热线；线下通过“海棠心悦·健心行动”公益巡讲、院内快速抗抑郁中心绿色通道和“医—校—家—社”四方协同，构建闭环服务链。中心还开设“直播心课堂”，每周五19时播出。

马杰表示，“精神卫生中心不仅治疗精神心理疾病，更守护一座城市的心理健康。”从“睡好一觉”到守护全周期心理健康，中心正以重点专科建设和科普服务为抓手，为健康四川建设贡献精神卫生力量。