

一位闺蜜向记者抱怨说:6月份,她和丈夫的婚姻关系出现问题,她几乎无法自拔。后来,在一位朋友介绍下去找心理医生咨询,事情虽然有了好转,但是整个疗程下来花掉了2000多元的心理咨询费。她认为,对于一个普通市民来说,看一下心理疾病就要这么多钱,的确是一笔不小的费用啊。有了心理问题后,如今许多人会想到找心理医生。那么,在烟台看个“心病”到底该花多少钱呢?记者进行了一番采访。

# “心病”的代价

病越重,治疗费用越高  
病越重,身心危害越大

本报记者 崔岩

## 治病价格高低不同

“一说到精神疾病,大家就会联想到神经病,想到疯子。其实这是对精神疾病极大的误解。”在治疗精神疾病方面,烟台毓璜顶心理咨询中心咨询师李清清已有多年的临床经验。

精神疾病,是指一个人由于精神上的紧张、干扰,而使自己思维上、情感上和行为上,发生了偏离社会生活规范轨道和现象。面对亲人莫名其妙的发火,由于压力屡屡有辞职的念头,甚至活泼外向的你突然便沉默了,这都算作是一种精神疾病。

“其实,精神疾病像感冒一样平常。在西方发达国家,一个人在去接受心理咨询的路上会很正常地和朋友打招呼,不会被当成不好意思的事。”李清清说,然而在国内,对进行心理咨询的接受程度还远远达不到这样。据了解,在很多西方国家,抗抑

郁的药品比感冒发烧药的销量都大,全球处方量最多的10种药品中,抗抑郁药占了3种。然而,在中国,类似抗抑郁药等治疗精神疾病的药品,还只是在小范围内使用。难道是因为国内患精神疾病人群少吗?根据国家最新的一份精神报告,在中国,各类精神疾病患者人数在1亿人以上,也就是说,每13个中国人里面,即有一个人患有精神疾病。

记者了解到,除了烟台毓璜顶医院、烟台山医院等市级公立医院开设的心理门诊外,烟台市还有许多家私立心理咨询工作室,一般收费相对高于公立医院。心理咨询对普通市民来说,目前还算是“奢侈消费”,记者了解到,心理咨询机构的收费是按心理咨询师的经验以及患者的病情来区别的。记者了解到,毓璜顶医院康复医学科心理门诊的门诊费用是60元,然后医生会再根据患者病情确定药物治疗或者沟通治疗的费用。而在一些心理咨询机构普遍费用定价在100-300元每次每小时不等。

据了解,开办一家心理咨询机构的门槛比较低,只要通过考试取得心理咨询师从业资格,再到工商部门注册登记就可以了,目前还没有相关部门监管。对一名心理咨询师来说,仅通过国家的理论考试是远远不够的。对于患者来说,心理咨询师高昂的费用也足以让他们望而却步。而烟台为数不多的公益心理咨询项目,患者所了解的相关信息却很少。目前,除了烟台市妇联的免费心理咨询热线之外,有关部门还应建立更多公益性机构,免费为市民提供心理救助。

## 九成被家人哄来看病

“很多人觉得自己有精神疾病,就会被人看不起。”据了解,烟台毓璜顶医院心理咨询中心接待的百余位来访者中,有20多位是绕开当地的心理咨询机构,异地来访,原因只是他们“不想被周围人所知”。

家里有人得了精神疾病,家属很多都选择了隐瞒病情,直到病情严重造成事端,才不得不公开。这让精神病科医生很头疼。但是,对于患者家属的这种做法,医生也表示了理解,“害怕被歧视。特别是年轻人,将来要工作,要结婚,一旦

把病情泄露出去,家长害怕会影响到孩子。”

“精神疾病和其他感冒、胃病一样,是一种可以治好的病,并不是思想上有毛病,全社会都应该认识到这一点。”李清清表示,由于社会对精神疾病普遍存在偏见,多数患者不愿意承认自己有病,更不会主动接受治疗。

记者在采访中了解到,相比一些大城市,烟台市民对精神疾病并没有引起足够的重视。即使来看病的也都是些重度患者,他们都是被动地来看病的。

“从医院就诊情况来看,

90%的精神病患者都是家人连哄带骗来看病的。”据介绍,在我国,由于受传统文化的影响,对痛苦的情绪是有着羞耻感的,导致人们轻易不会向外人暴露自己的痛苦和伤心,因为一旦暴露,就会冒被人看不起的风险。基于此,很多人即便是发现自己有抑郁症、孤独症等精神方面疾病的倾向,也不愿意就医,这点在一些高学历的人群中尤为明显。

在专家眼里,整个社会还需要普及精神疾病知识,消除偏见,才能让患精神病的人主动来医院看病。

## 早期心理问题一定别忽视

“80%到90%的人在一生中,某一个阶段会遇到心理问题,需要进行心理咨询。”烟台市精神卫生中心副院长姜翕球说,心理问题不是病,但目前有意识主动进行心理咨询的人少之又少。

精神疾病因人而异,有的可以自愈,而有些心理问题被忽视了,经过日积月累可能导致精神疾病,甚至严重的精神病。

烟台山医院心理咨询科主治医师叶松涛从医7年,平均每天接待2到3位患者。根据叶松涛的统计,其中有焦虑和抑郁情绪的患者占两成左右,失眠患者占三成左右。“每个月都要接触1到2例进行过自残或割腕的精神疾病患者,他们的早期心理问题被忽视了。”

“精神障碍的病势也是有发展过程的,如果早点带患者治

疗,是可以通过医治达到临床痊愈的,也可以参与正常的社会生活。但很多家长选择了隐瞒,错过了最佳治疗时机。”烟台市精神卫生中心一位医生说。

如果感觉情绪低落、抑郁,影响到生活工作,不能自我控制、调节,超过两周以上,就应该到正规的医院及时就诊,以免病情延误。这是记者在采访中,专家们的一致看法。

## 如何判断

### 自己患上精神疾病

根据烟台市精神疾病流行病学抽样调查,烟台目前有重症精神病人将近7万人,平均每100人中就有1人。

“精神疾病的发病率呈现出增高的趋势。”据姜翕球介绍,除了遗传因素外,生活压力过大、感情创伤、生活环境恶劣等社会环境因素也是引发精神疾病的重要原因。

“由于经济窘迫、家属怕送医后受歧视等原因,目前烟台的精神类疾病患者的就诊率还不足20%,即使很多重症精神疾病患者也仍散落于社会上或社区中。”姜翕球说,这与很多人没有对精神疾病引起重视有关。

市民应该怎样判断自己的精神状况呢?叶松涛介绍说,市民可以进行自检。首先,从横向对比,自己和周围的其他人行为方式有没有异常,能不能融入到集体中去;其次,从纵向对比,这段时间和以前的心态和行为方式有什么异常。

如果出现睡眠不好、情绪低落、沮丧、苦闷、不愉快、兴趣减退等情况,超过一个星期就要特别引起注意了,如果这些情绪两周还没有消退,就该及时到心理医生那里咨询。

## 来一剂“心灵”的解药

由于长期从事心理咨询工作,鲁东大学大学生心理咨询中心主任孙静积累了丰富的经验,并且提出了一套自我调解舒缓的好方法。

情绪、压力是心理问题发生的根源,其实心理问题多是情绪没有及时调解,长时间积压造成的。比如抑郁症就是愤怒长期没发泄形成的。孙静建议,每个人都应找到一个适合自己的宣泄方式,让情绪可以表达,通过自我分析释放情绪。宣泄方式要跟自己的爱好、性格相关,好动的人可以选择踢足球等方式,而好静的人最好选择听音乐、看书等方式。

另外,孙静认为生活不规律也是造成心理问题的一个重要原因,身体和心理是统一的,有些人身体一直处于亚健康状态,这必然带来心理的不健康。可以先从身体调解入手,养身体和养心理同时进行。中医提倡养生要讲究天时、地利、人和,天时、地利主要指身体,身体好,心理才能达到人和状态。最后一点,孙静认为是最重要的,现在社会物欲横流,很多人欲望高于自己的能力,总是觉得跟其他人相比,自己所得太少,产生很多负面情绪。有效的解决方法是提高自己的能力,降低欲望。另外可以每天做个记录,跟自己比,看到自己每天进步的变化,这样心态会越来越好。