

记者 陈敏 通讯员 张瀛 徐芷菲 文/摄

故事一：拒学少年返校记

窗外的阳光洒在课桌上，小然（化名）专注地记着笔记。谁能想到，半年前，这个15岁少年曾将自己锁在房间，以决绝的方式拒绝踏入校园一步。

“老师，我家孩子没救了……”小然的父母曾带着绝望求助。他们的儿子，曾是凭借优异成绩考入重点高中的“别人家孩子”，却在入学三个月后突然“坠落”。

母亲回忆道：“一提到学校就喘不上气，整天把自己关在屋里打游戏。他说学校里所有人都在嘲笑他。”家庭气氛降至冰点，亲子冲突不断升级。

经过专业心理评估，真相浮出水面：这不是简单的“不想上学”，小然患了社交焦虑障碍。

心理咨询师分析：“小然的情况并非突如其来。”童年时期，他就表现出抗拒集体游戏、偏好独处的特点。进入高中后，小组讨论、食堂吃饭、课堂点名这些对他稀松平常的事，对小然却如同“公开处刑”。他脑中满是灾难式想法：“万一说错话，我会被永远嘲笑。”极度的焦虑还引发了心跳加速、手抖等躯体症状。

小然的康复之路，是一场由专业咨询师、家庭和学校共同参与的“团队协作”。

咨询师通过认知行为疗法，帮助小然学会给大脑“重新编程”。“我发言出错，大家会一辈子记得我是个蠢货”这些想法，逐渐转变为“每个人都会出错，别人更关注内容本

身”。通过一次次小小的“行为实验”，如尝试在人少时去食堂，小然不断重建信心。

同时，他掌握了腹式呼吸法和肌肉放松技巧，当焦虑来袭时，能快速让身体平静下来。家庭的支持方式也发生了根本转变。父母不再说“你要勇敢一点”，而是说“我们陪你一起想办法”。家，从施加压力的地方变成了安全的港湾。

学校方面也提供了“不动声色”的帮助：老师让他负责小组中有明确流程的任务，并肯定他在学业上的优势。这些措施大大减轻了他的即时压力。

小然的返校计划循序渐进：先由父母陪同在校外散步，再尝试半天在校，最终实现全天上课。几个月后，改变悄然发生。小然依然不是社交达人，但他已经能够管理自己的焦虑，并逐渐重拾了对学业的热情。最重要的转变是：他不再自我攻击，明白了这只是他需要额外应对的一种挑战。

宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科十七病区主任医师程芳指出，区分“内向”与“社交焦虑”至关重要。内向是一种稳定的性格特质，而社交焦虑则伴随着强烈的痛苦和回避行为，是一种需要被正视的心理健康问题。

“如果社交带来的是巨大痛苦和功能损害，请一定寻求专业帮助。”程芳提醒，“指责和强迫只会加深孩子的无助感。倾听、理解和支持才是第一步。”希望更多的“小然”能走出阴影。

故事二：他，终于告别失眠

深夜两点，整座城市已沉入梦境，而李先生脑海中的“董事会”正进行激烈。

报表数据在脑海中翻滚，战略规划反复推演，人事变动的各种可能轮番登场——这场没有尽头的会议，让他尝够了失眠的痛苦。作为一家科技公司的创始人，45岁的他正带领团队全速扩张，却未曾想到，最先提出“抗议”的，是自己的睡眠。

“躺下两三个小时仍无法入睡，凌晨四点又会无故醒来，只能睁眼到天明。”李先生回忆道。白天，他依靠浓咖啡强撑精神，却时常感到心慌、胸闷、注意力难以集中。更令他不安的是，曾经游刃有余的商务谈判和团队管理，渐渐让他感到力不从心。

“我开始怀疑自己，是不是已经撑不下去了。”

这种状态持续了三个月，在妻子的坚持下，他走进了睡眠门诊。医生告诉他，长期睡眠障碍不仅是疲劳的源头，更是诱发自主神经功能紊乱、情绪波动和认知能力下降的重要因素。“尤其对于高压群体，失眠和焦虑容易形成恶性循环：越担心睡不着，就越睡不着；而睡眠不足又会降低抗压能力，让人更容易陷入焦虑。”

这番话点醒了他。李先生决定接受系统性的干预治疗。

药物治疗先缓解了最急迫的人睡困难；神经调控技术帮助他的大脑重新学习“放松”与“沉睡”的节奏；而认知行为治疗，则真正触及问题的根源。

宁波大学附属康宁医院睡

眠诊疗中心刘之旺主任引导他识别那些加剧失眠的思维模式：“是不是总认为‘睡不满八小时明天就完了’？”“是否把‘失眠’等同于‘失控’？”一次次对话中，李先生逐渐意识到自己对睡眠的认知存在错误。

与此同时，他开始认真践行“睡眠卫生指南”：午后不再碰咖啡，睡前一小时放下手机与电脑，卧室只用来休息……这些看似细微的调整，逐渐修复着他混乱的作息节奏。

改变，在第四周悄然到来。他不再视入睡为任务，而是允许自己“能睡多少算多少”。让他惊喜的是，当心态放松，睡眠反而自然回归。那个深夜开不完的“头脑董事会”，不知何时已散场。

如今，李先生依然忙碌。但夜晚，终于真正属于休息。

“睡眠不是软弱的借口，而是重要的战略资源。”他感慨道，“过去我以为少睡是努力的证明，现在才明白，好好睡，才是真正对事业负责。”

他的故事不是个例。有调查显示，超过三成的企业管理者存在睡眠问题。当“熬夜”被错误地与“奋斗”画上等号，越来越多人正付出健康的代价。

李先生的转变提醒着每一个在高速运转中前行的人：真正的力量，不在于硬撑，而在于平衡。能够安睡的夜晚，才能迎来真正清醒、有力量的白天。

打开「心」门 拥抱阳光

10月10日，是世界精神卫生日。今年的宣传主题是“人人享有心理健康服务”。这是一个提醒我们关注内心世界、呵护精神健康的重要契机。健康不仅在于强健的体魄，更源于一颗丰盈、安宁的内心。在快节奏的现代生活中，学业、工作、人际关系等多重压力交织，每个人都可能遭遇情绪的波澜与心理的困扰。主动正视这些挑战，学会科学应对，已成为我们追求美好生活不可或缺的必修课。

面对这一普遍需求，宁波市正积极行动起来。近年来，从覆盖城乡的社会心理服务体系建设，到走进社区、学校、企业的多元化支持项目，一张看不见却充满温度的心理健康“守护网”正在甬城织就。今天，让我们一起走进三位普通宁波市民的生活，聆听他们的故事，看他们如何在与困惑和压力相遇时，通过身边可及的专业支持，一步步拨开迷雾，重拾阳光。



故事三：焦虑的阿玲

“徐主任，我最近睡眠好多了！”几天前，宁波大学附属康宁医院情感障碍科的徐永明主任收到了患者阿玲（化名）发来的微信。信息的背后，是阿玲长达一年多的艰难挣扎和破茧重生。

四十出头的阿玲，正处在典型的“中年夹心层”。和丈夫的感情趋于平淡；父母年迈多病，需要时时牵挂；孩子面临升学，让人操心；工作充满“职业倦怠”，身体机能更是一年不如一年。

最让她困扰的是睡眠。夜深人静时，各种念头不受控制地冒出来：孩子的培训班该不该再加一门？父母万一突发重病怎么办？除了孩子，和丈夫还能聊什么？下次裁员会不会轮到自己？这些思绪此起彼伏，让她焦躁不安，辗转反侧。

睡眠不足让阿玲白天昏昏沉沉，记忆力明显下降。近一年来，她因反复心慌、胸闷五次前往心内科就诊，检查结果却始终显示“一切正常”。在朋友的建议下，她来到宁波大学附属康宁医院。

在情感障碍科徐永明主任仔细问诊后，阿玲才得知困扰自己已久的根源是“广泛性焦虑障碍”。

“这是一种常见的慢性焦虑障碍，特点就是日常事务持续过度担忧，且难以控制。”徐永明主任解释，焦虑症的表现复杂多样，很多患者像阿玲一样，最初表现为躯体症状，如心慌、胸闷、头痛等，反复在内科就诊却查无实据，走了

不少弯路。

徐主任为阿玲制定了个性化的综合治疗方案：短期使用药物快速改善睡眠和焦虑情绪，同时结合认知行为疗法，帮助她识别并改变导致焦虑的负面思维模式。此外，还建议她进行快走、慢跑等中等强度运动，学习腹式呼吸、正念冥想等放松技巧，并特别强调要建立健康的睡眠卫生习惯，尤其是戒掉睡前刷手机的行为。

经过数月的规范治疗和积极调整，阿玲的睡眠质量显著改善，白天的精神状态好了很多，应对家庭和工作压力时也感觉从容了许多。她终于明白，那些深夜无法抑制的担忧，是身体发出的求救信号。

如今，阿玲依然要面对中年生活的种种压力，但她学会了与情绪和平共处，知道了当自身力量不足时，如何借助专业的支持让自己重新获得平静与力量。她的故事告诉我们，心灵的感冒并不可怕，正视它、了解它、积极应对，阳光终将驱散迷雾。

心灵的健康，需要个人勇敢、家庭温暖与社会支持的同心协力。宁波将持续织密守护网络，让每一位市民都被看见、被倾听，让“心安”成为这座城市幸福的底色。让我们从此刻做起，更多一分对自我情绪的觉察，更多一分对身边人的关怀，消除偏见，传递理解，共同营造一个温暖、包容的氛围，让阳光照亮每一个角落，照进每一颗心。

新闻链接

心理健康服务，就在我们身边

那些温暖的故事告诉我们，心理困扰并不可怕，专业的支持触手可及。当您或身边的人需要帮助时，请收下这份宁波的“心灵地图”。

一线希望：心理援助热线。宁波市“阳光心理援助热线(0574-81859666、12356)”，24小时为需要心理援助的市民提供专业心理支持服务。

心灵港湾：社会心理服务中心。宁波已建成市、区、街道三级服务网络。如宁波大学附属康宁医院（市心理健康指导中心）及各区县市中心，面向公众提供公益或低偿的心理评估、咨询及健康讲座，是系统化解心结的重要场所。

专业后盾：医疗机构。若困扰持续且严重，应寻求医疗

帮助。宁波大学附属康宁医院作为专科医院是权威选择，宁波大学附属第一医院、宁波大学附属综合医院的心理科/精神科，能提供科学诊断和“药物+心理”的综合治疗。

温暖驿站：社区与学校网络。大多数社区心理服务站可就近提供初步关怀与转介。同时，各大中小学心理咨询室为师生提供免费的发展性咨询与支持。

便捷入口：线上平台。康宁医院依托大数据平台创新打造“甬心坊”，构建“一平台六中心”线上心理服务体系。公众通过该平台可以获取专业心理健康科普知识，进行免费心理评估；一键拨号宁波市阳光心理援助热线；还可以获取一些正念冥想、放松训练、心理培训等信息和资源服务内容。



患者正在接受心理测验评估。

心理咨询热线接听中。

催眠心理治疗中。