

西英俊：百姓心理危机的守护者

● 丁思月

“危机袭来，心理救援不能缺席。”是北京大学第六医院精神科主任医师西英俊一直以来秉承的原则和职业坚守。灾难现场总能看到西英俊的身影。作为心理危机干预专家，他曾参与过“5·12”汶川地震、国庆60周年安保、北京奥运会安保、北京“7·21”暴雨、新疆喀什恶性暴力事件、四川雅安芦山地震、昆明暴恐事件、抗击埃博拉医务人员心理保健等多起突发事件的心理危机干预工作；为国家突发事件处理决策提供专业的指导意见，为当地专业人员进行心理救援培训，每到一处都留下一支带不走的心理干预医疗队。

从“心内”到“心理”

大学毕业后，西英俊在心内科工作了几年，在工作中，他发现很多患者不是因为心脏问题，而是心理问题来门诊就诊。后来接触心理学发现，不管是心内科，还是神经内科，抑或其他科室，门诊30%的患者实际上都是精神心理问题，而几乎所有患者可能都会因为心理问题导致躯体疾病症状加重。

西英俊说，“相对于纯生物学的治疗氛围，我更愿意跟人打交道，更愿意通过交流发现与局部问题相关的因素都有哪些。这样的工作才让我感到完整、满意，有成就感。一个医生，工作让他满足，才能够把工作做好。我们必须承认很多躯体疾病在目前的医学水平下是无法痊愈的。那么对这种情况抱持怎样的态度，就决定了这个人的生命质量和未来走向。如果他能面对和理解这样的现实，依然保持对美好生活的向往，通过疾病的发生做自我反思、自我改变，从事更有价值、更有意义的事情，那么他就有可能超越这个疾病。从心内科转到精神科，实际上反映了我内心的变化和对医疗理念认识的深入。而随着工作年限的增长，我愈发笃定一个优秀的医生一定是出色的心理学专家。”

深入救援一线

新冠疫情暴发前夕，他正忙碌在对北京朝阳医院恶性伤医事件的心理

危机干预工作中，直到除夕都没有休息。疫情暴发后，作为新冠疫情北京市心理危机干预组组长，西英俊将重病住院的爱人托付好，便义无反顾又一次冲上了前线。

作为国家卫健委最先派往疫区的心理救援人员，西英俊受命在新冠疫情这种完全没有可借鉴经验的情境中，开辟一条心理救援道路。他需要在心理救援工作全面铺开之前，形成方案设计、人员组织、协调资源、指导监督等工作架构和思路。因此，西英俊与队友主动要求进入定点医院发热门诊、方舱医院病房以及隔离点区域现场工作，实地研判，对个体和群体做出准确精神心理评估，就现场的突发情况实施紧急心理干预，对一线工作人员实施心理稳定化和支持性干预。

武汉疫情得到有效控制后，在湖北解禁、各省份援鄂医疗队员纷纷返程归家之际，西英俊和他所在的心理危机干预团队仍然坚守在抗疫一线。他每天马不停蹄地奔波在不同的康复驿站、社区街道等地，进行摸排干预，因为他知道，疫情后期，心理创伤日益凸显，心理疏导成为未来工作的重点。

新冠疫情的心理危机干预工作，是西英俊从事心理救援工作以来持续时间最长、工作阶段跨度最大，也是工作难度最大的一次。从初始社会心理应急阶段工作所在的发热门诊、重症患者收治的定点医院、密切接触者的隔离点，到社会心理恢复阶段工作所在的收治轻症患者的方舱医院、康复患者的康复驿站，直至社会心理重建阶段工作所在的社区，每一个阶段、每一个地点，都留下了西英俊忙碌的身影。

用更强大的力量包容创伤

心理援助有时类似一场情绪转接。在救援现场看到残垣断壁、血肉模糊的景象，与危机当事人共情、分担悲伤、焦虑、无助时，西英俊也会产生替代性创伤，产生低落、郁闷、焦虑、无力种种感受。不过，他将此视作心理救援的起点，“如果当事人不表露情绪，救援无

法开始，而无论他们表露出怎样的情绪，都是对救援者的信任，即便这个过程可能带来消极影响”。

“心理救援的专业性不仅仅是技巧，更在于我们要去承接和处理当事人的创伤。就像一缸水去承接一滴墨汁，作为专业人员，我们有更大的涵容性，淡化能力也更强。”西英俊说。

创伤发生后，他会通过寻求更高级的心理督导和其他社会支持、调整生活方式来进行自身心理重建，淡化和稀释创伤感受，这样的经验也可以转而传递给危机当事人，帮助他们更好地自我重建。在救援的终点，除了双方从创伤中走出，他还能从危机当事人身上看到人内在的生命力与闪光点，并因此受到鼓舞。

“顽强不是不流泪，而是可以表达情绪、信任他人，流着泪也继续往前走。其中既有内在体验，也有行为层面的变化。每一个从心理危机中走出来的人都是这样的，有自己独特的力量，值得认同。这种力量值得我深刻体会和学习。”西英俊说。

做百姓健康心灵的守护者

西英俊总是强调，“我们不仅要成为一名会用药的精神科医生，更要成为一名医治心灵的艺术师；不仅要埋头治疗病人，还要为普及大众心理健康而工作。”临床心理中心病区主任的工作，就是他实践这一观点的另一个“战场”。

2020年1月1日，首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心十六病区正式成立，当时西英俊作为病区主任在工作实践中逐步探索出适合轻型精神障碍患者的住院诊疗规范化治疗流程；建立精神科医生、心理治疗师、精神科护士联合查房机制，成立“住院患者心理治疗小组”；建立联合病房应急事件处置机制；集合已有资源和力量，加强人员培训，引进新技术和治疗理念，包括辩证行为治疗、短期



西英俊

家庭治疗、EMDR、音乐治疗等，坚持药物治疗、心理治疗、物理治疗、心理护理、康复治疗为一体的治疗理念，积极优化和完善本病区治疗特色和治疗能力，形成以针对各类焦虑障碍、心身疾病、睡眠障碍及应激相关障碍为主要服务内容的病区，开设特色化“睡眠专病团体”“焦虑障碍CBT团体”“青少年DBT团体”等治疗，获得广大患者及家属的好评。

此外，针对大型突发事件，西英俊指出，心理救援首先是团体面对群体的系统性工作，其次才是点对点的技术层面的救援。只有救援流程清楚、救援团体稳定，才能让危机当事人趋于稳定，避免进一步造成混乱。如何让各地有能力开展有序的心理救援，前期的流程明确、体系建设和专业培训至关重要，这也是他长期关注的重要议题。

除了医疗、科研、管理等工作，西英俊还非常热衷于公益科普事业，积极参加各类公益科普讲座、节目录制，进行精神卫生与心理健康知识的传递与普及，持续输出科学、专业、权威的健康知识，致力于做百姓心灵健康的守护者。

多年来，西英俊更换了多个工作岗位，对他来说，变的是工作岗位，不变的是为公众精神心理健康服务的使命。西英俊不善表达，他只是脚踏实地、兢兢业业、忘我地投入到工作中，于国家需要之时，一次又一次地挺身而出，作为一直守护在人民群众身边的心理危机救援者，用实际行动践行白衣天使的责任与担当。