



九江职业技术学院

学生心灵成长档案手册

建档时间：_____

专 业 部：_____

档案跟进：_____

九江职业技术学院心理发展指导中心 制

表格一：

九江职业技术学校
学生心灵成长一人一档登记表

姓名		性别		籍贯	
班级	1、 2、 3、	宿舍号 床位号	1、 2、 3、	班主任 姓名 电话	1、 2、 3、
初中毕业学校					
家庭（寄住） 详细地址 所属居委	地址： 居委：				
家庭基本情况 （父、母姓名， 电话，职业，家 庭其他成员，教 养方式等）	父亲： 联系电话： 职业： 母亲： 联系电话： 职业： 以下情况请根据实际打“√” 家庭常住成员：爷爷（ ） 奶奶（ ） 外公（ ） 外婆（ ） 哥哥（ ） 姐姐（ ） 弟弟（ ） 妹妹（ ） 现家庭结构： 完整（ ） 离异重组（ ） 单亲抚养（ ） 家庭教养方式：民主型（ ） 专制型（ ） 溺爱型（ ） 冷漠型（ ）				
学生在班级、宿 舍的人际关系 状况					
心理测试结果					
是否走读、请 假、休学					
制表时间		填表人			

表格二：

班主任对学生情况学期动态评估

一年级上学期	一年级下学期
<div>班主任： 日 期：</div>	<div>班主任： 日 期：</div>
二年级上学期	二年级下学期
<div>班主任： 日 期：</div>	<div>班主任： 日 期：</div>
三年级上学期	三年级下学期
<div>班主任： 日 期：</div>	<div>班主任： 日 期：</div>

表格三：

关爱生医院就医诊断书、服药情况

就诊医院（医生）： _____

诊断结果： _____

是否服药： _____ 是否住院： _____

每日服用药品： _____

每日服药量： _____

带药方式：

- ☐ A： 自带一周及以上药量；
- ☐ B： 家长定期送药；
- ☐ C： 班主任代为保管；
- ☐ D： 校医室代为保管；

就诊证明粘贴：

关于心理疾病药物治疗的科普和温馨提示

1.关于抗抑郁药副作用的基本认识

(1) 与抑郁症带来的心理与躯体危害相比，服用抗抑郁药物明显是利大于弊。抑郁症如果没有得到及时、有效的治疗，将会影响患者的学习和生活质量，加剧患者的自杀风险。抗抑郁药物已经被证实是抑郁症，尤其是中重度抑郁症的有效治疗方法，在各个国家的抑郁症治疗指南中均被作为一线的首选推荐。

(2)大部分抗抑郁药物的副作用都会随着用药时间延长而减轻，开始服药后前1-2周副作用较明显。

由于抗抑郁药物的起效时间一般为2-4周，起效时间较长，故可能刚开始用药时患者会出现明显不适，而体会不到抗抑郁药物带来的正性治疗作用。但只要随着用药时间的延长，药物疗效显现后副作用也会随之减轻。早期阶段便放弃服药是十分可惜的，也会人为的增加"难治性抑郁症"出现的概率。

(3)临床上存在许多处理抗抑郁药副作用的基本方法，例如逐渐增加药物剂量、睡前服药、饭后服药等等。

医生都会在初期给患者使用小剂量的药物，之后再慢慢增加药物剂量，这种方法可以提高患者对副作用的耐受程度。而对于能引起疲劳嗜睡的药物，例如米氮平、帕罗西汀等，医生将嘱咐患者在睡前服用，这样在减少副作用的同时还能有助于患者的睡眠。同时，饭后服药也能减轻药物的胃肠道副作用。

(4)对于实在无法忍受的副作用，应该及时与医生沟通，医生将会减少剂量或改变药物种类。

患者对于副作用的态度十分重要，不同的患者可能对不同的副作用的在是不同的。在医生的指导下适当的减少药物剂量，或是换用另一种不同作用机制的抗抑郁药物则是允许的。

(5)不要因为出现了副作用而擅自停药，一定要与医生沟通后共同制定下一步的治疗方案。如果擅自停药将会导致抑郁症状复发或诱发"停药综合征"。

(6)需要警惕少见但严重的副作用。虽然抗抑郁药物，尤其是新型抗抑郁药引起临床严重不良事件的几率非常的小，但是如果出现了非常严重的副作用例如出现自杀倾向、胸痛、呼吸困难、嘴唇肿胀、皮肤风团等，需要立即就医。

2.关于抗抑郁药副作用的常见问题及解答

(1)抗抑郁药会导致上瘾或者药物依赖吗?

现在临床上常规使用的新型抗抑郁药，并不会出现因为成瘾导致依赖的情况。但是仍有一部分患者，在长期使用抗抑郁药物后停药，可能会出现头痛、头昏、感觉异常、恶心等情况。这种不适情况并非是对抗抑郁药产生了"依赖"，而是一种"撤药反应"。因为长期服药，机体对药物产生了适应性，一旦停药或减量过度，就会出现这种反应。故如果因为害怕"上瘾"，而擅自减少药量或者停药，将会加剧"撤药反应"，反而对治疗没有好处。

(2)抗抑郁药会导致疲劳嗜睡?学习能力下降?

一部分抗抑郁药例如米氮平、帕罗西汀、阿米替林等药物的镇静作用较强，吃了比较容易犯困，可以在睡前服用此类药物或者减少药物剂量。如果仍出现嗜睡情况，可以换用镇静作用小的药物例如安非他酮、文拉法辛、舍曲林、艾司西酞普兰等。对于睡眠过多或者疲劳的患者，医生还可以联用莫达非尼改善患者的情况。抗抑郁药物虽然可能引起白日困倦，但不及时治疗抑郁症更会极大影响学习效率。

(3)抗抑郁药会让人发胖?

部分抗抑郁药物由于能增加食欲，影响代谢，会使患者的体重有一定增加。由于许多患者在之前患抑郁过程中存在食欲不振，体重下降;而治疗好转之后由于心宽体胖而出现了体重增加，这其实从某种程度上来说是一种治疗作用。对于体重有担忧或者存在高体重风险的患者，医生可以建议让他们服用对体重增加影响较小的药物例如舍曲林、安非他酮。米氮平、阿米替林、丙咪嗪等药物具有比较明显的增加体重的副作用，在开药前医生会征询患者意见从而调整治疗方案。

(4)吃了抗抑郁药却病情恶化?

由于抗抑郁药物起效时间长,在服用早期患者感受不到症状改善，同时出现一定副作用，会让患者以为是"病情恶化"。同时部分抗抑郁药物例如氟西汀、帕罗西汀在服用早期可能出现激活作用，表现为焦虑、激越症状，可以在医生指导下短期联用抗焦虑药物改善症状。

(5)还可能出现的其它常见副作用有:

口干、便秘、腹泻、恶心等胃肠道不良反应，头痛、头晕、震颤、随体位改变的低血压等等。这些不良反应，患者一般都会随着服药时间减轻。

3.总结

抗抑郁药被证实是治疗抑郁症的有效方法，虽然其存在一定副作用，但是大部分副作用会随着治疗时间而减轻，并且可以通过多种方法进行有效控制。

作为患者，如果存在对药物副作用的担忧，在用药之前可以与医生进行沟通交流，了解医生所开具药物的特点，了解药物产生副作用的原因，告知医生对治疗效果的期望。

总体来说，在患者与医生的良性互动之下，用科学的方法原则指导使用抗抑郁药物，对抑郁症患者是利大于弊的。

一些常见药物的副作用和相应的解决措施

氟西汀(百优解)，度洛西汀(欣百达、奥思平):

轻度恶心，腹泻。在服药第一周明显，后可自然缓解。

舍曲林(左洛复):

和上述反应相似，症状要轻一些。艾司西酞普兰(来士普，百适可):

和上述反应相似。个别案例会出现困倦，半个月內可逐渐减轻消失，如持续不缓解，可晚饭后服药。

帕罗西汀(赛乐特，舒坦罗):

除了上述的轻度胃肠反应，可能有一定镇静作用，如白天困倦，可晚上服药。长期服用个别案例可能体重增加，所以吃药期间需要监测体重，如发现增重倾向，及时控制饮食增加运动，如引起明显的体重增加应及时向医生汇报，看看有无必要换药。

文拉法辛(怡诺思，博乐欣):

除了早期的胃肠反应，可见多汗，如显著可找医生换药。对于高血压患者剂量超过 150mg 应检测血压是否轻度升高。

安非他酮(乐孚亭):

副作用较小，可能轻微出汗，体重减轻，体重减轻的作用在抗抑郁药中独一无二，适合肥胖或服药后体重增加的患者。

表格四：

班主任与关爱生谈话记录

时间:	地点:	参与人员:
谈话内容: 		
后续跟进:	是否与家长反馈本次谈话内容 是（）否（）	

时间:	地点:	参与人员:
谈话内容: 		
后续跟进:	是否与家长反馈本次谈话内容 是（）否（）	

表格五：

班主任与关爱生家长沟通（家访）记录

时间:	地点:	参与人员:
谈话内容: 		
后续跟进:	是否与心理中心反馈本次谈话内容 是（）否（）	

时间:	地点:	参与人员:
谈话内容: 		
后续跟进:	是否与心理中心反馈本次谈话内容: 是（）否（）	

表格六：

学校心理中心与班主任沟通记录

时间地点：

参与人员：

谈话内容：

表格七：

学校心理中心与学校领导沟通记录

时间地点:

参与人员:

沟通形式:

谈话内容:

领导反馈:

时间地点:

参与人员:

沟通形式:

谈话内容:

领导反馈:

学生心理健康状况告知书

尊敬的家长：

您好！

经了解，您的孩子：_____同学，（ ____级 ____班、学号： ____ ）
在 南海区九江职业技术学校 就读期间，因
（ _____
_____）

等行为表现。（需要记录其认知、情绪、行为、意志等精神状况）

学校已启动心理干预的三级预防系统（学生陪同、教师关注、辅导老师疏导、学校通知监护人），在本阶段尽到了相应的监管职责，在该生未消除自杀（抑郁、躁狂等）意念及行为企图前，如果该生坚持在学校继续学习，其风险程度会升高。本着对学生生命负责的态度，建议监护人应陪同该生前往_____（医院）或者综合医院心理科（**相关医院可见附录**），做心理健康状况的评估，看其是否适合继续学业，专业医院的评估对于学校后续给该生提供有针对性的教育环境至关重要，敬请家长重视该生的心理问题，及时就医，并在就医后向学校心理老师反馈结果。如您有就医或转介至社会专业心理咨询机构获得建议的需求，学校会给予相应的建议，感谢您对学校工作的理解，如诊断后有抑郁状态等类似评估，为保障学生安全，不建议留校住宿。

监护人签名：

电话：

监护人意见：

日期：

南海区九江职业技术学校

年 ____月 ____日

注：本告知书一式三份。一份送达学生家长签收，一份交由班主任保留，一份由学校心理发展指导中心留存。

附录：佛山市附近各地心理危机干预热线电话及专业心理咨询与医疗机构

1、南海本地医院、医生推荐：

南海区人民医院 精神心理科蒋健昌主任；

佛山市第三人民医院二值电话 18923121261

荣军医院病房 86808752

南海医院 86237436

2、广州心理咨询、治疗转介指南

广州精神心理科推荐医院：

广州医科大学附属第一医院 临床心理科

广东省人民医院 精神科

广州市儿童医院 心理科

广州军区广州总医院 心理咨询科

广东药学院附属第一医院 心理科

广东省人民医院惠福分院 精神科

广东省中医院二沙岛分院精神心理科

广州中山三院 医院地址:广州市石牌岗顶 电话:020-85253333

1、门诊服务内容：

门诊大厅设有医疗服务区，提供咨询、导诊、检验结果发放、门诊清单打印等便民服务，并有最新专家、专科门诊一览表、预约挂号说明等资料备案。

2.医疗服务区服务时间：

周一至周五:7:30~12:00 14:00~17:30 周六:8:00~12:00 14:30~17:00 周

日:8:00~12:00

3.免费预约服务；

(1)咨询、免费预约挂号电话(提前 1 天预约):

电话:020-85253016、020-85253203、020-85253272 时间:周一至周六,8:00~12:00
14:30~17:00

(2)免费预约挂号电话(提前 1~7 天预约):电话:12580、95169 时间:24 小时(3)
免费网络预约挂号(提前 1~7 天预约):医院地址:www.zssy.com.cn

(4)免费现场预约挂号(提前 1~7 天预约):在门诊大厅一楼

(5)挂号窗口预约:在挂号窗口可提前 1 天预约挂号。

登记表说明

- 1、籍贯 辅助了解学生是否隔代抚养，童年有无亲子陪伴成长？若是外地迁入是否能融入本地生活？
- 2、宿舍号、床位 请安排在最靠近窗边的下铺，方便宿管人员及时查看。
- 3、家庭住址 辅助了解学生是否寄宿亲友家庭，如果学生父母离异，是随父亲还是随母亲生活。