

漫画里的心理健康“小宇宙”

90后护士们妙笔生辉让科普变得更有趣

无限充电的小马达



魅惑的迷魂汤



注意缺陷多动性障碍、酒精依赖综合征、精神分裂症……一张小折页,小宝、晶晶等四位漫画主人公,约20幅漫画场景讲明白一个心理健康问题。这是上海市宝山区精神卫生中心90后护士们原创的《漫画人生 漫画岁月》系列漫画科普作品,目前共有6个主题。他们将自己的专业融入漫画,深入浅出地展示个体从幼年到老年整个生命周期内,可能会面临的精神健康问题及其应对策略。此前,他们还带着作品参加了上海青少年创新日系列活动的成果展,让科普变得更有趣。

青年报记者 周胜洁 实习生 陈喆

画风可爱

内容细节基于工作

创作团队来自宝山区精神卫生中心护理部,90后顾嘉雯和95后沈胤凯是主力画手,另外团队里还有护士专门联系临床专家负责对漫画内容进行专业把关,另一位临床护士则负责查漏补缺和收集灵感。“我们比较崇尚团队在合作中进行头脑风暴,展现集体的力量。”护理部主任李玉华说。

他们创作的漫画包括了四位主人公,小宝、大山、晶晶和小卫,取名灵感就源于——宝山精卫。“宝”,寓意珍贵象征着每一位来到中心寻求帮助的病人都是宝贝,能得到更好的慰藉和疗愈。“山”,寓意主任所承载的厚重责任与使命。“晶”的谐音精,精神卫生、精心照料,展现护理队伍形象,促进护患连接,传递关爱与温暖。“卫”有保卫、护卫的意思,象征医生不仅是治疗者,更是病人心灵的守护者。

翻开作品《魅惑的迷魂汤》,主人公小宝的一天从“晨起一瓶酒!活到九十九!”开始。前6幅漫画呈现了酒精依赖综合征患者的日常,常逛烟酒专卖店,兜比脸还干净,甚至新买的洗衣机也被搬去回收站换钱,为了喝酒可以不顾一切。这些细节都是护士顾嘉雯在工作中遇到的。

“因为漫画内容都基于工作中遇到的真实案例,我有时灵感来了创作会很顺利,绘画过程中更注重患者的表情、症状的真实反馈。”

上课时想等会去哪里玩,下课时在走廊里奔跑,成绩一直在退步……《无限充电的小马达》用漫画展现了注意缺陷多动障碍患者的常见症状。粗心大意、不能耐心排队、喜欢插嘴等,“对父母来说,孩子有这些行为都是需要注意的。我通过小宝这个卡通角色展示了其行为特点和日常挑战,反映他们的心理状态。而综合治疗板块则相对温情,希望更多人了解多动症,让爱无障碍。”顾嘉雯说。

融入专业

让心理健康知识“活”起来

目前,团队主要创作了《寻找丢失的快乐》《逐渐倒退的人生》等6个主题的漫画。作为主力画手之一,95后沈胤凯介绍,在正式创作前,他们会先策划卡通人物形象,确保内容准确且富有创意,更重要的是要转换复杂概念,“要将精神卫生相关的复杂概念转化为易于理解的漫画形式,还要确保信息准确无误,其实是有挑战的。”

比如《魅惑的迷魂汤》聚焦酒精依赖综合征的人群。沈胤凯说,这类患者在突然断酒后,会有大汗淋漓、烦躁焦虑、幻觉、

幻听、失眠等一系列的戒断反应,如何直观又准确地呈现就特别有挑战,“我和小伙伴们头脑风暴过,也试过把这些症状分开呈现,但可能读者会觉得太多幅而没有耐心看完。于是我们最终尝试了如今的一幅漫画里呈现。这张图里,小宝满头大汗,黑眼圈代表失眠,手捂着胸口代表心慌等,并配上文字解释,断酒后一般6~12小时会出现戒断反应,48~72小时戒断反应可达到高峰。”

团队介绍,平均一个主题的精神健康科普大概要画20幅漫画作品,创作周期约2~3周,后续加上排版和专家审核,前后至少要花1~2个月才能完成。两位主力创作护士都表示,他们并没有专业学过漫画,“都是凭自己的兴趣和热情,利用下班空闲时间进行创作的。”

顾嘉雯和沈胤凯觉得,他们的优势在于,能把自己的专业知识融入艺术中,用漫画说话,以一个小故事来展现一个精神疾病的具体症状,专业内容方面还有临床资深专家指导把关,让人一看就懂。如今,这些漫画也在公众号上进行科普展示,面向更多人群,尤其适合老年人和青少年。团队想通过轻松有趣的科普,力图构建更加包容和支持的社会环境,以创新的方式尽力减少社会对精神疾病患者的偏见与歧视。

通过问题驱动共赴汽车设计梦想

华理学生在这一设计大赛夺冠并获得上汽录用offer

青年报记者 刘昕璐

本报讯 “真实世界”第十二届上汽设计国际挑战赛总决赛近日收官,华东理工大学艺术学院2024届本科生阿米尔江·阿布力米提获全球总决赛中国赛区总冠军,同时获得上汽录用offer!华东理工大学艺术学院2021级本科生赵董获上汽设计国际挑战赛全球总决赛中国赛区新星奖。

阿米尔江的获奖作品《Wind-drill》,灵感来自一个叫“Motor-pacing”的运动。在这项运动中,专业运动员通过改装汽车在前面开道,降低骑行中受到的风阻来挑战骑行能达到的最高时速。如今,一些非专业的骑行者,会让朋友在前面开车或者是跟在摩托车

后面尝试这种骑行,甚至在夜晚骑行。但是对业余车手来说,这种尝试非常危险。

就此,阿米尔江做了一个解决方案,尝试让这种骑行方式成为一种安全的骑行运动,从而提升Motor-pacing的驾驶和骑行安全。在阿米尔江的方案中,首先是通过优化车身整体布置形态,降低专业骑行运动员前方风阻,为专业骑行运动员的最高骑行时速提供极限可能性;同时,基于安全为先、以人为本的设计理念,为专业骑行运动员骑行过程中的道路安全,提供必要的路况关键信息指引与实时提示;最后,将汽车内饰布局重构和优化,为该场景下的骑行运动员,提供骑行过程中必要的物资补给和专业的自行车装载功能。

本科生赵董的设计作品名为《Ventina-rt》,其中“Ventina”是一个冰川的名字。海上的冰川大部分都隐秘在海底之中,只有一小部分露在海面上,这种“隐”与“显”赋予了《Ventina-rt》一丝神秘的感觉。在他的设计中,海底冰川的“隐”转化成了车身和车尾,从而产生了最明显的车身分色。车头为“显”,“显”意味着开车去的地方。车身的前半部分采用全开放式座舱,意在为驾驶者带来感官上的静谧与舒适。车尾为“隐”,即车身后半部分的全封闭车窗设计,用于驾驶者休息与放松,从而让用户在心灵上和精神上达到静谧。两者相结合便形成了“显隐相融”的设计方案。

“看到学生自信并坚定地加



阿米尔江·阿布力米提夺冠。

本版均为受访者供图

入中国汽车产业急需的高精汽车设计人才队伍中,我感到自豪与骄傲。”指导教师李雪楠认为,在整个教学过程中,始终基于全球视野,从中国汽车设计领域真

需求中凝练真问题。基于真问题驱动,竞赛采用校企导师联合指导,培养学生科学精神,系统性思维和自信表达的设计实践能力。