在游戏成瘾的治疗上，赵敏不建议粗暴地没收手机、拔掉网线。“如果一个人内心没有改变意愿，外力强制很难真正起效。我们要找到那个让孩子不得不逃进游戏里的原因，只有当他内心有了强烈的意愿，我们才能真正帮到他。”赵敏坦言，游戏成瘾治疗室里不能只有孩子，其背后或多或少都存在家庭因素，家长的高质量陪伴和理解，是比临床治疗更早、也更基础的一环，“目前没有特效药可以治愈游戏成瘾，医生的综合评估和专业治疗之外，家庭的配合与支持非常重要，良好的亲子关系才是游戏成瘾的最佳‘解药’”。



近年来“600 号”文创持续出圈。受访者供图

让“600 号”成为一个入口

宛平南路 600 号是上海市精神卫生中心的地址，从被避讳的门牌号，变成年轻人愿意走近的“心灵地标”，“600 号”的出圈不是偶然，而是医院深耕人文科普、推动全民心理健康认知升级的必然结果，也印证了全社会心理健康观念的迭代。

赵敏告诉《新民周刊》，这些年，她和团队一直在着力把“600 号”打造为一家开放型医院，希望让全社会都了解心理健康服务。过去，有心理健康服务需求的人不敢走进来，担心被人歧视。但只要来过“600 号”，就会觉得其实并不可怕，不是他们想象中的精神病院的氛围，甚至还挺温馨的。

作为“600 号”的掌门人，赵敏至今仍坚持在一线看门诊，尽管管理工作繁忙，还有教学、科研任务，但她说，诊室是她的初心，这里能听见真实的患者诉求，感知一线临床的痛点，做决策才不会脱离实际。

2021 年，为了提高职工凝聚力，医院食堂制作了月饼，并把医院的 logo 印在月饼上，没想到“600 号月饼”出圈了，成了网红。那年医院还做了生肖玩偶，非常受职工欢迎。凭借女性管理者特有的细腻和敏感，赵敏觉得这是一个打破旧有观念的“窗口期”，她力推的“600 号”破冰和宣传推广等一系列提升软实力的行动迅速展开。联动博物馆、艺术馆、文创机构、游戏企业、公益组织等，推出文创产品、艺术展览、公益沙龙、场景化科普活动，让晦涩的精神医学知识变得通俗易懂、喜闻乐见。

先让人愿意靠近，再让人愿意了解。“600 号画廊”“600 号口罩”“600 号文化衫”“600 号咖啡”等爆款推出后，医院还开发了“IP 吉祥物”：“小葵”和“小瓜”，意为向阳而生，逐光而行。“600 号”从公众避讳、嘲讽的对象，变成流行时尚文化 IP。

与此同时，“600 号”不断提升改善服务与患者体验的软实力，打造“开放型、智慧型、创新型、整合型、暖心型医院”，努力满足公众对高质量心理健康服务的需求。“很多心理疾病患者同时患有躯体疾病，而躯体疾病患者在心理上也可能遭遇困境。因此，我们非常重视身心同治，一直在提升躯体疾病，尤其是常见病的诊治能力。”赵敏说，心理健康跟每个人的生活息息相关，她希望“600 号”的出圈能成为向公众传递科学的心理健康理念的入口，纠正大众认知误区，消除对精神心理疾病的偏见与误解。“作为医生，愿我们都能做点灯的人，为那些不被看见的人。”