

探访市心理咨询中心连续报道之二

关注中小学生学习心理问题

开学季,情绪“隐疾”别藏心里

□记者 姜琰 陶秋凤

开学在即,市心理咨询中心(简称中心)的来访者中,学生的数量明显增多起来。“从8月下旬开始,中心来访者中学生群体逐渐增多,其中以初、高中生为主,约占总来访者的70%。”市心理咨询中心、市四院副主任医师沈素梅说。

学生群体除了学业、考试压力外,还会存在新班级的适应不良,新同学的社交焦虑,对自己的外貌、身材或者社交地位等自我形象的焦虑……“别把情绪问题拖成疾病,出现抑郁焦虑情绪,应学会及时求助,以防发展为心理疾病甚至精神疾病。”

开学出现焦虑,排解早进行

近两个月,即将升入初三的小苏(化名)同学总是感觉腹部不适、睡觉不踏实,特别容易疲劳,医院检查后也没有发现什么原因,中药调理好像也没什么效果。在综合性医院医生的推荐下,妈妈带着她来到了市心理咨询中心。

有着十多年治疗经验的沈素梅接待了这对母女。了解到小苏在初一刚开学时,也有一段时间经常感觉疲劳、不太愿意去学校,后来交到了新朋友、适应了学习节奏,渐渐不再提不上学的事情了;初二上学期,小苏断断续续发低热、肚子疼、皮肤过敏等,三天两头去医院,父母很是焦急,但是毫无办法,也不敢提学业要求等。

“其实小苏的表现是典型的焦虑情绪在躯体方面的表达。”沈素梅医生指出,一般每年开学前后,大部分学生都会出现不同程度的心理波动。究其原因,大多是孩子放假期间的放松状态和学校学习生活的高压节奏之间的反差引起。此外,正处于青春期的中学生生理上快速发育,心理成长节奏却不一致,容易对周围的一切持有反叛思维,经常感觉到孤独、空虚、不被理解,导致自身焦躁易怒、情绪不稳定等,行为上可表现为失眠、厌学、经常发脾气、埋怨父母、莫名哭泣等,严重者甚至出现自我伤害、持续的焦虑抑郁。

沈素梅通过真诚、中立的沟通,对小苏的身心烦恼给予了认可和共情。小苏感受到了被理解和被接纳,逐渐敞开心扉,积极配合治疗,让自己早日摆脱“林黛玉”的状态,不再是起初排斥到中心治疗的模样。在和沈医生的每次预约治疗后,沈医生都会和她的爸爸妈妈简单聊一聊。“说是聊一聊,其实也是有目的的。”沈素梅医生笑着说:“得让爸爸妈妈理解孩子,不过度焦虑。环境好了,支持孩子的力量足够了,孩子才能真正地好起来。”

“咨询”还是“治疗”,判断很重要

“乐主任,说实话,女儿现在已经开始好转,我也没那么绝望了。幸亏听您的话及时服药,才没出意外。不然我都不知道怎么活了,感谢乐主任,救我女儿一命,也就是救了我们全家。”近日,市心理咨询中心、市四院心理科副主任乐守江的手机微信上收到了患者家属发来的感谢。

女孩自小学成绩优异,去年读高二。开学时一次考试不慎失利,跌出了前5名。女孩不断寻找原因,花了更多的时间在“短板”科目上,放弃了原先喜爱的绘画、音乐等爱好,每天学到半夜。但越是努力,越不见效。



效。渐渐睡眠差了,胃口不好,注意力无法集中,导致学习效率再下降,于是花更多时间来学习……陷入了恶性循环。

“妈妈先带着孩子来中心进行了几次心理咨询,改善并不明显。孩子的抑郁情绪达到了中重度,自信心严重缺乏。”乐守江介绍,“这种情况下,仅靠心理咨询干预,效果太慢,非常影响治疗信心。”凭借33年精神科医生临床经验,乐守江及时给女孩结合了药物治疗。两周后女孩妈妈发来了上面那条微信。

乐守江告诉记者,心理治疗的方法有许多,中心的医生会根据来访者的具体情况准确判断“病”或“非病”,然后制定综合治疗计划和预计进度,通常以CBT(认知行为治疗)方式为主,辅以多种治疗手段,不会机械地只采用一种治疗方法,并且在治疗过程中动态地观察来访者的变化,进行方案的适当调整,以便于来访者既快又好地恢复心理健康状态。

呵护心灵成长,支持不可少

“相较于身体疾病,大家对心理疾病的认知仍然欠缺,觉得得了这个病特别‘没面子’,‘病耻感’很明显。”沈素梅讲述着她和同事们日常工作经常遇到的情况,“比如说,孩子向家长说自己很烦,很多父母会笑或者呵斥‘小孩子家家的,不愁吃不愁穿,有什么可烦的,专心搞好学习’。孩子们的烦恼无处可去,最后就变成了若干新旧不一的划痕、针眼等。”

工作中,中心的医生还遇到过不愿意去学校的低年级小朋友,无论家长、亲友和老师如何劝说,都没有效果,没法解决。最终来到中心,但孩子坐在诊室里一句话也不肯说。“其实孩子们是非常紧张的。”沈素梅说,“医生可以通过沙盘游戏上场景物件的摆放来了解他们心中的想法,究竟是什么原因导致的紧张?只有孩子们慢慢放松下来,才会与治



疗师沟通。”

治疗学生们的心理疾病,从小的方面说,是与孩子的沟通;从大的层面上讲,是对家庭以及社会的稳定起到了一定的作用。“焦虑的孩子必然有焦虑的家长。”沈素梅建议,家长也需要不停地学习和成长,管理好自己的情绪,而不是把自己的焦虑转嫁给孩子;但也要避免疏离太远,只注重物质生活、学习成绩,而忽略了对孩子心灵的呵护;家长对孩子有管教义务,然而,只有温和且坦诚地表达自我,才能有机会撬动孩子的内心,让孩子“自主健康成长”,由“我让你怎样”变成“你自己想要变成什么样”,为此愿意付出什么样的努力,让孩子为了自己的人生目标去付出,学会自己为自己负责。

除此之外,学校和社会层面也要更多地承担起青少年学生群体的心理健康服务工作,要多向家长和孩子普及心理健康知识,“心理科普进校园工作,我们正在逐步开展。希望能和学校携手,共同提高青少年的心理健康,促进青少年全面向上成长。”沈素梅说。



扫一扫 看视频 视频制作:金建华

新闻速递

市中医院

学习新思想 阅读颂辉煌

本报讯(刘雨童)8月23日上午,市中医院召开党委中心组(扩大)学习会,组织开展“学习新思想 阅读颂辉煌”主题读书活动。就当前学习宣传贯彻党的二十大精神,结合医院各项任务推进工作,院党委书记、院长顾月星领学并提要求。

坚持学习,全面提升工作效能。坚持以学促干,切实把学习成效转化为推动工作的强大力量,要加强科室之间的团结协作、互相学习,提升医院整体实力和核心竞争力。

对标对表,抓好各项工作落实。按照“国考”指标和省智慧系统要求,做好医疗服务。对照国家中医优势专科关键指标,做好重点专科内涵提升。按照市卫健委年度考核评审标准和高质量发展以及内涵提升工程要求,夯基础、补短板、强弱项。继续深化中医药内涵,强化中医药适宜技术和非药物治疗应

用,全面提升中医药临床服务水平和传承创新能力,满足人民群众不断增长的健康需求。

严于律己,涵养清风正气。加强医德医风建设应该成为每位医师的自觉追求。当前,为期一年的全国医药领域腐败问题集中整治工作正在稳步开展,一定要严格遵守各项规定,知敬畏、存戒惧、守底线。杜绝侥幸心理,自觉规范医疗行为,增强职业责任感、使命感、荣誉感,不断改善医疗服务质量水平。

增强忧患意识,坚持底线思维。必须时刻绷紧安全生产这根弦,完善和落实安全生产责任制,以“时时放心不下”的责任感和“眼睛瞪得大大的”敏锐性,全力以赴防风、保安全、护稳定,坚决防范遏制各类医疗纠纷、投诉、信访、医疗和安全生产事故,以新安全格局保障新发展格局。

该院领导班子全体成员、职能科室党员干部参加会议。

射阳县人民医院

加强交流合作 提升医疗水平

本报讯(纪毅)近日,射阳县人民医院医共体、医联体成员单位交流座谈会在该院召开。此次会议邀请了县卫健委医政科、基妇科负责人及各基层卫生院代表参加座谈。该院党委书记宋良高出席会议并讲话,党委副书记、院长吴向红主持会议。

会上,宋良高首先介绍了该院基本情况及近年来医共体、医联体建设工作情况。他表示,在县委、县政府和县卫健委的正确领导下,该院始终坚持“人民至上、生命至上”的宗旨,充分发挥县域龙头医院示范带动作用,积极推进优质资源共建共享,医共体、医联体建设工作取得初步成效,改革成果惠及射阳百姓。他强调,今后该院将继续加强与各医联体、医共体成员单位的沟通交流,深化合作,形成资源共享、优势互补、共同发展的良好工作局面,促进县内优质医疗资源下沉,更好地造福射阳及周边广大百姓。

射阳县人民医院普外科、神经内科、心血管内科、骨科、妇产科等科主任分别围绕各科室建设、常见病诊疗、技术优势、与名院名医合作等情况进行详细介绍。

射阳县人民医院各分管领导就各自分管工作,分别介绍了该院医联体和医共体建设情况、内外科

系统上下联动方案、改善基层患者就医体验流程以及射阳县肿瘤防治中心建设情况。

各基层卫生院与会同志分别结合工作实际,围绕医疗业务发展、群众服务需求、公共卫生服务等工作进行交流发言,提出了工作中存在的一些困难和建议。大家纷纷表示,希望射阳县人民医院一如既往地支持和帮助基层卫生院,从人才培养、技术传授、设备操作使用等方面给予更多指导和技术支持,助力医共体、医联体成员单位的长足发展。

县卫健委医政科、基妇科负责人分别在会上讲话,希望以此座谈会为起点,开启医联体、医共体建设和发展的新阶段,大家共同努力,实现共同发展,为射阳人民群众健康福祉作出更多更大的贡献。

此次座谈会的召开,通过与医共体、医联体成员单位之间的深入广泛交流,为医共体、医联体建设注入了新的活力,进一步明确了今后的工作思路和发展方向。该院将切实履行县域龙头医院的责任和义务,团结协作,心往一处想,劲往一处使,真正实现上下联动、协同发展,为射阳人民提供更便捷、更高效、更优质的医疗服务。

让群众在家门口享受优质医疗服务

沪阜医疗合作惠民生暖民心



□孙军成 董志永

“我老母亲身体不好,即便现在阜宁和上海间有了高铁,但老人身体吃不消来回奔波,而且就算去了上海,也不一定挂得到这些专家的号。但今天,我在家门口就挂到了上海专家号,实在太好了。”8月26日上午,阜宁县人民医院南院区门诊,慕名赶来就诊的群众络绎不绝,家住阜宁县古河镇的王先生由衷感叹。

近日,上海复旦大学附属华东医院党委副书记、院长保志军一行到阜宁参加“复旦大学附属华东医院与阜宁县人民医院医疗全面战略合作”签约仪式,并开展相关诊疗活动。副市长王连春出席并致辞,阜宁县委书记张利华,市卫健委党委书记、主任崔国静等参加活动。

王连春在致辞中说,盐城市委、市政府非常重视医疗卫生事业投入,拿出专项资金,聘请医疗专家来盐诊疗,让老百姓在家门口就能享受到优质医疗服务。阜宁县委、县政府始终把卫生健康工作摆在突出位置,全面深化医药卫生体制改革,千方百计增进民生福祉,省级卫生镇实行全覆盖,县人民医院创成三级综合医院,



县人民医院南院区二期工程即将投入使用,基层卫生服务能力和队伍建设,深化医改和公立医院综合改革两项医疗卫生工作,获得省政府督查激励。华东医院专业力量雄厚、管理理念先进、医疗技术精湛、品牌优势显著,是一所集医疗、教学、科研、预防为一体的享誉国内外、久负盛名的三级甲等综合性医院。此次签约必将为盐城和阜宁卫生健康事业发展注入强劲动力,积极为人民群众身体健康保驾护航。

张利华在讲话中说,复旦大学附属华东医院与阜宁县人民医院达成新一轮医疗战略合作,对于满足阜宁县人民更高水平健康需求、提升阜宁城市能级和竞争力具有十分重要的意义。医疗卫生事业是事关老百姓切身利益的根本民生,长期以来,阜宁县坚持把保障人民健康放在优先发展的战略位置,大力推进“健康阜宁”建设,持续深化医药卫生体制改革,努力建设群众满意的高水平医院。希望阜宁县人民医院能以此签约合作为新的起点,依托上海华东医院资源优势,加强医院管理,强化队伍建设,努力打造技术过硬、服务一流、群众满意的现代化医院。

保志军在致辞中表示,阜宁与上海地缘相近、人缘相亲、经济相融、文化相通,此次签约是双方进一步深化医疗合作服务的具体体现,将对阜宁医疗卫生事业的发展和华东医院的发展产生重要的推动作用。华东医院将更加积极探索和建立双方深度合作机制和途径,充分利用好大型城市医院的服务品牌、管理模式和医疗技术水平,不断提升阜宁县人民医院的医疗技术水平和管理能力,为人民群众提供优质、便捷的健康服务。

华东医院体检中心阜宁分中心、华东医院康复中心阜宁分中心、华东医院—阜宁县影像远程会诊中心、华东医院—阜宁县重症监护中心同时揭牌成立。在阜期间,复旦大学附属华东医院还开展了义诊、手术演示和现场会诊指导等系列交流活动。

据悉,近年来,阜宁县积极融入长三角一体化,努力寻求与上海知名医疗机构合作,现已与上海华东医院、上海长征医院、上海瑞金医院、上海新华医院、上海中医药大学附属医院等建立密切合作关系,使优质医疗资源“触手可及”,让群众在家门口享受优质卫生服务。

黄海街道社区卫生服务中心

狠抓医德医风建设

本报讯(金厚祥 蔡长伯)今年以来,盐南高新区黄海街道社区卫生服务中心在区社事局的正确领导下,深入学习上级主管部门关于加强医疗机构医德医风系列指示要求,进一步转变工作作风,提高医疗服务理念和竞争意识,将医德医风贯穿到实际工作中。

工作中,该中心整章建制、科学谋划。为提高工作效率,树立务实高效的良好形象,中心先后制定了医德医风管理规定、行风评比工作方案、医疗纠纷、差错、事故处理办法、各病种的医疗护理常规、各

种医疗护理质量管理、急诊急救等50多项规章制度,使中心的行风建设工作得到了科学化、制度化、规范化,形成了工作中人人有职责,处处有人抓,以人为本,搞好服务。改善服务质量,落实承诺服务,在社会各界广泛开展征求群众意见和建议活动,设立了举报箱、公开电话,发放征求意见卡,问卷调查等,为使意见和建议落到实处,中心严格落实查处制度处理,通过整治,使中心行风有了很大改观,整体形象明显提升,群众的满意度明显增强。

滨海县滨淮镇中心卫生院

开展中医适宜技术义诊进社区

本报讯(张海梅 于谦)为弘扬中华优秀传统文化,传承中医学,全面提升中医药服务能力,滨海县滨淮镇中心卫生院积极探索创新一系列中医适宜技术,畅通中医药服务基层群众的“最后一公里”。

在中医适宜技术临床推广和应用的过程中,医生为前来咨询的群众号脉查体、答疑解惑,并提供推

拿、电针、刮痧等中医适宜技术服务,指导群众科学养生保健,让广大患者了解感受中医药独特的方法和良好的疗效。

自该院开展中医适宜新技术以来,每月接受中药包治疗100余人次,针灸推拿200余人次。中医适宜技术的临床推广和应用,使广大患者真正体验到中医药适宜技术的实惠。