

探访市心理咨询中心连续报道之四

聚力构筑心理健康防线

让更多人走出“心灵迷宫”

□记者 姜琰 陶秋凤

“心理咨询中心早就该开了,独立在院外,让患者容易接受,大大增加了治疗的信心。”市民李先生道出众多来访者的心声。“许多来访者不再羞于自己的心理疾病,一方面反映出相关致病因素增加,另一方面也反映出大众对精神心理疾病的认识更全面、重视程度更高。”市心理咨询中心、市四院心理科副主任乐守江分析说。

前来咨询、就诊的患者络绎不绝,涵盖青少年到中老年各年龄段。市第四人民医院是全市唯一一家三级甲等精神病专科医院,是市精神卫生医疗服务供给“主力军”,市心理咨询中心由其异地组建,凭借专业的医务人员队伍、细致周到的服务体系,为市民构筑科学、高效的心理健康防线保驾护航。

多途径疏导治疗心理烦恼

今年21岁的小张(化名)是一名大

三的学生,来到市心理咨询中心是因为睡眠问题影响自己不能按时上课,经常旷课导致学业不能顺利完成。接诊的市心理咨询中心、市四院睡眠科主任医师鲍喜燕开启了40分钟的“谈心”治疗,轻柔的话语,温馨的环境,让小张不自觉地放松下来。

刚上大学时,小张经常晚上熬夜玩游戏,有时候凌晨三四点才睡,眯两个小时起来上课,精神也很好。后来课业紧张了,想早点睡觉却做不到了,晚上10点上床,要到半夜两三点才勉强入睡,白天起来精神也很差,出现易怒、暴躁、情绪跌宕起伏等症。“我们带着他四处求诊,但病情时常反复。后来来到市心理咨询中心,按照医生的方法来做,现在已经可以多睡几个小时了,也肯和我们有些交流了。”小张的母亲说。

如今,治疗心理疾病可采用药物、物理、数字等多形式治疗方法,但“心病”还需“心药”医。鲍喜燕介绍,“心理疾病患者具体情况因人而异,部分患者心理疾病用药效果会立竿见影。但大多数人的心理疾病除了药物治疗外,心理因素起了很大作用,心理因素会让病情反复或持续,因此,对于心理疾病的治疗和康复,心理疏导和心理危机干预尤为重要。”

早诊断干预变治疗为防病

“为了提高全民心理健康,从治病转变到防病,我们开展了大量的工作。不仅服务于青少年,面向社会群众,同时也定期通过多种形式开展宣讲活动,包括心理科普服务进社区、进校园、进企事业单位等活动。”市心理咨询中心、市四院副主任医师沈素梅说,为学生、医护、警察、老年群体讲解心理卫生知识,指导如何调节情绪、调整心态、缓解压力。“进行团体心理筛查工作,一方面可以更全面地了解各类群体的心理健康状态,另一方面,可以有的放矢,针对突出的心理问题、问题较多的群体集中干预,使问题解于未然。”

为了满足新时代市民对心理问题早预防的需求以及想要享受到更为便捷且高质量的心理卫生服务,市心理咨询中心一方面安排专业技术人员外出进修培训,学习最新理论知识、升级技

能,推动先进的诊疗技术及服务理念推广应用;同时定期邀请南京脑科医院等专家来盐指导工作,来中心坐诊、督导,开展业务培训,让群众在家门口就能享受到高质量心理健康服务。

专业化护航百姓心理健康

据了解,2022年,市心理咨询中心、市四院组织相关医务人员针对特殊人员、一线抗疫医务人员开展了心理健康线上与线下专题培训会,对全市各县(市、区)中小學生、幼儿师范职业学院学生进行了心理健康知识讲座和心理疾病筛查工作,共计服务4万余人次。组建了由20名成员组成的心理危机干预和心理健康教育队伍,开通2条心理援助热线电话,提供24小时免费心理咨询服务并接入市政府“市长热线”,组织了1次突发公共卫生事件心理危机干预演练。

为最大程度减少严重心理危机个案的发生,实现对社会群体心理健康问题的早预防、早识别、早干预、早治疗,市心理咨询中心的医生们从平日在医院门诊对患者进行诊疗,转换成主动走出去进行服务,畅通了心理健康和心理危机干预工作咨询、诊疗的“绿色通道”。

“近年来,接受心理治疗的患者数量呈上升趋势。作为我市的专业心理咨询机构,及时干预和治疗各类人群的心理问题刻不容缓、义不容辞。”市四院负责人表示,“新起点,新挑战。市心理咨询中心将持续发挥辐射带动作用,进一步加强心理方面的投入和学习,提升心理咨询服务能力,不断探索和创新团体心理治疗模式,力求更加专业化、规范化、精细化,打造出更温馨舒适的‘心灵港湾’,努力开展对患者有意义、有价值、有疗效的治疗活动,为全市人民的心理健康保驾护航。”



扫一扫 看视频 视频制作 金建华



对家庭成员进行心理疏导



安静舒适的诊疗环境

极地科考专家巡讲走进盐城



活动现场 龚骏 摄

□纪 载

南极的自然环境怎么样?你知道去一趟南极要多久吗?南极又有哪些有趣的海洋生物呢?9月7日下午,由中国极地研究中心、共青团盐城市委员会、盐城市生态环境局主办,盐城市青年联合会、安利(中国)日用品有限公司、盐城市第一小学承办的2023“雪龙号”极地科考专家巡讲盐城站活动走进市一小。

中国极地研究中心高级工程师、第39次南极考察队首席科学家助理罗光富带来“保护海洋生态系统 人与自然和谐共生”的科普主题分享,该校600多位五年级学生现场聆听讲座并与罗光富精彩互动,现场气氛十分热烈。

为加深孩子们对南极精神、雪龙精神的理解,活动前期,学校开展了环保作品征集,孩子们用自己的画笔描绘心中的南极,用色彩表达争做生态环保小卫士的决心。

从2002年起,安利每年都会邀请极地科考专家宣讲活动。20年来,共有27位极地专家先后在全国76个城市进行了216场演讲,让12万多人亲耳聆听了“来自极地的声音”。此项活动旨在让更多的人了解极地,爱护地球,进一步贯彻环保理念,推动公众环保教育和人类的可持续发展。

罗光富结合参与南极科考的亲身经历,向大家娓娓道来人类和中国探索南极的艰难历程,聚

焦南极海洋生态系统,从专业角度讲解展示人类与大自然和谐共处的重要性,以及一代代中国“极地人”不畏艰险的精神。

南极在哪里?长城站有没有极夜?企鹅属于鸟类吗?为了激发孩子们的探究欲,罗光富精心准备了南极科考纪念明信片,作为礼物赠送给现场积极回答问题的同学。

宣讲结束后的提问环节,同学们纷纷举手提问,一个接一个的问题抛出来:科考队去南极需要多长时间、科考队员在南极可以跟企鹅近距离接触吗、雪龙号航行时速是多少……

面对同学们的疑问,罗光富逐一耐心解答,赢得了阵阵掌声。在轻松愉快的氛围下,同学们收获颇丰,纷纷表示,不仅学习了关于极地的科学知识,也明白了作为新一代的少年,要肩负起时代赋予的使命,积极为保护地球作出贡献。

好奇心是打开科学大门的钥匙,而刻苦求知、勇于探索又是解决科学问题最有效的方法,希望每一位同学能学习极地科考人的不畏艰险、勇于探索的极地精神,永葆对生活、对科学的好奇之心,用科学改变生活,用科学创造生活。



扫一扫 看视频 视频制作 金建华

传承精华 守正创新

第十一届名中医临床经验传承创新论坛在盐开幕



□肖素娟

9月9日上午,第十一届名中医临床经验传承创新论坛暨中国针灸学会经筋诊治专业委员会学术年会、中国民族医药学会灸灸分会学术年会、中国民族医药学会灸灸分会学术年会在盐开幕。各路国医圣手相聚盐城,围绕传承中医精华,学习名老中医临床经验、中医经筋专病、专术、内外并治及中医灸灸、适宜技术、实用新技术展示等进行研讨交流。中国民族医药学会副秘书长刘玉玮,中国民族医药学会灸灸分会会长吴中朝,中国针灸学会副秘书长易文军,市卫生健康委党委书记、主任崔国静,以及市中医院、市中医药学会相关领导出席会议。

开幕式上,崔国静表示,党的二十大报告中指出,要“促进中医药传承创新发展”,为进一步推动

中医药事业发展指明了方向。本次学会以“传承精华、守正创新、协作共赢”为主题,紧密契合了中医药发展的时代趋势,全国各地中医专家学者齐聚一堂,充分总结名老中医学术思想与临床经验,做好传承创新工作,共话中医发展,展示新技术,交流新经验,必将有力推动中医药学术思想的提升、先进临床经验的传播,为医学发展发挥积极作用。

“我是盐城建湖人,就想为家乡医疗做贡献,想为家乡百姓诊治疑难杂症。”吴中朝说道。作为中央保健会诊专家,第五批全国名老中医,吴中朝带领团队在市中医院成立了名中医工作室,定期在盐城坐诊,教学查房、收徒带教、传授技艺。在交流会上,他第一个分享痛证浅刺理论以及灸灸新业态趋势与对策。随后,名家名匠们竞相



开幕式现场 龚骏 摄

“传经送宝”,名中医临床经验探讨、青年中医师创业经验交流、特种灸灸技术讲授、灸灸技术研讨、艾草种植加工标准介绍、中医药服务监督工作指南解读、国务院关于促进中医药传承创新发展的意见解读……一场精彩纷呈的交流分享赢得满堂喝彩。

易文军介绍,作为中医药重要组成部分的针灸,以其独特的理论体系、丰富的临床实践和显著的疗效,特别是作为一种非药物的医疗保健技术,不仅得到了广大人民群众肯定和信任,也成为中医药走向世界的先导。在医疗保健方面,针灸以其安全有效、绿色环保的特点,在常见病、多发病以及慢性病的防治和康复中发挥了积极作用。

本次论坛由中国民族医药学会和中国针灸学会主办,名中医学术研究会专业委员会、中国针灸学会经

筋诊治专业委员会、盐城市中医院、盐城市中医药学会等单位承办。来自全国的名老中医、医院相关科室医生、灸灸专家、中医药学者及中医爱好者们参会。

“中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中华文明的一个瑰宝,凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。”市中医药学会会长乐进表示,此次论坛内容丰富,学术层次高,在这里聆听他们介绍国内、国际的最新科研进展和学术成果,有效提升了盐城中医的临床诊疗技术和学科建设水平,为中医药的传承创新作出积极的贡献。



扫一扫 看视频 视频制作 金建华



推动绿色低碳 共享生态家园