

借势借力借智 共建共享共赢

我市成立精神卫生专科联盟

□史利利

随着我国经济社会快速发展，生活节奏明显加快，心理应激因素日益增加。焦虑症、抑郁症等常见精神障碍及心理行为问题逐年增多，心理应激事件及精神障碍患者肇事肇祸事件时有发生，特定人群的心理健康问题受到社会各界广泛关注。

5月26日上午，盐城市精神卫生专科联盟成立大会暨学术会议顺利召开。市卫健委党委书记、主任崔国静出席会议并讲话，首都医科大学附属北京安定医院副院长张庆娥，市卫健委副主任张鹏，市四院党委书记、院长支云峰等出席会议。专科联盟成员单位主要负责同志、相关部门负责同志近150人参加会议。会议由市四院党委副书记、副院长刘宏主持。

崔国静表示，要深化合作，借力发展。大力实施医疗机构内涵提升工程，通过“走出去”“请进来”等对外合作方式，借势借力借智补短强弱，提升医疗技术水平。要联体联心，协同发展。建立管理运行机制，进一步细化市四院和各成员单位的任务职责，明确年度、中长期工作目标，制定考核办法，定期进行考核评估。市四院要充分发挥牵头作用，促进优质医疗资源下沉基层，推动县、镇、村医疗服务同质化。要防治结合，全面发展。坚持预防为主，提高对心理行为问题和常见精神障碍的筛查识别和处置能力，加强严重精神障碍患者服务管理，共同提高专业技术水平。

支云峰作了精神卫生专科联盟筹备情况汇报。他表示，市四院作为专科联盟的牵头单位，将依托“共建、共享、共赢”的宗旨，以落实党的卫生健康政策和医改任务为工作重心，履行好公立医院职责，充分发挥引领、辐射和带动作用，加大与联盟单位的交流合作，让百姓享受到专科联盟建设的成果和“红利”。

南京脑科医院副院长姚志剑通过视频向联盟的成立表示祝贺。他表示，江苏省精神卫生中心愿意与盐城市医疗机构开展更紧密的合作，共同推动精神卫生专科联盟的发展，将一如既往在临床诊疗、技术培训、教学科研、人才培养等方面加强合作，省市联动，共同进步。



盐城市精神卫生专科联盟成立大会暨学术会议



盐城市精神卫生专科联盟授牌仪式



活动现场 记者 李泓儒 摄

张鹏为9家精神卫生专科联盟单位授牌。盐城市第四人民医院为联盟牵头单位，8家县(市)级精神卫生机构为成员单位。

学术会议邀请了首都医科大学附属北京安定医院副院长张庆娥、医务处处长王雪、科技处副处长杨健、护理部副主任尹利，北京朝阳医院临床心理科主任胡永东5位专家，分别就《数字医疗在精神医学领域中的应用》《双相障碍的诊治进展》《基于队列的抑郁症肠道微生物研究》《人文管理在精神科护理中的实践应用》《快速抗抑郁治疗新技术临床研究与成果转化》等内容开展讲座，专家们授课精彩纷呈，与会者热情高涨，纷纷表示受益匪浅。

盐城市精神卫生专科联盟将在市卫健委的正确领导下，进一步深化公立医院改革，完善分级诊疗和精神卫生网络体系，加快市、县精神专科共建合作，不断提高全市精神卫生服务水平，为广大人民群众提供更加优质、高效、便捷的精神卫生服务。

高考前如何合理调节心理？

市民张女士打来电话：我孩子即将参加高考，考前出现了上课注意力不集中、精力分散，并且自信心不足，胡思乱想，怀疑自己的能力。请问专家该如何调节？

市第四人民医院医务科主任、主任医师周爱华：考生可以暗示自己，适度的紧张是正常的，不必过分忧虑。找一两件感兴趣的事情做，分散注意力，适当与同学交流，分享心情，相互鼓励。

心理暗示是一种提升自信的有效方法，你要始终相信自己，保持心情愉快，树立信心，有一句歌词是这样唱的：“我要一步一步往上爬，等

待阳光静静看着它的脸，小小的天有大大的梦想，重重的壳裹着轻轻的仰望。”

注意力不集中时，需要暂时放下功课，做一些放松训练。比如选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐，全身放松地坐在椅子上，两臂自然下垂，双眼微合，进行深呼吸。

失眠时不要硬逼自己入睡，可以用一些小方法诱导自己睡觉。如躺下仰卧，做舒畅的深吸气，默默地对自己说：“放松，放松……”用一些不引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。

做学习的主人，提高学习效率。

最好的办法是结合现实状态，根据自己的时间资源，学校每日课程设置，自己各科的学习状况等诸多因素，拟订合理可行的学习计划，制订科学的方案，减少盲目性，避免跟着感觉走，有条不紊，忙而不乱，有利于克服不良心态。

考生在高考前有心理压力是正常的，但是要学会如何调节自己的心态，用自己最好的一面迎接高考。

特约刊登：市第四人民医院
+ 心灵健康驿站

新闻速递

市食品药品监督检验中心普及安全用药理念



为进一步普及用药安全知识，倡导科学健康的生活理念，近日，市食品药品监督检验中心联合盐城市药学会在近湖街道孟兰社区开展“安全用药，守护健康”科普宣讲活动，附近居民50多人参加活动。

现场通过科普讲座、发放宣传材料、现场咨询等方式，向社区居民宣传了常用药知识以及日常生活中药品说明书的安全使用小技巧。另外，活动现场发放了宣传资料400余份，收到老年群众的一致好评。

本次科普志愿服务活动首先向基层社区普及安全用药知识，全面提高当地群众科学用药水平，打通药品科普服务群众的“最后一公里”。

纪哉

盐都区倡导健康生活方式

2024年5月12至18日是第10届全民营养周，5月20日是第35个中国学生营养日，今年的主题为“奶豆添营养 少油更健康”。盐都区围绕该主题开展系列活动。

盐都区2024年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日启动仪式在盐都区吾悦广场举行。活动现场通过大屏投放、现场讲解、咨询宣传等多种形式向社区居民传播相关营养知识，让大家学会正确的饮食方式，重视日常生活中奶、豆类制品以及食用油的摄入情况。

在国投健康长者公寓，举行了一场以“奶豆添营养 少油更健康”为主题的老年人营养健康专题讲座。活动现场邀请市疾控中心营养专家给老人们以及现场的工作人员深入浅出地讲解了奶、豆、食用油的挑选、购买和食用，指导大家如何营养饮食，保持健康。

5月20日下午，在盐城市第二小学开设的学生营养日专题讲座中，市疾控中心营养专家到场授课，活动现场学生们热情高涨，积极与专家开展互动。专家通过一问一答的形式，指导学生们更好地通过食物获取均衡的营养，帮助他们塑造健康体魄。

营养周活动期间，该区还组织各基层医疗卫生单位积极开展“进企业、进学校、进社区、进乡村、进家庭”等活动，确保宣教活动覆盖辖区内大部分群众。

杨雨婷