

市第四人民医院

“柯晓燕教授名医工作室”揭牌

□纪哉

11月1日上午，市第四人民医院举行“柯晓燕教授名医工作室”揭牌仪式。此次揭牌标志着市第四人民医院在提升儿童精神科诊疗水平和学科建设方面迈出了重要的一步。

柯晓燕，儿童精神科主任医师，教授，博士生导师。南京医科大学附属脑科医院儿童心理卫生研究中心所长，世界卫生组织儿童心理卫生科研与培训合作中心主任，中华医学学会精神病学分会儿童精神病学组副组长，中国医师协会儿科医师分会儿童保健专业委员会副主任委员，中国神经科学学会精神病学基础与临床分会委员，世界卫生组织临时技术顾问，江苏省有突出贡献的中青年专家。擅长孤独症、多动症和抽动症的诊断、药物和心理行为治疗，以及儿少精神科疑难病例的诊治。

市第四人民医院负责人表示，儿童是祖国的未来、家庭的希望，孩子的健康牵动着每个家庭的心。为更好地保障儿童就诊需求，医院决定成立儿童精神科名医工作室，并邀请柯晓燕教授及其团队加入，进一步提升医院少儿科的临床诊疗水平和规范化管理。

揭牌仪式结束后，柯晓燕教授、淮安市第三人民医院李君副教授等给全院医生作了精彩讲座。

此次揭牌仪式不仅是对市第四人民医院儿童精神科建设与发展的肯定，更是推动医院诊疗水平提升的重要举措。市第四人民医院将以此次合作为契机，借助专家团队的技术优势、学科优势、平台优势，为盐城及周边地区的儿童提供更加优质、高效的心理卫生服务。



强迫症如何缓解

市民张先生来电：我爱人有严重的强迫症，做事较真，而且疑心太重，请问有什么比较好的方法治疗或者缓解吗？

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、市心理咨询中心主任医师周爱华解答：强迫症是一种心理疾病，患有这种疾病的人，在生活中苛求完美，不会放松自己。其实强迫症并不可怕，只要适当调整，就能在生活中做好自己。那么如何改掉强迫症？

药物治疗：药物治疗主要是通过调节大脑中的神经递质，如5-HT神经系统，来缓解强迫症的症状。常用的药物包括抗抑郁药，如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林等。

心理治疗：心理治疗是强迫症治疗的重要组成部分，可以通过增强患者的自信、改变不良个性结构、建立良好的心理素质等方式，帮助患者缓解症状。

学会放松：过于紧张会让事情变得更糟糕，大脑进入强迫思维的死循环，尽量轻松地看待自己容易产生强迫的领域。运动是最好的身体

放松法，全身心投入到运动中去，让整个身体活跃起来。

自我催眠：自我催眠是一种简单易行又安全的心理自救方式，不妨尝试一下，即便你不是晚睡强迫症，这种自我催眠也能帮助你戒除一些坏习惯。它会帮助你催生自我控制能力，但是不能操之过急，需要时间慢慢巩固效果。

发送指令：自己默念的指令必须清晰准确，如：“我今晚要在11点睡觉，绝对不拖延。”要注意的是，指令需要发送21次，因为在心理学范畴，这个次数是最有效的记录频度。自我指令一定要积极和诚恳，不要好高骛远，也不要抱着游戏的心态。

培养自己的幽默感：如果一件事你可以嘲笑它，就再不会为它所困。强迫症患者尤其需要多看些笑话来松弛自己的神经，多感受这世界的意外和有趣，不是一切尽在控制中才是好事。保持愉快的心情，会让你的人生更加幸福。

试着接受不完美：对于不触及原则的细节问题，让自己更随意一些。可以有意识地锻炼自己在细

节方面的宽容度，比如在根本不可能收拾房间的环境里待几天。要知道，不够干净，有些凌乱，并不会毁掉你的人生。

主动出击对抗：将注意力从强迫症症状上转移开，即使是几分钟也行。首先选择某些特定的行为来取代强迫性不睡，例如喝一杯热牛奶，洗一个热水澡，点一些助眠的香薰，任何能帮助睡觉的事情都可以。当大脑再次提醒你说，现在不能睡时，不要陷入习惯性的思考，必须告诉自己：“我的强迫症又犯了，我必须做其他的事。”

多跟别人交流自己的病状：不要把强迫症当成阴暗的秘密一个人默默承担。经常有人把强迫症放在心里，不断折磨自己，因为他以为患有心理疾病是件难以见人的事情。强迫症患者强烈的自尊心让他们封闭了对外交流的通道，那么心中的秘密会膨胀、发霉，情绪得不到释放。

特约刊登：市第四人民医院
心灵健康驿站

新闻速递

亭湖区健康教育协会先进经验在全国交流

近日，2024全国省级健康教育协会联席会在山东聊城举行，亭湖区健康教育协会作为全国唯一县区级代表在大会作了题为《运用健康传播新形式，构建健康亭湖新篇章》的交流发言。

会上，亭湖区健康教育协会从加强领导，完善健康教育服务体系；整合资源，提升基础设施硬件投入；以点促面，实现城乡一体联动覆盖和乘势而为，构建健康促进亭湖模式等四个方面阐述了近年来该区坚持“政府主导、协会搭台、部门协作、全民参与”的工作方针，实施区域统筹、城乡联动机制，大力推进全民健康素养促进行动的具体做法。

据悉，本次会议由中国健康促进与教育协会主办，山东省健康促进与教育学会、聊城市卫生健康委员会承办，来自全国各省健康教育协会会长、秘书长等济济一堂，交流总结各地工作经验，共谋健康促进工作发展之路，中国健康促进与教育协会领导作工作报告。

徐小丽

盐都区卫健委

推动医防融合工作

近日，在第三期江苏省医防融合工作新进展培训班上，盐都区受邀进行了主题交流发言，向全省同行展示了在推动医防深度融合方面的积极探索与初步成效。此次大会旨在总结全省各地医防融合工作成果，交流先进经验，共谋未来医防融合发展蓝图。

会上，盐都区卫健委副主任、疾控局局长李志勇以“推进医防融合服务 积极探索全生命周期健康管理新实践”为题进行发言。医防融合是提升医疗卫生服务效能、保障人民群众健康的重要途径。盐都区将继续深化医防融合工作，优化服务流程，加强人才培养，推进信息化建设，努力构建更加完善、高效的医疗卫生服务体系，为人民群众提供更加优质的健康服务。

陈万庚

滨海县疾控中心

保护青少年视力健康

为保障儿童青少年在教室等室内环境中的“光环境健康”，近日，滨海县疾病预防控制中心进行了托育机构、幼儿园、校外培训机构和学校等教学场所采光照明“双随机”抽检行动。

在此次抽检工作中，滨海县疾控中心检测人员对学校和校外培训机构教室的黑板照度、均匀度；课桌面照度、均匀度；窗地面积比、教室人均面积进行现场检测；对托幼机构幼儿活动室的采光、窗地面积比、照度等进行现场监测，并如实记录数据。同时卫生监督员依法对不符合国家采光照明要求的托育机构、幼儿园、校外培训机构和学校下达执法文书，要求其限期整改，并建立问题台账，并对存在的问题向滨海县教育局进行通报。

樊明静