

专家门诊

教学任务重、责任大易致“心理感冒”

“灵魂工程师”如何防焦虑



毛洪京 杭州市睡眠障碍诊疗中心执行主任,杭州市第七人民医院睡眠科主任,浙江大学硕士,香港中文大学访问学者,中国睡眠研究会青年工作委员会青年委员,浙江省医学会心身医学分会委员会委员,浙江省医学会行为医学分会委员会委员,浙江省康复医学睡眠障碍委员会委员,杭州市预防医学会健康管理专业委员会副主任委员。擅长抑郁症、焦虑症、失眠症的诊断和治疗;压力和情绪自我管理的咨询和诊治。

■记者王艳

36岁的何老师,在一所重点中学教初中,近来,经常头晕、胸闷、心悸,还容易失眠、做噩梦,连曾经非常融洽的同事关系也变得非常紧张。何老师自己也意识到自己的反常,但是一想到所带的毕业班、学校的升学率,何老师就莫名地焦虑,开心不起来,甚至一度害怕去学校。

头晕、胸闷、胃部不适、尿急,或是患上焦虑症

杭州市第七人民医院睡眠科主任毛洪京主任医师分析,何老师是典型的焦虑症表现。焦虑症又称焦虑性神经症,是一种内心紧张、害怕、不安的体验,通常还伴随着明显的身体不舒服。

毛洪京说,正常人在面临重大事件,如参加考试、面试或因病住院时,也会产生焦虑反应。随着问题的解除,焦虑症状也随之消失。而焦虑症患者不同,他们常为一些小事而紧张不安,或者反应过重,持续时间过长。

焦虑症患者一天中有80%的时间无心思认真投入工作学习或者做事,而是一直很紧张,但是自己也不知道为了什么而紧张,只是反复去思考担忧,把事情无限

放大。对于未来常有过分的担心,比如亲人的健康、自己的收入和财产状况,害怕自己得病,会担心自己已经得了癌症或者某些不治之症,整天忧心忡忡。对周围的一切关注度和警觉性都很高,就算周遭一片祥和,他们也无法放下自己时刻紧绷的神经,过分的警惕已经影响了正常的生活、学习以及工作。伴有的身体反应有出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感等“心理感冒”症状。

敏感、压力大的职场年轻人更容易焦虑

毛洪京介绍,焦虑症的发生一般和遗传因素、病前性格特征、精神因素、生物学因素有关,大多数病人平时较为敏感,遇事容易着急和担忧,惊慌失措,或产生不安全感。教师也是焦虑症高发人群之一,35岁以上的人群更为多见。

教师的焦虑症,在每学期的开学初、季节变换时比较常见,有点类似“假期综合征”,但是焦虑的程度更甚。会出现焦虑、情绪躁动等心理反应,甚至出现失眠、身体不适的现象。

相对来说,越是优秀的教师、

越是责任心强的教师,如果不注意调节,越会出现这种焦虑反应。久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。

放松心态积极应对,必要时求助心理医生

美国教育心理学家吉诺特说:“作为一位教师,他要么是在

帮人,要么就是害人。在每个人的成长过程中,教师对他们的影响是不言而喻的,教师心理健康如果出了问题,给学生带来的伤害是巨大的。”因此,教师心理健康水平比他的专业知识和教学技能更具重要性。

繁重而艰巨的教育工作,要求教师具有良好的、坚强的意志品质,在教学工作中具有明确的目的性和坚定性。只有忘掉之前已经取得的成绩,忘掉过去工作中的烦恼,才更有利于工作的展开。

若教学任务重,也要注意调整好节奏,劳逸结合,并保证充足的睡眠。利用周末、节假日,适当参加一些文体活动,设法放松自己的心态,把自己从紧张的情绪中解脱出来。

在待人处事上,尊重、真诚、美

慕、赞美等积极态度要多于畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等消极态度。真正了解、正确认识和评价、乐于接受和喜欢自己;并承认人与人之间的差异,允许自己不如别人。

毛洪京建议,如果自己无法控制自己的焦虑情绪,需要尽快寻求心理医生的帮助。运用系统脱敏疗法,进行放松训练,逐步克服焦虑。



健康资讯

我国将逐步建立糖尿病分级诊疗模式

■胡浩

近日,国家卫计委在北京中日友好医院举办世界卫生日宣传活动中提出,要逐步建立糖尿病等慢性病的分级诊疗模式,加强疾病防控。

国家卫计委副主任金小桃表示,随着我国人口老龄化程度加剧,糖尿病等慢性病成为危害人民健康的重要因素。目前,我国正在推动高血压、糖尿病的分级诊疗试点工作,由社

区全科医生与二级以上医院专科医生共同组成团队,为患者提供签约服务,形成疾病预防、诊断、治疗、康复、护理等连续性、一体化的服务模式。随着分级诊疗制度在更多的地方逐步建立,这一模式将惠及更多的糖尿病患者,改善其健康状况,降低社会经济负担。

中国工程院院士、中日医院院长王辰介绍了三级医院在分级诊疗中发挥的作用,分享了中日医院以推进分级诊疗为第一目

标,以医疗、信息、管理、机制为纽带,围绕“提升基层医疗服务能力、引导患者到社区首诊、打通双向转诊通道”取得的经验。

会后,中日医院组织了糖尿病多学科专家联合会诊咨询,来自内分泌科、中西医结合糖尿病科、心内科等科室的专家耐心解答了患者和家属的疑问,并通过多种生动活泼的方式详细介绍了糖尿病的检查、诊断、治疗流程,以及糖尿病及其各类并发症的科学防治。

吃水果可明显降低心脏病及中风风险

■林小春

西方有句谚语:“一天一苹果,医生远离我。”在中国开展的一项大型研究结果显示,多吃新鲜水果可降低心脏病和中



风风险,为此提供部分佐证。

这项研究由英国牛津大学和中国医学科学院研究人员共同完成。研究结果显示,与很少吃新鲜水果的人相比,经常吃新鲜水果如苹果、橘子、梨的人罹患心脏病和中风的风险明显降低。

报告数据来自于一项包括50万人的成人慢性病前瞻性研究。研究人员在中国10个地区招募调查对象,采集包括饮食习惯在内的大量与健康相关的个体数据,还通过医保系

统等渠道获取了调查对象在7年随访期间的发病和死亡等数据。

研究人员强调,这仅是观察性流行病学研究,并不能完全确立水果摄入与低心血管病风险之间的因果关系。如果二者确为因果关系,而且每个中国人每天摄入足量新鲜水果,那么每年可减少50余万个心血管病死亡案例,其中包括20万个在70岁之前的过早死亡案例,同时还可以避免更多的非致死性心脏病和中风事件。

医院管理

特色文化为医院政治思想工作添彩

■杨苗均

随着文化建设理论的引进,弥补了传统思想政治工作缺乏个性色彩等不足,为思想政治工作创新提供了新路径。以新昌县人民医院为例,该院坚持文化建设与政治思想共抓,推动了医院全面可持续发展。

认识文化建设与思想政治工作的内涵实质

优秀的文化建设,无疑会使职工感受到很深的归属感,产生强大的凝聚力,使个体自愿参与群体事务,自觉利用各种方式释放出自身的能量。思想政治工作是党的优良传统和政治优势教育人,说服人,转变人的工作,它能引导人的行为和提高人的实践能力。所以文化建设与政治思想工作就本质而言,都是做人的工作,具有激励功能和凝聚功能,都是为了充分调动人的积极性、创造性。基于此,新昌人民医院把文化建设作为思想工作的桥梁和组

带,把思想政治工作作为文化建设的有效载体,使思想工作结合文化特色,两者相得益彰。

把持文化建设在加强思想政治工作中的具体方式

一是理念文化统一价值取向。现代管理逐步向以人为本过渡,协调好内部的人际关系,重视培养人的集体意识以及提高人的思想道德素质,都要通过改变“人”来达到改变物质产品、员工行为和精神状态的目的。“生命相托,责任重于泰山”。医生责任重大,无论是技术与服务更要靠医务人员的努力去实现。医院精神是医院文化的灵魂,是理想信念、价值观念的凝聚、总结和提炼。为此,新昌县人民医院首先确立了以人为本的理念,适时提出了“精、诚、勤、和”的医院精神,通过确立医院精神,不断深化教育,加强职工对医院经营理念和价值观的认同,树立正确的人生观、价值观、道德观。

二是行为文化增强凝聚力。

人本思想是医院文化建设的一个核心理论,体现在实际工作中,要坚持以人为本,以人为服务对象,以人为工作主体,解决人的需要,强调人的合作,突出人的智慧。这里的“人”其实涵盖两类人:一类是病人,一类是医务人员。新昌县人民医院一直认为“只有满意的员工,才能有满意的病人”。所以,在每次重大决策时总是突出“人本意识”、“人才意识”,反复强调人才是医院宝贵财富、员工才是医院最大的财富。当然,这种“以人为本”的医院文化是一个漫长的、潜移默化的形成过程。早在上世纪80年代初期,医院领导就视人才为医院发展之基,视员工满意为病人满意之要。近年来,医院通过内培外引、政策倾斜等手段引进人才、培养人才,同时,通过提高员工收入、成立员工服务中心,为员工解决水电维修、小孩接送等措施,来提高员工对医院的满意度。

三是制度文化保驾护航。制

度文化是一个单位从制造产品和提供服务的实践、行为文化的具体表现中提炼出来的一系列制度的总和,具有公允、权威和稳定等特点,对单位物质文化和行为文化起到评判和制约作用。制度文化建设的目的就在于通过各种制度的建立以文字形式对职工加以约束,引导职工自尊自爱自律,自觉遵守医院各种规章制度。为此,在文化管理的基础上,新昌县人民医院不断完善各项规章制度,建立监督检查和考核机制,充分发挥监督检查部门的职能,采用多种方式进行督查,检查结果与效益工资挂钩。通过设立制度和抓规范落实来制约规范职工思想行为。

四是载体文化增进成效。思想政治工作是一项复杂的系统工程,需要通过各个方面进行长期、艰苦的努力才能见成效。为此,新昌县人民医院通过道德规范、道德教育、道德评价、道德行为等来调节医院内外的各种关系,为医院发展创造良好的环境和条件。充分利用报告、培训、广播、

院报、座谈等方式,对员工进行职业道德的宣传教育,引导教育员工充分认识职业道德产生的必然性以及职业道德对于建立现代制度,增强医院核心竞争力的重要性。

做好文化建设与加强思想政治工作的和谐统一

文化建设的培植、塑造和强化,需要通过思想政治工作的加强和改进来保证。在文化建设中,不但要加强和改进思想政治工作,而且必须掌握科学的方法,既要有理论的灌输,又要有形象的感染;既要有政策的疏导,又要有榜样的示范,这样才能拓宽思想政治工作渠道,增强思想政治工作吸引力,形成有利于医院发展的政治思想环境。

总之,文化建设的发展为改革创造了一个良好的环境,加强职工思想政治工作又可以帮助职工更新观念,凝聚人心,有效促进文化建设,两者是和谐统一的。

专家门诊

教学任务重、责任大易致“心理感冒”

“灵魂工程师”如何防焦虑

毛洪京 杭州市睡眠障碍诊疗中心执行主任,杭州市第七人民医院睡眠科主任,浙江大学硕士,香港中文大学访问学者,中国睡眠研究会青年工作委员会青年委员,浙江省医学会心身医学分会委员会委员,浙江省医学会行为医学分会委员会委员,浙江省康复医学睡眠障碍委员会委员,杭州市预防医学会健康管理专业委员会副主任委员。擅长抑郁症、焦虑症、失眠症的诊断和治疗;压力和情绪自我管理的咨询和诊治。

36岁的何老师,在一所重点中学教初中,近来,经常头晕、胸闷、心悸,还容易失眠、做噩梦,连曾经非常融洽的同事关系也变得非常紧张。何老师自己也意识到自己的反常,但是一想到所带的毕业班、学校的升学率,何老师就莫名地焦虑,开心不起来,甚至一度害怕去学校。