

特别策划

# 教师节 共同关怀“园丁”的心理健康

今天是我国第35个教师节。不少人觉得老师的职业挺轻松的,整天面对学生,人

际关系比较简单,又有寒暑假,却不知教师是个充满压力的职业。今年初,中国科学院心理研

究所发布了我国第一部心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告》。书中指出,我国中小

学教师心理状况与一般国民群体相比要差一些。研究发现,近年来,教师的心理健康水平整体

呈逐年下降的趋势,特别是在抑郁、焦虑、偏执等方面的问题更为明显。

## 教师更需健康的心理

■记者王艳 通讯员杨少霞

浙江省教职工心理健康教育培训专家、浙江大学博士生导师马建青教授告诉记者,教师的心理健康不仅是教师促进自身健康、提高生活质量的内在需要,而且是教师职业的必然要求,是提高教育质量、培养身心健康学生的客观要求。

然而,教师的心理健康不容乐观,教师们普遍存在着较大的压力,一些人正承受着程度不同的心理问题的困扰,比如焦虑、忧郁、易烦躁、易激惹、压力过大、人际矛盾等等。

对于自身发展而言,教师的心理健康水平不高,易出现心情烦躁、发怒、情绪压抑、缺乏兴趣、不耐烦、丧失幽默感、神经过敏等现象,还易引起疲劳和多种心身疾病,对工作以及婚姻家庭关系都产生消极的影响。

对于教师职业而言,由于教师所具有的天然的权威性和

影响力,其一言一行,或积极关注、热情鼓励,或消极暗示、负面指责,对于学生的影响是绝不可低估的。

心理学实验中的“皮格马利翁效应”就是典型的教师积极关注和暗示对学生发展影响的事例。反之,教师若缺乏健全的人格,采取粗暴的态度和做法,讽刺挖苦、谩骂歧视,或轻视学生的感情及需要,办事不公平,容易引起学生的无所适从,甚至发生心理障碍。

马建青教授在调查以及心理咨询中发现,有的学生由于得到了教师的鼓励、安慰、支持、理解、信任或者是妥善的处理而克服了困难,走出了误区。有的学生至今还记得当年老师说过的一句话、一件事给他们的深刻影响和人生意义,他们衷心地感谢这些教师。

因此,教师除需要掌握丰富的专业知识和娴熟的教学技能外,更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。

## 教师的压力多源自工作、家庭、经济等

■通讯员杨少霞 记者王艳

美国全国教育协会认为,教师心理适应不佳的原因有:工作繁重;薪水偏低,不够维持生活;工作没有保障;兼任行政工作;校外生活受限制;受到抑制的管理与监督;社会地位不受重视;必须注意细节,行动受拘束;经常接触不成熟的人,等等。

从心理咨询工作来看,目前我国省教师不仅面临来自教学和教学改革的压力,而且还普遍存在着学历职称、论文课题、竞聘

上岗、评等评级等各种压力。知识更新速度加快,教育改革力度增加,学校之间、同事之间竞争激烈,学生素质参差不齐,家长对学校教育期望又过高,家校间的冲突时有发生……这些都加大了教师的工作压力。

在具体的心理咨询中还发现,教师的成就感不足,易产生职业倦怠,而这些都极易诱发心理问题。此外,一部分教师的待遇偏低等,致使教师不能安心工作,心理负担很重。

影响教师心理健康的因素

除了工作外,还有家庭关系、经济原因及自身的身体健康等等,这些共同构成了教师的压力源。压力引起心理健康问题,心理健康状况不佳,更容易产生和体会到压力,还会人为地放大压力,一些人还可能发展为比较严重的心理障碍。

由于教师作为人类灵魂工程师的社会角色,他们也往往更容易隐藏自己的心理问题,在影响工作与生活质量的同时,还很容易转移到处于弱势地位的学生身上。

## 维护心理健康 塑造阳光心态

■记者王艳 通讯员杨少霞

教师的心理健康应该引起全社会的关注,特别是教育行政部门和学校领导的重视,应把重视教师心理健康工作提高到关系教师生活质量和学校教育质量,以及培养心理健康、人格完善的的学生的高度来认识,采取积极有效的措施,加强教师心理健康工作。

我省教育厅、省教育工会十分重视教师心理健康工作,2013年10月起成立了“浙江省教职工心理健康教育服务中心”,开展了一系列品牌化、特色化服务教师心理健康的活动,受到了教师们的欢迎与好评。

当然,教师是教师心理健康的主体,他们更应该设法提高自己的心理健康水平,塑造阳光心态。马建青教授建议“园丁”们:

**把握好“度”:**心理卫生十分讲究“度”的把握,认为“过犹不及”。无论是欲望、感情、个性,还是言谈举止,“度”的掌握很重要。即使本身是正常的、无可非

议的,但一旦过度就会有失偏颇,甚至走向反面。个性过强,期望过高,要求过严,情绪过大,工作过多,这些都是教师中很容易出现,但也很容易引起心理问题的情况。因此既要积极进取,又要适可而止,否则物极必反。

**心理平衡:**心理失衡,是现代入很容易遇到的问题,而这源于比较。比如,把自己的付出与收获比较,把自己与周围的同事、朋友比较,与昔日的同窗比较,与自己的理想比较等。一些教师的心理常常不舒服,时间长了,就容易觉得憋气、恼火。俗话说,人比人,气死人。何况这又是一个充满竞争、挑战、变幻的社会,成败得失,此起彼伏。这就需要有一颗平常心,有时候要站得高一点,方能高瞻远瞩,有时候要退一步,才能海阔天空。保持心理的平衡和自在,才能更好地体会人生的快乐和境界。

**积极行动:**心理的保健是一个积极实践的过程,比如,多读一点心理卫生的书,知识能变成

能力;多与他人交往,既能密切关系,建立友情,体会沟通的乐趣,也是一个相互学习的过程;以开放的、豁达的心态对待变化和外界,多让自己处于动的状态,这有利于保持一颗年轻、快乐、充满活力的心。

**劳逸结合:**教师的工作8小时内外的界限常常不分明,晚上要批改作业、备课,甚至家访。因此,如何把工作与休息处理好,休闲与发展结合起来,有张有弛,养成良好的工作与生活习惯,也是心理卫生的要求。健康的心理来自健康的生活方式。

**悦纳自己:**要心理健康、要心理平衡,就要接纳自己、喜欢自己,接受自己有所长有所短。一些教师有追求“完美”的倾向,总是挑自己的毛病,以为这是为了自己好,其实恰恰是跟自己过不去,不但完美不了,反而制造了紧张,让自己太累。人只有喜欢自己,才能有信心,有信心才能有发自内心的微笑,才能更好地发展自己,才有成功的机会。

## 教师节 送健康



教师节前夕,舟山市普陀区育才民工子弟学校60多位教师收到了一份特殊的礼物,舟山市明峰医学影像诊断有限公司给他们提供的免费健康体检服务,包括内科、外科、妇科、影

通讯员刘生国 摄

健康提醒

## 开学后 当防秋季常见传染病

■记者程雪 通讯员严敏

开学后,中小學生面临着作息时间的调整、学习任务的增加、秋季温差的变大等问题。杭州市疾病预防控制中心专家提醒,家庭和学要预防各类秋季常见传染病,包括诺如病毒感染等腹泻病、手足口病、季节性流感等。

秋季是腹泻高发季节,其中80%以上是由诺如、轮状病毒感染所致,学校中常见诺如病毒感染引发的聚集性疫情。病毒主要通过粪一口、接触等途径传播,症状以腹泻、呕吐为主。

这类疾病的预防措施就是加强饮食卫生,饭前便后要洗手,注意个人卫生。专家建议,学校和家最好定期对餐具进行消毒;食品加工过程要注意生熟分开、食物及时低温妥善保存;让孩子们不喝生水,不吃生冷食物,剩饭菜要加热彻底后再食用;此外,教室内同学发生呕吐后,应正确处置呕吐物。

手足口病多发生于儿童,一般症状较轻,临床表现主要是发热,在手、足和口腔周围会出现水疱,极少数患者可出现并发

症。秋季是手足口病发病高峰,集体单位容易发生聚集性疫情。

家长们要让孩子养成良好的个人卫生和饮食习惯,饭前便后要洗手、勤洗澡。做好居家卫生清洁工作,孩子居住的房间要经常通风换气。孩子的膳食营养要合理搭配,保证充足的休息,增强自身免疫力。同时叮嘱孩子,不要与患儿接触,减少被感染的机会。

流感可通过飞沫传播,如咳嗽、喷嚏、共用毛巾、近距离交谈等均可传播,传染性很强。除发热、咳嗽、咽喉痛、畏寒等外,多伴头痛、全身肌肉关节酸痛、极度乏力等。多数人为轻症,可以自愈,但少数重症病例可因呼吸衰竭或多脏器衰竭死亡。

学校可经常开窗通风,保持教室内空气流通;家长要注意尽量避免带孩子去人群聚集场所,同时教会孩子咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾捂住口鼻,避免飞沫传播,以及经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻,同时及时接种流感疫苗。如出现发热、咳嗽、咽痛等表现应戴上口罩、及时就医,减少接触他人,尽量居家休息。

健康新技术

中医特殊疗法蜂疗——

## 为晚期恶性肿瘤患者 提升生命质量

■通讯员张弛、杨威

陈先生患有一种高度恶性的脂肪肉瘤,接受过多次手术、放疗、化疗,不幸的是肿瘤多次复发。肿瘤第四次复发后,陈先生左胸壁疼痛,还伴有局部肿胀,口服止痛药物无效,两个多月睡不好觉。前不久,他来到浙江省中西医结合医院肿瘤血液科就诊。

CT扫描提示患者左胸腔内瘤体巨大,达10.2厘米×7.2厘米,瘤块已侵犯心包、膈肌及肋骨。经过多学科会诊后,专家表示无法给予相应的手术或放疗。医生拟升级镇痛药物,但陈先生表示愿先尝试蜂针疗法。该院肿瘤血液科杨威医师给予陈先生左胸受侵犯肋骨处蜂疗一针,结果他当晚便觉疼痛明显消退,睡了一个难得的安稳觉。此后陈先生持续接受局部蜂疗,对吗啡的依赖明显减少。小小蜂针,在镇痛方面的疗效得到了患者的肯定。

接着医生给陈先生制定了一套个性化的中西医结合抗肿瘤方案,包括蜂针疗法、中药汤剂、热疗及抑制肿瘤血管生成的口服药物。治疗四周后,陈先生的食欲、精神都有所好转,原本隆起的左胸部已恢复到正常形态,复查CT提示瘤体已缩小到9.7厘米×4.3厘米。

该院肿瘤血液科主任许晓峰介绍,恶性肿瘤已经属于高发疾病,患者发病时往往已处于疾病的晚期阶段。部分患者在历经放疗后痛苦不堪,但疾病却未能得到有效缓解;还有一些患者花费巨额药费服用靶向抗肿

瘤药物,最终肿瘤出现耐药而不得不终止治疗。

当患者走到了疾病的最后阶段,手术、放疗、化疗及靶向药物都力不能及,只剩临床试验或最佳支持治疗之时,大部分家属及患者又不希望放弃。而蜂毒是一种成分复杂的混合物,含有数十种物质,包括蛋白质多肽类、酶类、组织胺、酸类、氨基酸及微量元素等。蜂毒于局部有抗炎、镇痛、抗菌的作用,于全身有免疫调节、振奋的作用。蜂针疗法是利用蜜蜂螫器官为针具,循经络皮部和穴位施行不同手法的针刺,以防治疾病的方法。蜂针既给人体经络穴位以机械刺激,同时自动注入皮内适量的蜂针液,具有独特的药理作用,兼具温灸效应。该院门诊蜂疗30余年了,主要治疗风湿免疫病。肿瘤血液科一年前也开展了蜂针疗法,同时配合中药口服、支持治疗,为30余位晚期恶性肿瘤患者提升了生命质量。

不少老百姓对活蜂治疗疾病心存恐惧,其实,蜂针疗法属于中医特殊疗法,因其疗效确切,在民间经久不衰。我国经典医学古籍《黄帝内经》中就有“蜂毒有毒可疗疾”的记载。国外许多国家应用蜂疗也有悠久的历史,根据出土的文献记载,古埃及、印度、罗马等都曾经用蜂针治疗疾病。随着现代医学的发展,美国、韩国等国家将蜂针疗法的研究已非常深入。而且,经过正规医院医师的详细评估,蜂疗的副作用是可控的。现阶段该院也在探索努力,希望以此造福更多患者。

健康资讯

# 我省首个新生儿5G+VR远程探视平台上线

可实时探视、医疗示教、远程诊疗

本报讯 记者程雪 通讯员孙美燕报道 当危重早产儿住进重症监护室,父母能否实时探视?日前,浙江大学医学院附属妇产科医院(简称:浙大妇院)联合中国移动杭州分公司打造的5G+VR新生儿远程探视平台正式上线,这一“痛点”有了可靠的解决方案。

据介绍,该平台结合4k全景VR视频直播研发的面向5G的智慧医疗方案,以VR技术将实时画面上传至服务器管理平台,通过5G网络推流至VR一体机设备、手持平板以及高清电视屏等终端设备。

浙大妇院产科是国家临床重点专科、省医学重点学科。

年分娩量2万人次,高危妊娠超过80%,重危疑难危急重症比例超过35%,孕产妇抢救成功率基本达到100%。同时,大量的危重早产儿集中收治在该院的新生儿重症监护室。因为治疗需要和医院感染控制的要求,这些孩子与父母需要长时间分离。一般情况下,患儿家长在

规定时间内才能听到医生对患儿的病情介绍。家属实时探视,一直是医院的难题。

基于5G高度带宽、低时延与医疗领域应用特点的高度契合性,VR新生儿探视平台让探视者仿佛置身于患儿身边,可以观察孩子实时状况;家长还可以清楚地听到医生对孩子病

情的详细介绍,可有效缓解紧张焦虑情绪。

此外,VR远程系统同样可适用于医疗示教与远程诊疗。在实时手术示教过程中,通过VR眼镜可以清晰地看到手术过程的细节,受教者与手术医生相同的视角,如同亲自“主刀”,实现医术观摩交流现场教学效果。

# 二孩妈妈遭遇“生死劫”

多学科专家通力合作,母婴转危为安。专家提醒:高危孕产妇务必做好产检!

■通讯员颜妤

今年7月初,一位36岁“凶险性前置胎盘”产妇被送至杭州师范大学附属医院,经过医院产科、介入科、麻醉科、手术室等多学科医务人员的抢救,成功挽回了产妇与婴儿的生命。

二孩妈妈遇上“生死劫”

原来,李女士来自安徽,因为头胎是剖宫产的,二胎为瘢痕子宫,在孕期进行B超产检时,多次提示前置胎盘,胎盘位置正好覆盖了子宫切口,诊断为凶险性前置胎盘。

产检期间,李女士一直小心翼翼,可就在怀孕第31周时,她还是出现了少量阴道流血,极为忧心的她被人送到杭师大附属医院产检。没想到磁共振检查结果显示:李女士为凶险性前置胎盘同时合并有胎盘植入!这一结果无疑是雪上加霜。

凶险性前置胎盘和胎盘植入到底有多凶险!该院产科袁雅芬主任介绍:凶险性前置胎盘

孕妇既往有剖宫产史,再次妊娠后其胎盘覆盖在子宫切口瘢痕处。这时受受精卵与子宫的关系,好比种子与土壤。

凶险性前置胎盘患者的“种子”不幸种在了瘢痕处,而瘢痕处无法提供胎儿所需的营养,种子为了得到充分的血供,根部拼命地往下生长。胎盘会像树根一样穿透、长入子宫肌壁,甚至长到子宫周围的膀胱、直肠、输尿管等器官上,与其他器官渗透在一起,无法剥离,这便是胎盘植入了。

正常情况下分娩前胎盘是跟子宫肌壁疏松粘在一起,分娩后胎盘可轻易从子宫肌壁上剥离,所以胎盘植入的患者,胎盘在分娩过程中无法自己脱落,如果进行人工剥离,很可能导致大出血、休克甚至死亡。而且胎盘完全是由无数血管构成,即使连胎盘和子宫一起切除,也会因为血管极度曲折、器官粘连在切除过程中短时间引发致命的大出血,为产妇带来生命危险。

多学科专家通力合作,母婴转危为安

李女士的情况比较复杂凶险,估计很可能会出现难治性产后出血、失血性休克、膀胱损伤,甚至会切除子宫及大部分膀胱、危及生命。为了确保患者手术的安全性,产科袁雅芬主任立即上报医务部,启动高危孕产妇多学科讨论方案。血管介入科、麻醉科、ICU、泌尿外科、儿科、输血科、手术室等多学科专家通过讨论研究,为李女士制订了一套详细的手术治疗方案。由于李女士孕周太小,为保障新生儿出生质量,产科决定尽量为其延长孕周,择期剖宫产终止妊娠。

带着焦虑与担忧,李女士终于熬到孕周接近36周的日子。产科在充分评估了胎儿发育情况及李女士身体状况,决定择期为其进行剖宫产手术。

8月6日,各方严阵以待,血库克服困难,用最短的时间为产妇准备了充足血源,重症医学科也做好了术后接收产妇的准备。挽救生

命的战役终于打响!

无影灯下,产科医生、介入医生、麻醉医生、手术室护士、新生儿科医生等十余人都紧绷着心弦。开腹后,眼前的情景让人触目惊心,患者子宫下段可见凸起的血管怒张,迂曲的血管似蚯蚓盘踞在子宫下段,怒张的血管触碰着每个人的神经……不幸中的万幸,膀胱没有被胎盘侵犯。

袁雅芬主任避开血管丰富区,切开后成功取出一名女婴。新生儿科医生迅速为胎儿检查、诊治。新生的喜悦难掩紧张的气氛,李女士还未脱离危险,台上的手术人员面色凝重,一场与死神PK的激烈战斗又再次打响……历经及时抢救,患者的出血情况开始一点点改善,生命体征趋于平稳。在多学科的努力下,李女士最终转危为安。

日前,一家人带着新生的希望平安出院。

高危孕产妇,务必按时到正规医院进行产检

袁雅芬解释道,产妇年龄越