

如何面对快节奏生活衍生的心理问题 市三院 构筑心灵休憩的 避风港

记者 陈慧

本报讯 随着社会竞争的激烈 ,生活节奏的加快 ,人们工作和生活的压力也變得越来越大。如何面对快节奏生活衍生出的系列心理问题 ? 近期 ,记者走进市三院心理服务中心 ,了解心理咨询业务 ,以及新晋打造的 心语空间 (如图)。

加大心理健康服务倾斜力度
调查显示 ,心理健康问题已成为日益突出的社会性问题 ,心理咨询人数呈逐年上升态势。然而 ,在我市 ,很多市民往往因为根深蒂固的观念 ,把心理咨询对象等同于 精神病患 ,就算发现问题也不愿意主动接受治疗。



市三院相关负责人表示 ,心理问题、神经病、精神疾病是不同的概念 ,以心理问题为例 ,在优秀心理咨询师的引导下 ,来访者能够有效地增进身心健康 ,提高社会适应能力。为此 ,该院从隐私保密和心理咨询队伍两方面入手 ,着力提升心理服务能力与质量。

该院重新装修了心理服务中心大楼 ,规划了功能区 ,四楼为心理咨询中心 ,三楼为心理体检中心和睡眠医学门诊 ;设置独立的挂号、就诊窗口 ,实现心理服务与精神病区完全隔离 ,加强咨询师队伍建设 ,通过外引内培方式 ,组建了10多名专兼职的咨询师团队 ,其中就有应用心理硕士、高级职称医学背景心理咨询师 ,每个咨询师都有自己的专长与不同的发展方向 ,为每位来访者提供个性化指导 ,解决心理问题。

今年疫情给我们毕业带来诸多不顺 ,心理压力比较大。在假期能得到专业心理咨询师的心理疏导 ,真是太棒了 ! 接受心理咨询后 ,一位应届大学生在该中心留言道 ,心理咨询打

破了他对于三院固有的印象 ,这里的心理咨询师就像他的 知心姐姐 。

搭建 心语空间 体验平台
市三院秉承 眼中宁静、语中会意、娱中放松、测中自知 理念 ,打造心语空间 ,过道走廊上张贴着心理健康宣传标语 ,围绕 人生之路 理念 ,设置了不同人生阶段的不同功能区 ,每个区域均配置了高科技的心理服务设备 ,儿童区有沙画和投影 ;青年区是VR系统 ,戴上眼罩 ,按照指导语进行减压以及注意力训练 ;中年区有音乐放松椅 ,给来访者最贴心的放松等等。
线上疏导服务无法满足市民的所有需求 ,开设线下服务中心是必需的 ,但是很多人会有顾虑 ,心语空间很好地搭建了心理服务的展示窗口和体验平台。让来访者在轻松的氛围中感受与咨询师的互动 ,更容易建立咨访关系。市三院相关负责人告诉记者。
目前 ,市三院心理服务中心设有



一对一心理咨询室、沙盘游戏室、智能宣泄室、团体心理辅导室等 ,推出心理科普讲座、团体心理辅导、心理热线电话、心理危机干预、职业生涯规划等服务内容。特别暖心的是周末心理咨询夜门诊 ,每周五、周六晚6点到9点为市民们开放 ,大大方便了学生和上班族。如有需要 ,欢迎来医院咨询 ,到心语空间 互动 ,让心灵在 避风港 稍作休憩 ,重新蓄能起航。

“攀”往未来 飞“岩”走壁 解放小学攀岩校队训练营开营

通讯员 黄娟翠

本报讯 近日 ,解放小学攀岩校队为期两个月的训练营如期开营。
据了解 ,该训练营每天不仅有攀岩技能学习 ,更有身体素质体能训练、身体放松拉伸训练等丰富的内容 ,旨在让学生不虚度每一天。

在训练营里 ,闷热、潮湿 ,没有电视、电脑和手机 ,学生每天身体超负荷运转 ,和粗糙的岩点做上千次的亲密接触。
汗水流过发梢 ,滴在衣服上 ,打湿了一大片 ,换了一身衣服又湿透 ,刚刚磨破的手指被汗水浸渍 ,钻心地疼 ,腿已经抬不起了 ,可学生一想到

还有几组任务没有完成 ,咬紧牙关也要坚持做完。因为他们有同一个理想 : 攀往未来 ,出现在最高的领奖台上。
攀岩作为一项一举多得的运动 ,不但可以培养逆商、体商、情商 ,促进智商 ,还能提升探索、创新、合作、沟通、生存、运动等综合能力。

疾控专家提醒 台风过后 家庭该如何消毒

受台风 黑格比 影响 ,我市多个乡镇发生洪涝灾害 ,给我市居民生活带来很大影响。台风过后 ,降雨和积水特别容易引发包括肠道传染病、虫媒传染病以及通过皮肤接触引起的各种疾病。因此做好重点区域的卫生消毒和杀虫 ,预防疾病的发生十分重要。
1.狂风暴雨把家里弄得乱七八糟 ,是不是要用消毒水全部擦一遍 ?
专家解答 :首先要解决水退出去的问题 ,然后清理杂物和淤泥 ,再进行冲洗。不需要到处乱撒漂白粉或喷洒消毒液 ,重要的是尽可能保持环境清洁和干燥。
2.受淹或进水的家庭 ,哪些地方需要消毒 ?
专家解答 :如果您住高层 ,只需清理干净后保持环境清洁、干燥即可 ,不必进行消毒。如果是底层房间受淹 ,等水退后及时清理 ;如果周围有公厕等污染源 ,水中也有明确污染物 ,建议在清理、冲洗后用消毒液进行喷洒消毒 ;家里卫生间受淹 ,卫生间及周围房间也建议按上述方法处理。受淹的厨房、餐具、烹饪设施 ,先清洁再消毒。
3.家庭消毒可以选择哪些消毒方法 ?
专家解答 :家庭环境物体表面消

毒 ,推荐去超市买瓶84消毒液 ,1份原液(如1瓶盖)加上100份水就可以进行卫生间、厨房地面、墙面的喷洒和擦拭消毒。如果擦拭家具表面 ,建议擦拭后30分钟再用清水擦拭一遍 ,避免损伤油漆表面。也可以去超市买一些有杀菌作用的清洗剂 ,用来擦拭家具、餐桌等。84消毒液对皮肤有刺激性 ,使用时应戴橡胶手套 ,避免接触皮肤、黏膜。如有沾染 ,请立即用清水冲洗。如需进行饮水消毒 ,应寻求当地社区卫生服务中心或疾病预防控制中心专业人员的帮助 ,常规选择每100斤水加一片漂精片(漂精片要先用少量水碾碎后溶解取上清液再投加) ,搅匀静置30分钟后可使用。如需饮用必须煮开。
4.积水发臭、动植物腐烂发臭怎么办 ?
专家解答 :水体发臭 ,首先要要把水引出去 ,尤其是大型水体。小型水体可以选择二氧化氯消毒剂处理 ,首选1元包装的二氧化氯泡腾片 ,取一片投入100升水中可缓解异味 ;如果是2元包装的二氧化氯消毒剂 ,使用前先按产品说明书混合活化后再使用除臭味。动植物腐烂物先清理、填埋 ,清理前后都可使用二氧化氯喷洒除臭。
5.怎样挑选消毒剂 ?

专家解答 :一是看清标签说明书 ,选择适宜产品。仔细阅读使用说明 ,包括用途、使用范围、使用方法、使用的注意事项等 ,根据用途来选择消毒产品 ,购买在有效期内的消毒产品。二是看清消毒产品的最小销售包装是否印有或贴有标签 ,标注消毒产品生产企业卫生许可证号 ,格式为(省、自治区、直辖市简称)卫消证字(发证年份)第XXXX号。
6.台风后 ,蚊子苍蝇多起来了怎么办 ?
专家解答 :蚊子生长需要有水 ,没有积水就无法滋生蚊虫 ;苍蝇生长需要有粪便、垃圾、腐败植物和腐败动物等滋生地。防制蚊子苍蝇以环境治理为主 ,以化学消杀为辅。清除一切形式的积水是灭蚊最经济有效的措施。对于无法及时清运的生活垃圾堆放点、中转站 ,无法及时疏浚的下水管、水沟、污水池等场所投放杀虫药物。

来源 浙江省疾控中心



人民小学开展 暑期社会实践

通讯员 胡欣晨

本报讯 近日 ,人民小学四(2)班的暑期社会实践小队来到市博物馆 ,先后参观了司徒雷登展厅、赤岩金都 永康地志故事 基本陈列厅和百工文化展厅 ,开启一段疫情下的特殊之旅。
学生顺着一个个展柜观赏司徒雷登的日常用品 ,读他的故事 ,仿佛看到了这位驻华大使在杭州借用平生所学 ,诠释心中理念、挥洒热血的场景。
松化石、鱼化石、螺化石的展品、图片、资料 在永康地志故事展厅 ,学生像海绵一样吸收着关于永康化石的知识。他们还观看了远古时代地质运动带来的神奇力量 丹霞地貌的形成。方岩山平地突兀 ,陡峭的岩壁、独特的造型 ,令大家啧啧称赞。
在百工文化展厅 ,从古时候的石斧、石刀、石戈到现代的铁器、锡器、铜器 看着展示厅里琳琅满目的展品 ,学生深刻体会到正是祖辈们的坚强毅力铸就了永康五金今日的辉煌。
此次博物馆之行 ,不仅让学生了解了永康悠久的历史文化 ,还让他们感受到了永康人民不畏艰苦、勇于开拓的进取精神 ,为今后努力学习打下坚实基础。

