

时常感到“压力山大”怎么办——访市第二人民医院临床心理科副主任管声宇

■本报记者 刘 臻

人的一生中总会承担着来自四面八方的压力,比如学习压力、职场压力、生活压力等等,其实很大程度上,一些压力是没必要产生的,正是自身对事物有一定的要求,才会产生,并且长期在高压下生活还会对人体产生一定的危害。那么精神压力是什么?应该如何缓解精神压力? 对此,记者特邀请了市第二人民医院临床心理科副主任管声宇专业解读“精神压力”。

精神压力应适度

精神压力又称精神负担 (心理负担)与精神应激(Stress)。精神压力主要来源于:社会文化(工作、生活、道德、文化、政治、经济)、心理(人际冲突、心理冲突、社会环境改变、亲人离别)、生物(疲劳、疼痛、疾病)等。

压力是一切生命为了生存和发展所必需的。在生活中,我们需要一定的压力。压力可以刺激我们采取一些行动,挑战我们自身的能力,帮助我们达到自己认为不可能达到的目标。适当的精神压力有利于个人心理的发育、成熟,促进身心健康。压力有时是一种动力,适当的压力能使人高效率完成某项工作,或督促达到预期的奋斗目标。

然而过大的精神压力却对人不利。“过大的精神压力对我们有很大的不良影响。沉重而持久的精神压力会对身心造成较大的伤害,这种伤害会以某种生理和心理症状反映出来。”管声宇指出,压力过大会使人感到紧张,在生理上则会引起血压、心率和内分泌等一系列变化,严重的会导致植物神经功能紊乱、内分泌失调、免疫功能下降,最后导致多种疾病,如高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病、中风、甲亢和癌症等;在心理上容易产生消极的情绪反应,如抑郁、压抑、无助、无望等,出现注意力不集中、大脑疲乏、健忘症状、精神疾病等。

除此以外,压力过大还会对个人的工作和生活造成各方面的负面影响。在工作方面,导致工作效率低、对工作缺乏兴趣、与上下级或同事关系紧张、工作失误多,以及缺勤和病假次数增加等;在生活方面,容易出现失眠或其他睡眠问题,产生消极情绪,出现生理疾

病、吸烟或饮酒量增加,以及与伴侣或子女关系不良等。

压力过大易引发抑郁症

“曾经有一个年轻姑娘,交了一个脚踏两只船的男朋友。在其男朋友同其分手后,整日郁郁寡欢,情绪低落。因为在她看来,这并非是对方的错,而是由于自身不好,不够温柔,才造成男朋友移情别恋,所以内疚、自责。久而久之,她变得易怒,容易为小事情发生矛盾、争吵,从而严重影响了她的人际关系,经常产生焦虑、恐惧、坐卧不安等情绪。”管声宇指出,这个就是一个十分典型因为严重的心里压力引发抑郁症的案例。

数据显示,抑郁症人群患病率为5%。“抑郁症患者大多不愿意见人,不愿意跟人交谈,没有快乐的感觉,缺乏自信心,感到自己各方面都不如人,常常会自责,甚至自罪等。”管声宇介绍,抑郁症患者自杀率约 15%,60%—70%的患者想到过自杀,其自杀的危险性是普通人群的 30 倍。

“抑郁症病人常常给人造成假象。”管声宇解释道,抑郁症病人常常以躯体上的疼痛到医院求医,所以在抑郁症知识尚不普及的今天,抑郁症很难被识别出来,同时,即使抑郁症病人被识别出来,在治疗过程中,也会给造成假象,而且,当抑郁严重时行动会特别慢,但随着病情的好转,病人一旦寻求自杀,成功率也反而更高。

学会放松自己

管声宇表示,缓解压力有三个原则:一是用积极的态度面对压力;二是减压要学会取舍(降低期望值);三是适度转移释放压力。面对压力,转移是一种最好的办法。压力太重背不动了,那就放下来不想去它,把注意力转到让你轻松快乐的事上来。等心态调整平和以后,你已经坚强起来,还会害怕你面前的压力吗? 比如做一下体育运动。

缓解压力的具体措施有哪些?首先了解产生压力的原因。到底是什么压垮了你?是工作?是家庭生活?还是人际关系? 如果认识不到问题的根源,你就

不可能解决问题。如果你自己在确定问题的根源方面有困难,那就求助于专业人士或者机构,比如心理医生。

其次分散压力,学会分权、分事,以减小工作强度。千万不要陷到一个可怕的泥潭当中;认为你是惟能够做好某项工作的人。如果这样的话,你的同事和老板同样也会有那样的感觉,于是就会把工作尽可能都加到你的身上。这样你的工作强度就要大大增加了。

不要把工作当成一切。当你的大脑一天到晚都在想工作的时候,工作压力就形成了。一定要平衡一下生活,分出一些时间给家庭、朋友、嗜好等,最重要的是娱乐,娱乐是对压力的良方。

最后,暂时将压力抛开。休息一下,呼吸一下新鲜空气。一天中多进行几次短暂的休息,做做深呼吸,呼吸一下新鲜空气,可以让你放松大脑,防止压力情绪的形成。千万不要放任压力情绪的发展,不能使这种情绪在一天工作结束时升级成为压倒你的工作压力,时不时做一做深呼吸缓解一下压力。

总而言之,必须在紧张的时候学会如何使自己放松下来。

▲专家链接

管声宇,精神科主治医师、国家心理咨询师、衡阳市第二人民医院临床心理科副主任。2000年毕业于衡阳医学院,从事精神科临床工作16年余。学术任职:衡阳市心身医学及行为医学专业委员会委员。

▲相关链接

精神压力的测量

你是否因压力太大而出现了健康问题? 可做下面的压力测验:

问题 A

- 1.敏感多疑,容易怀疑其他人在指责自己。
- 2.很容易流泪,情绪变幻不定,时而高兴,时而沮丧。
- 3.感觉过敏,感到光线特别刺眼或声音特别刺耳。
- 4.很难回忆起最近的谈话或诺言,经常感到困惑,理解力和记忆力明显下降。
- 5.尽管经常感到疲倦,入睡却非常困难,

难,或者醒得很早。

6.会因为微不足道的原因就放弃做某件事,或者和周围的人过不去。

7.感到与亲友疏远,或有种挥之不去的孤独感。

8.拼命工作,把工作视为转移压力的手段。

9.出现不由自主的过度饮食、抽烟,日常生活变得千篇一律,很难再有什么新兴趣。

10.不愿接电话,对其他人失去兴趣,不愿意接受他们的关心。

11.安静可能使你不安,所以你与他人在一起时总会喋喋不休。对噪声也同样难以忍受。

12.可能几分钟也坐不住,经常摆弄手指或戒指。

13.害怕形象变“坏”,会过度关注容颜和体重变化,有时会强迫自己运动和减肥,或者频繁去美容、染发等。

14.容易感到害羞,或总怕别人对自己品头论足。

15.不再对食物感兴趣,要么不吃不喝,要么对冰箱里的食物不加选择地“清剿”。

问题 B

您的上述症状已有三个月或更长的时间吗? 是 否

答案:

问题 A=1—2 问题 B=是 精神压力适当

问题 A=3—5 问题 B=是 精神压力偏大,应注意调整工作节奏,适当休息。

问题 A=6—9 问题 B=是 精神压力过大,已有明显生理、心理损害,请去医院求助心理医生。

问题 A≥10 问题 B=是 精神压力太大,生理、心理损害非常明显,请去心理卫生专科医院求助专家或住院疗养。



“杏林春暖”展风采

市中医医院举办纪念改革开放四十周年文艺汇演,20个节目从不同角度、不同形式讴歌了我国改革开放四十年所取得的伟大成就,赞美了医院新发展新风尚新面貌

■文/图 本报记者 贺正香



大合唱《歌唱祖国》

过去的 40 年,硕果累累、令人欣慰、催人奋进。

农历新年前夕,市中医医院举办

“杏林春暖、庆祝改革开放四十周年文艺汇演”, 医院会室内张灯结彩、霓虹闪烁,台上曼歌妙舞,台下欢声笑

语,处处洋溢着欢乐祥和的浓浓的节日气氛。一场精彩纷呈、高潮迭起的视听盛宴完美呈现在观众面前。

文艺汇演前,医院展演了四十年衡阳市中医药发展的硕果,表彰了一批在医院改革开放四十周年中做出卓

越贡献的个人。

记者在现场看到,文艺汇演节目形式多样,题材丰富,20个节目从不同角度、不同形式讴歌了我国改革开放四十年所取得的伟大成就,赞美了医院新发展新风尚新面貌。

文艺汇演在院长王诚喜热情洋溢的致辞中拉开帷幕。王诚喜院长说,40年的奋斗,中医旗帜高高飘扬。1982年,国家卫生部在我市召开了“衡阳会议”,这是新中国成立以来首次召开的全国中医医院和高等中医院校建设工作会议。会议明确提出了要“突出中医药特色,发挥中医药优势,发展中医药事业”,强化了“中医、西医、中西医结合三支力量大力发展,长期并存”的基本方针,对我国中医药事业的发展具有深远影响,具有里程碑的意义,这是“艰难的历程、光辉的成就、历史性的贡献”。

王诚喜院长介绍,40年奋斗,中医事业走向辉煌。1952年,三家中医诊所联合成立了“衡阳市立中医院”,一艘小船开始扬帆起航。从“卧薪尝胆”到“奋发图强”,涌现了一大批名老专家、博士、硕士,夯实了医院人才队伍,为中医药人才强院提供了坚实的基础。拥有一大批国家级、省级重点专科,展示了医院医疗实

力,为中医药专科医院提供了坚实的保障。一大批国家级基地平台、中医传承创新项目落户,彰显了医院的行业地位,为该院迈进全国百强中医院吹响了号角。

王诚喜院长说:“40年风雨同舟,40年砥砺前行,我们全体中医人感到无比自豪、无比骄傲。衡阳市中医医院要进一步引领和示范全国中医院的发展。我们全体干部职工要以百强中医院建设为契机,精诚团结,开拓进取,站稳新起点,谋划新发展,创造新辉煌。”

当天的演出充分展示了市中医医院职工热爱生活、敬业乐业的精神风貌,寄托了医院职工对美好生活的向往、对医院美好明天的祝福。其中,该院党委书记龙双才担任指挥,院长王诚喜和医院机关干部的大合唱《歌唱祖国》,将大家美好祝福送给了亲爱的祖国;药剂科员工表演的舞台剧《杏林芳华》,展示出了中医药文化的博大精深;六病区员工为大家献上的小品《刘大爷进城看病》,让人捧腹大笑、忍俊不禁;急诊科表演的情景剧《四十年一路同行》让大家再次感受国家的繁荣富强和人民的兴旺生活。还有歌舞《祝福祖国》《礼仪之邦》《青春筑梦》《天使的翅膀》等等,全部由医护人员自编自导自演,精彩纷呈,掌声笑声不断。

率接近 50%,一般建议手术;直径>2 厘米,恶性率 64%—82%,一般建议手术。因此大部分肺结节首选胸外科微创手术治疗。

胸腔镜微创手术一直是南华附二胸外科的“金字招牌”,肺结节患者在南华附二胸外科可以得到适合自己的个体化极致微创手术,该科擅长胸腔镜微创下肺叶切除、精准肺段切除。该科与全球知名胸科中心广州医科大学附属第一医院建立了战略协作关系,现为广州医科大学附属第一医院胸外科示范性肺癌微创诊疗技术培训基地、胸外科肺癌微创诊疗示范性病区。该科是全省唯一常规开展自主呼吸麻醉胸腔镜下肺叶/肺段切除术的科室,医生可通过 1—2 个小孔在胸腔镜下将肺结节“一网打尽”,手术用时短,术后一般 3—5 天出院。

新春走基层

市第一人民医院医务人员的春节坚守:

平凡的医生,不平凡的爱

■本报记者 刘 臻 通讯员 管华林 罗 琼

春节期间,在万家团圆享受天伦之乐时,市第一人民医院很多医护人员为了百姓健康,日夜坚守工作岗位,院领导班子成员带领中层干部走访慰问一线工作人员,各临床科室主任、副主任、护士长带头坚持每天业务查房,全面了解科室工作情况和危重病人状况,及时处理问题。在这期间,还涌现了不少感人的故事。

作为医院的“前哨”,急诊科春节期间的救护工作异常忙碌,院前急救出诊 79 次,接诊病人 452 人次,仅正月初二一天共接诊了 90 人,同时为保障患者能得到及时的救治,各岗位的值班人员随时接诊,各班人员 24 小时待命。

大年三十 16 时 30 分,一家七口突发食物中毒入院,伍育红主任、江海燕护士长立即调配二线班杨长勇副主任,各班人员黄鹏、杨厚军、彭路、范建国、封小红等也迅速赶来参加救护行动,当天已到下班时间的陶贤慧、阳莉花、李雪晴、刘媛等护士更是主动留下来,配合救治患者,一直坚持到 20 时 30 分才离岗。

春节假期 7 天,重症监护室天天满床,施昆梅主任、陈群护士长带领医护人员,昼夜不眠不休,时刻守护患者的生命。连续工作十多个小时是该科室医务人员常态,为的就是“生命相托、永不放弃”。

儿科更是忙碌非凡。春节前后,住院病人数为历史最高。在王葵卯主任、彭国英护士长的带领下,儿科的医务人员克服病人数骤增、人力不足种种困难,加班加点,废寝忘食。王葵卯每日到科室查看新入院病人及危重病人。正月初一上午,梅梅主治医师接诊 8 个新入院病人,科主任

带领各班人员主动加班,门诊两位副主任医师李逢香、席艳萍从大年三十到初六每日坚持在门急诊一线。

突如其来的流感让呼吸内科的医务人员度过了一个繁忙的春节,病房始终处于加床到极限状态,科室负责人带领全体医护人员坚持每天 24 小时连轴转,做到忙而不乱。主任谢君英大年三十在病房组织、参与抢救危重病人、查看患者、指导治疗……顾不上除夕与家人团聚,只好给家人打电话送上新春的美好祝福。

神经内科住院患者大部分为重症病人,危重病人比例在 25% 以上。朱灵芝主任每天坚持查房,精心指导下级医务人员开展诊疗工作,确保医疗工作安全有效、患者舒适满意。正月初五,刘睿副主任为了救治一位脑出血危重病人,一直在科室加班,其爱人为他送来晚饭,让他在繁忙中感受到了特别的温暖。

7 天假日,妇产科的业务工作与平时一样繁忙,先后收治妇科、产科病人 30 余人,实施紧急手术 20 余台次,让 20 余位准妈妈在新年喜添“猪宝宝”。

正月初三,烧伤整形外科接连收治交通事故外伤病人 7 例,多数伤员手足及面部挫伤、骨折,有的伤员甚至面临着休克危险,急需手术治疗。副主任匡经善带领刘科源、郑力文、方康、曾繁华等医务人员仔细检查伤情,组织多学科会诊,制定最佳手术方案。在麻醉科、手术室医护人员的紧密配合下,经过 15 个小时的手术操作,顺利完成了 6 台手术,所有伤员化险为夷。该科护士刘文娟的孩子当时正感冒高烧不退,考虑科室工作任务繁重,她将孩子托付给家人照料,自己全身心投入救治工作。

南华大学附属第二医院:

除夕夜上演生命接力

本报讯 (记者 刘臻 通讯员 蔡斌) 2 月 4 日,除夕夜,正当

全国人民阖家欢乐之时,一群人却在进行着一场生命的接力。当天,我市一位青年男子因意外重伤不治陷入脑死亡状态,其家属决定为他完成器官捐献的遗愿。接到家属的电话请求后,南华大学附属第二医院的器官移植团队的成员随即放弃了与家人团圆过年的机会,赶回医院的手术室,投入到了紧张的器官捐献移植工作中。

2 月 4 日 21 时 30 分到 2 月 5 日 3 时 40 分,经历了 6 个多小时的紧张工作,医务工作者们成功完成了捐献器官获取手术,并为两位尿毒症患者进行肾脏移植手术。

一场 6 个多小时的生命大接力让器官捐献者的大爱在农历新年延续。近三年来,每一年的春节期间,南华大学附属第二医院的器官移植团队都坚守在器官移植的第一战线,进行着生命的接力。

新年伊始又是务工高潮

上岗前这“三件事”做好了吗?

■本报记者 刘 臻 通讯员 李 斌

在家度过一个美满幸福的春节后,广大劳动者又将踏上务工、求职之旅,在此衡阳市疾病预防控制中心温馨提醒各位工友:上岗前必须做好以下“三件事”,保护身体健康,维护自身权益。

第一件事:签订劳动合同

根据《职业病防治法》第三十三条规定:用人单位必须与劳动者订立劳动合同,且需将工作过程中可能产生的职业病危害及其后果、职业病防护措施和待遇等如实告知劳动者,并在劳动合同中写明,不得隐瞒或者欺骗。劳动者在已订立劳动合同期间因工作岗位要求或者工作内容变更时,用人单位应向劳动者重新履行如实告知的义务,并协商变更原劳动合同相关条款。

第二件事:进行职业健康检查

根据《职业病防治法》第

三十五条规定:对从事接触职业病危害的作业的劳动者,用人单位应当按照规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查,并将检查结果书面告知劳动者。职业健康检查费用由用人单位承担。

第三件事:接受职业卫生培训

根据《职业病防治法》第三十四条规定:用人单位应当对劳动者进行上岗前的职业卫生培训和在岗期间的定期职业卫生培训,普及职业卫生知识。劳动者应当增强职业病防范意识,遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程,正确使用、维护职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品,发现职业病危害事故隐患应当及时报告。

