

轻松应对开学季 调整心态很关键

——听听市中医院心理专家对学生和家长的开学建议

□ 本报记者 朱亚芳 文/图

轻松愉快的暑假即将结束,随着返校时间临近,不少学生和家产生了诸如期待、茫然、担忧、恐惧等情绪。这些都或多或少会对同学们产生影响。如何帮助同学们在尽可能短的时间适应紧张的学习生活?8月26日,市中医院失眠情志科主治医师王金英在接受采访时表示:“面对开学季,调整好心态迎接新学期最关键。”

规划时间 调整习惯

王金英说:“新学期最重要的是尽快帮助孩子找回良好的返校学习状态。”暑假里,同学们熬夜玩游戏、看电视,作息时间全被打乱,开学前几天才突击写暑假作业……但是,开学了,学校生活不像假期生活那般随意自由,它更有规律、有纪律,为了尽快适应学校生活,同学们要及时调整作息时间、就餐时间、学习时间,更要减少看电视和玩游戏的时间,开学前一周逐渐调整到正常的作息状态,早睡早起避免课堂上犯困、走神等。只有尽早开始调整生活习惯,在学校才能有最佳的学习状态。

“对于低年龄段或者自律性差一些的孩子,家长要起到监督和督促的作用。”王金英说。家长可以给孩子在每天分时段设置学习时间,即让孩子在早上8时开始学习,晚上固定时间开启写作业模式。如果孩子在这两个时间养成学习的习惯,就可以帮助孩子更好地适应开学后的时间安排,在该学习的时间更容易、更自然地进入学习状态。

制订计划 营造氛围

“如何能让孩子们收心来好好学

习,还需要提前打好‘预防针’。”王金英说。除了建议同学们逐渐调节生活规律,还要在开学前复习上学期曾经学过的知识,适当预习本学期学习内容,逐步适应开学后学习环境。每个孩子都希望在新学期有好的表现,想学习更有效,同学们在新学期开始就要设置新的学习目标,并制订相应的学习计划。

很多同学往往制订了学习计划后不能够完成,因此积极性受挫,这就需要家长帮助孩子制订恰当的学习计划、短期目标,家长给孩子设定的目标一定是孩子通过努力能够达到的。比如每天读一篇文章、练习一页字、记录错题等,而且计划一定要写下来落到纸上,每天提醒孩子。当孩子达到目标的时候,家长可以适当给孩子一些正向反馈,比如对孩子进行夸奖和鼓励。

营造开学返校的氛围,让孩子在心理上做好开学准备。开学前准备学习文具和学习资料是必不可少的一环,家长和孩子一起购买新学期可能用到的学习文具,或去书店购买新学期需要阅读的课外书籍等。大一些的中学生家长可以开一个有仪式感的家庭会议,同学可以谈一下对开学的期望,父母可以多和孩子聊聊与学校、同学有关的事情,也可以多表达对孩子的鼓励和支持。

放平心态 远离焦虑

“有些同学可能会提到开学就情绪低落,甚至出现失眠、焦躁、头晕、肚子疼等开学恐惧症的症状。”王金英说,“这就需要建立正确的情绪认知,并在此基础上作出调整。”

王金英建议,对中小学生的心理调节,家长应耐心倾听孩子对新学期的想法,比如学习压力、人际关系等问题,并



工作中的王金英

适时加以指导,可以鼓励孩子进行自我调节。如果孩子能够把畏怯的原因表达出来,那么家长和老师可能会更有指导性地去帮助孩子解决问题。

对于刚升入初中、高中的学生,因为学习环境改变,接触的都是陌生同学和老师,容易出现心理压力。家长要多关注孩子心理动向,多和孩子聊天,了解其在学校的情况,帮助孩子完成心理

过渡。对大学生来说,经历了一个超长假期,上了很久网课,此次全面开学恢复正常教学模式,他们很容易在作息时间、防疫安全、学习压力、人际关系等方面出现焦虑和担忧的情绪。王金英建议,大学生对焦虑、担心等情绪不必掩饰或逃避,应丰富校园生活,并且多和同学、朋友沟通,可以做一个远期的人

生规划,循序渐进做好每件事,不必焦虑当下。

面对开学后孩子可能出现的种种问题,有些家长表现得比孩子还焦虑。王金英提醒家长一定要注意自身的言行,过分紧张会给孩子造成心理负担,家长应该调整好心态,以一颗平常心,给孩子做好后勤保障,和孩子一起参加体育锻炼、调整作息规律,和孩子一起迎接新学期的到来。

“无论是学生还是家长在出现不良情绪时,都可以通过和他人沟通倾诉、积极的心理暗示等方法及时排解,如果症状不能缓解一定要积极主动地寻求外界帮助,学会如何调整自己去适应新生活,本就是成长的一部分,希望同学和家长都能平稳度过。”王金英说。

强强联手 助力健康脱贫

安钢总医院与内黄县乡镇卫生院全面实施战略合作

本报讯“大嫂,您的腰酸背疼是长期在高温高湿蔬菜大棚里干活引起的风湿病,可以治疗。今后从大棚里出来要注意及时保暖……”8月25日,安钢总医院院长、骨科主任医师王红建初步诊断后,给豆公镇崔大庄村村民崔红丽说。

俗话说,众人拾柴火焰高。经过合作协商,安钢总医院与内黄县17个乡镇卫生院达成全面战略合作协议,并于8月25日举行启动仪式。安钢集团公司、内黄县政府及内黄县卫健委相关领

导出席活动。

在内黄县脱贫攻坚关键期,双方开展全面合作具有重要意义,为内黄打赢健康脱贫攻坚注入了新的“助力剂”,将有效推进上级优质医疗资源下沉,提升乡镇卫生院服务能力和技术水平,真正带好一个医院,带出一方名医,造福一方百姓,提高群众的幸福指数。

据悉,全面战略合作内容包括送医进村、基层医务人员业务培训联合会诊、技术支持等方面。(李纪法)

重点疾病 防控专栏

接种流感疫苗要注意什么

何时接种流感疫苗为宜?效果如何?

1.在流感流行高峰前1个月至2个月接种流感疫苗,能更有效发挥疫苗的保护作用。我国推荐接种时间为每年9月至11月。由于每年疫苗所含毒株成分因流行优势株不同而有所变化,所以每年都需要接种当年度的流感疫苗。

2.流感疫苗接种对于甲型流感、乙型流感具有一定的保护性,但对禽流感没有预防效果。

接种流感疫苗可能发生哪些副作用?

全病毒灭活疫苗、裂解疫苗和亚单位疫苗的成分都没有感染性,不会引起流感,但是接种疫苗后有可能发生与疫苗接种无关的偶合性呼吸道疾病。

局部反应:注射部位短暂的轻微疼痛、红肿。

全身反应:接种后可能发生低热、不适。一般只需对症处理,不会影响疫苗效果。

不同年龄打的种类有区别吗?

≥6月龄的人群均建议接种流感疫苗。根据年龄不同,是否首次接种,流感疫苗的剂量和接种剂次不同。参照《中国流感疫苗预防接种技术指南(2018-2019)》的建议,6月龄~8岁的儿童,从未接种过流感疫苗的接种2剂次(间隔≥4周),接种过流感疫苗的接种1剂次。9岁以上的儿童和成人,仅需接种1剂。

鸡蛋过敏能够接种流感疫苗吗?

《中华人民共和国药典(2015版)》未将对鸡蛋过敏者作为接种流感疫苗的禁忌。目前ACIP声明,对于鸡蛋过敏者,无论过敏严重程度如何,都可接种适合其年龄的流感疫苗,但对于上述鸡蛋过敏时,除了荨麻疹以外还有其他症状的患者,推荐在医疗机构中医疗保健工作者监护下接种疫苗。(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)

全国家庭健康主题推进活动在北京正式启动

“不用公筷细菌多,病从口入酿大祸……”8月25日,中国计划生育协会联合国家卫生健康委员会、农业农村部等部门相关部门在京举行的全国家庭健康主题推进活动启动仪式上,一段押韵上口的快板,通俗地唱出了健康饮食方式的重要意义。

“家庭健康促进是中国计生协的一项重要工作。”中国计生协党组书记、常务副会长王培安在启动仪式上说,中国计生协每年将围绕一个主题开展宣传和服务活动,今年的主题是“舌尖健康,美丽庭院”,旨在倡导“文明健康绿色环保”生活方式、制止餐饮浪费行为。中国计生协将团结带领广大会员家庭积极参与自觉行动,树立良好的饮食风尚,杜绝舌尖上的浪费,维护环境卫生,做好家庭健康管理,为推进健康中国建设作出新的更大贡献。

推进健康中国建设,既要靠医疗卫生服务的“小处方”,又要靠社会整体联动的“大处方”。记者从活动现场了解到,2020年度

家庭健康主题推进活动重点围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面开展形式多样的群众性活动,着力提升群众健康素养,营造浪费可耻、节约光荣的社会氛围,倡导文明健康绿色环保生活方式。

启动仪式后,各地计划生育协会将广泛联合当地卫生健康、农业农村、体育、中医药、妇联等相关部门及单位,开展主题鲜明、特色突出、形式多样的群众喜闻乐见的活动,促进家庭健康主题推进活动全面落地。

此前,中国计生协已在全国从六个方面开展家庭健康促进行动,包括普及健康知识,提高家庭健康素养;倡导优生优育,促进儿童健康成长;开展生殖健康服务,提升家庭生活品质;开展老年保健服务,促进健康老龄化;加强阵地建设,促进服务落地;广泛宣传与社会动员,营造家庭健康社会氛围。

(新华社)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

深化改革推动分级诊疗

□ 李红梅

最近,国家卫健委对全国2398家三级公立医院2018年度26个绩效考核监测指标进行分析后发现,全国三级公立医院在医疗服务质量与管理水平持续提升的同时,也面临较为明显的发展不平衡不充分问题,住院患者跨省异地就医问题仍然存在。这一分析结果,为进入深水区的医改确立改革方向提供了重要参照。

近年,随着经济社会发展,人们的健康需求越来越多,优质医疗资源供不应求。加上城镇化建设的步伐加快,人口流动性加大,于是跨省找大医院权威专家看病的人越来越多。异地就医逐渐增多,与国家医疗资源发展不平衡不充分有很大关系。全国80%的优质医疗资源分布在大城市大医

院。据统计,北京、上海、广东、江苏、浙江5省市接纳了全国一半的异地就医患者。跨省跋涉对患者家庭来说无疑是成本较高的,除去交通、住宿费用,异地就医还面临较高的住院费用、较低的报销比例。大规模的异地患者,也对涌入地的医疗服务带来一定挑战。

除非特别疑难或急救,大部分跨省异地就医需求其实是可就地满足的,关键是要有合理的转诊、分诊机制。面对异地就医需求,需推动优质医疗资源下沉,推动落实科学合理的分级诊疗机制,把小病、慢病、常见病留在当地,只有个别疑难重症才转去区域医疗中心治疗。唯有如此,才能减少无序的跨省异地就医现象,减轻家庭压力和国家的负担。从国际经验看,实行分级诊疗制度是化解大医

院就诊压力的通行做法。科学的分级诊疗制度,要按照疾病的轻重缓急和治疗的难易程度进行分级,不同级别的医疗机构承担不同疾病的治疗,从而使医疗资源得到合理配置,医疗服务体系实现高效运转。

根据2015年国务院办公厅关于推进分级诊疗制度建设的指导意见,分级诊疗包含基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动等。要发动各方推进分级诊疗的积极主动性,形成合理的内在利益驱动机制非常关键。这就需要“强基层”,配备合格的全科医生队伍,发展高质量医疗服务,把居民首诊留在基层;也需要“抓关键”,完善大医院补偿、管理、医务人员薪酬制度,让大医院和医生能专注于治疗疑难重症,放手小病、常见病;还要“优外联”,医疗资源相对薄弱的地区同优质医疗资源丰富的

城市结对合作,形成区域性的分级诊疗机制,建立明确的临床诊断、转诊制度。此外,还可以利用互联网技术开展远程会诊、在线复诊等服务,推广家庭医生签约制度,使医疗资源更加公平可及。

最近,有关医联体建设、互联网医疗、深化医改2020年下半年重点工作任务的文件印发,将有助于推进分级诊疗建设,逐步改变人们的就诊模式。党和国家坚持人民健康优先发展,实施健康中国战略,就是为了满足人民群众多层次、多样化、个性化的健康需求,缓解医疗卫生事业发展不平衡不充分与人民健康需求之间的矛盾。让改革继续深入发力,循序渐进解决各个难题,将更好守护人民健康。

(原载于《人民日报》)



一二三 健步走

在易园,经常能看到多支由中老年健身爱好者组成的健步走团队。可以看到,一路上,健身走队伍整齐行进,大家精神抖擞,步伐矫健,呼吸着新鲜空气,欣赏沿途美景,体验健步走带来的健康生活方式,共同营造了全民健身的浓厚氛围。

图为易园内的一支健步走团队进行活动。

(孙卫华 摄)

