

专家现场教你如何预防结核病

我市举行世界防治结核病日宣传义诊活动

本报讯(文/图 鞠圣娇)“这个宣传页好,我要拿回去贴到小区门口,让大家都看看。”3月24日,市城区聊城公园,市民刘女士从聊城市肿瘤医院专家手中接过“世界防治结核病日”的宣传海报,认真阅读起来。

今年3月24日是第29个世界防治结核病日,今年的宣传主题是“你我共同努力 终结结核流行”。为提高广大市民对结核病的认识,保护自己和家人健康,聊城市卫健委联合聊城市结核病防治中心、聊城市肿瘤医院、东昌府区卫生健康局、东昌府区疾控中心、柳园街道社区卫生服务中心举办了世界防治结核病日活动,让结核病防治知识走进千家万户。

结核病,又称“痨病”,是慢性呼吸道传染病。肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染。得了肺结核如发现不及时、治疗不彻底,严重的会导致死亡,给患者和家庭带来无法弥补的伤害。



活动现场

痛。不随地吐痰、佩戴口罩可以减少肺结核的传播。全程规范治疗,绝大多数

肺结核患者可以治愈,从而避免传染他人。

活动现场,公园大屏播放结核病防治宣传片,展出了宣传海报;医护人员为群众测量血压、血糖,发放有关结核病的宣传资料,解答群众的疑问。聊城市肿瘤医院副院长苗朝良带领结核病防治专业的专家们在现场“开课”,用通俗易懂的语言向群众介绍什么是结核病、结核病传播渠道、高危人群如何预防等相关知识,提醒群众如果有相关症状应及时到医院进行检查。

“我咳嗽有一段时间了,不会是肺结核吧?”67岁的市民张春环在得知咳嗽、咳痰是肺结核的常见症状后,有些担忧地询问。聊城市肿瘤医院专家段月庭拿出听诊器,为张春环进行听诊,并给了她相关建议。

“开展结核病日健康宣教活动,是为了提醒市民关注结核病防治,营造人人参与的结核病防治环境,共同遏制结核病流行。”苗朝良说。

正确认识心理咨询

心灵甘露

口述:聊城市心理健康服务中心心理治疗师 田海明
采访整理:鞠圣娇

作为一名心理治疗师,很多人认为我的工作很简单,对我的工作内容也很好奇,这也反映出大家对心理咨询的不了解。

心理咨询不是万能的,不是所有问题都能靠心理咨询解决。一般来说,心理咨询的范畴是轻中度的心理问题,比如情绪情感问题、婚姻家庭问题、亲子关系问题及个人成长和发展问题。有些孩子因为厌学,被家长带着来咨询,通过对孩子的心理咨询,我

们可以了解到孩子内心是有很多痛苦的。有的孩子因为父母要求过高,一直有挫败感,就没有了学习的动力,正如孩子所说的“无论我多么努力,都无法达到父母的要求,就不愿意学了”。也有孩子在学校经历了不愉快的事情,造成了心理创伤,以至于孩子一到学校就会恐惧不安、焦虑,甚至有胸闷气短、手脚冰凉、呕吐等躯体化症状。这时,心理咨询师就可以帮助孩子去面对创伤,家长的支持和配合能够为孩子创造具有疗愈性的环境,尽快帮助孩子走出阴霾。

“心理咨询给了我一线希望”“心理咨询让我毫无顾忌地去表达自我”“心理咨询让我更全面地了解了自己”“心理咨询让我找回自信”……这些是来访者对心理咨询的真实感受。很多来访者在接受心理咨询前,已经苦苦挣扎寻觅了很久。在咨询室里,咨

师创造了一个没有批判、无限包容的环境,来访者可以卸下“面具”,尽情释放自我、表达情绪,获得轻松和自信。同时,通过咨询,我们也可以了解自己行为背后的真正原因和需求,更好地理解 and 接纳自己,学会爱自己、爱别人。还有的来访者表示,心理咨询为他和孩子架起了沟通的桥梁,学会了如何和孩子进行非暴力沟通,如何表达对孩子的关心和理解,孩子也学会了更好地表达自己的需求。

很多人对心理咨询有一定的误解。比如,有人认为有病的人才去做咨询,不去咨询的原因是怕别人知道自己有病。在精神类疾病诊断标准中,有一项为“自知力”,即患者对自己的精神疾病的认识和判断能力。严重精神障碍患者一般没有自知力,他们不认为自己有病,更不会主动进行心理咨询。还有人认为和朋友聊天就可

取代心理咨询。心理咨询师有着专业的背景和心理治疗方法、技术,他们会用这些工具去发现问题,帮助来访者疗愈创伤。心理咨询也不是灌“鸡汤”,心理咨询不仅可以帮助来访者宣泄情绪,更重要的是在来访者释放完情绪后,挖掘他们内心产生问题的真正原因,帮助其面对创伤、疗愈创伤。不过,也不能指望所有的心理咨询一次就有效果。因为有的问题不是短时间内形成的,心理咨询的效果跟来访者的能力、咨询师的匹配程度都有关系,期待一两次的心理咨询就能解决问题,是不太实际的。

作为心理治疗师,我希望每个人都能关注自身心理健康情况,增强心理疾病预防意识,在出现情绪问题时,及时找到专业人士寻求帮助,避免问题严重化。

聊城晚报 公益广告

文明健康 有你有我

创/建/文/明/城/市 共/建/和/谐/家/园

