

漫漫援疆路 浓浓援藏情

用对党的忠诚书写无锡精卫人的情怀与担当

援疆、援藏,是一种使命,也是一种责任,更是一种情怀!今年无锡市精神卫生中心党委先后选派两支专家团队远赴新疆、西藏开展支援帮扶工作,赢得当地卫生行政部门的高度赞誉。6月,医院选派朱伟、唐步春两位专家来到新疆阿合奇县进行为期一个月的支援帮扶工作。7月,又派出易峰、诸春明两位专家深入西藏拉萨达孜区开展为期半个月的支援帮扶工作。他们以精湛的技术、崇高的医德、满腔的热忱,争当融合发展的先行者、技术交流的探路者、维稳戍边的实践者,用对党的忠诚书写着无锡精卫人的情怀与担当!

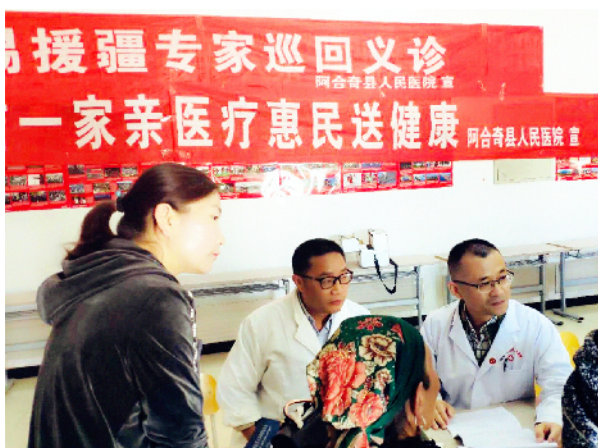
为新疆人民播洒“心灵阳光”

“援疆是人生中难得的历练,我们要将优质的医疗服务技术送到新疆人民身边,为新疆人民的健康保驾护航。”进疆初期,朱伟、唐步春两位专家因空气干燥经常流鼻血,还出现上火、嘴唇干裂等现象,遇到扬沙的天气,嘴巴和鼻子里全是沙土。使命神圣、责任在肩,两位专家克服身体的不适立即投入援助工作。“工作中最大的困难是言语不通,这里的新疆同胞几乎都不会汉语,造成诊治的时间大大延长,几乎要平时的3倍4倍时间才能完成。但不管怎么说,我们会保质保量地按时完成工作”朱伟副主任医师表示。

阿合奇县地广人稀,每天从乡卫生院到农牧民家来回加工作时间都要整整一天,而且帕米尔高原气候多变、地质特殊,雨

雪、冰雹、地震、泥石流说来就来,有时一天可以经历四季,有时回程时砂石公路被冲毁,无法通行。他们克服困难,下到3个乡镇调研,制定《阿合奇县公职人员心理保健计划》,在县人民医院开设心理咨询门诊,先后开展心理辅导系列讲座8场、各乡镇巡回讲座5场、专科业务培

训30人次、带教查房8次、巡回坐诊义诊6次、心理咨询158人次,为168名重性精神障碍患者提供评估及诊治,把自己所知所学毫无保留地倾注到当地的精神疾病诊疗和心理健康维护工作中,帮助阿合奇县提高精神卫生工作水平,赢得新疆群众认可。



雪域高原的无锡“安吉拉”

藏语中,“安吉拉”是对医生的尊称,这名字如同“天使”一般纯洁。易峰、诸春明两位专家到达拉萨后,努力克服高原反应、水土不服、语言不通等重重困难,牢记党员宗旨、医者使命,谱写出一曲无锡“安吉拉”的动人援藏赞歌。

两位专家赴拉萨达孜区6个乡镇的家庭、养老院等,为60多位前期排查疑似精神障碍的藏族同胞诊断、制定治疗方案,送医送药上门,指导患者及其

家属实施治疗和康复。最多的一天,他们接诊病人23例,确诊病人16例。这个数字表面看起来不多,但西藏很多户的家庭都距离30公里以上车程,山路崎岖险峻,给入户调查诊治等工作带来巨大挑战。他们每天都起早贪黑,一大早就出发,踩着泥泞的道路和牛粪,克服路途颠簸、头晕目眩和胃内的“翻江倒海”,入户开展排查诊治工作,常常天黑了,还在赶路,又饿又累已是

常态。

由于严重精神障碍大多属于慢性精神疾病,需要长期服药及随访,观察症状及副反应,因此,两位医务人员坚持“授之以鱼不如授之以渔”的理念,一边上门诊治,一边培训带教,为随行的医务人员现场讲解相关精神障碍的疾病特点、临床表现、药物的药理机制和不良反应等,努力帮助当地医务工作者掌握精神障碍诊治技能,指导当地开展精神卫生防治工作。

“援藏,是我人生最宝贵的一次历练!作为一名党员,舍小家顾大家,做好精神障碍防治工作,共同维护藏族同胞的身心健康和社会和谐稳定,这是我的使命与职责。我要把无锡精卫‘求精务实为病人,开拓创新争一流’的医院精神留在西藏,让无锡精卫的名字在西藏更加响亮!”援藏队员诸春明表示。

(经纬)



他们努力练习心理创伤“止血包扎”技术 堪称市民“心理急救箱”

说到“现场急救”,你想到什么?有人受伤、有人突发急症、有人心跳呼吸停止……而心理也需要急救!因为,有人经历灾难、遭遇突发事件而情绪崩溃,甚至自残自杀。此时,有一群人就是离人们最近的守护天使——心理救援专家!日前,江苏省红十字心理救援队第二期培训班在无锡举行,无锡市精神卫生中心的28名省红十字心理救援队员和10名红十字心理援助志愿者参加培训。

江苏省红十字心理救援队系全省首支红十字心理救援队,于2017年由无锡市红十字心理救援队升级而来,以无锡市精神卫生中心为依托,历经2年多的成长壮大,队员已达28人。多年来,这支队伍曾参与过诸多重大灾害和突发事件的心理救援工作,2008年汶川地震、2014年昆山爆炸事件、2015年湖北监利东方之星客船翻沉事件、2016年盐城阜宁风灾、2019年响水爆炸事故,处处留下医院心理援助专家的身影,屡次受到省市领导的高度赞誉。近三年来,医院红十字心理援助中心24小时免费心理咨询热线(88000999、12320)累

计接听咨询电话18000余个,成功干预处置数十例存在自杀可能的高危来电,并对1000余名低收入、贫困、学生、精神及智力残疾人群提供免费心理咨询门诊服务,广赢社会各界赞誉。

为期两天的培训由南京脑科医院及无锡市精神卫生中心专家作精彩授课。在野外拓展训练及救援技能演练环节,省红十字会救援队无锡分队队长余雷,还为队员们讲解救援安全常识、野外生存技能,组织队列训练并分组开展野外模拟场景演练和水上救援安全技能学习实践,实景模拟心理救援队在危机现场进行救援将要面临的种种情况。

市精神卫生中心临床心理科主任、红十字心理救援队副队长王国强表示:“面对灾害及危机事件带来的创伤,每个人都需要一个‘心理急救箱’。开展心理应急救援,不仅体现了社会各界对受灾人士的人文关怀,同时也有利于保障整体救援工作的顺利开展,从而最大限度地预防和减少心理危机的发生,保障公共心理健康,维护社会稳定。”

(小徐)

无锡精卫志愿服务项目 喜获第四届江苏志交会铜奖



日前,在第四届江苏志交会上,无锡市精神卫生中心“乐动心灵——音乐治疗+心理治疗”志愿服务项目从650多个项目中脱颖而出,荣获铜奖。

医院“乐动心灵”志愿者服务队于2017年成立,由医院专业音乐治疗师组成,现有志愿者30人,其中骨干10人。音乐治疗师们先后深入多个社区、学校、企事业单位,走近精神及躯体残疾人士、儿童青少年学生、社区老年人士、社会特殊人群,开展30余场次志愿者服务活动,服务市民数千余人次,为市民们开展音乐律动、舒缓释压、情绪调节、定制心理咨询及治疗服务,受到大家的广泛认可与欢迎。

一说到音乐治疗,很多人会问:“听听音乐就能治病?我是不是买专门的音乐治疗光盘回家听就可以了呢?”NO!如果你这样想,那就大错特错了!音乐治疗师张一楠表示,音乐治疗绝不是听听音乐那么简单,音乐治疗师也不是简单地放放音乐,而是需要具备各种专业知识,除要掌握各种乐器演奏技能之外,同时还要具备心理学、医学知识,通过音乐的安抚和协助,慢慢改善人们的情绪、心理等问题,从而帮助人们尽快康复。

有研究数据显示,音乐是一项全脑运动,没有其他方法能够像音乐那样激活人脑的那么多部位。音乐治疗是一种非药物性的干预手段,通过治疗性的干预调动人们主动康复及改变的动机。在治疗中,音乐治疗师通过评估治疗对象的功能,利用不同形式的音乐刺激和体验,例如吉他、钢琴、打击乐、歌唱、节奏游戏、身体舞动等帮助治疗对象达到恢复健康的目标,包括改善躯体、认知、行为、情感、言语及非言语性表达、学习等方面的功能。

(小徐)