

F天天观点

心理健康教育 不仅要摆上“课堂”

□ 戴先任

近日,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,要求中小学校要结合相关课程开展心理健康教育,中等职业学校按规定开足思想政治课“心理健康与职业生涯规划”模块学时,高等学校按规定将心理健康教育等课程列为公共基础必修或限定选修课,普通高校要开设心理健康必修课。

调查显示,近年来,我国中小学生学习心理健康问题检出率和精神疾病、情绪障碍发病率持续上升,中小学生学习抑郁、焦虑、自伤等心理问题频发。但青少年心理问题并没有得到各相关方面的足够重视。比如,有情绪问题的青少年,就诊率不到三分之一。很多孩子认识不到自己存在情绪障碍,不少家长对此也不以为然,有些家长与孩子还讳疾忌医,甚至对心理疾病感到羞耻。

另外,学校、相关部门对此也没有给予必要重视,设置心理健康教育相应课程的学校并不多,相应的课程、师资等也存在缺口现象。而学业压力大等因素也都导致中小学生学习心理健康问题变得更为严重。

此次教育部等十七部门联合印发相关计划,提出中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。这有利于补上心理健康教育短板。行动计划要求,要配齐心理健康教育教师,要发挥体育调节情绪、疏解压力作用等等。要推进心理健康教育进课堂,要重视心理教师的培养,要让每所学校都有专业的心理教师。这些措施就是有的放矢。

心理健康教育不仅是学校教育,要补上心理健康教育短板,不仅要摆上“课堂”,还要构建学校、家庭、社会三位一体学生心理健康管理机制,优化中小学生学习精神卫生资源统筹和诊疗机制等等。

青少年心理健康不能成为“成长盲区”,要让心理健康教育贯穿育人全过程,也需要家庭、学校、医院等相关方面,端正态度,正确处理青少年心理健康问题,对青少年心理问题实行有效干预,合力为青少年撑起心理健康保护伞,帮助更多青少年走出“心理阴霾”。

新闻壹段评

学校不得强制家长轮值“护学岗”

近日,一则四川乐山井研县“某学校要求家长轮流站岗执勤”的投诉信息引发热议。投诉者认为“如果有需要偶尔去帮忙是可以的,按照上班一样排表打卡,那家长怎么工作、生活?”对此,井研县教育局回应称“该行为并不当,如果家长确实有事请假,可以及时跟学校进行沟通调整”。

设置“护学岗”的初衷是好的,穿制服的家长們统一在校门外学生易聚集的区域维护治安秩序和道路交通秩序,保障了孩子们上下学的安全。但学校在具体实施过程中,不应转嫁自身责任,而要坚持家长自愿原则,不得强制或变相要求每个家长都参与轮值,莫让“护学岗”成为家长负担。

营造关爱和尊重护士的良好氛围

随着第112个国际护士节的到来,各地围绕“发展护士队伍,改善护理服务”主题,开展了丰富多彩的庆祝活动,显著增添了护士群体的职业荣誉感和幸福感。

“三分治疗,七分护理”,护理工作临床治疗、康复等过程中,发挥着十分重要的作用。同时,护士工作劳动强度大、工资福利待遇低,这些因素也不可避免地会影响护士对职业的认可感和成就感,从而导致护士流失现象比较普遍。因此,要建设护士队伍,改善护理服务,更须强化护士权益保障,完善相关法律法规,营造关爱和尊重护士的良好氛围。

“交换式旅游”虽新,别拿安全去“交换”

近期,一种“零成本”住宿的旅游形式在网络上悄然传播开来——交换式旅游,即两个陌生人互相前往对方所在城市旅游,免费入住对方家里,省去住宿费用。自4月底开始,已有多网友发帖寻找“交换式旅游对象”。但相比一些人对交换式旅游表现出的勃勃兴致,更多网友则抱有观望或怀疑的态度,认为与陌生人交换“太不安全”。

“交换式旅游”能够降低旅游成本,拓宽交友范围,吸引不少人尝试。但是“交换式旅游”参与双方都是陌生人,难以达到充分了解。而且在交换住房时,除了存在个人财产丢失的风险外,因要将一些个人隐私信息交给对方,无形中也增加了信息泄露的风险。因此,对于此类新兴的旅游形式,还应充分认识到其中存在的风险,别因尝试新鲜事物,而让自身权益受到伤害。

循环播放分数偏离了教育的本质

近日,湖北省武汉市新洲区市民李先生通过武汉城市留言板反映,新洲区问津书院一电子显示屏上,一直循环播放一些学生的高考准考证号、人名、高考分数和录取学校等个人信息,完全没有打马赛克。“感觉这种做法侵犯了学生的隐私权,希望书院予以下架处理。”

学校循环播放分数的做法一方面是想对外宣传其教学成果,另一方面也想激励在校的低年级学生向榜上的优秀同学学习。但这不仅涉嫌泄露公民隐私,还可能加深学生们“唯分数论”的片面观念,不利于学生的健康成长和全面发展。下架考生信息,让高考回归理性,回归教育的本义,才是学校真正应该做的。

蔡冷玥 整理点评

编者按

今天是国际护士节。近年来,我国护理事业发展成效显著,护士总量达520多万人,护理服务能力持续提高,为守护人民身体健康和生命安全提供了有力保障。他们日复一日,步履不停;他们年复一年,爱藏心底;他们勇毅果敢,向病魔亮剑……让我们跟随中国妇女报全媒体记者的脚步,走近这群爱岗尽责、矢志奉献、救死扶伤的白衣天使们。

首都医科大学附属北京中医医院护理部主任郝丽

以中医之“道”,驭护理之“术”

□ 中国妇女报全媒体见习记者 蔡冷玥
□ 张晨曦

从事中医护理及护理管理工作42年,从一名普通的中医消化科护士,到中华护理学会唯一一位中医行业的杰出护理工作,42年间的华丽蜕变,凝聚着首都医科大学附属北京中医医院护理部主任、主任护师郝丽毕生的心血。

患者信任的“贴心人”

“我们可不是‘打发护士’,护理不光是打针发药那点事儿。”这是郝丽最常讲的一句话。

1981年,郝丽毕业于北京护理学校,来到北京中医医院消化科,成为一名临床护士,一干就是25年。摸爬滚打于临床工作的岁月里,郝丽对护士行业有了不同的认识。

1992年,郝丽刚刚成为脾胃病科的护士长,一次值夜班时,患者提出的“特殊要求”让她记忆犹新。

“记得那是一位50多岁的阿姨,手里拿着一个笔记本,来到护士站很严肃地想要跟我聊聊。”郝丽心想这下坏了,这小小本里肯定记得都是对我们工作不满意的“小黑账”。

她硬着头皮把患者迎到办公室,没想到阿姨打开笔记本空白页,径直递到郝丽面前:“护士长,您给我签个名吧。我就想留下您的名字,我住过这么多医院,你们科里的护士是最棒的。”这样质朴的认可和肯定,让郝丽激动许久,郑重地写下自己的名字。

“到现在我都会想起她,我得干出点成绩来,才对得起她的这份尊重。”郝丽说。

2006年,郝丽调任护理部副主任,多年的临床经验让她明白,给予患者更多的情绪关注,往往会带来更好的就医体验:“患者来到医院,寻求的不仅是生理上的治愈,还有心理上的安慰。”

通过一年的学习,郝丽拿到了心理咨询师资格证,“我愿意做患者的倾听者,用我的热情去温暖他们,感谢他们的信任,让我也找到了更大的职业价值。”

传承发展的“主心骨”

2017年,在国家中医药管理局颁布18项临床护理技术标准的启发

下,护理部主任郝丽着手开启她“蓄谋已久”的“大工程”。

北京中医医院60多年以来,引以为傲的“燕京中医护理技术”,始终是以“口口相传”的模式沿袭下来的,没有文字版的记录,更不用说规范化的操作流程了。

“不管是中医护士还是西医护士,他都姓‘护’,西医的操作,咱们中医护士都会做。”郝丽说。

带着这样的信念,郝丽带领全院护士,深入挖掘、考证、整理、优化医院建院以来的特色护理技术,让“蚕食换药法”“引血疗法”“拔膏疗法”等37种中医护理操作的规范和标准以文字形式重现天日,并编撰了《中医护理知识问答》小册子。

然而这样的成绩对郝丽来说还远远不够。郝丽介绍,燕京中医流派很大一部分是皮外科技法,很多病情的变化单凭文字很难体现。“文字描述说病人皮色暗红,创面多大,流什么颜色脓,这些具象的症状一定要有图片,否则读者很难建立起来创面具体的形象。”

就这样,郝丽带领着护理团队,一个病例一个病例地收集、一张图片一张图片地累积。2021年,彩页版《燕京中医护理名术》问世,其中,每一种技术的概述起源、理论依据、操作规范、健康教育、常用处方、临床病案都配以真实病例的各阶段图片,直观清晰地展示给读者,方便理解和应用,在行业内被誉为护理技术的传承典范。

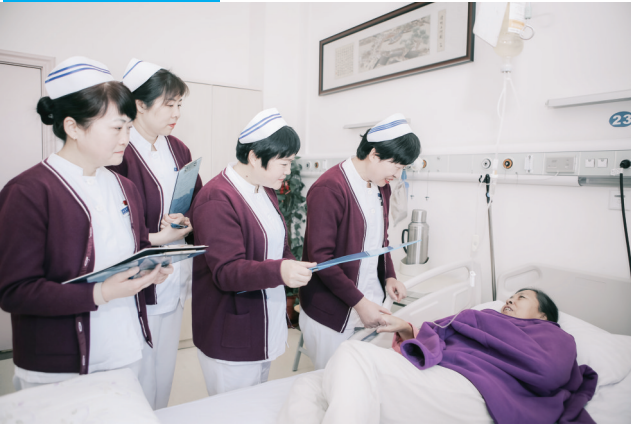
同仁心中的“领路人”

“我们护理工作的理念,就是要用中医理论的‘道’,指导中医护理的‘术’。”郝丽重视中医基础理论的深度挖掘和运用。作为北京中医药学会中医护理专委会主委,郝丽带领团队,在中医基础理论培训和中医特色护理技术推广方面做出了积极的贡献,4次被学会评为五星级专业委员会。

在疫情暴发之际,郝丽积极投身抗疫工作,带领团队撰写了《北京市新型冠状病毒肺炎中医护理方案》,被北京市中医管理局发文在北京地区推荐使用。她在各层级中医药疫情防控培训中进行方案的宣讲,专题培训方案被武汉、地坛、小汤山等定点医院广泛应用。

走出本院,多年来郝丽始终致力于对定点帮扶医院、转型医院开展人员培养、学习进修、教学查房、质控检查、临床护理、护理管理等全过程帮扶。在北京中医医院顺义、平谷、延庆、怀柔4家托管医院制定了统一的护理质量控制标准及检查方法,成立托管医院护理分中心,通过护理查房、培训交流、进修、课题合作等多种方式,培养危重症、肿瘤、介入、心血管、手术室、内镜室和疮疡科等专科进修学员,大幅度提高了护理质量与服务品质。

▶ 郝丽(左四)在外科病房开展护理查房。



赵芳在糖尿病教育门诊为患者服务。

中日友好医院护理部主任赵芳

“天使的脚步”不停歇

□ 中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

从事护理工作36年,在临床一线30年,中日友好医院护理部主任、主任护师赵芳的日子,数十年如一日,都可以用一个字来总结——“忙”。

她是病房里患者最渴望看到的人,是学生们导师,也是中华护理学会糖尿病专委会的首席护理专家……

“愿承患者之苦,甘作危难时先,用大爱护众生,以熹微灯火,照生命前行。”赵芳说,护理事业是自己一生的追求。

做患者身边温暖的天使

中日友好医院的年轻护士们每当遇到困难,或者工作上有了畏难情绪,都会以赵芳的故事,互相激励。

“对患者更暖一些,对自己更狠一些”是赵芳一贯的准则。从事护士工作之初,为了减轻患者注射药物的痛苦,赵芳在自己手臂上进行上百次穿刺。经过反复练习,无论是面对生命垂危患者、绝食者、肥胖者不易找寻的血管,她扎针都能精准到位。

同事们至今记得,曾经一名肥胖患者去做放射科做血管造影,穿刺难度极大,当班护士多次尝试均不成功。护士长将赵芳调过去,她一针便精准地完成了任务。

说起这些时,赵芳却总是很谦虚地笑说:“因为自己淋过雨,所以总想替别人撑把伞。”凭着这股子刻苦钻研的精神和一颗炽热服务患者的心,赵芳逐渐成长成为一名专业技术精湛的糖尿病患者护理专家。

2021年2月,赵芳因意外腓骨骨折,在小腿骨上钉上了一块钢板,手术后医生叮嘱要卧床静养四周到六周,可她3天后便穿着骨科特制的固定靴子继续开始工作。繁忙的工作影响了骨病的恢复。一年后,她不得不进行了二次手术。在医院里,她穿着矫正鞋子吃力行走的身影打动了很多人。

糖尿病患者饱受各种病痛之苦。不少人甚至因为对长期吃药有抵触情绪,变得抑郁起来。为了开解患者,赵芳把自己慢慢融入患者中,设身处地为患者提供支持。

赵芳以精心的守护、温暖的慰藉、积极的鼓励,帮助和激励着无数病患在逆境中前行。1997年,26岁的患者小马因糖尿病并发症致双目失明,需要长期透析治疗,黑暗中的生活让他痛不欲生……他无数次在深夜痛哭,甚至想要放弃生命。而赵芳不忍心也不想放弃她的病人。观察到小马的情绪反应后,她每天抽时

浙江大学医学院附属第二医院护理部常务副主任、主任护师宋剑平



宋剑平(中)在为护士做讲解。

□ 中国妇女报全媒体记者 姚改改

临近“5·12”国际护士节,宋剑平越发忙起来。除了日常工作外,她还要参加大大小小的护士节活动,并策划本院的相关活动。忙,是她的常态,也早已成为习惯。

宋剑平是浙江大学医学院附属第二医院(以下简称浙大二院)护理部常务副主任、主任护师。从事护理工作30多年,她始终秉承着“任劳任怨,献身事业无悔;诚心诚意,服务患者有情”的工作理念,尽显职业身手。她曾三度出征驰援“疫”线,多次担任抗疫医疗队护理总领队,尽展逆行风采。

时刻高悬“使命之剑”

“如果国家需要,我一定义不容辞”。从2020年初毅然出征武汉,到2022年紧急驰援上海,在疫情的“漩涡”中,总能看到宋剑平的身影。

作为护理总领队,宋剑平要负责护士们工作和生活的方方面面。不管是病区接管,还是与地方协调配合,不管是物资、药

品、设备的管理,还是队员的身心健康,宋剑平总是严谨再严谨,细致再细致。

凭着高度的责任感和使命感、精湛的专业能力和组织协调能力,再加上医疗队护士混编分组、院感防控口诀等举措,宋剑平带领管理团队多次优质高效地完成了驰援抗疫任务。

2022年底,疫情防控进入新阶段,医院面临转段渡峰的巨大挑战。从发热门诊到急诊抢救室;从隔离病区、渐次过渡病房到重症病区,宋剑平和护理部主任一起,带领浙大二院护理人以坚守传递希望、用担当守护生命。重症高峰期时,全院新增13个ICU病区,重症病床扩充近4倍,增至616张床位。时间紧迫,重任在肩,每个细节,宋剑平都亲力亲为,短短几日,几乎不眠不休,在全院四个院区紧急调配支援重症护士1194人,持续开展临床护士重症理论和实操培训,确保重症需求增加时能够迅速“顶上”。

事实上,除了这三年抗疫,宋剑平在历次突发事件救治中也总是冲锋在前,在关键时刻,站得出来,顶得上去。

一以贯之救死扶伤,是初心也是使命

以科学方法提升护理服务质量

在长期的一线工作中,宋剑平聚焦临床护理问题,研发了十大安全守则、三维质量管理体系、首席质量安全员机制,挖掘临床十大重点质量提升工程,以项目制模式,逐步推进现况分析、证据查询、确定规范文本、临床实践、效果评价等环节,过程化提升护理服务质量。同时,她还创新运用德尔非法(Delphi)构建护理绩效考核指标体系、360°护士评价体系、六步标准沟通流程(汉化版CICARE)等作为护理质量的重要抓手,这些创新举措成效显著,被国内外同行肯定并广为借鉴。

回想种种往事,一切觉得不可能啃下的硬骨头,一件件难题,都在宋剑平脚踏实地、一丝不苟的工作中破难开新。

半个月前,宋剑平荣获全国五一劳动奖章。“我觉得自己没做什么,组织却给了我这么高的荣誉。这既是鼓励,也是鞭策。我会一如既往地做好本职工作,延续好救死扶伤的职业精神。”她说道。