

省级护理专家组团“传经送宝” “优质护理基层行”系列活动晋江启动

5月25日上午，“优质护理基层行”系列活动在晋江市第二医院(安海医院)开启，旨在进一步落实复旦大学上海医学院与晋江市人民政府签署的合作共建晋江市第二医院协议，加快促进晋江市护理队伍的建设与发展。

本次活动由福建省护理学会、上海医科大学福建校友会及福建省晋江市第二医院(安海医院)联合主办，中华护理杂志社社长、福建省护理学会理事长姜小鹰，复旦大学上海医学院福建校友会会长张惠灏，晋江市卫健局局长蔡婉滨，晋江市卫健局副局长黄国裕等

出席本次活动。

活动汇集了福建省立医院、福建医大附属第一医院、福建省肿瘤医院护理领域知名的专家学者开展专题报告，向基层护理人员传经送宝，讲课内容干货满满。其间，福建省护理学会还与晋江市第二医院举行帮扶签约仪式及赠书仪式。福建省护理学会、上海医科大学福建校友会领导与晋江第二医院领导及护理团队，就护理技术服务帮扶方向与内容进行研讨、座谈。

晋江市第二医院(安海医院)党委副书记、院长龚飞群发表讲话，对各位专家代表的到来表示热

烈欢迎，感谢专家们送来“及时雨”，并期待通过本次帮扶活动深度交流与学习，汲取榜样的力量，互相促进，引领护理科技创新，架起新质生产力的桥梁，助力基层护理服务能力的快速提升。

晋江市卫健局党组成员、副局长黄国裕致辞。他强调，在“健康中国”战略的大背景下，此次“优质护理基层行”系列活动，促进优质护理技术服务下沉，为全市护理事业引来“活水源”，促进晋江市医疗机构护理工作的良性运行发展。也期望全市医疗机构能够把握机遇，不断砥砺前行，再创辉煌。

姜小鹰理事长高度评价了晋江市卫健局及市第二医院对此次帮扶活动的重视。她希望，通过合作共建，为市第二医院提供护理技术服务，解决关键性技术问题，提高护理服务水平，推动区域卫生工作实现创新发展，发挥学会的主动性和创造性，引导广大护理工作以人民健康为核心，促进护理事业与社会经济协调发展。学会将以护理学术讲座、护理技术指导、护理咨询等方式推进福建省护理事业高质量、同质化发展，为“健康中国”战略贡献力量。

(张鸿鹏 王树良 吴圳斌)

高考中考临近 家长做好“缓冲带” 医生:适度焦虑有助进步 过度焦虑要及时干预

□本报记者 刘伟芳 通讯员 林容

距离今年高考只剩一周多的时间，中考也不过一个月时间。这段时间是查漏补缺的“黄金时间”，但对于部分考生来说，却是焦虑不过的“抓狂期”。

01 “学霸”心慌气短 无法入睡

小张(化名)今年读高三，是个不折不扣的学霸，高中三年成绩一直保持优异。但进入高三下学期后，他开始对自己的考试成绩产生深深的担忧，总是害怕自己的成绩会退步。

“妈妈经常说，没打算冲刺985，只准备211即可，但我知道她对我期望很高，很担心自己失败，让她失望。”小张同学说。

慢慢地，这种担忧逐渐演化为身体上的不适，小张无法静坐，经常在家中走来走去，甚至有时会在半夜大声喊叫，睡眠质量严重下降。

他还出现了心率加快、心慌、呼吸急促、胸闷和出汗等症状，导致他精力疲惫，濒临崩溃，无法专注于学习，成绩也小幅度下降。

不得已，他只能求助于心理门诊。

“这样的孩子并不少见，每年中高考前，都会有部分学生反映他们有一些身体不适的情况，这种不适随着考试的临近，会越来越明显。”

福州市第二总医院神经精神防治院临床心理(青少年组)专职心理治疗师方超表示：“临床上还有遇到孩子焦虑到无法集中注意力，模拟考时脑袋一片空白，原本轻车熟路的题目现在都不会做了。”

经评估后，小张的焦虑水平还在可控范围内，医生建议小张以心理咨询为主，辅以自我调适和家庭支持。

在治疗过程中，医生发现小张存在过度担忧的问题。心理治疗



师耐心听取他的困惑后，给予分析指导，让小张更清楚自己的目标。

同时，在确定小张能控制喊叫行为且未对他人造成影响，心理治疗师也对他的母亲进行了心理健康教育，缓解了母亲的担忧情绪，不再干涉小张的行为，转而做好后勤工作。

经过4次的心理治疗，小张的喊叫行为明显减少，焦虑症状减轻，学习成绩也有所提升。

02 适度焦虑有助进步 过度焦虑要及时干预

方超表示，适度焦虑可以有效地提高学习效率，但是过度焦虑必然会对学习产生不良的影响。调节考前心态，不妨试试：

树立考试信心

自信心是考生成功的精神支柱，接纳自身存在的缺陷和不完美，同时要善于发现自身的优点。

正确看待考试

中高考并不意味着人生的全

部，把考试看作是对自己知识和能力的一次重要检验，像是一个训练场或者试金石，以平常心对待，避免绝对化的认知歪曲，如“我必须考上大学”“我一定不能失败”等。

正确对待外界压力

家庭和社会对考生考试的过分关注，会使考生产生心理压力。考生要正确对待外来的压力，站在对方立场上分析压力来源的正确与否，再结合自身实际来对待，没有必要将所有压力都强加于自己身上，成为心理负担。

培养正念心态

对于考生而言，培养正念的心态，不为过去和未来所烦躁，是缓解考试焦虑的绝佳手段。此外，学会正确的情绪释放，推荐方法：向好朋友倾诉、找一个没人的地方喊出来、适度的运动等。

感到焦虑失眠时，不妨试试腹式呼吸，让身体迅速地放松下来，这也是最简单的调节方法。

03 家长做好“缓冲带” 不当“增压阀”

家长都希望自己的孩子能够出人头地，但在当下社会竞争压力较大的环境下，孩子更需要家长的支持。家长应该起到“缓冲带”的作用，帮助孩子应对外界的

压力，而不是将压力转嫁给孩子。

1. 家长应及时觉察自己和孩子的焦虑情绪以及所带来的行为反应，予以接纳和理解，例如哭泣、烦躁不安等；在孩子最需要家长陪伴的时候，给予孩子温暖的支持和拥抱，尽量不将负面情绪传递到孩子身上。

2. 学会倾听，多给孩子打气，无条件支持和关爱孩子，传递给孩子“过程比结果重要”的理念，在考前帮助孩子适度减压。

家长肯定也经历过各式各样的压力性事件，回忆之前成功克服压力的经验和感受，提升自身的成就感和对自身的控制感。也可以分享给孩子，帮他们学会应对。

3. 保证孩子的饮食正常和充足睡眠，家长也可以和孩子做一些适当的运动，劳逸结合。

4. 无论是家长还是孩子，如果感到自己的情绪无法排解，应及时向外界或者专业人员求助。

04 收好这些援助热线

据悉，福州市第二总医院神经精神防治院开通了中高考心理援助热线，有需要的考生和家长可拨打电话寻求考前压力疏导等方面帮助。

中高考心理援助热线、福建省心理援助热线：0591-85666661
福州市心理援助热线：0591-85666221

福州市未成年人心理健康服务热线：0591-85666222