

心灵解码

了解心理防御,帮你摘下心灵的面具

杨继云

前段时间,诊室里来了一家三口,高中的女儿、疲惫的妈妈、温和的继父。妈妈说女儿一直非常优秀和懂事,高二之后脾气变的难以控制,常常不想去上学,还经常和妈妈发生激烈的争执,多亏继父从中调和,否则不知道是什么局面了。诉说着,妈妈声泪俱下。在访谈中了解到,女儿自小由妈妈单独抚养,与生父关系极差。通过一次次心理治疗,逐渐剖开问题的“真相”——自幼与生父关系不和的女儿潜意识始终认为自己是抛弃的,不值得被爱,长大后,尤其是青春期更加强烈。于是,潜意识“帮助”孩子做了两个决定,一是生理反应,暖气、吃完食物想吐;二是情感反应,烦躁,与母亲争吵。我将孩子的潜意识意识化,问她“是不是觉得心里堵着口气,总想把气吐出来?”“是不是想通过不断的激怒妈妈,试探看看妈妈会不会抛弃你?”“觉得自己不配得到家人的关爱,想把爱吐出来?……”孩子卸下所有的防御面具,放声大哭……

按照自我防御机制分析,一个不能识别出指向所爱的人的愤怒的人,可能会感到强烈的自我憎恨。例如案例中的女儿,她无法把对生父愤怒真实表达出来,就变成了防御机制中的“转向自身”。多数时间里,我们可能在不自知的情况下使用某种心理防御,以缓解自身所体验到的痛苦和不安,进而让自己处于一种相对安全和平和的状态中。所谓防御机制,是指个体从意识层面消除不愉快情感成分的一种心理操作。可以通过有意识和无意识两种方式运作。例如为了一个原因而故意撒谎,这就是有意识的防御——“搪塞”;因为自己的问题而不公正地指责他人,就是无意识的防御——“投射性指责”。所以,我们常常会觉得奇怪“我为什么会这样?”或者像案例中的妈妈一样痛苦“TA为什么会这样对我?”认识一些简单的防御机制,在面对问题时,会了解到自己真正的想法究竟是什么,或者更能站在对方的角度去理解。

例如12岁的小欣(化名),啃手指行为非常严重,父母和老师采取了很多办法都收效甚微。在心理治疗中,小欣讲述了和爸爸非常糟糕的关系。本我遵循“快乐原则”让小欣希望爸爸从这个家里消失,超我遵循“道德原则”让小欣自责这样的想法是不好的,自我在帮助超我压抑着本我,于是在自我防御机制中,小欣潜意识中使用了退化——用吮吸、啃咬手指替代回到他相对熟悉和安全的妈妈怀抱里吮吸乳头的口欲期。解决了小欣和父亲的关系,咬手指的行为就会消失。防御机制不是蓄意使用的,它们是无意识的或至少是部分无意识的。所以,我们时常会做一些意识的努力,但真正的防御机制是无意识进行的。防御机制是藉支持自尊或通过自我美化而保护自己及防护自己免于受伤害。人的心理防御机制还分“等级”。从它的作用和性质来看,分为“精神病性”心理防御机制、不成熟心理防御机制、“神经症性”心理防御机制、成熟的心理防御机

制四个层次,或者简单分为积极的防御机制和消极的防御机制两种。积极的防御机制例如幽默(明显地表达了观念和感情,但并不使自己感到不舒服,对别人也不会产生不愉快的影响)、升华(通过有趣的游戏、运动和业余爱好来表达攻击性)、利他(替代性或建设性为他人服务,并且本能地使自己感到满足)等等。这也是写这篇文章的目的,学会认识和了解自己的防御机制,力争用积极的防御机制缓解自身所体验到得痛苦和不安,理解他人消极的防御机制背后的“言语”,摘下心灵的面具,更融洽地相处。心理学家曾奇峰老师说:“不设防的心灵无法完成而清晰地存活下去。”一个人使用哪些自我防御机制,直接呈现了这个人的性格的强度、稳定性和成熟度。一位因为婚后与妻子总是吵架甚至动手的男士走进我的诊室,我鼓励他“愿意解决问题就是最好的开始!”

市中医院在全省中医护理质量大会暨护理管理价值案例大赛中获奖

本报讯(通讯员 谭茹)近日,由省中医药管理局主办,省护理质控中心、省中医药学会护理专业委员会、省中医院承办的“全省中医护理质量大会暨护理管理价值案例大赛”在西安举行。来自全省57家医院的99个案例报名参加,最终36个案例进入决赛展示,市中医院选送的参赛作品“根本原因分析及行动 RCA2 在用药不良事件管理中的应用”荣获大赛三等奖(最具价值奖)。

本次大赛旨在推动我省中医护理在传承中高质量发展、交流和探索各医院护理质量创新管理模式,促进

中医护理事业发展。赛中,市中医院护理部郑欣以“根本原因分析及行动 RCA2 在用药不良事件管理中的应用”为题,重点阐述了该院护理部在用药不良事件管理中启用 RCA2 法的背景、意义、具体的实施过程、解决的临床实际问题和产生的效果以及最具推广的价值点。

市中医院将在以后的工作中继续借助科学管理工具,不断创新护理管理思维,促进精细化管理,为患者提供更优质、高效的护理,全面提升医院中医护理服务能力,推动医院中医护理学科的发展和持续发展。

市人民医院顺利完成省卫健委三级乙等综合医院现场评审

本报讯(通讯员 安仁)12月10日至13日,省卫健委、医政局组织评审专家组一行17人,对安康市人民医院三级乙等综合医院创建工作进行现场评审。

现场评审期间,评审专家们严格按照《三级综合医院评审标准》,通过现场追踪、查阅资料、实地查看、现场询问、抽查病历、操作考核、模拟演练等形式对医院的综合管理、医疗质量、患者安全、护理质量等方面进行了全面评价。

专家们实地走访了医院的各个楼宇,接触医院在岗职工和病人及家属超过2000人次,访谈了院领导、中层管理干部、部分医务人员和患者,查看了医院制定的医院章程、相关规章制度、诊疗常规和技术操作规范

等,查阅了部分核心制度的运行记录、医疗文书书写记录。专家们对各级各类人员工作岗位职责、各种突发事件应急预案、核心制度、手卫生知识、消防知识,进行了考核提问,查看了相关设备,部分专家还对医院值班及急诊进行了暗访。

在反馈会上,评审专家们分别就检查内容、工作亮点、改进建议等进行了逐一反馈。专家组一致认为,安康市人民医院在等级评审工作中做到了思想上高度重视、行动上狠抓落实,全院上下形成了“以评促建、以评促改、评建并举、重在内涵”的良好氛围,创建成效十分显著。专家组还提出了整改意见,为医院各项工作持续改进和高质量发展提供有益的帮助。

汉滨区中医医院“互联网医疗”惠及百姓

本报讯(通讯员 刘雪婷)12月4日,“汉滨区中医医院远程会诊中心”首次与北京协和医院开通使用,一名女性患者以“自身免疫性肝病”伴严重并发症在区中医院接受了北京专家“零距离”医疗服务。

“汉滨区中医医院远程会诊中心”受援于中国建设银行,帮助该院突破了时空限制,改变了单一的医疗服务模式,实现了优秀医疗资源的互联、互通与共享。在该院“远程会诊中心”的基础上,建立远程医疗服务体系,联通8家医共体成员单位远程会诊室,支持对成员单位的远程门诊、远程心电图、远程影像和远程查房,其中,远程心电图和影像中心可以与上

级医院实时进行会诊;远程门诊由基层医疗机构发起申请,汉滨区中医医院远程会诊中心收到患者的相关数据后,对基层医师的患者用药同步指导,为群众提供便捷贴心的医疗服务。

同时,汉滨区中医医院扎实推进医共体建设,作为牵头单位,与吉河镇卫生院、张滩镇卫生院、县河镇卫生院等8个乡镇卫生院成立区域医疗共同体,帮助指导乡镇卫生院规范业务管理,加强人才培养,提升诊疗能力。深入落实“先诊疗、后结算”政策,支持对成员单位的远程门诊、远程心电图、远程影像和远程查房,其中,远程心电图和影像中心可以与上

汉滨二院爱心献血传温暖

本报讯(通讯员 陈鑫)为保障临床用血的稳定供应,响应市中心血站号召,汉滨区第二医院面向全院职工和社会各界人士发出《无偿献血倡议书》,动员医务人员率先垂范,带头参与无偿献血。

12月10日上午,无偿献血活动在医院门诊大楼前广场举行,献血人员有序排队,随着填表、验血、初检、登记、采血等步骤完成,血液从献血者的手臂缓缓流向储血袋。据统计,在当天举行的无偿献血活动中,该院医务人员参与人数高达114人,累计

献血量达到35300毫升。献血活动现场,献血者表示,作为医务工作者,更懂得血液的珍贵,希望通过无偿献血这种方式,将爱心传递给更多的人,让社会多一些关爱,让更多的人加入到无偿献血的队伍中来。



识别身边的遗传代谢病

通讯员 陈军

常新生儿一样,随着年龄增长一旦发病将会出现严重的、不可逆转的生长及智力发育障碍,要终身治疗且平均治疗费用高,给家庭和社会带来沉重的负担。通过开展新生儿疾病筛查,绝大多数患儿的智力和体格发育能达到同龄儿的正常水平,避免了一个个家庭悲剧的发生,给无数家庭带来了福音。通过早发现、早诊

断、早治疗,才能守住预防出生缺陷的最后一道防线。

我市新生儿疾病筛查中心成立于2010年,依托市妇幼保健院的技术力量,设有实验检测组、临床诊疗组、信息管理部,中心负责全市28家助产医疗机构所出生新生儿的遗传代谢病筛查、诊断、治疗、救助及随访工作。2010年开始开展



健康扶贫的“宁陕路径”

通讯员 朱丹丹

务管理到位,一些常见病、慢性病在村镇能得到有效救治,重病大病基本都在县级医院住院诊治。

一组数据展现了这几年的变化:较2016年同期相比,全县新建镇卫生院6个,新建和改建村卫生室52个,消除了村卫生室空白点,县医院新增功能科室7个,新增服务技术11项,新增大型检查设备4项,县危重孕产妇及新生儿转诊救治中心、县疾控中心实验大楼建成投入使用,县域内就诊率达到90%以上。

“土政策”留下好医生

医学人才招不来、留不住的问题一直是困扰贫困山区医疗发展的大问题。宁陕县委、县政府在人才“引进、招聘、培养、管理、使用”等关键环节,因地制宜出台多项“土政策”,短短5年时间,让“庙小”的医疗机构坐有“真神”。

今年35岁的崔永鑫毕业于陕西中医药大学临床医学系,2008年通过本科生招聘来到县医院工作。2012年开始,县医院先后三次将崔永鑫送往西电集团医院进修学习,由西电集团医院眼科主任李建军手把手带教指导,在随后与西电医院组建的眼科专家工作站中,崔永鑫参与全县光明扶贫工程,先后帮助500名白内障患者重见光明,筛查救治眼疾患者4000余名,成为县域内首屈一指的眼

科专家。像崔永鑫这样通过培养激励选择留下的好医生不仅在县级,在乡镇卫生院也有很多。该县积极探索形成了“订单定向培养+公开竞聘+村医培养”的县镇村三级人才队伍自主培养机制。与此同时,利用县及县以下医疗机构定向招聘、人才振兴计划、国家免费定向培养和全市事业单位公开招聘政策,拓宽招聘专业类别,大力实施“十百千万”人才提升工程。“骨干医师培训项目”和“万名医师支援农村卫生工程”,全面提升县镇医疗机构医务人员的业务能力和临床实践能力。

宁陕县近几年通过培养机制和激励考核,累计招聘、培养大专以上学历医才186人,培养业务骨干15名,较2014年比大专以上学历占比由68.8%增长到83.3%,中高级职称人数增幅10%,先后有15人从边缘镇村走进中心卫生院,17人从中心卫生院到县直医疗机构,21名医护人员走上医院管理的领导岗位,调动了医务人员积极性。

“保障网”带来幸福感

在“金融救助”保障网上,宁陕县首创“四三二一”防范因病返贫工作机制,在坚持基本医疗保险、不抬高报销标准、不加重财政负担的前提下,聚合政府、政策性金融机构和社会爱心力量,争

姑娘们,你们真好看!

通讯员 罗琼

“来的时候你们像一道白光,看不清楚你们的脸,现在我能看清楚了,姑娘们,你们长得真好看,一看就是有善心的人,我又重见光明了,太感谢你们了!”家住汉阴县涧池镇的黄大爷握着该县人民医院眼科科主任李明和护士长小罗的手这样说到,并亲手为科室递上了一份感谢信,虽是简单的话语,但却饱含了患者对医护人员工作的信任和肯定。

2019年10月底,汉阴县人民医院韩红爱心·复明中心第二批贫困人口白内障患者免费筛查工作正式启动,眼科医疗专家团队先后前往全县13个乡镇卫生院开展了为期两个周的白内障筛查工作,共筛查300余名患者。目前,确诊为白内障的贫困患者已相继来到该院接受手术治疗,在眼科医护人员、手术室工作人员以及相关职能科室的通力配合下,汉阴县人民医院眼科医疗专家团队已顺利为10余名患者开展了白内障超声乳化+人工晶体植入术,患者术后恢复均良好。

宁陕县自2016年以来,围绕解决贫困人口基本医疗保障中的突出问题,努力实施“有地方看病、有人看病、有制度保障看病——三有工程”,在城乡医院能力提升、服务模式转变、疾病预防控制、人才培养招聘、医保政策联动上进行了一系列的探索实践,不仅实现了山区困难群众看病有地方、有医生、有制度保障的目标,也化解了当地多个卫生健康事业发展的瓶颈难题,趟出了一条可持续发展的健康扶贫“宁陕路径”。

“新医院”盖在家门口

今年5月27日,是宁陕县金川卫生院乔迁新居的好日子。宽敞明亮的病房,布局合理的诊室,600余种常用药品,足有14个药柜,还有19间业务用房,5间医技用房被院长朱丰平视若珍宝的B超、心电图、生化检验、DR影像等设备占的满满当当,一些常规的检查在当地就能满足。

据了解,2016年以来,宁陕县政府整合国家项目和社会扶贫力量资金7300余万元,用于城乡医疗机构基础设施建设。在补足农村卫生短板同时实现技术“脱贫”。宁陕县从2017年以来,县医院、县中医院、妇计中心与全县14家镇卫生院签订了医联体帮扶协议,逐级协管帮带,累计下沉24名医生,分布到全县各个基层医疗服务薄弱站点,开展了慢性病诊治、大骨节病、白内障筛查、中医药适宜技术推广等基本诊疗服务,并将村卫生室纳入镇村一体化管理范畴,对村卫生室人财物统一管理统一配备,驻派坐诊、公有化对待,定向培养,实现了村级医疗机构设置到位、人员聘用到位、业

我国将进入流感流行季 儿童尤其注意防治

12月份和1月份是我国北方流行性感冒高峰季节的主要时间段,目前即将进入流感高发期。专家提示:由于儿童“抵抗力弱、排毒时间更长”的特点,故应尤其注意流感的预防和治疗。一般来说,儿童近期出现腋下体温高于38.0℃的发热,伴有咳嗽或咽痛等流感样症状,就应考虑发生流感可能。患儿大多数为轻症流感,表现为发热、咳嗽、流涕、鼻塞及咽痛、头痛,部分还有肌痛、呕吐、腹泻等表现。儿童得流感后更容易引发喉炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎及胃肠道症状,不仅病程长,且进展快。年龄小于5岁的儿童感染流感病毒后较易发展为重症病例,其中年龄小于2岁更易发生重症肺炎、坏死性肠病等严重并发症,应进行早期判断,给予抗病毒药物治疗。