

心理咨询 让阳光照进受助者的心里

◎蔡艳

人是身心一体的,生理和心理是互相影响、紧密依存的两个方面。心理咨询是怎么发挥作用,让受助者康复的?心理医生总结出几个要点。

一、取得患者信任,建立和谐的医患合作关系。

有研究认为,在心理咨询中好的咨访关系可以使来访者的问题治愈40%,相信来访者有积极向上、自我治愈的能力,对来访者无条件地积极关注,使来访者感受到来自咨询师的尊重、真诚,就能够让患者充分地表达内心的焦虑和恐惧。咨询师丰富的临床经验又可以使患者对咨询师充满信任,自身也增强了战胜疾病的信心,这些都是患者能够改变认知、坚持遵医行为的前提。

二、树立正确的疾病观,纠正对自身疾病的偏见和恐惧。

比如对患者自身疾病中存在的歪曲认知进行认知行为治疗。认知行为疗法中有四个基本的概念:情景、认知、情绪和行为。例如,一名患者由于最近几年做了几次手术后,感觉身体大不如以前,担心肿瘤恶化,为疾病感到焦虑,夜间睡眠差,容易疲劳,继而闭门不出,导致情绪进一步恶化。经过与心理医生沟通以后,患者发觉所患疾病并没有像她所想象的那样严重,而且她是有足够的能量来应对当前疾病带给她的不良感受,大大缓解了她的紧张焦虑情绪。

三、增强社会支持,促进患者与亲属、朋友的交流和沟通。

有的患者平时不和子女住在一起,怕麻烦子女,所以有什么不舒服也不太愿意告诉他们;和老伴由于兴趣爱好不太一致,在家也不怎么和对方交流,这样就导致经常感到孤立无援,心情抑郁的时候也无法排解。鼓励患者多与他人交流,帮助患者寻找生活中的兴趣点、和老伴的共同点,



比如可以早晚出门跳跳广场舞、一起去买菜、找过去的老朋友聊聊天等。经过患者几周的坚持,身心各方面都有了明显好转。

四、做好失眠相关指导,改善患者夜间睡眠。

首先要在心理上改变对睡眠的不良认知。比如睡眠时间因人而异,不要强求睡够多少时间,避免夸大失眠的后果,短时间的失眠并不会对人体造成特别大的伤害等等。其次,从行为上要养成良好的睡眠习惯。每天定时上床和起床,必须在规定时间内起床。白天增加运动锻炼,睡前可以洗热水浴,尽可能避免白天午睡或打盹。睡不着的时候不要试图入睡,可以采用一些放松训练,比如我们比较熟悉的腹式呼吸、渐进式肌肉放松、冥想等方法。

五、制订锻炼计划,做好心肺功能和体能锻炼。

与心脏康复中心的医护人员根据患者实际情况制订相应的锻炼计

划,每日进行有氧运动和抗阻训练。鼓励患者每日走出家门、前来锻炼其实也是心理咨询的一部分,运动增加了肺活量和体能消耗,不仅能够改善夜间睡眠,而且对改善情绪和人际交往都有好处。患者愿意每日走出家门,本身就是一个很大的进步,可以看作是撬动整个人身心健康良性循环的支点。

六、用药指导,必要时复查。

考虑到患者所患疾病仍然有复诊的要求,建议患者及时复查相关指标,增强患者完全康复的信心。

人是身心一体的,生理和心理是互相影响、紧密依存的两个方面。世界卫生组织将健康定义为:健康不仅是指一个人身体没有疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。许多疾病为身心或心身疾病,因此,我们要重视心理因素在疾病发生发展治疗转归中的作用。现在还有很多人忽略了心理方面的因素,因此,真正做到完全意义上的健康,仍然任重道远。

老年跌倒知多少

◎钟琳

由于身体各项功能均有所减退,65岁以上的老年人是跌倒的高危人群。跌倒的原因有很多,如地面湿滑、晨起头晕、半夜起床上厕所时视物不清、患骨质疏松症等。

老年人跌倒可造成不同程度的损伤,且治疗和康复时间较长,给其正常生活带来巨大影响。因此,老年人在日常生活中应该掌握避免跌倒的方法,使用科学有效的手段来避免不必要的伤害。那么,有什么方法可以预防老年人跌倒呢?

- 1.老年人尽量不要独居。家中需去除杂乱的物品,留出一条干净整洁的路线,便于老年人在家中无障碍行走。
- 2.洗澡时使用专业洗澡椅。如无洗澡椅,可准备高度适宜且稳定的凳子,并在卫生间铺防滑垫。
- 3.保持室内和卫生间干燥。如果卫生间比较潮湿,就很容易发生跌倒。
- 4.老年人下床如厕时不要着急,要慢慢起身;在浴室及马桶四周设置扶手。
- 5.老年人要穿防滑鞋,尽量不要穿普通拖鞋;裤子不要太长,以免因踩到裤脚而摔倒。
- 6.老年人要避免踏上凳子或梯子去取高处的物品。
- 7.老年人感到头晕、心悸、眼花时,应躺在床上不要动。
- 8.对于容易掉下床的老年人,床边要安装护栏。
- 9.平时进行适宜的锻炼,可选择太极拳、八段锦、慢跑、散步等。
- 10.多晒太阳,注意补钙,每天喝适量牛奶。
- 11.遇到风、雨、雪、雾霾等恶劣天气时切勿出行,平时出行也不宜在陡坡上行走。
- 12.一旦发生跌倒,不要自行移动,要立即拨打120急救电话。剧烈疼痛时更不要随意移动肢体,需明确有无骨折,某些骨折如股骨颈骨折、脊椎骨折等除疼痛外其他表现不明显,如果勉强扶持站立,或搬动时姿势不当,会使病情加重。

此外,如老年人摔倒,尽量使身体向前倾,用双手撑地,避免臀部直接着地,否则容易造成股骨颈骨折,更甚者会发生股骨粗隆间粉碎性骨折。

老年人应养成良好运动习惯

◎陈建斌



老年人不可过静,需养成良好的运动习惯,选择适合自身体质的运动强度,进行有氧运动、静力运动、柔韧运动,且要持之以恒。运动时间宜选在上午或下午天气良好时,运动方式可选择步行、慢跑、打太极拳、舞太极剑、爬山、跳舞、做体操、游泳、钓鱼、

打乒乓球、举哑铃等。

运动可使全身气血流通,增强心肺功能、肠胃功能和免疫力,增加肌肉和骨骼强度,减少骨质流失,加强韧带柔韧性,增强关节灵活性,以减轻外伤造成的机体损伤。

注意事项:有些疾病在运动时会明显加重,这时暂不适合运动,如心绞痛、哮喘、骨折未愈、心功能衰竭、糖尿病或血糖较高等。

老年人起居应注意这三方面

养生讲究“三分调,七分养”,人体脏腑失调的时候,虽然用食品、保健品、药物进行调养能起到一定的作用,但还有七分要靠日常睡眠、饮食、情志、运动。想要脏腑平衡,身心安康,就必须顺应天地自然的规律,“饮食有节、起居有常、不妄劳作”,做到

“和于阴阳,调于四时”,而能“终其天年,度百岁乃去”。

首先,要保持充足睡眠。睡眠具有消除疲劳、恢复体力、保护大脑、增强免疫力、延缓衰老等作用,老年人睡眠时长明显减少,但要想健康,必须要保持充足的睡眠。

其次,应劳逸适度、量力而行。“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋……”过劳则耗气伤筋骨,过静则气血凝滞,两者都可使人免疫力下降,易生疾病。平时要多进行户外运动,适当晒太阳以减缓骨质疏松及改善血液循环。

最后,要保持二便通畅。要防止大便不畅导致的各种不适,用力排便可能出现血压升高,引起脑出血或加重心脏疾病。可多食用含膳食纤维的果蔬改善便秘症状。

