

锻炼和冥想等方式可缓解情绪

沈阳市安宁医院专家谈大学生心理问题

本报讯 记者郑爽报道 每年的5月25日是大学生心理健康日,选择该日期是因为“5·25”的谐音是“我爱我”,寓意着大学生应该珍惜生命,了解自我、接纳自我、珍视自我、关爱自我。这一天旨在提高大学生对心理健康的认识,促进他们关注自己的心理健康和心灵成长,提高心理素质,从而更好地爱自己、爱他人和社会。

据相关统计数据,近年来大学生心理健康问题呈现出逐年上升的趋势。其中,抑郁、焦虑、自卑等心理问题尤为突出。这些问题的产生往往与学业压力、人际关系、就业压力等多方面因素有关。

沈阳市安宁医院儿童心理康复中心孙宇辉主任向记者介绍,许多学生在高中时期就承受着心理压力,如焦虑、抑郁等,却仍努力坚持到大学。然而,进入大学后,他们需要独立面对生活和学习上的种种挑战,如适应障碍等。过去,他们可能习惯于依赖父母,但现在必须自己处理琐事。这种转变可能导致生活环境混乱,像是一个无人整理的垃圾场。

此外,就业压力也是大学生心理健康问题的一个重要来源。随着就业市场的日益严峻,大学生们面临着越来越大的就业压力。他们不仅需要具备扎实的专业知识和技能,还需要具备良好的心理素质和应对能力。然而,许多大学生在这方面缺乏必要的准备和训练,导致他们在面对就业压力时感到无所适从。

当学生面临学习压力或生活挑战时,



焦虑和压力往往难以避免。可以采取锻炼和冥想等方式缓解情绪。孙宇辉主任表示,锻炼不仅能强健体魄,还能帮助释放内心的压力。运动还能促使身体产生多巴胺,提升情绪状态和幸福感。冥想也是另一种有效的排解方法。它能帮助我们深入内心,观察并理解情绪变化,控制情绪,提升专注力和自我觉察能力。

但需要注意的是,当大学生面临学业、就业、人际关系等多重压力时出现疲劳、失眠或食欲不振、对未来感到绝望和无助、产生自我伤害念头等,应该及时寻求心理医生的帮助。心理医生可以通过提供专业的指导和支持,帮助他们解决心理问题,缓解压力,提升生活质量,从而更好地面对未来的挑战。

夏季越来越多的人户外出行
沈阳市疾控中心提醒:
游玩时注意蚊虫叮咬



本报讯 记者勾思涵报道 近日,沈阳市疾病预防控制中心提醒,沈阳目前已经逐渐步入夏季,穿短袖短裤的越来越多。同时蚊虫及其传播疾病也进入了高发期,外出游玩时要注意蚊虫叮咬。

蚊虫又被称为草爬子。一般外表为红灰褐色,呈卵圆形,虫子大小如芝麻粒,当吸食人血后发生肿大,大小如红豆。蚊虫主要的栖息地为草木、灌木丛,如果人或者宠物经过被蚊虫叮咬,就会吸附在手上。

沈阳市疾病预防控制中心传染病防制所工作人员纪海涛建议,户外出行时,尤其是前往草地、灌木丛等环境,应该尽量穿紧口、长衣长裤,不要穿凉鞋或者拖鞋这类露脚的鞋,也可以在裸露的皮肤上涂抹驱蚊剂,离开野外时仔细检查是否有被蚊虫叮咬,主要位置是头皮、腰部、脚踝等,这些部位要重点检查,如果带宠物出游也要检查宠物身上是否有蚊虫附着的情况。

纪海涛介绍,被蚊虫叮咬后,一般察觉不到疼痛感,一段时间后会发生皮炎,皮疹、瘙痒等症状。蚊虫可携带多种病毒,传播多种疾病,如发热伴血小板减少综合征、病毒性脑炎等。蚊传疾病一般起病急,主要症状为发热,体温多在38℃以上,重者可达40℃,同时伴有乏力、恶心呕吐等,部分患者有头痛、肌肉酸痛的症状,血常规会发现白细胞与血小板数量下降。如出现疑似症状,要尽快就医,通过及时规范的治疗,绝大多数患者恢复良好。

那么,一旦被蚊虫叮咬,应该如何处理?纪海涛提醒,被蚊虫叮咬后,不要慌张,不要生拉硬拽,也不要拿烟头或火烫,以免蚊虫断裂遗留体内。正确做法为用酒精擦拭,使蚊虫头部放松,用尖头镊子夹住头部取出,再用碘伏或酒精对叮咬部位进行消毒处理,如果没有把握,请尽快前往医院进行处理,被咬后要时刻关注自己的身体状况,一旦出现发热等症状要及时就诊,并告知医生蚊虫叮咬史。

患者急需“熊猫血” 主管护师再出手 为患者献血6次 共计近1700ml

本报讯 记者姜晓菲报道 近日,一阵急促的铃声打破了北部战区总医院心血管外科的宁静,主管护师赵琳接到医院血库中心打来的紧急电话。血库告急,一名患者现急需A型RH阴性血输血,需要同为RH阴性血型的她救急。

时间紧迫,在接到求助电话后,赵琳随即在护士长李宁的陪同下迅速地前往医院献血屋,在经过健康征询、体检、初筛一系列检查,显示结果符合献血标准后,赵琳毫不犹豫献出了300mlA型“熊猫血”。她深知急救患者输血的重要性,离开献血屋时,叮嘱工作人员说“一旦有需要,随时联系我!”

赵琳告诉记者,多年前,在第一次参加无偿献血时,赵琳发现自己居然是RH阴性血型,也就是人们俗称的“熊猫血”。身为医务工作者的她,更深知“熊猫血”对于同类血型的人们价值与意义。她在第一时间加入了医院输血科建立的“稀有血型之家”公益组织。从那之后,在认真工作的同时赵琳开始了献血之路,为了能够及时救治每一位有需要的患者,她平日加强锻炼,努力保持身体健康,以备有患者需要“熊猫血”时,自己能够随叫随到,献血“救急”。近几年,赵琳先后为患者献血6次,



赵琳毫不犹豫献出了300mlA型“熊猫血”。

北部战区总医院供图

共计近1700ml。

据了解,Rh阴性血是稀有血型中的典型代表,它的另一个名字应该并不陌生——“熊猫血”。在我国,Rh阴性血仅有千分之四的存在率,十分稀有珍贵,故捐献“熊猫血”的志愿者,也被称为“熊猫侠”。

在赵琳的手机微信里,有5个“熊猫血之家”聊天群,彼此相互取暖、守望相助,因为需要帮助的人可能是家里的顶梁柱,也可能是祖国还未绽放的花朵……所有人都在用自己的方式温暖着这个世界,哪里有需要,哪里就有这个“熊猫侠”!