

全国妇幼健康技能赛上海称雄

浦妇幼张丽珊、妇婴东院应豪分获儿童保健、围产保健一等奖

由国家卫生计生委和中华全国总工会联合举办、历时8个多月的全国妇幼健康技能竞赛最近在北京落下帷幕。上海团队在大赛上创佳绩。其中,上海市代表队荣获“全国妇幼健康技能竞赛团体一等奖”;浦东妇幼所张丽珊荣获“全国妇幼健康技能竞

赛儿童保健专业一等奖”;第一妇婴保健东院应豪荣获“全国妇幼健康技能竞赛围产保健组一等奖”。

本次“共圆妇幼健康梦,全国妇幼健康技能竞赛”举办期间,恰逢《中华人民共和国母婴保健法》公布20周年。技能竞赛包括围产保健、儿童保

健、妇女保健和计划生育技术服务4个项目,以综合笔试、操作技能竞赛、知识竞答3种形式,在全国范围内逐级进行培训、比赛和选拔。浦东新区妇幼保健所儿童保健科张丽珊经层层选拔,脱颖而出,以第一名的优异成绩代表上海市参加决赛,并以总成绩排名

第一荣获“全国妇幼健康技能竞赛儿童保健组一等奖”。

据悉,获得4个竞赛项目个人成绩第一名的选手将作为候选人,按程序向中华全国总工会申请授予全国五一劳动奖章。

通讯员 彭加华

普陀区开展流动人口计生“宣传周”活动 把温馨服务送进十余家企业

普陀区卫生计生委联合桃浦镇计生办日前开展流动人口计划生育“宣传周”活动。活动在桃浦镇金环·汇智天地园区内举行,普陀区卫生计生委副主任李鸥、流管科科长艾斌、桃浦镇计生办主任何星、金环公司党委委员、副总经理周璟芳出席了活动。

由于外来青年白领平时忙于工

作,无暇顾及计划生育方面的政策法规和权利义务,普陀区卫计委打破传统“等人来”的服务模式,将流动人口计划生育方面的宣传资料、宣传品以“送上门”的方式,分别走访入驻金环·汇智天地内的十余家企业,将资料送到外来青年白领的手中,告知他们在沪可以免费享受的计划生育方面的公共服务,解答他们在计划生育

方面的疑惑,为园区更好的开展流动人口计划生育均等化公共服务营造了良好宣传氛围,切实增强了外来青年务工者在现居住地的归属感。

本次“流动人口计划生育宣传周”活动安排了计划生育知识讲座专场,讲座设在金环园区的员工活动室内,园区各企业内30余名青年职工踊跃参与,讲座主要从什么是

婚育新风、婚前检查有哪些好处、新婚期要注意些什么、最佳生育的年龄、如何选择最佳受孕季节这五个方面让外来青年务工者了解新型婚育文化知识,从而引导他们树立科学、文明、进步的婚育观念,提高职工家庭的幸福指数,共创和谐、美好的高质量高品位的幸福生活。

通讯员 周敏华



失独关怀 工作问答 (二)

1、主要特征

(1)生理上的痛苦;(2)全神贯注于死者的形象;(3)后悔、自责、内疚等;(4)仇恨、敌对反应;(5)失去以往的行为模式;(6)出现死者的特质。

2、常见症状

思维混乱、注意力不能集中、不断思念或梦见死者;出现心慌气短、食欲不振、失眠、沉默、叹息、哭泣、疲倦、坐立不安、小事化大,容易与人冲突,而又反向表现得像若无其事;忧愁、恐惧、焦虑、内疚、麻木、孤单、暴躁、绝望无奈甚至出现幻觉。

3、具体表现

哀伤可引起生理、认知、情绪、行为的一系列改变表现:

(1)生理:①身体的感觉:胃空乏力、胸口郁闷、喉咙干燥、对噪音过度反应、呼吸困难并易喘,肌肉无力。②身体健康的顾虑:哀伤常有:神经质、忧郁、害怕会发病、持续的恐惧、梦魇、失眠、工作能力减退和疲劳等症状。常会发生:头痛、晕眩、失神、皮疹、消化不良、呕吐、心脏急速跳动、胸口疼痛、及其它的生理症状。症状产生原因是哀伤者疲劳、食欲不良、生活习惯紊乱和社会习俗的限制,亦因忧郁和绝望而引起哀伤者内分泌变化,对疾病的免疫力减弱。

(2)认知:不相信:尤其是对突然发生的死亡;纷乱困惑:思绪不

断,思维紊乱,注意力不集中,健忘;全神贯注于思念死者和濒死的过程:这是一种强迫性的思念,思念的内容通常是有关如何再寻回失去的亲人。有时有关逝者遭受折磨或濒死的念头,甚或影像会突如其来的占据哀悼者的心思,挥之不去。用各种方式与死者梦会,这样使哀伤者觉得人还是活着。

(3)情绪:忧郁、悲伤和忧愁;痛苦、困难和负担的减轻;罪恶感与愤怒;否认等。

(4)行为:哭泣;饮食无规;失眠易醒;常梦死者;哀声叹气;心不在焉;离群索居;避开遗物,保留完整;持续过度活动,如想离家或无法专心阅读等;寻找亡者,接近其

常去场所。

4、哀伤分期

丧亲后的哀伤反应因人而异。一般三个月有所改善,但也有相当部分人需更长时间平复。一般分为三个阶段:

- (1)第一阶段:震惊与逃避
- (2)第二阶段:面对与瓦解
- (3)第三阶段:接纳与重整

但分期并非绝对,根据丧亲者和死者关系的亲疏、死亡时间和导因及丧亲者个人特质密切相关。并且,各阶段表现常有重叠,也有倒退现象。延迟、病态、夸大、伪装等会使哀伤复杂化,而复杂哀伤较难处理。

怎样帮助失独者?

在充分了解失独群体的共性问题基础上,进一步最大限度地了解其个体具体特点,以提供适切的个性化服务。可开展的工作:

一、哀伤辅导

通过各种方式简单介绍,让失独者了解如何取得专业的哀伤辅导和心理咨询的途径和方式,以便对方根据需要自主选择。

二、陪伴倾听

根据对方的需求和接纳程度,提供必要的陪伴,尤其在失独初期,可参与重要的纪念活动,以建立良好的信任关系。对患病和临终的失独者,陪伴尤其重要。当然,整个陪伴过程,特别

要求陪伴者具有良好的倾听能力,具有同理表达的能力。

三、生活辅助

因逐步年迈体弱,知识老化,学习和记忆能力下降,且兴趣和动力不足,一般重体力活难以胜任,接受新事物和掌握新技术困难,已难随心所欲地应对现实生活,即可行能力下降。大件购物、搬家装修、家电运用及电脑操作、网上购物、专家预约和理财交易等都不同程度地需要有人帮助。

四、组织活动

针对性组织各类活动的,有利于失独者转移注意力,丰富其生活内容,

调节情绪,开阔视野,调整认知,相互激励,并帮助失独者建立人脉,增强社会支持系统。

五、健康保健

开设健康养生、疾病科普、家庭护理、急救避险等方面讲座,定期组织体检,配备家庭医生。

六、法律援助

针对因车祸等事故意外死亡的失独家庭,提供必要的法律咨询及援助,并对失独者比较集中关心的遗产处置等常见问题,进行集中介绍或推荐了解途径。

七、资源连接

失独无后,随日渐年老力衰,需各方面的关怀和实质性帮助照顾,工作者要善于了解掌握、整合利用各种信息和社会资源,以提供更便捷、更有效的服务,更有效提高失独者的生存质量和满意度。

社会工作者、心理咨询师 王子美



最新调查显示,英国成年子女在搬离父母家后又搬回的数量激增,子女表示享受与父母同住的子女数量是表示感到煎熬的六倍。调查显示,大多“回巢子女”选择搬回与父母同住,并不是因为经济紧张,而是与同居者关系破裂或离婚。专家表示未婚同居率增加和房价上涨是导致子女回巢的两大因素。

英官方数据显示,现阶段有330万20岁到30岁青年与父母同住,其中2/3是年轻男性。与九十年代中期相比,「回巢子女」数量增加了1/4。在回巢子女中,只有不到10%表示因为失业才搬回,27%因为支付不起房租,14%因为买不起房子。而有多达41%表示搬回父母家同住是因为与同居者关系破裂或离婚。在对父母的调查中,只有7%的父母表示子女搬回后生活感到更糟,41%表示生活感觉更好了。有近半数父母表示子女搬回起码他们可以确定孩子「吃的好」,1/3的父母为子女能有安全住所感到开心。

英「回巢子女」激增 家长大多欣然接受