



# 释放“负能量”，让生活越过越美

## 世界预防自杀日，山东省戴庄医院专家教您识别危险信号



本报记者 唐首政  
视频记者 黄健恒  
通讯员 山君来 王新亮

9月10日是第16个世界预防自杀日，今年的主题是“携手同行 预防自杀”。出于对生命的敬畏，大多数人躲避谈论“自杀”的话题，直到悲剧发生，才去反思。记者从山东省戴庄医院了解到，影响自杀行为的因素有多种因素造成，其中，精神疾病(抑郁症)是自杀的主要原因。如果能及时发现身边的自杀“线索”，也许就能成功挽救一条生命。

### 负能量爆棚寻短见 现在他想好好活着

52岁的老赵3个月前从“鬼门关”走了一遭，看到亲朋好友整日为自己牵肠挂肚，家中老人更是担惊受怕，还让自己的身体遭受了不小的损害，他万分后悔做了这件愚蠢的事。

老赵是一家大公司的办公室职员，有着一份体面的工作，几年前患上了抑郁症。“老是往坏处想，就担心做不好会让家人丢脸，还会带来很多不好的影响，就连最简单的拧螺丝钉，我都担心拧不好。”老赵回忆说。

被抑郁症折磨着，加上工作压力大，老赵想到了轻生。为了不让人家看到，三个月前的一天，趁家人没人，老赵割了腕，恰巧被回来取东西的同事看到，及时送往了医院。

出了这么大的事，老赵的家人感到不可思议，这是他第

三次轻生了，只是前两次都被同事及时制止了。意识到问题的严重性，家人带着老赵来到了山东省戴庄医院治疗。

“由于失血过多，患者来到医院后血压还很低，整个人没有精神。”医院临床心理科主治医师钱丽菊接诊后，在给患者进行饮食调理的同时开展了心理疏导，让患者逐渐敞开心扉，将压抑在心中的话倾诉出来，共同解决问题。经过三个月的精心治疗，老赵身体、心理都有了很大起色，对生活也逐渐充满了自信。

“之前我总有各种担心，儿子要大学毕业了，我就愁他找工作的事，心理负担太重了，其实儿子已经有了好工作了。”老赵说，劫后余生他感受更多的是家庭的温暖以及亲朋好友的关心，一家人在一起就是最幸福的事，现在他对生活充满了信心，还会经常将自己的康复心得和患者们分享，帮助他们早日战胜病魔，重归美好生活。



患者更喜欢和钱丽菊吐露心扉。

### 识别危险信号 挽救更多生命

出于对生命的敬畏，大多数人避谈“自杀”的话题，直到悲剧发生，才去反思。其实自杀并不是突然发生，从存在自杀想法到自杀未遂再到自杀死亡是一个从心理到行为逐步发展的过程。

“抑郁症是造成自杀的一大杀手，但并不是所有的自杀行为都是由精神或心理障碍导致的，当出现重大事故或打击，以及在生活、工作、学习压力过大时都有可能成为自杀的危险因素。”钱丽菊介绍，当身边的人之前有过自杀的想法或者说很绝望的话，再者出现异常举动，像分配个人财

产、安排后事，上网收集自杀相关资料的情况都要引起警惕。

钱丽菊介绍，青壮年多由于学业压力、工作压力、情感伤害以及家庭矛盾等原因，易出现低落情绪，同时又欠缺较成熟的情绪调节能力，容易一时想不开做出不理智行为。而老年人到了晚年也容易做出极端的举动。

“有些老年人会觉得自己在家帮不上孩子什么忙，在社会上也发挥不了价值了，人际交往范围也更小了，加之存在慢性病，觉得活着也是累赘。”钱丽菊介绍，遇到这种情况，要多去陪伴和开导他们，这类人群更需要关怀和支持。

学会识别危险信号，当发现周围的人有自杀倾向时可

尽早加以干预，很有可能挽救一个人的生命。“遇到此类人群要多些耐心和陪伴，去倾听他们的想法，往正确积极的方面引导，帮助他们分析解决遇到的问题，激发活下去的欲望，不要一味的指责、批评。”钱丽菊提醒，在劝导时不要做无法保证的承诺，同时还要让他们在生活中尽可能远离危险物品，做好看护工作，积极寻求心理医生帮助，释放生活“负能量”。



扫码看视频。

# 卫生监督因他的一分耕耘更贴心

## 创新达人李立，用心改变让执法“有温度”

本报记者 马云雪

开通微信公众号、实现二维码卫生监督，上线题库，让公共场所从业人员完成“无纸化培训”……提起李立，在同事领导看来，这个不断创新变通的科技达人既担起了卫生监督的重担，也让市民感受到了卫生执法的“温度”，李立用思想与行动为人民群众的卫生健康安全保驾护航。



李立通过读书来充实自己。

### 创新工作方式 开启信息化新模式

任劳任怨，服务过创城大局；创新思路，负责过宣传工作；“温度”执法，监督检查公共场所……李立自2009年进入济宁市卫生局卫生监督所工作，到如今任济宁市卫生局卫生监督所卫生监督一科副科长一职，李立在工作面广、量大、工作压力大的情况下担当了诸多重任。

李立告诉记者，在法制稽查科时主要负责宣传工作，时间一长他发现很多时候卫生监督员活干了，也宣传了，但宣传效果不理想。心思缜密的他将目光与信息化接轨，主动向领导申请开通“济宁卫生监督”微信公众号。而为人幽默敏锐的李立，也不拘泥于单纯的公众号平台，他又创造性地将各县市区的微信公众号建立起来，并且在市监督所的微信公众号上可以一键直达，形成了“微信矩阵”，这样，只需

要关注一个微信公众号，消费者就可以跳转到其它县市区，让宣传不再难。

“执法时发现很多市民对监管要求并不知情，咱得让消费者明明白白消费啊。”李立便开始琢磨用二维码实现监督。于是他潜心开发了公共场所二维码监督信息系统，其原理是将被监管单位的基本信息、营业状态、卫生情况、信誉等级等信息，生成一个该单位专属的二维码，在发放卫生许可

证上，消费者在到店消费时，只需要拿起手机扫一下二维码，就可以清楚知道该店的基本卫生情况。

同时，李立还委托相关单位制作了动态信息更新系统，将所有的有二维码的单位信息录入系统。消费者关注“济宁卫生监督”微信公众号后，对店铺名称进行查询，就可以找到该店的卫生信息。极大地方便了消费者，尊重了消费者的知情权。

### 玩转手机平台 让执法更“有温度”

在进行公共场所监管时，李立发现公共场所从业人员培训是一个短板。“很多理发店别说培训了，公共场所经营者都不重视。”李立结合外地经验，在领导的帮助下，上线了“公共场所从业人员培训在线考试系统”。通过关注微信公众号的方式，让从业人员用手机进行答题。市卫生监督所将该系统与从业人员健康合格证明的发放结合在一起，一举两得。

他向记者举例，假如从业人员考试没有达到规定分数，则证明该从业人员不具备应

有的公共场所从业人员的基本卫生知识，那么查体机构不对其进行查体和发放健康证明。而通过这一条件的限制，实现了“无纸化培训”。目前该系统正在测试运行，经过试点成熟后，将在全市推开。

此外，李立还提倡“温度”执法。一次公共场所执法中，刘女士的理发店因门口病媒生物防治设施未达标，需安装防蝇帘。“连续跑了5趟，要么拒门不见，要么直言‘出钱才装’。”李立说，在了解到刘女士从农村打工连字都不会写的情况下，每次劝说执法都把卫生监督意见书一字一句读给她听。李立下达了处罚通知单后，再耐心劝导，最终刘女士因配合态度好最终减免处罚。他说，执法其实也有“温度”，自己多做一点也没什么。

谈起未来工作打算，他希望未来手持执法能更便捷，运用手机执法。积极关注公共场所卫生监督法律法规的空白和不适应领域，比如新类型的游乐场所、婴幼儿洗浴场所等，多研究学习，更好的总结。此外，李立觉得卫生监督事业很有意义，公众场合跟人们生活息息相关，他要做的地方还有很多。