

关爱职工身心健康

“心灵驿站”公益讲座走进济南财金集团

张如意 济南报道

为了帮助女性朋友更好地平衡工作与家庭,有效促进职工心理健康,11月7日,由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办的“心灵驿站”心理健康公益讲座走进济南财金集团,山东省精神卫生中心副主任医师孙萌萌为广大女职工带来一场主题为《职场女性如何平衡工作与家庭》的精彩讲座。

孙萌萌介绍,一个职业女性可能担负着七八种角色,应该按照自己对角色的重视和优先程度进行排序,帮助自己明确在什么情况下,什么角色是必须要做好的,什么角色可以暂时靠后,这样可以有效减少工作、生活等方面的焦虑和困惑。

结合实际案例和多年经验,孙萌萌分析当前女职工心理压力现状,并阐述常见心理压力产生的原因及表现,贴近女职工的工作、生活实际,让与会



会人员体验了一次全身心放松的疗愈过程,对如何接纳情绪、自我管理有了更深刻的认识。

此次讲座持续1个小时,孙萌萌围绕主题深入浅出、系统

地为在场女职工进行讲解。讲座结束后,不少职工纷纷表示,通过本次讲座对“角色平衡”有了更深入的了解,也增强了预防和应对不良情绪的能力。下

一步,金控集团工会将一如既往地发挥好党联系职工群众的桥梁纽带作用,从加强思想政治引领、做好权益保障工作、精准开展关爱服务等方面下功夫,当好

广大职工群众的“娘家人”。

为全面贯彻落实省委、省政府关于在全省积极推进心理健康促进工作的有关指示要求,全面提高大家的心理健康素质,山东省精神卫生中心与齐鲁晚报·齐鲁壹点合作,联合推出“心灵驿站”心理健康促进公益品牌栏目,该栏目旨在走进全省厅委机关、企事业单位、高等教育学校等,围绕各单位干部、职工、学生在工作与学习中常见的心理压力与烦恼问题,由山东省精神卫生中心派出知名的心理专家到场作辅导讲座,为大家提供专业、权威、实用的心理健康知识科普与实践操作,缓解心理压力,消除日常烦恼,激发工作热情,迸发个人能量。

为积极配合做好宣传活动,齐鲁晚报·齐鲁壹点不仅通过齐鲁晚报纸媒、网络媒体展开主题宣传,同时以齐鲁壹点直播平台向社会全程直播,力求让更多的人受益。

图片新闻

冬季警惕“肺炎刺客” 淄博老年人免费肺炎疫苗开打



2024年11月12日是第16个世界肺炎日,为提高公众对肺炎疾病的重视和预防,筑牢老年人呼吸道健康屏障,“共建免疫屏障,福益全民健康”公益活动在山东省淄博市成功启动,向淄博市无偿捐赠价值657万元的23价肺炎球菌多糖疫苗。

据了解,一上午,共有40余位老年人在张店区妇幼保健院预防接种门诊接种了23价肺炎球菌多糖疫苗。医务人员提醒:“流感和肺炎疫苗可以同时接种,不仅能为重点人群提供更好的保护,还能更好地节约时间。” (张如意 淄博报道)

济宁市公共卫生医疗中心 顺利通过电子病历系统应用水平四级评审

近日,济宁市公共卫生医疗中心顺利通过电子病历系统应用水平分级评价四级评审,标志着该院在信息化建设、医疗服务质量和精细化管理上迈上了新台阶。

自2020年以来,该院以新院区建设为契机,全面升级HIS、EMR、LIS、PACS等核心系统,并引入AI影像辅助诊断,实现医院管理智能化。通过搭建特色数据集成平台,在数据共享、流程优化

和高效管理方面取得了显著成效,进一步为患者提供便捷、优质的医疗服务。评审中,该院的信息建设水平获得专家组高度评价。

济宁市公共卫生医疗中心将通过先进信息技术与工作实际深度融合,夯实信息平台,推动精细化管理和临床增效减负,持续打造以智慧医疗、智慧服务和智慧管理为核心的三位一体的智慧医院体系。 (通讯员 文旭)

直播预告

壹问医答

“颈颈”有条 昂扬生活 ——细谈颈椎病的防治

专家介绍:程雷,山东大学齐鲁医院骨科副主任,主任医师,山东大学博士研究生导师,国际华人骨研协会山东大学联合研究中心主任,中国医师协会骨科医师分会胸腰椎学组委员,中国医师协会骨科医师分会脊柱功能重建学组委员,山东省医师协会创新与转化医学专业委员会主任委员,山东省医师学会骨科分会副主任委员,山东省医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会副主任委员。

近年来,随着电子设备的广泛使用,伏案写作、低头看手机成了很多人工作与生活的常态。“脖子咔咔响”成了很多打

工人的工作写照。另一方面,受生活中坐姿不端、睡眠姿势不合理、错误锻炼方式等因素影响,很多人过早地与颈椎病打了照面,以致于近年来颈椎病发病数量逐渐增多,发病年龄也逐渐年轻化。11月14日,山东大学齐鲁医院骨科副主任程雷将做客“壹问医答”直播间,围绕“颈椎病的防治”进行科普讲座,会详细介绍保护颈椎的方法与颈椎病的治疗手段,敬请关注。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合播出,每周四12:30直播。

壹问医答
第79期
11/14 周四/12:30
齐鲁壹点客户端播出

心灵驿站

压力山大? 来“心灵驿站”放松一下

人们常说“压力也是动力”,在适当的压力下,人们的潜能会被激发,达成自己平时难以企及的目标。但大家也常说,“弦不能绷得太紧”,过大的压力会打碎信心,消磨激情,让人一蹶不振。为了帮助大家更好地应对压力,调节情绪,11月13日19点,山东省精神卫生中心临床心理一科心理治疗师黄圆媛将做客“心灵驿站”直播间,一起分享抗压

小技巧与调节情绪的小妙招,敬请关注。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造,通过专家线上讲座及与网友即时互动,就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点,山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线,护航身心健康。

心灵驿站
11月13日 19:00
直播平台: 齐鲁壹点 | 官方微博