

拨打“12320”帮您免费戒烟

戒烟瘾关键是戒心瘾;统计显示,接受热线帮扶的戒烟成功率明显偏高

吸烟的危害众所周知,但有过戒烟经历的市民都熟知,要想成功戒烟,难度非常大,复吸率相当高。威海市卫计委相关负责人表示,“戒掉烟瘾关键是戒掉心瘾。”而据统计,接受热线帮助的吸烟者成功戒烟率比只接受自助戒烟治疗的吸烟者成功戒烟率高56%。

而从现在开始,威海市的烟民只需拨打“12320”报名,就将会有专人根据您的实际情况,为您制订戒烟计划,和您一起解决戒烟过程中遇到的问题,帮您免费戒烟。

本报记者 陈乃彰
通讯员 初康敏 邹提

❖ 戒烟瘾关键是瘾

据了解,世界卫生组织《烟草控制框架公约》中,向吸烟者指出了3种主要治疗方法,其中一种方法就是方便免费的热线电话(如戒烟热线)。

一项国外的研究显示:自助戒烟、一次性咨询和多次咨询的一年持续戒烟率分别为14.7%、19.8%和26.7%。另一

项研究则显示,接受热线帮助的吸烟者成功戒烟率比只接受自助戒烟治疗的吸烟者成功戒烟率高56%。

威海市卫计委应急办孙科长对这一现象总结为:“戒掉烟瘾关键是戒掉心瘾,吸烟者在没有任何帮助的情况下尝试戒烟,戒烟成功率低,复吸率非常高。”孙科长表

示,威海市12320卫生热线为威海市城乡居民提供免费的戒烟服务。专门建立戒烟专家库,从市疾控中心、医疗机构遴选出戒烟专家,作为咨询工作业务支撑和人员培训的师资队伍。根据戒烟干预服务需求量,安排专家轮流上线答疑解难,并对咨询员进行了专业培训。

❖ “12320”戒烟我帮您

据12320卫生热线相关负责人介绍,每位参加12320电话戒烟的市民,要接受四次热线干预服务和两次回访服务,每次时间在半小时左右。基本干预周期为3至4周,包括4个电话。

第一个电话时间一般设置在戒烟前一周,主要目的是情况摸底,主要是对烟民戒烟准备状态进行评估,通过预设的20至30个问题了解报名者的戒烟原因、心理状况、家庭环境等,增强戒烟的动机、帮

助制定戒烟计划、确立具体的戒烟日。第二个电话会在干预对象的戒烟日当天,主要目的是为了调整戒烟计划,防止复吸,并根据复吸情况重新确立戒烟日。第三个电话会在开始戒烟的第4至7天,在电话里对干预对象进行随访,继续调整戒烟计划,防止复吸,树立新的自我形象。如果干预对象复吸,则需要重新确立戒烟日,并安排后续的随访电话。第四个电话,也是基本干预周期的最后一个电话,时间设置在开

始戒烟的第10至14天,在电话里对干预对象进行随访,继续调整戒烟计划,防止复吸。如果干预对象复吸,则需要重新确立戒烟日,并安排后续的随访电话。戒烟初步成功的,在一个月后和三个月后还有两次电话回访。

“我们会对有戒烟意愿的吸烟者,建立长期跟踪回访,让戒烟者建立充足信心,增强持续戒烟动力,争取帮助戒烟者成功戒烟。”威海市12320咨询员邹提介绍。



12320卫生热线戒烟干预流程图。

❖ 3月20日进社区帮居民戒烟

为了让更多的市民了解12320戒烟热线,帮助烟民成功戒烟,3月20日(本周五),威海市12320卫生热线工作人员将走进光明社区,现场为烟民答疑解惑,免费帮助戒烟。

研究表明,烟草烟雾中含有7000多种化学物质,现在已知至少有250种有害物质,致癌物近70种。

广大市民朋友们,如果您已经意识到了吸烟的危害,如果能还因没能成功戒烟而苦恼,请拿起电话拨打12320报名免费戒烟吧,12320戒烟咨询员将根据您的实际情况为您制订戒烟计划,和您一起解决戒烟过程中遇到的问题,陪伴您度过整个戒烟过程。

《百姓课堂》公益讲座本周日上午开讲

感兴趣的市民当天可前往市文化艺术中心二楼报告厅

本报3月17日讯(记者 陈乃彰 通讯员 周红波) 记者从威海市图书馆了解到,本周日上午9:30《百姓课堂》将于威海文化艺术中心二楼报告厅邀请中国婚姻家庭协会副主任、著名心灵导师王鹰达为各位家长倾情奉献亲子关系智慧盛宴——《为孩子生命播下卓越的种子》。

据了解,王鹰达导师,有着17年心理咨询历史和培训经验,做过上万例心理咨询个案和上千场大型培训及学术报告,是多家电台心理节目主持人 and 多家刊物心理栏目专题作

家。整合夫妻、亲子、情商、人格、团队、成长、觉悟、修养、修炼……这些生命至关重要的要素,研发“如何经营幸福人生”完善的课程体系和学术体系。

本次公益讲座,将围绕家长如何帮助孩子播下梦想的种子、勤奋的种子、如何摒弃因家

庭教育不当给孩子生命带来的不良的影响(如学习被动、懒惰拖拉、性格逆反、上网早恋等),如何排查不同时期孩子存在的心理危机等方面,帮助家长为孩子播下“十大卓越种子”,为孩子成功幸福的人生提前做好最美好的预备。

乳山市午极镇建设大数据库

本报3月17日讯(记者 李孟霍 通讯员 许文娟) 近日,乳山市午极镇妇联工作人员正在对辖区内35个村的巾帼文明队、“花在村中”建设、农村妇女两癌筛查等情况进行汇总。“汇总后的信息将统一录入到电脑的大数据库系统,以后再需要查找什么资料,点点鼠标就可以了。”该镇妇联干事高家园告诉记者。

妇联信息汇总只是午极镇建设大数据库系统的一个方面。据悉,针对目前信访案件档案无连续性,农村闲置劳动力得不到有效利用,工业闲置资源得不到系统规划,农村低保、困难户得不到全面了解,发展规模化农业土地资源没有系统性认识的问题。今年,午极镇将镇域农业、工业、服务业、人力资源、民兵等各方面信息进行全面规划汇总,用大数据技术进行存储。

“根据数据库提供的信息,我们可以轻松对镇域范围内的情况进行详细了解,对全镇的项目落地、工业发展、各种问题排查提供有力的信息依据。下一步,我们将不断完善大数据库里的信息内容,争取短时间内与互联网并轨,通过大数据库这一窗口,将午极镇的信息资源亮出去,真正与外界实现信息资源共享,让客商能够全面了解镇域范围内的区位优势、劳动力资源等信息,不断促进和扩大招商范围。”该镇党委书记曹永刚介绍。

威海专业社工人才奇缺 目前不足百人

社工人才队伍列为市六类重点人才之一,今年争取成立市社会工作者协会

本报3月17日讯(记者 许君丽 通讯员 林伟强) 3月17日是第9个“国际社工日”。为进一步弘扬社会工作理念,扩大社会工作影响,威海市在人民广场开展2015年威海市首届“国际社工日”宣传活动。据了解,目前,威海市专业社工人才奇缺,全市不足百人,社工人才队伍已列为威海六类重点人才之一,今后将加大培养力度。

17日上午,威海市在人民广场举行2015年“国际社工日”主题宣传活动,以灵活多样的方式向广大民众宣传社工知识,提高社会工作的社会知晓

度。据了解,威海市社会工作由于起步较晚,社会工作及社工人才队伍建设的基础非常薄弱,登记注册的社工机构只有威海市助力社工服务中心、威海春华残联康复服务中心两家。尽管威海市制定出台了中长期人才发展规划纲要,将社工人才队伍列为我市的六类重点人才之一,纳入市里的高层次人才管理,但与省内济南、青岛、潍坊等大中城市相比较,存在很大差距。

据介绍,今年,威海将加快制定关于加强社会工作专业人才队伍建设的意见,出台多项

措施发展社工队伍,搭建起框架性体系,扶持社工事业发展,搞好人才培养规划,拓宽人才培养方式,加大社会工作人才的培养力度。

今年,威海将把组织发动参加全国社会工作者职业水平考试作为重点,原则上45周岁以下的全市在各类社会工作机构和街道、社区从事社会服务的工作人员都要取得全国职业水平证书;全市已设定的社会工作岗位尚未取得证书的在岗人员要进行分期、分批轮训,逐步做到持证上岗。今后新录用人员全部面向社会公开招聘,录用具有专业背景

的社会工作人才。鼓励高校社会工作专业毕业生在威海市参加职业水平考试并登记为社工,引导到基层社会工作岗位和公益性社会组织就业,扩大社会工作人才队伍来源。

另外,今年,威海市将争取成立威海市社会工作者协会,推动社会工作本土化、专业化、职业化。到2017年,每个城市社区社会工作专业人员配备不少于社区工作人员总数的50%,其中至少有1名社会工作者或助理社会工作者。到2020年,每个农村社区至少有1名专业社会工作人员。