



志愿者在社区讲课,居民认真听讲。

任城区健康传播志愿服务队走进县前街社区

释放压力,关注居民心理健康

本报济宁9月13日讯(记者 范少伟 通讯员 房业美) 13日上午9点,在古槐街道县前街社区,一场别开生面的讲座拉开了序幕。这场讲座不仅关注人们的身体健康,还强调了心理健康的重要性。任城区健康传播志愿服务队高级健康顾问韩承刚老师生动讲课的过程中,让居民们受益匪浅。

“看这幅图,感觉这幅图在动的请举手,一点也不动的请举手。”面对课件中的一幅图片,韩承刚向听课的群众提问。结果大部分人感觉这幅图在动。“这是一道简单的测试题,感觉这幅图在动说明你有压力,动得越厉害说明压力越大,如果看着一点也不动,说明你一点压力也没有。”听到韩承刚这样解释,群众低声讨论。

每个人都会面对各种各样的压力,关键要乐观,接纳自己,赞美自己,树立强大的自信心。韩承刚结合自己的实际故事,向群众传播健康的生活理念和生命体验。“我残疾但不残废,并不完美,如果只盯着自己缺点,我将一事无成。”韩承刚笑着说,自己七个月时得了小儿麻痹,不能正常走路,出生时家庭也很贫寒,这些是无力改变的,只有相信自己可以改变这个家庭的命运,不断努力,不断接受挑战才能成功。听到这,教室里一片掌声。

讲课时,韩承刚总是面带微笑,大家被他乐观的态度所感染。“经常听健身讲座,关于身体保健的比较多,这种侧重于心理健康的讲座还是第一次听。”县前街社区居委陈秀兰说,这次讲座结合了许多实例故事,听得很过瘾。讲课结束后,不少居民向韩老师要了电子课件。

当天下午,任城区健康志愿服务队在古槐街道关帝庙社区为居民上了一堂关于睡眠和饮食的知识讲座。通过志愿者付永珍的讲解,老百姓了解到睡眠的好处,知道如何解决失眠的问题。精彩的演讲获得群众阵阵掌声。

据了解,任城区健康传播志愿服务队由心理专家、健康教育专家、国家心理咨询师、健康管理师、公共营养师、医生、护士、教师、健康指导员等各行业专业人士共同组织。六七十名志愿者将在每周末进社区宣传健康知识。



健康讲座吸引众多居民。

课堂笔记

心理篇

有心理问题 丢不丢脸?

心理是大脑对客观现实的一种能动反映,是人都有心理问题,这是一种很正常的现象。就像一个健康强壮的人也会感冒拉肚子一样,心理健康也是一个动态的平衡过程。一般心理问题,心态好,身体好或社会支持系统好的人,自己就能解决,严重心理问题可以向专业人员求助,就像你感冒了去看医生一样,很正常。

如何管理自己的情绪?

想完全控制情绪是很难的,但如果憋在心里,可能会憋出病来。可以采取一些措施疏导,千万不要把不良情绪堵塞在心里。比如,当你遇到了

令人生气的事,先让自己静下心来,想一想为什么这样生气,如果在心里还不舒服,想骂就在心里往死里骂,想骂谁,就找个没人的地方大声骂出来,或者用笔和纸把最难过的情绪痛快地表达出来,只要没有人知道就行。当情绪得到宣泄后,你会发现原来事情没有那么糟。另外,通过打球、跑步、跳绳等体育运动,给自己增加机体和热量的消耗后,心里会轻松许多。当你情绪低落苦闷的时候,不要总是去想不开心的事情,最好能换一个环境,转移自己的注意力。比如去爬山或公园散步,听听喜欢的音乐,或看一部喜剧片,或者找好朋友聚聚,总之,给自己的生活多找点乐趣。过一段时间,那些不良情绪就会自然沉淀下来。尊重你的情绪,合理的疏导,良好的心态,身心才会更健康。

睡眠篇

良好睡眠 对健康有何影响?

人的一生中大约有三分之一的时间在睡眠中度过。人的睡眠对于健康来说,就像呼吸和心跳一样重要。良好的睡眠可以让孩子身体长高,头脑聪明;让成年人精力充沛,身体强健;让老年人免疫抗病,健康长寿。只喝水不吃饭,人能活一个月,不让睡觉,几天下来就受不了。长期睡眠不足,人就会免疫功能下降,老是感冒咳嗽,记不住事儿,容易烦躁、激动,严重的话抑郁症、肥胖、恶性肿瘤还会找上门来。

睡眠 要注意什么?

首先要保证睡眠时间。其次要有一个安静的、安气质量好、

温度适宜、光线合适的睡眠环境,然后躺在一张舒适的床上,枕上一个软硬高矮合适的枕头,选择一个舒服的,让身体完全放松的入睡姿势,就可以美美睡一夜。定期做好被褥、枕头的清理、晾晒,床的摆放最好是头北脚南,这样可以顺应地球磁场的方向,枕头的高度应该是8-15厘米,也就是仰卧时枕高一拳,侧卧时枕高一拳半,枕高不合适会引起落枕、颈椎病、供血不均衡等问题。正确的睡觉姿势应该是向右侧卧,微曲双腿。有心脏病的人,最好多右侧卧;因身压高头疼、头晕的人,应适当垫高枕头;肺不好的人除垫高枕头外,还要经常改换睡侧,以利痰液排出,四肢疼痛的人,应尽力避免压迫疼痛部位。不要趴着或侧躺着睡,这样的姿势容易做噩梦。

本报记者 范少伟 通讯员 王诗庆