



“心灵驿站”公益讲座走进山东高速投资控股有限公司

警惕压力“超标”，试试减压技巧



主办单位:山东省精神卫生中心 齐鲁晚报·齐鲁壹点

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 张如意

通讯员 李仁军 徐金诺

失眠、不明原因疼痛可能是“压力”过大导致

2020年初,正当而立之年的李明(化名)因工作调动来到济南工作,职务升为了主管。新环境以及职位的升迁并没有给李明带来快乐,反而压得他喘不过气来。

心慌、胸闷、精力不足、精力不集中、做事力不从心……李明发现自己的症状越来越严重,直到自己一想到工作就心烦气躁。他来到山东省精神卫生中心,医院心身医学科副主任李翠鸾诊断后告诉他,这是压力过大导致的病理性焦虑。

“何谓压力?通俗地讲,压力就是一个觉得无法应对环境要求时产生的负性感受和消极信念。”讲座上,李翠鸾讲道,压力源于社会、家庭、工作等外部因素以及不能自我肯定等内部因素。“人的成长和发展就是不断适应环境压力的过程”,适当的压力能够增加注意力,提高工作效率,提高

面对压力,你可能不知所措,但是你管理压力的能力远远超过你的想象。6月30日下午2:30,由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点主办的“心灵驿站”公益讲座走进山东高速投资控股有限公司,医学博士、山东省精神卫生中心副主任医师李翠鸾为单位职员带来讲座《压力应对与管理》,教大家如何科学缓解压力带来的困扰。



身体和心理的免疫力。

但是,如果你的生理上和行为上出现了以下信号,就要警惕压力“超标”了。如在生理上,发生肌肉紧张,尤其是发生在头部、颈部、肩部和背部的紧张;不明原因的疼痛;皮肤干燥、有斑点和刺痛等;消化系统问题,如胃痛、消化不良或溃疡扩散;心

悸和胸部疼痛也经常是与压力有关的。

行为上,经常失眠、多梦、嗜睡;食欲变化,出现厌食、贪食的症状;比平时更经常地饮酒及吸烟,专家表示,这是企图寻找短期精神放松的表现。此外,压力过大也会使人产生注意力不集中、记忆力下降、精力不足,容易烦躁喜怒无常等症状。

学会识别情绪 必要时寻求专业帮助

如何进行压力管理?李翠鸾表示,对于个人来说,首先要正确认识压力,学会管理自己的时间和精力,注意休息放松,加强体育锻炼,必要时可以寻求专业的帮助。对于单位,可以改进人才配置,根据人才的个性安排工作;改善制度和流程,减少角色冲突;增加对员工的信任、关爱、支持和认可;实施员工心理健康援助项目等。

在讲座上,李翠鸾为大家演示了心理减压疗法、光照疗法、肌肉放松法、深呼吸法等几个减压小技巧,帮助大家缓解短期压力。如心理减压法,可以尝试开怀大笑、听音乐、大声喊叫或放声大哭、眺望远方、坦白自己的焦虑等方式缓解压力。

“反应性策略只能暂时降低压力的效果,要更长久缓解压力就需要发展个人的弹性来应对,弹性是应对压力的缓冲垫。”李翠鸾表示,提升身体、心理、社会弹性才是缓解压力的长久策略。比如,食疗法可以提升身体弹性,尽量少地摄取咖啡因(茶叶和咖啡);每天吃三种不同新鲜水果和蔬菜;少吃脂肪含量高的食物;慢吃,狼吞虎咽只会更加紧张。又如学会允许自己和他人不够好,积极的心理暗示等可以提升心理弹性。

最后,李翠鸾提醒,压力过大可导致抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪,平时生活中我们要学会识别自己的情绪,直面不良情绪,必要时可以寻求专业医生的帮助。

得了酒瘾如何戒除? 这堂直播课给你答案

在当今社会,喝酒已经成了普遍的社交方式,也有很多人把喝酒当作一种爱好。但有些人却把喝酒当成了一种依赖,形成酒瘾,对身体和家庭造成很大伤害。酒瘾对饮酒者造成最常见的是身体伤害,如酒精性肝病、酒精性肝硬化、酒精性胃病等。此外,酒精成瘾会对社会和家庭造成危害,因为酒精会导致人的冲动、暴力、言语甚至身体攻击,酒后驾车引发交通事故、跌倒、溺水等事故的发生率也很高。

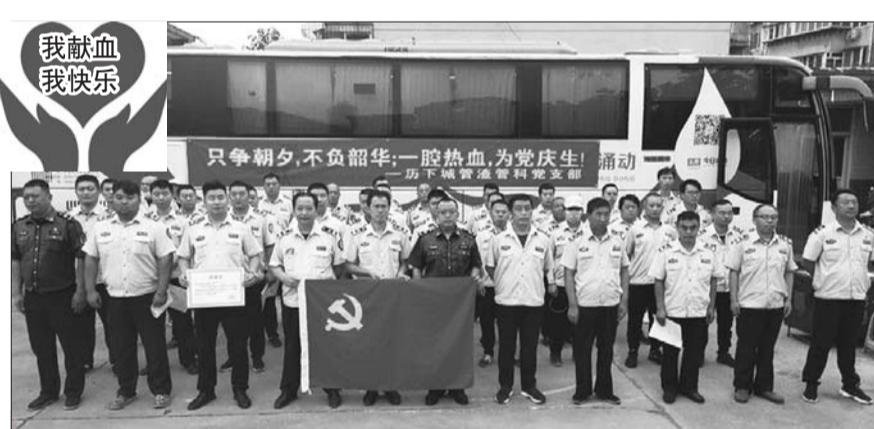
饮酒可引起多系统器官损害染上了酒瘾怎么办?7月2日13:00,济南远大中医

脑康医院戒瘾科主任徐志芬将做客直播间,给大家开讲为何有些人会“酒依赖”,如何治疗“酒依赖”的问题。

扫描下方二维码可观看直播,并可留言想了解的问题,专家在直播现场将解答。



扫码看直播



6月30日,济南历下城管渣管科党支部联合山东省血液中心开展了“只争朝夕、不负韶华;一腔热血,为党庆生”的主题党日活动。此次活动,56名队员以实际行动奉献爱心,总计献血近万毫升。山东省血液中心为此次无偿献血的成功组织颁发了《感谢状》。

好消息! 5000元种植牙补贴免费发啦

种牙最高补贴5000元,进口种植牙全套仅3980元 预约:0531-82389888

缺牙一拖再拖 生活品质大打折扣

有的老人给拜博口腔打来电话咨询牙齿问题,说自己的口腔健康状况并不好,全口只剩下6颗牙,而且都已经松动,周边的牙龈也萎缩严重,同时还有许多牙齿残根。很多老人之前镶过牙,后来牙齿掉得多了就戴不住了,想做微创修复,怕太贵又受罪,就一直拖着。没想到越拖牙齿问题就越严重,想吃的东西都不能咬,讲话都不利索,现在整个生活都被拖累。

修复方式没选对 损害大、不可逆

很多老人一缺大半口,牙龈萎缩、牙骨流失,他们最关心的是如何更快速地恢复好牙,没有副作用,可以像以前一样津津有味地咀嚼美食。拜博口腔医院种植院长表示,缺牙修复没有副作用,关键在于选择

的修复方式是否有独立的“牙根”,否则修复时肯定需要借助钩或环对邻牙借力,时间一长,难免会出现牙龈红肿、发黑、压痛感,甚至好牙也会被“带坏”。“临幊上经常碰到缺一损三,好牙被挂坏烂一排的案例,由于不可逆,只能全部拔掉,很可惜。”

好牙可遇不可求 怎样才能少受罪

至于想要快速拥有好牙吃东西,以前必须要看牙槽骨条件,只有达到一定的骨密度、宽度、高度以及咬合状况,才能确保新牙很能嚼。“现在医学水平已经突破了这些技术瓶颈,如果拍片检查后条件允许,是可以得到有效修复的。”特别是一些体质差、恢

复能力弱、抵抗力差、抗感染能力差的老人也能在夏天少受罪、少痛苦恢复好牙。

本月疑难种植专家团面对面 还能领取5000元种植补贴

近期,拜博口腔爱牙热线迎来了咨询“缺牙修复”的高峰,特别是一些上了年纪,牙周情况特别糟糕、缺牙多的市民,对重新拥有高效咀嚼非常憧憬。为了帮助更多市民解答缺牙疑难,特邀拜博口腔医院联合省内知名口腔专家、学科带头人与市民朋友面对面坐镇,特开启通道,增加50个免费咨询名额,同时电话预约还能享受“全民爱牙”健康口福公益补贴,电话报名即可获得5000元种植牙补贴。

健康口腔·种植牙专项补贴细则
1、免费口腔检查项目

免费体验口腔检查,包含挂号费、专家治疗费、种植方案设计费、数字全景片检查、Deepcare口腔智能检测、牙齿松动度检测、血糖检测、血压检测等费用全部免费!

2、种植牙补贴高达5000元

种植牙补贴5000元,补贴后进口种植牙

3、全口/半口种植牙特惠政策

针对半口、全口牙齿缺失市民,种植牙补贴额度根据诊疗修复项目,可申请特惠专项援助!符合条件的缺牙患者,不到20000元即可恢复半口牙!

4、每年2次免费种植牙维护

签约质保:提供种植牙终身质保服务,每年2次的免费种植维护。