



警惕创伤后应激障碍

走进病房时,窗帘紧闭,室内昏暗,50岁的王宇(化名)躺在病床上,睁着双眼,一动不动。他在工地作业时,不幸从高处摔下,导致腰椎骨折,双下肢瘫痪。

作为家中顶梁柱,王宇怎么也不能接受这样的结果。他情绪低落,不愿配合治疗,动不动就发脾气摔东西,以至病友宁愿加床睡到走廊上,也不愿与他同居一室。

我在王宇面前坐下来,介绍了自己的身份,慢慢试着去同理他的各种复杂情绪。在中国传统文化的熏陶中,男人宁肯流血不流泪,男性的很多悲伤、脆弱难以直接表达,往往通过愤怒来发泄,以此掩盖内心的伤痛。

当情绪被理解被接纳之后,王宇的愤怒慢慢消退,心底抑郁的悲伤开始宣泄,他无声地流泪,止也止不住。我静静陪伴着。良久,我问他:“在你悲伤的时候,最想谁能守护在身边呢?”

他回答:“妈妈……我很想她。”王宇说起妈妈,打开了话匣子。在他很小的时候,父亲就离开了人世,母亲含辛茹苦拉扯大三兄妹,五年前撒手人寰。

我深切感受到他对母亲的思念,引导他:“如果心底有什么话想对妈妈讲,试着现在告诉妈妈……”

“妈妈,我很想你……”这个年过半百的男人,像一个孩子似的肆意表达内心的思念、忧伤、痛楚与无助,这对于患者来说,已经是一个非常大的跨越。

我将一个抱枕放在他怀里,引导说:“感觉妈妈在拥抱你,好好休息一下。”他紧紧地抱住抱枕,情绪慢慢平复下来,我用轻柔的语言引导他进入浅催眠,并进行能量补给。他的呼吸渐渐变得深长,身体放松下来,一直打嗝的现象消失了。催眠结束之后,王宇说:“我真的累了,我想睡一会儿。”

饱经身体痛楚和心理折磨多日,他终于能安心睡上一觉了。

生活中,车祸、工伤、暴力、意外等事件时有发生。个体在遭受重大创伤时,身体容易激发应激性胃溃疡、胃出血等。同样,心理上容易出现应激反应,如不及时干预,可导致抑郁、焦虑、物质依赖、自杀和攻击行为。此时,创伤后患者心理干预意义重大,株洲市中医伤科医院成立“创伤后心理康复室”,旨在帮助患者更好地面对伤痛,达到“身心同治”的目的。(毕亚伟)

毕亚伟:国家二级心理咨询师,国际心理剧考试委员会认证导演,株洲市中医伤科医院创伤后病人心理干预课题负责人,株洲市红十字会心理援助志愿服务队队长,天元区心关爱社区心理服务中心心理专家,天元区检察院未成年人保护中心咨询师,湖南省红十字会“四星”志愿者。

1分零3秒! 株洲残疾小伙问鼎无人机国赛冠军

本报讯(株洲晚报融媒记者/肖乐怡 言静)10月20日上午,在全国残疾人岗位精英职业技能竞赛无人机操控赛场上,一位帅气挺拔的小伙子正全神贯注地看着图传系统,手握遥控器,操控着无人机按照规定路径飞越5个高低不等、方向和大小不一致的障碍圈。

1分零3秒!这架无人机稳健快速地穿过障碍,降落到指定地点,小伙子以绝对优势拿下了这次无人机操控项目的冠军。他叫张哈熹,今年19岁,言语类三级残疾,株洲市芦淞区沿江社区残联专职委员。

今年,全国残疾人岗位精英职业技能竞赛开设无人机项目。年初,株洲市残联广泛发动各县市区推荐优秀选手,委托培训学校对选手们进行全面、专业的技术指导和强化训练。

张哈熹被“慧眼识金”,来到株洲张爱武职业技术学校接受为期3个多月的无人机操控集训。

培训之前,张哈熹从未接触过无人机。从“小白”进阶成“大神”的秘诀,就是勤学苦练。他每天刷100道理论题,无数遍练习无人机装机、飞行操控,从早到晚,周末也从未间断。

这样夜以继日的高强度训练,枯燥且疲惫,张哈熹说很喜欢操纵无人机飞行的感觉,努力在学习中寻找乐趣。

“张哈熹取得好成绩,是他自己努力的结果,指导老师们早晚陪伴他练习,也付出了很多心血。”株洲市盲协副主席张爱武说。她2016年创办株洲张爱武职业技术



▲张哈熹在全国残疾人岗位精英职业技能竞赛现场。受访者供图

培训学校,目前拥有国家级、省级、市级残疾人培训资质,为残疾人实现自强不息的梦想不断努力。

为了培养无人机项目参赛选手,学校请来了全国各地的业内高手指导,还贴心地安排了两位年轻的助教老师。张哈熹和其他选手依次掌握了模拟飞行器、四轴飞行器、正式竞赛机的操控,能熟练地控制无人机的飞行速度和平稳操控。

初次参赛,张哈熹情绪紧张,握着遥控器,双手颤抖得厉害。校长袁凯微给他做心理建设:“你已经具备很强的实力,只要正常完成飞行任务就好。”出征前,学校专门

拍摄了张哈熹父母、师友的加油视频:“你是最棒的,我们相信你!”

省赛和国赛,张哈熹两次夺冠。省赛,他是唯一成功飞越五个障碍圈的选手。国赛,他获得98分的好成绩,和队友伍子藏、蔡志成包揽前三甲,为湖南省代表团夺得全国团体总分第二名立下了汗马功劳。

张哈熹希望从事无人机行业,奔向属于他的光明未来。株洲市残疾人就业管理中心主任宁召东表示,无人机作为一个新兴技术,在地质地貌测绘、农林植保、应急救援、电力巡检、快递配送等领域具有广阔前景。

泰山路街道“红色星期天”为民服务不停歇

本报讯(株洲晚报融媒通讯员/陈妮 郭志芳 记者/彭景)10月24日,天元区泰山路街道徐家冲社区依托丰富的共建资源,联合医疗机构精准对接辖区部分行动不便、家境困难居民群体的需求,提供上门推拿服务,并为居民介绍日常中医小常识。

9月以来,天元区泰山路街道办事处积极开展社情民意“请进来”主题活动,围绕群众所需、所盼,通过每月组织各社区开展“红色星期天”主题活动,针对性地解决“请进来”主题会中收集的各种建议,切实为居民纾困解难,提升为民服务温度。

泰园社区“红色星期天”活动现场,“法帮帮”退休律师为老旧小区楼栋长、单元长等人员,开展了一堂生动的邻里矛盾纠纷调解培训课,帮社区培养了一批基层综合治理“领头雁”,为助力社区矛盾化解,筑牢民间调解防线,更好地将一些邻里琐碎事化解在群众身边奠定了基础。

目前,泰山路街道通过社情民意“请进来”主题会及“红色星期



▲泰园社区“红色星期天”活动,退休律师为老旧小区楼栋长、单元长等开展邻里矛盾纠纷调解培训。通讯员 供图

天”活动共收集居民代表意见建议180余条,已解决老百姓急难愁盼问题120余条,其他暂时未能解决的问题正进一步协调处理中。下

一阶段,该街道将继续坚持问题导向,坚持不懈抓实抓好“一会一活动”,真正为群众站好岗、服好务。

华晨国际小区党支部书记孙紫坤: 幸福株洲从小区“幸福邻聚里”开始

株洲晚报融媒记者/谭昕吾

27日一早,家住华晨国际小区的孙紫坤便下楼了。他来到小区党支部的党群活动中心,起草一份《关于成立小区志愿者服务队的倡议书》。这是小区里最近热度很高的“头条”,成立自己的志愿者队伍,居民们积极性很高,身为小区的党支部书记,孙紫坤也干劲十足。孙紫坤说:“幸福株洲,就是从小区‘幸福邻聚里’开始的。”

“男子汉出点力气是微不足道的”

孙紫坤年近五十,是名退役军人,住进华晨国际小区已有10年。抱着热心人做热心事的态度,他报名了社区“扶老组”的一次活动,内容是他和另外三名志愿者一起,带坐轮椅的潘爷爷出门晒太阳。

“那次感触很深,你想不到出门晒太阳这种小事,对有些人来说竟是奢侈的。”孙紫坤说,华晨国际小区所在的天元区大湖塘社区里,有许多老旧小区,由于没有电梯,一些行动不便的老人出行就成了难事。

潘爷爷今年83岁,平时和老伴一起生活,虽然家住2楼,可老伴背不动他,儿女回家带他出趟门也不是常态,在社区的帮助下,孙紫坤等4名男志愿者扛着坐轮椅的潘爷爷和老伴一起,在神农城广场游玩了半天,再送爷爷回家。

“后来我就常驻这个组,带着这些老人下楼晒太阳,或者陪他们去医院体检,一般是半天左右时间。”孙紫坤说,男子汉出点力气是微不足道的,但对失能老人和家属而言,却是雪中送炭。

这样的志愿服务,成为孙紫坤为老百姓做点身边事的起点。

志愿服务有了“平战结合”的特点

为破解小区治理难题,2021年,我市积极推进居民小区党支部建设,华晨国际小区也成立了自己的党支部,孙紫坤被推选为小区党支部书记,阵地“幸福邻聚里”建设刚完成不久,德尔塔病毒来了。一个小时里,小区60多位居民报名参加志愿者队伍,素不相识的他们在小区党支部的号召下,服从大局和分配,保证了华晨国际小区三次全员核酸检测的高效完成。

疫情结束后,临时志愿者队伍的群并没有解散,在社区和小区的组织下,这支队伍的志愿服务有了“平战结合”的特点。

“平时他们在小区里收集居民诉求,开展一些文明劝导、调解矛盾、扶贫济困的活动。大事来了,他们又能上一线‘作战’,是居民里的‘精锐部队。”孙紫坤说,最近多地疫情散发,临时志愿者队伍召开了线上和线下扩大会议,成立“华晨国际小区抗疫工作应急小组”,根据疫情防控形势,未雨绸缪改善小区抗疫设施,准备值班物资、口罩等。



▲疫情期间,孙紫坤在劝导居民保持一米间隔。受访者供图

“为居民链接资源,嘴勤、腿勤,我非常乐意”

因为乐于处理小区里的基层社会治理事宜,孙紫坤觉得原本陌生的邻里热络起来。大家会叫他一声“孙书记”,聊家常、说说问题、为小区的环境改善鼓劲,渐渐有了人人参与、人人出力的氛围。

华晨国际小区党支部里目前80余名党员中,有67位在职党员,如何在不影响工作的前提下,让他们发挥所长呢?孙紫坤拿出几张小区在职党员登记表,一个个拨通了电话。

最近,孙紫坤邀约在职党员来到党群活动中心,在介绍小区党支部阵地的同时,他也不会忘“链接资源”——“你方便为小区居民做点什么呢?”今年秋季开学前,在孙紫

坤的组织下,一个周末,在教育系统工作的刘老师,集中回答了一些邻居关于小孩入学办理手续、学区划片方案等疑问,她不清楚的问题,还在工作日时请教了同事后,再转达给邻居。

有在司法系统上班的邻居,就在群里回答了一些司法难度、复习方向问题;有当律师的邻居,就解答一些法律方面的问题……

在咨询中的一问一答间,小区里的人情味更浓了。孙紫坤说:“我们的付出不是物资,对志愿者的回馈也没有金钱,但在每个人付出一点点的过程中,原本陌生的邻里渐渐建立起了信任。为居民链接资源,嘴勤、腿勤,我非常乐意。”

雨夜,她抱着3床被子冲进门卫室……

本报讯(株洲晚报融媒记者/戴凛)10月27日晚11时,当不少人已安心入睡时,天空悄悄下起了小雨。雨中,一位女子抱着一大堆被子冲进了100多米外的小区门卫室,而她并不是被子的主人。原来,她下班时发现邻居的被子被遗忘在了楼下,于是第一时间想到要“抢救被子”。昨日,这个故事在小区微信中传播开来,并被大家点赞为“最佳邻居”。

“一个小小的举动,能帮助别人解决很大的烦恼,这些都是值得的。”李小红家住滨江小区58栋,她说,按照天气预报的消息,27日晚间并不会下雨。但当她晚上11点下班回家时,却下起了小雨。走到楼下时,她意外发现路边还晾晒有3床被子。“这种天,被子完全淋湿的话很难干透,而且也不便清洗。”

想到这些,李小红一把取下了3床被子。由于一时无法找到被子的主人,她抱着被子跑到了100米外的小区门卫室,将被子安置好才回家。回家后,她在小区微信群里留言,说了被子存放的位置。由于时间已晚,当晚并无回应。

“感谢好心的邻居,真是远亲不如近邻。”被子的主人李女士家住59栋,她说,第二天早上打算收被子的时候,却发现被子不见了。直到看到小区微信群的信息,才知道有热心人提前帮她将被子收到了门卫室。她表示,希望通过报纸再次向热心邻居表示感谢。

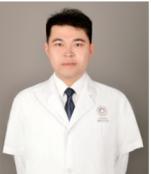


2980元/颗放心种好牙 口福行动最后2天

申领种牙补贴,原价上万的种植牙报销70%后只要2980元/颗,口福行动受到株洲缺牙市民的热捧,让很多种植牙怕痛、怕不安全、怕没效果、怕价格高的缺牙老人种上了一口好牙,吃上了一口好饭,让许多经济并不盈余的老百姓也能种得起牙。距活动结束仅剩最后2天,株洲缺牙市民赶紧拨打电话0731-28891332报名,申领种植牙补贴。

种植牙带徒名师亲诊,效果有保障

唐社华院长毕业于桂林医学院口腔医学专业,多家知名机构种植牙专家特聘讲师,掌握20多项种植牙核心技术,精通欧美韩6国12大种植系统,从事临床工作十余年。“安全、微创、快速、无痛、有效”是其种植牙手术特征,多年以来累积种植牙5000余颗。



专家擅长

前牙仿真美学种植、微创种植、即刻种植、全口、半口种植、ALL-ON-4即刻种植即刻戴牙、多颗牙缺失等复杂条件下的种植修复。

当天种牙当天用 五项惠民政策

1. 8项检查费100%全额补贴;
2. 韩国种植牙2980元/颗(含烤瓷冠);
3. 欧美种植体种1送1(指定品牌);
4. 半口/全口种植牙,补贴最高可达5万元;
5. 假牙回收申请500—2000元补贴金;

六类缺牙市民 可申领种植牙补贴

1. 全口/半口牙缺失者;
 2. 多颗牙/单颗牙缺失者;
 3. 牙齿松动无法保留者;
 4. 戴活动假牙咀嚼无力者;
 5. 活动假牙戴不牢戴不稳者;
 6. 烤瓷牙失败者。
- 截止时间:即日起至2021年10月30日
定点机构:株洲博仕口腔
地址:石峰区红旗北路277号亿都新天地2栋第二层206号
申领电话:0731-28891332(河东店) 19973346553(河西店)