

# 为“心”筑港,开启“新”生活

## ——西安市职工帮扶服务中心关爱职工心理健康记事



《职工心灵加油站》栏目现场。

10月9日晚21时,西安市职工赵长鸣打开了FM95.0/AM810西安新闻广播,收听《职工心灵加油站》栏目。“特别是在工作压力较大的时候,听听专业老师的建议,感觉心情得到了舒缓。节目还提到了如何在职场中保持积极心态,这让我有了更多的思考。”赵长鸣说。

今年5月,西安市总工会联合西安广播电视台共同推出了《职工心灵加油站》栏目,利用主流媒体赋能全市职工心理健康教育。西安市职工帮扶服务中心(以下简称“帮扶服务中心”)作为主要推进单位,不断创新优化栏目内容,为广大职工提供贴心优质的心理健康服务。

关心关爱职工心理健康,提升职工心理素质,为广大职工提供心灵的关怀和支持,是工会提升职工生活品质的一项重要举措。作为帮扶服务职工的窗口单位,近年来,帮扶服务中心积极推进职工心理健康服务体系,建设职工心灵驿站,打造专业心理关爱队伍,丰富职工心理服务内容,让

西安职工的心灵都能得到最温暖的呵护和最坚实的支撑。

### 建阵地,打造心灵栖息家园

160平方米的“职工心灵驿站”内,划分出咨询室、宣泄室、沙盘室、音乐放松室、绿色心情室、团体咨询室六个功能区,心理图书、心理沙盘、情绪宣泄器材等设施一应俱全,为职工搭建了一个心灵放松的空间、情绪宣泄的场所,这是临潼区总工会建设的“职工心灵驿站”,也是西安市首家省级二星级职工心灵驿站。

2023年2月,西安市总工会出台了《西安市总工会“职工心灵驿站”建设三年规划》,计划从2023年起,共投入150万元专项资金,利用三年时间建成200家富有工会特色,集心理科普展览、咨询测评、培训辅导等功能于一体的综合性职工心理健康服务阵地。

作为“职工心灵驿站”建设的具体推进单位,帮扶服务中心深知,舒适、安全的环境是开展心理健康服务的前提。

“只有在这样的环境中,职工才能放下防备,真实地表达自己的情感和需求,从而更有效地接受心理疏导和支持。”帮扶服务中心主任张志宏说。

在帮扶服务中心的推进下,西安各区县总工会积极行动,临潼区总工会对全区职工心理健康现状、服务基础设施及人员队伍情况进行摸底调查,充分吸收各地区的好经验、好做法;灞桥区总工会为“职工心灵驿站”配备了音乐放松椅、智能宣泄机、心理测试专用电脑等设备;碑林区总工会在西安市铁一中学、西安市第三中学等6所学校建成6个“职工心灵驿站”,构建教师身心健康服务网络……

“目前,我们已经在谭家街道文景东社区区总工会、碑林区残疾人联合会、临潼区骊山街道北社区等多地建成‘职工心灵驿站’100多家,覆盖街道、社区、企业、学校等,为关爱职工心理健康发挥了积极作用。”张志宏说。

### 聚人才,共筑职工心灵防线

“老师,我一上台就紧张,看见领导就哆嗦……”30岁的社区工作人员李芳芳在雁塔区等驾坡街道的“职工心灵驿站”见到心理咨询师薛齐琳后,没多久就打开心扉,讲述了自己的困扰。通过咨询,薛齐琳利用心身疗法为李芳芳进行治疗,当天就有了初步的效果。

像这样的咨询案例,经常在西安各个“职工心灵驿站”内发生。为了给前来咨询的职工群众提供专业心理疏导,帮扶服务中心积极对接全市各大医院和心理辅导机构,吸纳40多名具有心理学、社会工作、心理咨询等专业背景的高素质人才加入团队,定期为职工心灵驿站提供专业服务。

西安各区县总工会也积极对接辖区内第三方心理服务机构,例如雁塔区总工会与心理咨询师薛齐琳所在的第三方心理服务机构达成合作,成立了雁塔区职工心理服务站,定期为辖区内职工群众提供一对一心理咨询、团体咨询、心理测评等活动。

“我们还组建了西安市职工心理健康公

益讲师团队,邀请各地著名心理咨询师为职工开展心理健康讲座活动。”

除了组建专业团队外,帮扶服务中心还积极培育职工和工会干部心理健康志愿者队伍。通过举办心理健康知识培训、志愿服务经验分享等活动,激发广大职工和工会干部参与心理健康服务的热情,形成了“人人关心心理健康、人人参与心理健康服务”的良好氛围。

### 强服务,精准提供心灵需求

7月10日,在西安市西城出租汽车有限公司内,陕西省心理咨询师协会讲师李雯为广大驾驶员进行了一堂驾驶员心理健康的讲座,引导驾驶员在工作中排解和控制不良情绪,保持积极健康心理状态。

开展职工心理讲座是帮扶服务中心丰富职工心理健康服务的一项重要内容。目前,针对职工不同心理需求,中心组织来自多家心理服务机构心理咨询师、三甲医院心理治疗师等专家,开展心理讲座260余场,覆盖职工3万余人。

“我们今年开办的《职工心灵加油站》栏目,目前已举办了12期,邀请著名心理咨询师、心理治疗师传播和普及心理健康知识,为职工提供一个倾诉心声、释放压力的平台。”帮扶服务中心副主任毛敏洁告诉记者,栏目中设置了心理咨询热线,帮助职工疏解情绪,鼓励他们以积极健康的心态拥抱生活。

帮扶服务中心针对不同职工群体的心理特点和需求,提供个性化心理健康服务方案,对于工作压力大的职工,开展压力管理与情绪调节课程;对于家庭关系紧张的职工,提供家庭咨询与辅导;对于面临职业转型的职工,进行职业规划与心理调适指导。通过精准施策,确保每一位职工都能得到最适合自己的心理关怀。

“未来,中心将继续创新服务模式和方法,开展丰富多彩的心理服务活动,帮助职工排解心理压力,提升心理健康水平,让他们以积极向上的心态投身于工作和生活。”张志宏说。

□本报记者 李旭东



# 警惕「粉红杀手」,关爱乳腺健康

每年10月是世界乳腺癌防治月,10月18日为预防乳腺癌宣传日。乳腺癌是女性最常罹患的癌症,也是女性因癌症死亡的首要原因,被称为“粉红杀手”。然而,仍然有许多人对它了解不足。

那么,乳腺癌有哪些症状?哪些人属于高发人群?如何自检?如何预防?记者采访了西安市红十字会医院乳腺放疗科主任王凯,解读预防乳腺癌相关专业知识。

### 乳腺癌的形成原因有哪些

王凯告诉记者,乳腺癌是一类由基因突变、激素紊乱等原因导致乳腺组织发生癌变,并无限增殖的恶性肿瘤。

乳腺癌的病因尚不清楚,但已经发现与乳腺癌发病有关的高危因素,主要包括:

1. 雌激素水平:月经初潮年龄早、绝经年龄晚、不孕、生育年龄晚、哺乳时间短、停经后进行雌激素替代疗法等。
2. 遗传因素:一级亲属中有乳腺癌病史者,发病风险是普通人群的2-3倍。
3. 基因突变:有乳腺癌易感基因BRCA-1/2突变者,发生乳腺癌的概率大大增加。
4. 乳腺癌前病变:重度不典型增生、乳头状瘤发生乳腺癌的风险较大。
5. 不良生活方式:吸烟、肥胖、高脂饮食、过度饮酒及缺乏体育锻炼等,都可能增加乳腺癌的发病风险。
6. 精神因素:长期的精神压抑、情绪不稳定可能引发内分泌失调,从而增加患乳腺癌的风险。
7. 环境因素:长期接触化学物质、电离辐射等有害物质的人群,也会增加其患乳腺癌的风险。

### 如何发现及预防乳腺癌

早期乳腺癌的症状多不明显,很容易被忽视,常通过体检或乳腺筛查发现。王凯介绍,乳腺癌的典型特征包括:

无痛性乳房肿块,这是乳腺癌最常见的症状,多为单发,质硬,边缘不规整,表面欠光滑;乳房皮肤改变,局部皮肤凹陷出现“酒窝征”或“橘皮样”等外观的改变;乳头改变,出现湿疹样改变或乳头凹陷等改变;乳头溢液,可出现单侧单孔的血性溢液;腋窝淋巴结肿大,肿大的淋巴结质硬,散在,可推动。随着病情发展,淋巴结逐渐融合,并与皮肤和周围组织粘连、固定。而晚期乳腺癌可因癌细胞发生远处转移,出现多器官病变从而危及生命。

预防乳腺癌是一个综合性的健康策略,涉及生活方式、饮食习惯、定期体检和自检等多个方面。王凯强调,适龄女性规范化筛查、早诊早治是降低乳腺癌死亡率的重要途径。我国为35-64岁妇女提供免费基本公共卫生服务项目“两癌筛查”(包括乳腺癌和宫颈癌的筛查),适龄女性可定期前往社区门诊或疾控中心进行免费筛查。通常建议女性从40岁开始,每月1次乳腺自我检查。对于乳腺癌高危人群可将筛查起始年龄提前到40岁以前。

王凯还分享了一些可供参考的预防措施:建立良好的生活方式;保持规律作息,保持心情愉悦,避免熬夜和情绪激动,坚持体育锻炼等,能降低乳腺癌的发病风险。

养成良好的饮食习惯:限制高脂食物摄入,多吃蔬菜水果,避免营养过剩,适当控制体重;限制饮酒和盐摄入等。同时,要控制雌激素水平,避免长期口服避孕药和更年期女性雌激素替代治疗等。

定期体检和自检:女性应学会乳腺自我检查方法,每月至少自检1次;如果发现结节、肿块等异常情况,应及时到医院接受进一步检查。

“全面提升全社会癌症防控意识,需要全社会共同参与到癌症防治工作中。让更多的女性朋友正确面对乳腺癌这一健康杀手,懂得如何早预防、早诊断、早治疗。”王凯说,让我们共同携手粉红丝带行动,呵护女性健康,点亮生命之光。

□本报记者 白子璐

## 高度传染、快速传播、无针对性抗病毒药物和疫苗——

# 秋冬季节谨防诺如病毒感染

近日,西安市雁塔区某幼儿园多名幼儿出现呕吐、腹泻等情况。西安市雁塔区联合调查处置工作专班通报情况:截至10月15日,已确诊48名幼儿感染诺如病毒。根据实验室对留样食品的检测,综合临床表现,已排除食物中毒。涉事幼儿园停课整顿、全面整改。

关于诺如病毒的讨论再度引起广泛关注,作为一种常见的引起急性胃肠炎的病毒,诺如病毒具有高度传染性和快速传播的特点,每年在全球范围内影响数百万人。那么,关于诺如病毒,我们到底了解多少?怎样应对诺如病毒呢?10月16日,记者就此采访了西安市儿童医院综合内科行政主任、主任医师陈峰。

### 症状与危害

“诺如病毒属杯状病毒科诺如病毒属,是引起人类非细菌性急性胃肠炎和食源性急性胃肠炎暴发的主要病原体之一,是≤5岁婴幼儿

儿腹泻的第二大病原。”陈峰介绍。

诺如病毒基因型较多,传染性极强,主要通过粪-口途径传播,全年均可发生,寒冷季节更高发。

儿童,尤其是婴幼儿,是免疫力相对较低的人群,所以更易感染。感染诺如病毒后,可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12-48小时出现症状,患儿通常会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热。此外,头晕和精神、食欲不佳也较常见。

陈峰提醒,患儿在出现胃肠道症状的基础上更易出现脱水、电解质紊乱等严重的并发症,从而对儿童生命健康产生危害。

### 诊断与治疗

目前,诊断诺如病毒感染主要采用血清抗体检测、粪便病原学检测等方法,其中粪便病原学检测因快速、敏感、特异性强而被广泛采用。

患者一旦感染诺如病毒,如何治疗?诺

如病毒感染具有自限性,目前还没有特效抗病毒药物,轻者临床症状几天后会逐渐消退,重者主要是对症、支持治疗和生活护理,纠正脱水、电解质紊乱,改善精神和胃肠道症状。”陈峰回答道。

患儿在恢复期间,家长应当继续观察患儿胃肠道症状有无反复,严格个人卫生,养成良好的饮食卫生习惯。在病情恢复期,患儿胃肠道功能还没有完全恢复正常,饮食应当以易消化吸收为原则,即以流食为主,比如:稀粥、汤面等,蛋白可以少量,脂肪类不易摄入。

### 预防与应对

诺如病毒虽能自愈,但感染力强、传播快,预防尤为重要。

首先要注意饮食卫生:要吃新鲜的食物;生熟食材最好使用不同的刀具和砧板;外出后、饭前、便后养成勤洗手的习惯;定时清理厨房、卫生间、冰箱的卫生。

此外,避免接触诺如病毒感染的患者,尽

量避免人群较多的环境。所在幼儿园、学校有暴发感染的情况,应居家严密观察,出现疑似症状及时就诊。

家长要给孩子提醒,一旦有同学发生呕吐,应第一时间远离呕吐物及污染物,及时向老师报告,并听从指引进行有序疏散,不要围观,更不要帮忙清理呕吐物,必须由校医或保洁人员对呕吐物进行规范处理。

提及是否有相关疫苗,陈峰说:“疫苗是防治诺如病毒的最佳方案,是最经济、最节省医疗资源的途径。但由于诺如病毒基因型的多样性,造成了疫苗研发过程中的许多困难,目前许多医药科技企业正在进行诺如病毒疫苗的研发工作,希望不久的将来我们能使用上相关的疫苗制剂。”

陈峰提醒各位家长,诺如病毒急性胃肠炎既没有特效药物也没有疫苗,一旦发现疑似病例,一定要做到早报告、早隔离、早诊断、早治疗,以免延误病情,造成儿童身体健康上的损失。

□本报记者 王静

# 欢迎订阅 陕西工人报

阅尽陕西工会大小事

有思想 有真相  
有深度 有态度

给你别样的阅读体验

邮发代号:51-7

全年价格 336元/份

### 订阅方式

- 一、各市(区)总工会(含西安市三环以外)请前往就近邮局订阅;
- 二、各省级产业工会、各单列单位工会及下属单位、西安市三环以内所有单位,统一订阅方式:
  1. 关注“陕西工人报”微信公众号,下载预订单;
  2. 登陆陕西网http://www.sxworker.com下载预订单;
  3. 请在邮箱下载预订单 b87345725@163.com 密码: SGB2024sgb#;
  4. 咨询电话:刘海英 18133921020 029-87345725



“码”上订

### 权威

工会政策

那一定不能错过《陕西工人报》! 想知道动人的劳模工匠故事? 想掌握实用的维权秘籍? 想获取新鲜的三工资讯? 想了解权威的工会政策?

### 新鲜

三工资讯

带给你365天宁静的养分 淡淡墨香扑鼻 抗触细腻的纸张纹理 只为在忙碌初起为你奉上饱含营养的新闻早餐 秉持匠人匠心 每日十来个小时反复锤炼精心打磨 你更需要一个专业的把关人! 当困于信息洪流 饱受信息迷航困扰 你说,看新闻用手机就够了!

### 实用

维权秘籍

这里有鲜活的劳模工匠事迹 文笔细腻的名家美文 你说,这年头谁还看报纸!

### 动人

劳模故事

一报阅尽陕西工会大小事 你需要这样的实用指南和工作启示 教你避坑的维权案例 这里有工会工作的先进经验和精彩生动的职场故事 父母需要这样的权威资源和精神寄托 这里有最及时的时政要闻 关系你我的民生政策 孩子需要这样的作文素材和榜样激励 这里有鲜活的劳模工匠事迹 文笔细腻的名家美文 你说,这年头谁还看报纸!

