

共读健康

## 《蛤蟆先生去看心理医生》

作者:[英]罗伯特·戴博德(毕业于剑桥大学赛尔文学院,曾任教于英国亨利商学院,是一位经验丰富的心理学研究者和临床实践者)

推荐指数:★★★★★

关键词:心理亚健康 抑郁症 心灵疗愈

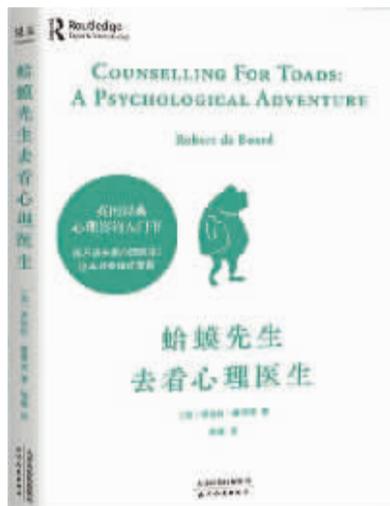
推荐人:湖南省肿瘤医院 易丽丽

随着社会经济的快速发展和社会竞争的不断加剧,越来越多的人心理承受力出现“透支”,进入“心理亚健康”,这是一种介于心理健康和心理疾病之间的中间状态,它就像是埋伏在人体中的定时炸弹,随时可能爆炸,需要及时清除。但亚健康心理状态的调控和躯体性亚健康有所不同,俗话说“心病还得心药医”。人间事常难如人愿,当你生活遇阻、心情郁闷、情绪低落时,不妨放空自己,坐下来,去书中找找答案吧!

在这,我推荐大家去认识下,由经验丰富的心理学研究者和临床实践者——罗伯特·戴博德教授用无数临床案例拼凑起的一位“蛤蟆先生”(《柳林风声》人物形象)。《蛤蟆先生去看心理医生》这本书故事性强、温暖有趣,花2个小时即可读完,并能理解到20多个心理学基础概念,是一本非常有深度的心理疗愈读物。书中讲述的这只“蛤蟆先生”患了抑郁症,在朋友的帮助下接受心理咨询,在与心理咨询师苍鹭的10次互动中,探索到了自己自卑、软弱、爱炫耀的个性与抑郁的情绪来源,一步步认识自我,走出心灵的困境,最终重新找回自信和希望。

相信读完蛤蟆先生的人生经历,你会发现这世上,从来不缺“心灵带伤”的人。阅读过程中代入感强,里面每个角色也许就是生活中的你、我、他,随着蛤蟆先生从抑郁到痊愈,不知不觉中见证了自我疗愈和改变的发生。我从蛤蟆先生的身上看到了自己童年经历对我人格的深刻影响,看到了周围身心处于亚健康状态的职场朋友,也看到了很多饱受焦虑、抑郁和恐惧困扰的肿瘤患者身影。

书中蛤蟆先生第一次见到心理咨询师苍鹭就问:“你认为我会好起来吗?”咨询师站定了,直视着蛤蟆先生的眼睛说:“如果我不相信每个人都有能力变得更好,我就不会做这份工作了”。蛤蟆从一开始像个孩子一样依赖父母,依赖心理医生给他一个答案,苍鹭让蛤蟆从四个人生坐标里选择一个开始,蛤蟆选择:“我不好,你好”。其实,这正是蛤蟆一直以来的人际交往模式,你选择了哪个坐标,决定你会成为什么样的人。其中,最健康的人生坐标当然就是“我好,你也好”,处在这个人生坐标的人对应的是“成人自我状态”,教会人们用理性而不是情绪化的方式来行事,不被父母



过去的声音所驱使,不被童年的情绪所围困,不被人生的不幸所打败,思考当下的事实情况来决定怎么做,在心理上真正长大成人,独立、自信、充满希望地生活。在苍鹭的引导下,蛤蟆开启了自我性格探索之旅,始终记得苍鹭说的一句话:“要不要与生活和解,你自己说了算。”不仅蛤蟆先生,作为读者的我们也渐渐明白,应该和过去的自己、不愉快的过往正式告别,每个人必须为自己的人生负责,不能指望别人来救赎自己,因为生活能治愈的,永远是自己愿意走出来的人。

或许,每个人的身上,都曾有过蛤蟆先生的影子,正如作者将人生比作一条河流,看似静静流淌,风平浪静,实则暗流涌动,危险重重。有人因变数而涅槃重生,有人因变数而一蹶不振,此时最应该做的,便是像蛤蟆先生一样,重拾爱好,做着所有自己喜欢做的事;在自我疗愈的过程中,重拾快乐,过着自己内心想要的生活,活出自己期待的样子。

如同蛤蟆先生需要一个苍鹭医生一样,在湖南省肿瘤医院,有这样一群临床心灵关怀师,真诚、理性地回应每一位需要情感和精神的支持与帮助的肿瘤患者,从“心”出发,干预他们的悲观情绪,帮助他们正视眼前的困难,告诉他们虽然抗癌的道路很坎坷,但还是可以用最好的心境走过去,重拾对生活的信心。

每个人隐藏在外在表现之后的,是其意志、情绪、智力、伦理和道德观念等心理层面,这些潜藏的心理能量是巨大的。只有心理健康和躯体健康两者完美结合才能构成真正意义上的健康。所以,难过的时候,你可以允许自己停下,但不可以让自己倒下,告诉自己:去期待未知的精彩,憧憬的一切都在路上!

通讯员 彭璐

## 积极预防处理院感 保障患者就医安全

院感,是医院感染的简称。相信很多人看到这一词语时并不理解,什么是院感?常见的院感如何进行有效的预防及处理?下面就来帮助大家了解这些问题。

## 一、什么是院感?

院感是指住院患者在医院内获得的感染,这种感染不仅包括在住院期间发生的感染,也包括在住院期间获得而在出院后发生的感染,但值得注意的是,这种感染并不包括患者在入院前或入院时已患有的潜伏期的感染。在医院中工作的医护人员获得的感染也归属于院感的范围之内。但是医院感染爆发的定义应是短时间内发生3例以上的临床症候群相似、怀疑有共同感染源的感染病例,或者3例以上怀疑有共同感染途径的感染病例现象。其中,院感病原体的来源可分为外源性感染以及内源性感染两种。

**外源性感染** 外源性感染也可称之为“交叉感染”,是指患者或是医院内的工作人员在医院内通过日常诊疗、病患与病患之间的接触或者从外部的污染环境而接受到的感染。

**内源性感染** 内源性感染也可以称之为“自身感染”,是指病患由于疾病而导致自身机体的抵抗力下降,进而在接受诊疗处理的过程中促使体内正常的菌体发生紊乱,激活机体潜在的病菌,使得病人体腔或体表原来存在的常驻微生物发生移动而引发的感染。

## 二、院感的预防措施以及处理方法

如何才能有效预防院感的感染?对此,医护人员应严格落实院感相关的防控措施以及隔离点管理的要求,这是防止院感和隔离点出现交叉感染的有效途径。具体可根据以下几点进行有效的预防及处理:

1. 医院内的相关人员应严格落实“三区两通道”以及“一人一间一卫”的要求,加强对医院内工作人员以及病患人员的相互配合,做好工作人员的个人防护工作,加强隔离房间内的通风情况,严禁相关人员出门或串门,杜绝无序性的流动,防止造成进一步的交叉感染,防止疫情扩散。

2. 医护人员在与患者接触、诊疗、护理过程中应严格洗手,若是需要接触到患者黏膜或呼吸道分泌物时,应提前佩戴好口罩、手套等防护工具。

3. 加强医院内各科室的通风系统,还需摘除医院建筑门口所设置的防风温隔帘,加强门诊、急诊以及病房内各个公共区域内的通风系统,做好相应的通风、换气。

4. 对于进出医院的人员,应严格落实就诊人员以及陪护人员的信息情况,还应落实住院患者症状的检测要求,严禁医护人员或就诊人员在污染区饮水或就餐,避免相互之间进行交谈。在日常工作中注重医院内的管理,预防和管控医院感染,保障患者的安全。

娄底市中心医院  
发热门诊 杨容情

## 若有所思的南丁格尔

这幅画是法国著名唯美主义画家威廉·阿道夫·布格罗于1895年创作的作品。画面中,南丁格尔小姐优雅大方,从容淡定,但若有所思,面带忧郁神情,可能是想到当时滞后的护理教育理念。

弗洛伦斯·南丁格尔是现代护理学的开创者,出生在英国上层阶级的富裕家庭。南丁格尔最突出的贡献是克里米亚战争期间,在短时间把伤员死亡率由42%降至2.2%。战争结束后,南丁格尔回到英国,被人们推崇为民族英雄。1860年,南丁格尔创建了世界上第一所正规的护士学校,并将护理作为一门科学开展研究。她终身未婚,将自己的一生奉献给了护理事业。国际护士节正是为了纪念南丁格尔的伟大成就,弘扬南丁格尔精神,以她的诞辰日而设立。

编者:王斌全 王磊 来源:《名画中的医学》

