

我是个心理医生 也会有心理问题

我是“精神卫生科”的医生，学习心理学那是分内事。但我一次又一次地重申：我只是学过心理学，我不会“读心术”，我也会有心理问题。

心理学只是一门学科，心理医生也只是个普通的凡人。是凡人都会有七情六欲，所以，心理医生也会遇到心理问题。只是当我遇到一些心理问题的时

候，通常比大家更知道如何去解决和规避而已。国内外都有调查数据显示，医生群体是心理健康状况欠佳的人群。工作时间长、轮班工作、工作时间不规律、工作压力大、医患关系紧张、工作要求技能高，以及科研、晋升要求等等，这些都很容易引发医生心理问题。

《中国医学论坛报》进行调研发现，国内医师的心理健康指数平均为24.17分，处于第三区间，属于患心理疾病危险性较高的职业群体。其中，只有

10%的医生处于第一区间（15分以下），属于低风险人群；30%的医生处于第二区间（16—21分），属于风险较低人群；35%的医生处于第三区间（22—29分），属于风险较高人群；25%的医生处于第四区间（30—50分），属于高风险人群。

我这个心理医生，多数时间面对的都是有精神状况的患者，他们倾吐的问题，不管我是否愿意听，都毫无选择地接受了。所以，我说我也会

有心理问题，你不用觉得奇怪。很多时候，焦虑、抑郁、愤怒、烦躁等情绪会在我身上蔓延开来。

在门诊，常遇到病人或家属问我：“医生，你有心理问题吗？你遇到心理问题，怎么排解呢？”

“有，当然会有！”

有时候总有一些烦心的事情，让我想不开、睡不着、吃不下，但不不管是工作上的烦心

事，还是生活上的不开心，我都要冷静地去想想后果。

冷静，然后去解决，就像我这样——

记住不管遇到什么事情都不要走极端，冷静地去想下解决的方法。把你自己当作最贴心的朋友，心烦的时候和自己说说话。也就是自言自语默默地对自己说：没什么大不了，一切总会过去，加油，我行的！

给自己一个宽松的环境和空间，让自己大吼几声。俗话说，大声吼喊减压。把自己内心深处所有怨恨都喊出来，那样会舒服些。

找个朋友，说说你心中的那些无奈和沧桑，把心里的话说出来会有一种想不到的惊喜。如果一个不行，那就两个。说话也不行，那就喝喝酒唱唱歌吧。

（市一医院精神卫生科医生 左丹）

春天来了 皮肤敏感季到了

最近，到市一医院皮肤科就诊人数明显增多，其中皮肤过敏患者增加了三分之一左右。过敏患者中，花粉过敏引起的“颜面再发性皮炎”占了大多数，其次是“丘疹性荨麻疹”。

张女士最近脸上出现了红斑还伴有瘙痒、脱皮的症状，反反复复二十几天不见好转，“一直以为是化妆品过敏，可停用化妆品一段时间却不见好转。”

张女士来到市一医院皮肤科就诊，经医生初步诊断是花粉过敏引起的“颜面再发性皮炎”，并建议张女士查过敏源，果然，张女士的检查结果中“树花粉”一栏呈“阳性”。

三岁的涛涛手背出现红斑有一周时间，4月7日，爷爷带着涛涛前来就诊，被确诊为丘疹性荨麻疹。原因是涛涛常跟着爷爷去田里与大自然亲近，小昆虫叮咬了涛涛的皮肤，诱发丘疹性荨麻疹。

为什么会过敏？市一医院皮肤科主任蓝志平告诉记者，原因多半是吸入或直接接触空气中的过敏原所致，如花粉、尘螨，蚊虫叮咬。“加上现在的人平时化妆品用得

得多，皮肤角质层薄，也更容易过敏。”蓝志平建议，春季皮肤易过敏的人，除了要远离花粉和粉尘等过敏原外，在饮食上也要防“病从口入”。对于皮肤已经出现红疹症状的，切忌乱用药物，一定要及时到医院就诊。

（记者 方滋 通讯员 赵志勇）



文体节目显活力

4月8日，新安江街道成人文化技术学校组织20多支文体团队在社区大舞台上展示婺剧、葫芦丝、木兰拳、腰鼓等多个文体节目，赢得了观众热烈的掌声。

（记者 宁文武）

家庭医生上门问诊 签约服务温暖人心

本报讯 近日，梅城镇宝华洲社区居民孙三儿来到梅城卫生院求助签约家庭医生陈国锋。孙三儿的妻子几年前遭遇车祸，导致全身瘫痪，近几天状态不是很好，希望陈医生为其提供上门医疗服务。

陈医生爽快地答应了孙三儿的请求，立即安排好手头工作，带领社区护士上门为孙三儿妻子进行常规检查及抽血化验等服务。

家庭医生签约服务，作为我市一项重点民生工程，随着签约服务的不断推进，政策的不断完善，服务项目的逐渐增加，老百姓能更多地享受到“点对点”“一对一”的医疗服务，真正感受到家庭医生签约带来的便利和实惠。

（通讯员 王涛）

浙江广播电视大学建德分校招生简章

项目	国家开放大学(原中央广播电视大学)	中国人民大学(网络教育学院)	南开大学(远程教育学院)	华中师范大学(网络教育学院)
	专科	本科/专科	本科/专科	本科/专科
招生专业	1.行政管理 2.会计学	汉语言文学/公共事业管理/工商管理/财政学/市场营销/人力资源管理/国际经济与贸易/金融/法学/会计学等(其中法学和会计学限招本科)。	专科:物业管理/工程管理/经济管理/销售管理/保险实务/法律事务/文秘/旅游管理/计算机应用技术等。 本科:旅游管理/保险/广播电视新闻学/工业工程/计算机科学与技术等。	专科:学前教育/现代教育技术/应用英语/社会工作等。 本科:学前教育/教育管理/教育技术学/电子商务等。
招生对象	具有高中(包括普高、职高、技校、中专)及以上学历者			
学习形式	自学为主,双休日面授辅导		网上学习辅导	
收费标准	1.76学分毕业,110元/学分 2.录取建档费200元/生	80学分毕业,110元/学分	80学分毕业,90元/学分	1.85学分毕业,本科85元/学分,专科80元/学分 2.报名测试费100元
学制	2.5年(其中“高中起点本科”学制五年)			
毕业文凭	均属国民教育系列,均经国家教育部电子注册,国家承认学历,国内外通用,被誉为“国际学历绿卡”。			
报名时间地点	报名时间:全年组织报名,春秋两季注册,春季报名截止时间为每年4月下旬,秋季报名截止时间为每年10月下旬。 报名地点:建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。 报名办法:持本人身份证、毕业证书原件及3张2寸照片(免冠、正面、彩色、蓝底、同版),到我校招生报名(咨询)处报名填表并拍电子注册照片。			
报名和咨询热线:	64722899 64721306 64714448		注:表中所列专业并非全部,具体电话咨询或者加入建德电大招生群(群号:339614364)咨询。	

拍卖公告

受有关单位委托,本公司将于2017年4月19日14:00时在建德市公共资源交易中心3号开标室举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:
新安江街道主城区公交车候车亭(体育馆至电厂,南至立交桥,北至环城北路)广告牌82块3年租赁权,拍卖参考价19.6万元/年,拍卖保证金10万元。
注:以上标的具体交付时间以《租赁合同》规定的为准。转让对象:本市境内具有广告经营资质,并具有维修能力的企业。本次拍卖采用报名时密封书面报价与拍卖会现场加价相结合的有保留价竞价方式。

二、展示及咨询报名:即日起拍卖标的以现状进行展示、接受咨询。拍卖保证金须确保在2017年4月18日前到达指定账户(户名:浙江方圆拍卖有限公司,开户行:交通银行建德支行,账号:303 0631 8001 8170 134983);交纳保证金后,凭有效证件(单位须携带企业营业执照、法人授权委托书、法定代表人身份证、代理人身份证及公章)及保证金银行进账单到本公司办理报名竞买手续。
报名时间:2017年4月17日至2017年4月18日止
三、报名地址:建德市半岛国际大厦1315室
咨询电话:15957179008 15058160832
公司主页: <http://www.fangyuanzj.cn>
监督电话:0571-58313572

浙江方圆拍卖有限公司
2017年4月11日