

六院好护士



王迅:本科学历,主管护师,毕业于职工医学院,2005年参加工作,从事精神科护理工作17年,获得过保定市优秀护士,并多次获得过先进工作者荣誉,具有丰富的临床精神科护理经验。擅长老年精神障碍护理。



张建:主管护师,河北省专科护士。毕业于河北大学医学部,2009年参加工作,从事精神科护理工作13年,获得过河北省精神预防医学会、河北省心理健康知识传播二等奖,保定市护理学会、健康科普讲座二等奖,并多次获得先进工作者、优秀带教老师、工会积极分子等奖项。具有丰富的临床精神科护理经验。擅长各种常见心理疾病的护理、叙事护理、意象对话等心理护理技术及科室教学、质控运用管理工具等。



刘思群:本科学历,主管护师,毕业于河北大学,2011年1月参加工作,从事精神科护理工作13余年,曾获精神科护理个案竞赛优秀奖、先进工作者等荣誉称号,具有丰富的临床精神科护理经验。擅长焦虑症、抑郁症、神经症、双相情感障碍患者的心理护理和康复指导;承担护理临床带教工作。



胡红强:中共党员,本科学历,主管护师,国家二级心理咨询师,河北省精神科专科护士。毕业于河北中医药学校。从事精神科护理工作20年,有丰富带教经验。多次承担科室教学工作,多次获得过六院好护士、优秀带教老师和年度先进工作者等荣誉,具有丰富的临床精神科护理经验。擅长酒精依赖患者及情感障碍患者的护理,熟练掌握精神科护理风险评估技术。



刘新瑜:本科学历,主管护师,河北省精神科专科护士,国家二级心理咨询师,毕业于河北医科大学。2009年参加工作,从事精神科护理工作14年,多次获得过先进工作者、六院好护



陈建慧:本科学历,主管护师,国家二级心理咨询师,河北省专科护士。毕业于河北大学医学部,2007年参加工作,从事精神科护理工作30年,多次荣获保定市优秀护士,六院好护士,优秀代教老师等荣誉称号,具有丰富的临床精神科护理经验。擅长精神分裂症、抑郁症、焦虑症、神经症,多动与抽动障碍儿童及青少年心理障碍的护理。



贾颖:本科学历,主管护师,毕业于中南大学,2011年参加工作,曾先后在河北大学附属医



院急诊科进修学习,从事精神科护理工作12年,获得过优秀护士长、多次获先进工作者,具有丰富的临床精神科护理经验。擅长与患者和家属沟通,精神科常用护理技术。



蔡蕊群:本科学历,主管护师,省级精神科专科护士,任河北省心血管专业委员会委员。毕业于河北大学,2010年参加工作,从事精神科护理工作12年,承担护理临床带教及质控护士工作,多次获得六院好护士及先进工作者荣誉。擅长精神分裂症、双相情感障碍、青少年精神障碍等常见精神疾病的护理及康复指导。



霍锐:主管护师,河北省精神科专科护士。毕业于河北大学医学部,2009年参加工作,从事精神科护理工作13年,获得过河北省优秀共青团员,多次获得过先进工作者、六院好护士、优秀带教老师荣誉。具有丰富的临床精神科护理经验。擅长精神分裂症、心境障碍、神经症、精神活性物质所致精神障碍疾病的护理,精神科护理风险评估技术、重复经颅磁刺激治疗与护理、心理护理技术等,熟练掌握科室教学、质控管理工具。

营造良好环境 共助心理健康



冀六醫院報

第5期

(总第216期)

2024年6月05日

星期三

甲辰年四月廿九

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

我院举办纪念“5·12”国际护士节暨“六院好护士”表彰大会



【本报讯】在第113个“5·12”国际护士节到来之际,为弘扬南丁格尔精神,促进我院护理工作高质量发展,展示我院护理团队良好的精神风貌和崇高的职业道德,激发护理人员爱岗敬业、积极进取、甘于奉献的精神。5月10日下午,我院举办纪念“5·12”国际护士节暨“六院好护士”表彰大会。党委书记栗克清,副院长赵素银,副院长张云淑,总会计师常艳改出席会议。受表彰护理人员、护士长以上干部、部分职能处室工作人员、实习护士代表参加会议。会议由赵素银主持。栗克清宣读了院党委的慰问信,代表院党委、院领导班子,向受到表彰的先进集体、先进个人

表示热烈的祝贺,也向全体护理人员致以诚挚的问候。赵素银宣读了《保定市卫生健康委员会关于表扬2023年度护理工作先进集体和先进个人的通报》《河北省精神卫生中心关于表彰2023年度优秀护理单元、优秀护士长的决定》。张云淑宣读了《河北省精神卫生中心关于表彰2023年度六院好护士的决定》《河北省精神卫生中心关于表彰2023年度护理希望之星的决定》。常艳改宣读了精神科护理风险评估技能竞赛活动获奖人员名单,宣读了30年护龄纪念奖人员名单。栗克清指出,作为全省精神科护理工作的典范,全院护理人员要珍惜荣誉、再创佳绩。一是注重护理质量,强化安全管理力度。围绕风险管理开展“三基三严”培训,以培训为抓手,强化护理技能基本功,增强风险评估及早期预警识别能力,确保护理质量和患者安全。二是发挥专业优势,提升护理服务温度。围绕改善就医体验持续开展“护理品牌建设”等活动,总结精神科护理特点,不



发了纪念奖杯,为各临床科室送上节日鲜花。综合科护士贾颖、情感障碍二科护士卢翔宇分别代表“六院好护士”“护理希望之星”获奖者发言。会后,院领导与全体护理人员一起分享了节日蛋糕。(护理部 吴宇飞)



我院顺利完成2024年河北省住院医师规范化培训精神科结业实践能力考核工作

【本报讯】5月25日,在河北省卫生健康委的统一部署下,我院作为河北省住院医师规范化培训精神科专业结业实践能力考核考点,顺利组织完成全省精神科55名考生的考核任务。考试期间,河北省卫生健康委科技教育与国际合作处王森副处长,保定市卫生健康委科技教育与国际合作处纵兆武处长进行巡考,对我院考

务组织工作给予了肯定。为保证考核工作顺利进行,按照省卫健委相关考核要求,专门成立了领导小组,明确分工,责权到人。同时在考前召开了工作调度会,在工作人员培训、考试流程设置、考场布置、考试用品准备、考生候考及换站安排等各个方面进行严密、周全、规范地组织实施。

根据同考场考官非同单位等原则,本次考试共从全省抽调了46名考官,并安排30余名本院工作人员承担考务工作。从考前培训、考试流程及纪律,到考场环境、考试环节等都进行了规范化设置,以保证考生都能熟知考试流程和规范,顺利完成本次考核工作。(教育培训处 石贺敏)

精神病学和心理卫生学科论文写作讲习班在河北雄安新区顺利举办

【本报讯】5月24日至26日，由北京大学第六医院主办，《中国心理卫生杂志》社和我院承办的国家级继续班“精神病学和心理卫生学科论文写作讲习班(第16期)”在河北雄安新区顺利举办。共有来自北京、天津、河北、河南、内蒙古、山西、山东、辽宁、黑龙江、湖北、安徽、云南、广西等地的120余名学员参加。

出席开幕式的有《中国心理卫生杂志》社长、北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤;《中国心理卫生杂志》编委、我院党委书记梁克清;《中国心理卫生杂志》编审、北京中医药大学第六医院研究员汪向东;《中国心理卫生杂志》编辑部

副主任、副编审、北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华;《中国心理卫生杂志》编委、北京大学第六医院图书情报中心副研究员刘丽娟;《中国心理卫生杂志》编辑部责任编辑、副编审靖华;《中国心理卫生杂志》编辑部责任编辑、英文编辑赵志宇;《中国心理卫生杂志》编委朱赫。

梁克清、黄悦勤在开幕式上致辞,全体人员合影留念,开始了为期3天的课程培训。各位专家从科研生涯、心理卫生实证研究选题、研究方案的选择、科研论文结构与写作、杂志论著中资料分析常见错误等内容进行了授课,并与学员进行了分组指导和交流。(科研管理处 张丽雨)



预约诊疗
业务咨询
友情联络
信息交流

请扫描二维码
关注院级微信
公众账号:
河北省精神卫生中心

开心工程站点

- 第一站: 裕华园社区二区心理咨询室。
- 第二站: 秀兰高城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点,时间:每周三下午。
- 第三站: 莲池社区二区心理咨询室。
- 第四站: 兴华苑社区三栋会议室“开心工程”进社区示范点,时间:每月的5日、15日、25日,如遇节假日,则顺延至下一个工作日。
- 第五站: 博鑫社区二区会议室“开心工程”进社区示范点,时间:每周五下午。
- 第六站: 康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点,时间:每周二下午。
- 第七站: 阳光佳苑B区区内江社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点,时间:每周二下午。
- 第八站: 长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点,时间:每周五下午。
- 第九站: 城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点,时间:每周四下午工作时间。
- 第十站: 保定泰顺中心三层心理咨询室,时间:每月10日、20日,如遇节假日,则顺延至下一个工作日。
- 第十一站: 保定学院心理辅导室。
- 第十二站: 河北大学特聘心理专家工作室,时间:隔周五。
- 第十三站: 河北软件职业技术学院心理室,时间:隔周举行。

一版责任编辑: 崔彦龙
二版责任编辑: 赵静
三版责任编辑: 马克谨
四版责任编辑: 宋和平

选择运动助眠需注意哪些问题?

慢跑、健走等有氧运动,可以让我们提升睡眠质量的原因主要考虑生理和心理因素。

一是生理方面,运动促进大脑中多巴胺、血清素、脑源性神经生长因子等的分泌,可增加基础代谢率。其中户外运动增加晒太阳机会,促进体内松果体分泌,增加褪黑素,帮助调节生物周期节律和生物钟。

二是心理方面,运动可以促进脑内啡分泌,提高个体的愉悦体验,释放内心的焦虑和压力,促进心理健康从而提高睡眠质量。对失眠者来说,运动时要注意哪些事项呢?

1. 选择正确时间:最好白天做运动。运动要放到白天,尽量选择

每天上午增加运动量和活动量,消耗身体的剩余能量,从而改善睡眠。夜间做大量运动,会使大脑过度兴奋,反而会影响睡眠。

2. 注意运动强度:推荐中等强度运动,如果运动时你微微喘气,可以正常说话,但不能唱歌,说明此时的运动强度为中等,其心率一般在100~140次/分,如健步走、慢跑等。

3. 注意运动频率:要规律坚持下来单次运动持续时间为30分钟左右,每周运动3次,持续运动16~18周能够达到改善睡眠效果。散步、打太极拳、做操、打羽

毛球等所有的有氧运动都可以助眠。适当的运动可以锻炼肌肉,增强体质,促进大脑分泌抑制兴奋的物质,促进深度睡眠,迅速缓解疲劳,进入一个良性循环。

在坚持运动的同时,我们还要养成良好的睡眠习惯,睡前避免饮食,避免睡前喝咖啡、浓茶等。睡前热水泡脚,真正想睡的时候再上

床睡觉。半夜醒来睡不着,可先起床做些安静的活动,直到睡意浓时再回到床上,固定起床时间,白天小睡不可过久等。(保健科 孙建华)



心情抑郁悲伤?可能是缺乏这几种让人快乐的维生素!

抑郁症不是矫情、娇气



你知道吗?心情和营养素有千丝万缕的关系。经过调查发现,原来经常抑郁、情绪消极,和缺乏几种维生素有关。

缺乏维生素D:当体内维生素D含量较低,会让人感到抑郁、悲伤、情绪低落,甚至能够达到自我怀疑的程度。一项包括来自世界各地的数十项研究的荟萃分析表明,补充维生素D可以缓解成人抑郁症患者的抑郁症状。通过晒太阳,帮助机体合成维生素D,可改善人们的情绪。

缺乏维生素B族:维生素B族包括维生素B1、维生素B2、维生素B6等多种营养物质,它负责机体的新陈代谢,也负责一个人的情绪。在欧洲的一项调查中发现,机体长期缺乏维生素B6,会导致一个人接连出现负面情绪,如脾气暴躁、易怒等。研究表明认知障碍、阿尔茨海默病、抑郁症等多种精神疾病发生发展存在关联。重症抑郁患者普遍存在在叶酸和(或)维生素B的缺乏。

蔬菜都可帮助我们补充维生素B。缺乏钙:钙是机体重要的微量元素,一旦机体缺乏它,会引起神经肌肉的兴奋性,严重的还会造成精神错乱,有妄想症等等,甚至是出现低钾血症、心脑血管疾病。在补充钙上,希望大家能够满足机体需求,改善不良的情绪。在饮食上,可以从绿叶蔬菜、燕麦、木耳、香菇、粗粮、坚果、荞麦、蛋奶类等多种食物中补充。(综合科 刘喜艳)

如何把离婚对孩子的伤害降到最低?

“离婚当然会带来伤害,但是有时候,不离婚所带来的伤害也许更大”,这是我回来采访者“如何把离婚对孩子的伤害降到最低?”的回答。

几乎所有离异家庭的孩子都会经历这几个阶段:“家庭解体之前,他们努力维持家庭”“父母离婚后,孩子容易把家的残缺理解为自己的残缺,从而觉得低人一等”“卷入父母冲突的孩子会责怪自己,认为是自己不够好才导致父母离婚”。

不过如果父母处理得好,孩子依然会觉得自己有家,有归属感和

安全感。只是家庭从三人之家,变成了2人之家。我跟来访者说:孩子能够接纳这个特别的家庭,很大程度取决于家长的态度,如果大人接纳程度较好,孩子也会接纳它。那么既然夫妻双方已决定分开,该如何减少伤害呢?

避免父母矛盾延伸到孩子身上:离婚后不是要求父母一定当作朋友,要有一个共识——离婚是一个结束,要有意识地把伤害留在过去。你拥有自由的同时,孩子也应该拥有这种自由。处理好养育孩子的矛盾:养育

孩子划清边界很重要,夫妻一方对另一方育儿有意见,要协商一致后处理,否则不能发表意见,更不能纠正干预。要努力帮助孩子将两方父母的爱整合在一起,而不是在父母矛盾中左右为难。

分开后,父母也有自己的生活空间:秘诀就是,离婚后父母各自过好自己的生活。这样孩子既能从父母获得情感支持,又不用承担父母情感上的负担,孩子自然能更好地发展自己。(心理保健中心 杨思琪)



我院首创儿童心理健康皮筋舞在保定各校进行推广

【本报讯】在5月25日全国学生心理健康日到来之际,为了提升青少年儿童对心理健康的认识,我院副院长、心理专家张云淑,巧妙地将心理健康教育融入传统的跳皮筋游戏中,创作了一套“525皮筋舞”。通过易于记忆的歌谣和活泼的舞蹈动作,帮助青少年儿童在轻松愉快的氛围中学习和理解健康生活方式及心理健康知识。

在市妇联的大力支持下,将“525皮筋舞”推广至我市的幼儿园、小学校,以培养孩子们积极向上的健康心态,充分展现全市青少年儿童积极向上的精神面貌。

目前,皮筋舞已在保定市青年路幼儿园、前卫路小学、保定小学、新秀小学、保师附校进行推广。(宣传处 马克谨)



为进一步丰富职工业余文化生活,舒缓压力,5月14日和17日,我院组织干部职工分两批次赴易水湖景区开展踏青活动。院党委副书记、院长刘波,工会主席、副院长赵素银,及240余名干部职工参加了活动。(工会 杨思琪)

5月6日到5月19日,我院完成河北大学护理学院本科生实习带教工作。(护理部 于东梅)

5月9日至29日,保定市妇女联合会、保定市教育局联合我院开展的保定市儿童心理友好“牵手活动”走进长城家园社区、县学街小学、保定市第十七中学、保定市第三中学、保定市第七中学、保定市科技中等专业学校。(宣传处 王熙)

5月11日,儿少康复科与华北电力大学青年志愿者协会共同开展“爱无界限,母爱同行”母亲节主题活动。儿少康复科负责人李阳、儿少康复科在训患儿及家属、华北电力大学青年

志愿者等50余人参加活动。(宣传处 王熙)

5月15日上午,药械科党支部在医院生活区开展“守护群众用药安全 携手健康走向未来”主题党日。药械科主任徐娜及科内10名药师共为80余名社区居民提供药学服务。(药械科 邵宇平)

5月16日下午,我院组织召开了医院第14期品管圈暨2024年多维质量改进活动开题报告会。本期活动共计组建44个品管圈及质量改进小组。本期活动由质安办(绩效办)主任刘杰主持。汇报案由质安办(绩效办)主任刘杰主持。(质安办 张悦琦)

5月22日,我院组织召开护理质量管理培训会。全体护士长、护理质控员及临床护士170余

人参加会议。(护理部 于东梅)

5月27日至28日,我院组织举办2024年多维质量管理工具知识与实操培训暨第八期质量改进活动(组)长特训营。本次特训营采用封闭式课程形式,理论知识讲授与管理工具实操练习相结合,共有40名学员参加课程。(质安办 张悦琦)

5月31日下午,我院儿少康复科举行“六一欢乐颂”主题联欢会。“星乐团”揭牌仪式过后,小朋友们纷纷展示自己精心准备的节目。活动结束后,儿少康复科负责人李阳为参与活动的小朋友颁发奖状与节日礼物。(儿少康复科 马天受)

拒绝自我PUA,告别“美丽羞耻症”!

很多女孩子即使化了美美的妆,穿了漂亮衣服,拍照的时候依然手足无措,不好意思大方摆姿势,只有在穿回卫衣、T恤时才感到心安。这有可能是“美丽羞耻症”在影响。“美丽羞耻症”是一种社交焦虑症状,主要表现为对自己的外貌或精致程度感到害羞、不安和自信。这种症状不仅限于外表本身的丑陋,而是更多地涉及自我与他人之间的关系。换言之,无论美丑都有可能患上这种病症。“美丽羞耻症”可能与多种因素相关,包括遗传、社会文化、家

庭背景和个人经历等。特别是童年时期的环境影响和社会文化观念对此有重要作用。例如,在中国传统文化中,谦虚和含蓄被视为美德,面对美的表达往往被压抑。此外,互联网的传播也增加了对外貌的非议和压力,使得很多人容易产生负面情绪和自我怀疑。比起羞耻,美丽更应该被大方展示。接受自己的外貌是缓解美丽羞耻症最基本的方法。认识到自己并不是完美无缺的,接受自己的弱点和缺点,并学会如何把它们转化为优点。在自信的基础上看待自己的外貌,不要把自己的价值与外貌挂钩。学会在社交场合中表现出自信和独立,这样可以减少他人对自己外貌的关注和评价。如果自己的症状比较严重,可以寻求专业心理咨询师的帮助。美是多元化的,可以是素颜的

美,可以是精致的美,也可以是慵懒的美。你可以是玫瑰,可以是野花,这都不重要。重要的是千万人海中只有你。请记住,美不一定是轻浮的,它可以赋予你力量,改善你的精神状态。你美不美,取决于你自己,你如何看待自己,别人也会如何看待你。美丽不应该羞耻,也不应该被定义。(普通精神二科 尹欣宇)

