

普及心理健康知识 加强心理危机干预 拓展心理援助渠道

## 市总工会守护职工“心”健康

本报讯(记者 双红)普及心理健康知识,把好情绪“方向盘”;运用科学方式手段,加强心理危机干预;线上线下发力,拓展心理援助渠道……近年来,市总工会积极推进心理健康咨询示范基地建设,大力开展“心关爱·促和谐”职工心理健康促进行动,为职工撑起心理健康“保护伞”。

市总工会倡导心理健康咨询示范基地引入专业化资源,通过组织心理健康讲座、开展心理课程教育培训等活动,宣传普及心理健康知识,引导职工关注心理健康。

市公交公司职工减压疏导室邀请心理专家围绕“社会责任与利他行为”等主题,开展了9场职工心理健康咨询讲座。云冈区恒安泰里联合工会围绕“管好情绪、幸福生活”等主题,开展了10期职工心理健康讲座;针对职场压力、亲子教育、家庭矛盾、婚姻关系等个案化需求,开展“一对一”心理疏导30人次;组织心理课程教育培训,帮助15名职工通过参加考试获得中级心理社工证书。

市邮政职工心理健康文化工作站举办不同主题的“恳谈会”,借助心理沙盘、曼陀罗绘本、人偶心游等教具,运用团队

游戏、五行健身操等方式,帮助职工更好地应对工作和生活中的压力。晋能控股煤业集团马脊梁矿员工心理咨询室为“三违”人员和21种安全不放心人员进行心理测试,开展一对一的“诊疗”,帮助其从思想上树立安全意识;燕子山矿员工心理咨询服务站从较为典型的8种不安全心理状况入手,开展“预防三违心理、牢守安全底线”安全心理健康讲座,通过对“三违”发生的原因、性质、动机、心理、特点等进行全面分析,将不安全心理及行为归纳为通俗易懂的20种临床症状,及时消除纠正,提升安全意识,规范

安全行为。

市总工会倡导,充分利用热线电话、电子邮箱、微信公众号等方式拓展心理援助渠道。燕子山矿员工心理咨询服务站“心灵之约”微信平台每周分享心理健康知识和有关心理调适方法的相关链接,帮助员工放松身心、自我调适;“金燕之声”公众号每周更新“心理FM”,每季度更新健康资料 and 心理学知识;以咨询站为中心,活动辐射各单位换班室和户外各个活动场地,以点带面实现了到现场、下区队、进社区和互联网+的全覆盖援助模式,及时消除影响职工心理健康的因素。

市疾控中心发布健康提示

践行健康生活方式  
让糖尿病可防可控

本报讯(记者 高燕)11月14日是联合国糖尿病日,市疾控中心发布健康提示:糖尿病与生活方式密切相关,合理膳食、适量运动、控制体重等生活方式干预,是预防糖尿病发生和发展的重要措施之一。

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病,高血糖是其主要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏,或伴有胰岛素作用缺陷(即胰岛素抵抗)。它的典型症状是“三多一少”(多饮多食多尿、体重减轻),但现在具有典型症状的患者非常少,大部分患者早期没有症状。同时,随着饮食结构变化、生活节奏加快,糖尿病患病人群逐步年轻化。

市疾控中心提醒:年龄≥40岁、超重与肥胖、有糖尿病家族史、缺乏体力活动、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化性心血管疾病、有巨大儿(出生体重≥4Kg)分娩史或妊娠糖尿病史,具备任一因素都是糖尿病高危人群,都应注意预防管理。而糖尿病前期(空腹血糖受损或糖耐量异常,但未达到糖尿病的诊断标准)人群,属于糖尿病的极高危人群。

对于一般人群,合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群,可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时要做好早期筛查。倡导40岁以上人群每年进行糖尿病筛查,尽早发现糖尿病前期,及时干预。糖尿病患者要做好自我管理,平衡膳食,减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入,适当运动、戒烟限酒、规律作息;规律监测血糖、血压、血脂和体重;定期到医疗机构就诊,遵医嘱用药,预防并发症,如服药后出现药物不良反应或需调整用药,需及时和医生沟通。

新荣区“金秋助学”  
帮17名困难学生圆梦

本报讯(记者 杨海峰)日前,新荣区总工会开展2024年“金秋助学”活动,为17名符合助学条件的困难家庭学生发放2.7万元助学金。

据悉,此次集中捐助是新荣区总工会“送温暖”系列活动之一,目的是帮助困难职工解决子女上学难的问题。区总工会多方筹资2.7万元,经过全面摸底和筛选,从在新荣区就读的2024年考生中选出17名符合助学条件的困难学生,进行了资助。

在捐赠现场,受助学生家长表示,一定会克服困难,支持孩子完成学业,并教育孩子懂得感恩、懂得珍惜,不辜负党和政府的支持和帮助。

## “悦读·同享”第十期读书分享会举行



工作人员指导小读者写爱书标签 本报记者 韩莹 摄

本报讯(记者 丁亚琴)为推动书香校园建设,激发学生阅读热情,11月13日,平城区47校学生代表走进局前社区城市书房,参加“悦读·同享”第十期读书分享会。

“悦读·同享”是市图书馆精心推出的以读书分享为主题的系列活动,通过经典诵读、交换阅读、读书沙龙等方式,让公众在共读、共享中传递阅读力量,养成良好的读书习惯。

本期分享会,学生们在局前社区城市书房挑选自己喜欢的书籍,分享阅读《勇敢的小鹰》《做内心强大的人》《人间词话》《泰戈尔集》等的感悟,交流心得体会,探讨如何选择图书、如何填写爱书标签。

随后,大家一起深情朗诵《将进酒》,表达对中华优秀传统文化的热爱。老师还讲解了青花瓷的来源和发展,指导制作手工画。

## 拒绝网络沉迷专题讲座进校园

本报讯(记者 丁亚琴)为进一步加强青少年心理健康教育,提高学生网络沉迷危害的认识,近日,市卫健委、平城区卫体局、平城区教育局在平城区10校开展“保持健康心理 拒绝网络沉迷”专题讲座。

市未成年人心理健康辅导中心副主任、市六医院儿童青少年心理科主治医师魏东波以专业的知识、生动的案例,深入浅出地分析了网络沉迷对未成年人身心健康的影响。她还向学生传授了一些预防网络沉迷的实用技巧,如合理安排上网时间、多参加户外活动、培养兴趣爱好等。学生们纷纷表示,通过这次活动,深刻认识到网络是一把双刃剑,要做理性、自律的网络使用者。



孩子们悉心听讲座(平城区10校供图)

## 关于加强市区清雪工作的通告

为做好城市清雪工作,给广大市民营造一个洁净、安全、畅通的出行环境,现通告如下:

一、各党政机关、企事业单位、驻街单位要积极做到率先垂范,充分发挥示范带动作用,自觉投身到清雪行动中,按照划分的责任区,高标准完成清雪任务,为美化市容环境做出表率。

二、环卫作业单位要严格按照《大同市城市冬季清雪工作实施方案》要求,做到“以雪为令,即下即清”,以市民群众安全出行、城市交通秩序井然为目标,及时实施城市清雪作业,努力为广大

市民创造安全的出行环境。

三、街道(乡镇)要派出综合执法队伍分赴清雪现场,督促辖区内的单位及临街商铺按照“门前五包”划分的责任区域完成清雪任务。社区(村)要积极组织志愿者投入到清雪工作,大力发扬志愿服务精神,动员广大市民参与清雪工作,畅通道路,保障安全,为城市建设奉献爱心,传递社会正能量。

四、商户要认真贯彻落实好“门前五包”责任制,自觉做到不随意倾倒脏水、垃圾,清扫自家门前责任范围内积雪,积极动员亲人、朋友等一起动手,树

立友善助人、互帮互爱、勇于奉献的社会新风尚。

五、小区物业要主动践行文明风尚,不要将小区内积雪倾倒在道路上和绿化带内,积极动员小区居民参与清雪活动,弘扬热爱劳动、爱护环境的传统美德。

六、机动车驾驶员要展现良好的文明素质,降雪期间自觉将车辆停放在不影响清雪作业的位置,主动避让清雪车辆,为清雪车辆作业提供便利条件,确保清雪作业工作顺利开展。

大同市城市管理局  
2024年11月