提高自我保健意识,过快乐生活

作者：“ 大爱之行 ”项目组 时间：2015-07-21

2015年7月1日下午3：30到5：00，“ 大爱之行：乳腺癌患者医务社会工作探索项目 ”社区教育活动在云南省肿瘤医院乳腺一科16楼会议室开展。本次社区教育的主题是“ 通往幸福生活的8种方法：患者的自我保健 ”，旨在提升患者的自我保健意识，学习自我保健的方法。本次社区教育活动的主讲人是云南大学社会工作专业的研究生国佳秀。共有20人参与了本次活动，其中患者13人，家属3人，医护人员1人及志愿者3人。

本次健康教育活动分为四部分，一是介绍“ 大爱之行 ”项目在医院的开展情况和医务社会工作的基本知识；二是介绍一些乳腺癌的知识；三是介绍前美国第一夫人南希患战胜乳腺癌的经历；最后是重点介绍患者自我保健的方式。

主讲人国佳秀首先向当天参加活动的病友及家属介绍了什么是医务社工及本项目在云南省肿瘤医院乳腺一科开展的情况，并向参与者发放了“ 大爱之行 ”的宣传手册。

第二，国佳秀向大家介绍了乳腺癌的危害。乳腺癌是发生在乳腺腺上皮组织的恶性肿瘤,乳腺并不是维持人体生命活动的重要器官，原位乳腺癌并不致命。由于乳腺癌细胞丧失了正常细胞的特性，细胞之间连接松散，容易脱落，乳腺癌细胞一旦脱落，游离的癌细胞可以随血液或淋巴液播散全身，形成转移，危及生命。

第三，通过分享美国前总统里根的夫人南希罹患乳腺癌的经历，引发患者对自己过去人生及可能被自己忽视的潜在压力的反思。鼓励患者发现自己内心真正的需求，不过度压抑自己的情绪，将自己心理和身体连接在一起，以最好的状态，积极参与到疾病的治疗中。

最后，国佳秀讲解了多巴胺、5羟色胺和去甲肾上腺素三种脑内物质对人体情绪的作用，并具体给出了8条通往幸福生活的建议：

1、有意识地保持积极的预期。面对问题时，不要一个人胡思乱想，要对自己的胡思乱想有所觉察，也就是说，要明白这些凭空冒出来的不好的想法只是自己的想法而已，未来并不会一定朝着不好的方向发展。凡事要往好的地方想，比如可以想自己努力配合医生和护士的治疗，调整好自己的身心状态，相信自己在化疗后病情一定会好好转的。

2、主动倾诉负面情绪。个体面对不好的事情时大脑就会分泌去甲肾上腺

素，导致肩膀酸痛、失眠、胃痛、头痛等身体反应。烦恼时，你不要独自冥思苦想，将这些担忧对朋友或者能够倾听的人诉说，这样可以很大程度地缓解自身的紧张情绪。同时，咀嚼运动会使降低去甲肾上腺素的分泌，降低紧张情绪和相关的身体反应。特别紧张的时候，可以采取一些咀嚼运动，比如嚼东西，嚼口香糖等来缓解紧张情绪。

3、想哭的时候，哭个痛快。

对能够理解你的人倾诉那些恐怖的体验，悲伤的体验，想哭的时候哭个痛快，让压力荷尔蒙随泪水排出体外。也可通过倾诉、绘画、写日记，在运用这些方法来处理感觉、情绪，千万不要由于是怕给别人添麻烦，一味的压抑自己的感觉和负面情绪。如果负面情绪没有被发泄出来，我们的精力就会主要用于控制和压抑自己，以确保负面情绪不要流露出来，让我们看起来好像自己身上什么事情都没有发生。但对最关键的部分即真正导致我们产生不良的情绪和感受的源头事件,我们并没有给予足够的精力来进行解决。因此，想哭的时候就哭个痛快吧，只有将这些负面情绪和感觉释放出来之后，我们才能从现实层面开始考虑下一步该怎么办。要记住，处理负性情绪，对保持身心健康至关重要。

4、自己绝对不是一个人，要主动和大家联结在一起。一个人如果能够感受到周围的爱和支持，我们就会变得格外坚强，即便是面对困难时，也能够拥有继续前行的勇气。面对困难时要告诉自己，“我绝不是一个人，我和大家联结在一起。”

5、善于觉察略过心头的好心情和小开心。珍惜浮上心头的好心情，善于觉察瞬间略过内心的“感谢之情”、“小小幸运的喜悦之情”及“安宁、祥和”。如果一天中能发现或创造一个能让自己感到小小快乐的事情，可以促进多巴胺的分泌，保持好心情。

6、让生活变得有规律和有节奏感。有节奏的运动会促使5羟色胺分泌，让我们心情安定、充满战斗力。比如可以晚上随着音乐和邻居一起跳广场舞。而长时间拘束、不运动、不自由的工作会引发各种身体疾病。建议大家积极寻找兴趣相投的朋友，与家人、朋友制定一个每日计划，让生活开始变得有节律感。如果没有定时睡觉定时起床的习惯，可以和家人一起制定一个七天内按时睡觉和按时起床的计划。也可以寻找一些有共同兴趣的朋友，每周固定时间见面一起去公园散步或者去广场跳舞等等。

7、拥抱、肌肤刺激。拥抱和肌肤刺激可以促进5羟色胺和多巴胺分泌，有利于我们保持情绪安定，产生幸福感；拥抱、肌肤按摩、搓澡、淋浴和泡澡等肌肤刺激等方式对保持情绪安定也有帮助。

8、越是情况紧急，越要沉着冷静地应对。当压力过大时，前额叶会被杏仁核所支配，做出不正确的判断。因此，越是情况紧急，越要沉着冷静的应对。

本次活动结束后的评估显示，参与者对我们的活动很感兴趣，希望可以参加后续的活动。有的患者家属说：“我今后应该让妈妈心情好，她的病情能尽快好转。”；有的患者说：“我觉得以后不管遇到什么事都要笑看风云，为了自己的梦，想哭就哭，想笑就笑，做一个坚强、勇敢的，有信心的人”；还有一位参加过我们三次活动的患者说，希望我们后续有活动的时候，可以邀请她来做志愿者。

手机扫一扫访问在线内容

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868