

残障后的心理康复治疗及方法

□ 梁彩霞

法,引导个体调整对残障的认知,从“失去”的视角转向“拥有”和“可能”,培养积极的自我认知。

3. 社会适应:增强个体的社交技能,改善人际关系,促进社会融入,减少社会孤立感,提高生活质量。

二、心理康复的过程:从接纳到超越

心理康复是一个循序渐进、个体化的过程,它包含了接纳、适应、成长和超越几个关键阶段。

1. 接纳阶段:面对残障的现实,首先需要的是时间和空间来接受这一变化。家人和专业人士的支持至关重要,通过倾听、理解和共情,帮助个体逐步接受并接纳自己的新状态。

2. 适应阶段:随着接纳的深入,个体开始探索如何在新的生活条件下生存和适应。

这包括学习使用辅助器具、调整生活方式、建立新的日常习惯等。同时,心理干预帮助个体处理因适应过程中可能出现的挫败感和焦虑情绪。

3. 成长阶段:在适应的基础上,个体开始寻找个人成长的空间。这可能包括参加康复训练、学习新技能、参与社区活动或志愿服务等,通过这些活动重新发现自我价值,增强自信心和成就感。

在人生的长河中,每个人都是自己故事的作者,而生活的笔触往往不会总是温柔以待。面对突如其来的残障,无论是身体的局限还是功能的丧失,都是对个体心理的巨大挑战。然而,正是在这样的逆境中,人类展现出了超乎想象的韧性与希望,通过心理康复的旅程,学会了勇敢面对,向阳而生。

本文旨在探讨残障后心理康复的重要性、过程、方法及社会支持体系,为那些在黑暗中寻找光明的灵魂提供一盏指引之灯。

一、心理康复的重要性:心灵的重建与成长

残障不仅仅是一个生理上的变化,它更深层次地触动了人的情感、认知和社会功能。心理康复,作为康复医学不可或缺的一部分,其核心在于帮助个体重建内心世界,恢复或增强应对生活挑战的能力,实现自我价值的重新认识和实现。它不仅关乎情绪的平复,更是对生命意义的深刻探索和自我成长的过程。

1. 情绪调节:残障初期,个体常伴随有焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪,心理康复首先帮助个体识别并有效管理这些情绪,避免情绪障碍的进一步发展。

2. 认知重构:通过认知行为疗法等方

4. 超越阶段:最终,部分个体能够超越残障的限制,成为激励他人的榜样。

他们不仅实现了自我康复,还通过分享经验、提供支持和倡导权益,为更广泛的残障社群带来正面影响。

三、心理康复的方法:多元化策略的综合运用

1. 心理咨询与治疗:包括认知行为疗法、接受与承诺疗法等,旨在帮助个体改变消极思维模式,增强情绪调节能力。

2. 家庭与社会支持:建立强大的社会支持网络,包括家人、朋友、康复团队和社区组织,为个体提供情感支持、信息资源和实际帮助。

3. 教育与培训:提供关于残障知识的教育,帮助个体及家人了解残障的本质、影响及应对策略;同时,开展职业技能培训,促进就业和独立生活。

4. 辅助技术与无障碍环境:利用现代科技手段,如智能辅助器具、无障碍设施等,改善生活质量,减少因残障带来的不便。

5. 参与与表达:鼓励个体参与文化、艺术和体育活动,通过创作、表演等方式表达自己的情感和经历,增强社会认同感和归属感。

四、社会支持体系的建设:共筑温暖的康

复之路

残障后的心理康复不仅仅是个人的战斗,更是社会共同的责任。构建一个包容、支持、无障碍的社会环境,对于促进残障人士的心理康复至关重要。

1. 政策法规:完善相关法律法规,保障残障人士的权益,包括教育、就业、医疗、社会保障等各个方面。

2. 公共服务:加强无障碍设施建设和公共服务供给,确保残障人士能够平等地享受社会资源和服务。

3. 公众意识:通过媒体宣传、教育普及等方式,提高社会对残障人士的理解和尊重,消除偏见和歧视。

4. 专业人才培养:加强康复医学、心理学、社会工作等相关专业的人才培养,提升服务质量和水平。

总之,残障后的心理康复是一场漫长而艰辛的旅程,但它同样充满了希望与光明。通过勇敢面对、积极适应、不断成长和超越自我,每一个残障人士都有能力在生活的舞台上绽放出属于自己的光彩。让我们携手努力,为残障人士构建一个更加温暖、包容、无障碍的社会环境,共同见证他们向阳而生的美丽蜕变。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)

浅谈焦虑症的应对护理

□ 郝志红

二、焦虑症的症状

焦虑症的症状多种多样,常见的包括持续的紧张和不安,常常伴随着恐惧、担忧和过度的担忧。

患者可能感到心悸、胸闷、呼吸急促,甚至出现头痛、胃痛等躯体症状。此外,焦虑症患者还可能出现睡眠问题,如失眠、早醒、睡眠质量下降等。

三、应对焦虑症的护理方法

1. 自我认知:了解自己的情绪和思维方式,接受和理解自己的感受,承认自己有焦虑情绪,是应对焦虑的第一步。

通过自我认知,我们可以更好地理解自己的情绪和行为,从而更好地控制和管理它们。

焦虑不再来,轻松应对焦虑症护理焦虑症是一种常见的心理问题,常常让人感到紧张、不安、恐惧。如果不能得到有效的控制,它可能会对我们的生活产生很大的影响。因此,了解焦虑症的成因和护理方法非常重要。

一、焦虑症的原因

焦虑症的原因多种多样,包括遗传因素、生理因素、心理因素和环境因素。

遗传因素可能影响个体的神经递质和激素水平,这些物质在焦虑症的发生中起着关键作用。心理因素可能包括自我价值感、应对压力的方式、人际关系等。

环境因素可能包括工作压力、家庭问题、社交压力等。

2. 放松技巧:学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等,可以帮助缓解紧张和焦虑。

这些技巧有助于放松身心,减少应激激素的释放,从而缓解焦虑症状。

3. 保持健康的生活习惯:保持充足的睡眠、健康的饮食、适度的运动和休息有助于缓解焦虑。

同时,避免过度摄入咖啡因和酒精,以免加重焦虑症状。

4. 建立支持系统:与亲朋好友保持联系,分享感受和寻求支持,有助于减轻焦虑。与他们交流可以帮助我们感到不那么孤单,从而减轻焦虑感。

5. 规律作息:建立规律的作息时间,保

持每天在同一时间入睡和起床,有助于培养良好的睡眠习惯,提高睡眠质量。

6. 积极应对压力:学会积极应对生活中的压力和挑战,采取适当的应对策略,如呼吸练习、放松技巧、冥想等,有助于减轻焦虑症状。

7. 寻求专业帮助:如果焦虑症状严重影响了日常生活和工作,建议寻求专业医生的帮助。医生可能会建议你进行心理治疗或药物治疗等方法来缓解症状。

总之,应对焦虑症需要采取综合的方法,包括自我认知、放松技巧、健康的生活习惯、建立支持系统以及适当寻求专业帮助。

通过这些方法,我们能够更好地控制焦虑症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省唐山市玉田县中医医院)

种植牙的适应症及注意事项

□ 施海燕

能不佳而选择种植牙。

3. 口腔健康:患者需具备较好的口腔健康状况,无严重的牙周病、口腔黏膜病等。

4. 身体健康:患者需无严重的心血管疾病、糖尿病等全身性疾病,且凝血功能正常。

三、种植牙的手术过程

种植牙手术一般分为以下几个步骤:

1. 术前准备:医生会对患者进行全面的口腔检查和必要的全身检查,评估患者的身体状况和口腔条件,制定个性化的治疗方案。

2. 植入种植体:在局部麻醉下,医生会在缺失牙齿的牙槽骨内切开一个小口,然后将种植体植入到预定的位置。种植体的植入需要精确控制角度和深度,以确保其稳定性和长期效果。

3. 缝合与愈合:植入种植体后,医生会缝合伤口,并给予患者一定的抗生素和止痛药以预防感染和减轻疼痛。患者需要等待一段时间(通常为3个月),让种植体与颌骨紧密结合。

4. 安装基台与牙冠:当种植体与颌骨结合稳定后,医生会安装基台(连接种植体和牙冠的部分),并在其上制作和安装牙冠。

牙冠的颜色、形状和大小会根据患者的天然牙齿进行定制,以达到最佳的视觉效果和咀嚼功能。

四、种植牙对咀嚼功能的显著改善

种植牙在恢复患者咀嚼功能方面具有以下显著优势:

1. 稳定性高:种植牙通过种植体与颌骨的紧密结合,形成了稳定的支撑结构。这种稳定性使得种植牙在咀嚼过程中不易松动或脱落,从而保证了咀嚼功能的连续性和有效性。

2. 咀嚼效率高:种植牙能够模拟天然牙齿的咀嚼方式和咬合力量分布,使得患者在咀嚼食物时更加自然和高效。这种高效的咀嚼功能有助于患者更好地消化食物、吸收营养,从而提高生活质量。

3. 保护其他牙齿:当牙齿缺失后,周围的牙齿可能会因为承担过多的咀嚼压力而发生移位或松动。且传统的固定桥修复需磨除缺失牙间隙旁健康基牙,而种植牙能够恢复缺失牙齿的咀嚼功能,使周围的牙齿得到充分的休息和保护,避免进一步的损伤和脱落。

4. 防止牙槽骨吸收:牙齿缺失后,牙槽骨会逐渐吸收和萎缩,导致面部形态的改变和美观的下降。而种植牙能够刺激颌骨的生长和维持其正常形态,从而防止牙槽骨的吸收和萎缩。

五、种植牙的术后护理与注意事项

种植牙手术虽然具有较高的成功率和良好的远期效果,但术后护理同样重要。以下是

一些术后护理和注意事项:

1. 保持口腔卫生:术后患者应保持良好的口腔卫生习惯,定期刷牙、漱口和使用牙线等工具清洁口腔。这有助于减少感染的风险和促进种植体的愈合。

2. 避免过硬食物:在种植体愈合期间(通常为术后3个月),患者应避免咀嚼过硬或粘性较大的食物,以免对种植体造成损伤或影响愈合效果。

3. 定期复查:患者应按照医生的建议定期复查口腔情况,以便及时发现并处理可能出现的问题。医生会根据患者的具体情况调整治疗方案和护理措施。

4. 避免剧烈运动:术后一段时间内,患者应避免剧烈运动和重体力劳动,以免对身体造成过大的负担和影响种植体的愈合。

六、结语

种植牙作为现代口腔医学的一项重要技术成果,已经成为许多牙齿缺失患者的首选修复方式。它不仅能够恢复患者的咀嚼功能、提升自信心和生活质量,还具有高度的稳定性和远期的效果。然而,种植牙手术并非适用于所有人群,患者需要在医生的指导下进行全面的评估和个性化的治疗方案制定。

(作者单位:广西壮族自治区河池市中医医院)

在现代医学技术的不断进步下,种植牙作为一种高效、持久的牙齿修复方式,已经逐渐成为众多牙齿缺失患者的首选。种植牙不仅能够恢复患者的咀嚼功能,还能提升自信心和生活质量。本文将详细探讨种植牙的科学原理、适应症、手术过程、术后护理以及其对咀嚼功能的显著改善作用。

一、种植牙的科学原理

种植牙,顾名思义,是通过手术在颌骨内植入人工制造的“牙根”(即种植体),然后在其上部安装假牙(牙冠)的一种修复方法。种植体通常由生物相容性良好的材料如钛合金制成,它们能够与颌骨紧密结合,形成稳定的支撑结构。

种植牙的这种设计原理模拟了天然牙齿的结构和功能,使患者在缺失牙齿后能够重新获得自然的咀嚼体验。

二、种植牙的适应症

种植牙并非适用于所有人群,它要求患者具备一定的身体条件和口腔环境。一般来说,以下情况适合进行种植牙手术:

1. 牙齿缺失:无论是单颗牙还是多颗牙缺失,只要患者牙床骨条件良好,都可以考虑种植牙。

2. 传统假牙不适应:部分患者可能因为传统假牙(如活动假牙、固定桥)的不适或功