

受到这样的心理困扰。年轻时争强好胜,事业心强,工作严谨,兴趣爱好少,对退休毫无心理准备,突然从繁忙的工作中退下来之后无所事事,心理落差大,一时难以适应,在退休后半年到一年出现“退休综合征”的概率很大。(咨询师对来访者的问题提供专业的信息,让来访者觉得他的遭遇具有普遍性,是一种发展阶段常见的暂时性的困境,而不是病态的、无法控制的灾难,以使来访者减低恐惧感,接纳自己的问题)

4.3.3 布置家庭作业 鼓励来访者在实际生活中去做自己能做的和已经在做的工作。请来访者观察正向的、积极的东西,多做一点正向的或例外的有效行为,观察及发现突发例外时的情景。

4.4 再次咨询时的操作要点 焦点解决心理咨询把每一次咨询都看作是第一次也是最后一次咨询,追求的是每一次咨询使来访者朝向目标的方向前进一点,不强求一步就能达到目标。来访者是自己问题的专家,可以随时决定是否还要继续咨询。再次咨询时应该按照来访者的状态调整谈话的方向。

咨询师:这一周来你有哪些变化?这一周你做了什么让自己很高兴的事?(以具体的、具有建设性的、目标导向的问句开始,这样的问句暗示着来访者的情况已经有所改变,或者至少有一点改变)

来访者1(有所改变型):那天,我到社区老年人活动中心,他们有的在打牌、有的在跳舞……我没加入,看了一会儿就回家了。

咨询师:你能迈出家门走向社区,简直太棒了!你是怎样做到的?你觉得还需要做些什么可以维持这种好的改变?(对于有所改变型的来访者,即使只有一点正向的改变,也需要采用“振奋性鼓舞”、“赞美”的技术进行激励,增强其自信心。接下来继续第一次咨询时的流程,利用目标架构、例外架构、

假设性解决架构继续开展咨询)

咨询师:想象一个0到10的尺度,0表示非常不好,10表示非常好,你给一周前的状态打多少分?对现况的评分又是多少?(评量询问可以应用在许多方面,它可以用来评价来访者的很多情况,如自尊、自信、咨询前后的改变等。利用数值0~10协助来访者将抽象的概念以比较具体的方式加以描述)

来访者2(持平型或下滑型):这一周来没有任何变化我还是想不到该怎么调整自己。

咨询师:我能了解有许多理由使你感到沉闷,有许多事不能如你所愿,那么,你做了什么没有使情况变得更糟?(来访者实际上感觉不到变化,咨询开始仍旧述说自己的困难。咨询师这时要打断他,并继续询问来访者一周来是否有一点点改变,即例外询问;或者引导来访者思考自己做了什么使情况没有变得更糟,这其中隐含着来访者解决问题的能力与资源)

5 咨询效果评价

经过为期4周、1次周的心理咨询,在咨询师的引导下,李某凭借自身力量逐渐改变了观念,给退休生活赋予了新的内容,重建了生活秩序。他开始到社区老年人活动中心参加活动,重新学习并培养兴趣,联络旧时好友并结交新友,结伴出游、登山、垂钓,积极乐观地迎接人生的第二个春天。

参考文献

- 1 杜淑芳,荆云虹.社区老年人身心问题之探讨及护理对策[J].实用医技杂志,2007,14(1):1479-1480.
- 2 许维素.焦点解决短期心理治疗的应用[M].北京:世界图书出版公司,2009,3-6.

(修回日期:2010-03-05)

(本文编辑:刘莉)

· 世界全科医学工作瞭望 ·

WONCA研究论文摘要汇编

——心脏移植后皮肤癌发生率和危险因素

【摘要】 目的 确定心脏移植术后人群非黑色素皮肤癌和其他皮肤癌的发病率、肿瘤负荷和危险因素。设计病人医疗记录的回顾性调查。**设施** 三级医疗中心。**病人** 1998年—2006年 Mayo诊所所有心脏移植接受者。**主要结果测量** 皮肤癌和肿瘤负荷累积发病率,采用 Cox比例风险回归模型评估移植后非黑色素皮肤癌的主要和次要危险因素。**结果** 312例心脏移植患者中有1395新发皮肤癌,2097人年(平均0.43·年⁻¹·例⁻¹),0~306为鳞状细胞癌(SCC),0~17为基底细胞癌(BCC)。心脏移植后5、10、15年皮肤癌累积发病率分别为20.4%、37.5%和46.4%。首发BCC后,7年内SCC累积发病率为98.1%。多因素分析显示,除了特发性疾病与SCC发病危险增加相关外,移植后非皮肤癌、年龄增加和心力衰竭病原学因素也与SCC发病危险增加有关。移植后单纯疱疹病毒感染、年龄增加和用麦考酚酸吗乙酯抑制免疫反应与BCC的发病危险增加相关。**结论** 许多心脏移植后幸存者发生了许多皮肤癌。这些高危患者的干预措施包括注意防晒、皮肤癌教育和定期皮肤检查。

原文见:Jenny D Brewer, Oscar R Colegro, P Kim Phillips et al. Incidence of and risk factors for skin cancer after heart transplant arch dermatol Archives of Dermatology 2009, 145 (12): 1391-1396 Published at

<http://www.globalfamilydoctor.com/search/GFDSearch.asp?itemNum=109698&ContentType=JoumaWatch>

(中国石油中心医院 周淑新 译)