

广东省护理学会

粤护教字〔2022〕219号

关于举办正念减压在提升护士心理健康水平中的应用 培训班的通知（第二轮）

正念减压 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 是一种非药物、系统化的心理干预项目，由 Jon Kabat-Zinn 教授于 1979 年在美国麻省州立大学医学院创立。Jon Kabat-Zinn 教授是美国麻省理工大学分子生物学博士，从年轻时代起就对于身心修习产生了浓厚兴趣。他创造性地将正念冥思、身体觉察、瑜伽等方法结合起来创立了减压门诊，最开始是用来帮助慢性疼痛患者提高自我调节能力，减轻与身体、心理和精神失常有关的痛苦，并进一步帮助到更多高压人群减轻压力，提高生活质量。经过四十多年的发展，MBSR 得到了广泛的应用，全球有超过 700 家医疗机构将 MBSR 纳入医疗服务体系，包括著名的麻省总医院，哈佛大学医学院附属医院，梅奥医疗。

正念减压技术在生理上的应用: MBSR 被证实可以减轻癌症等慢性病患者的疼痛，通过改善患者对疼痛的认知从而改变慢性疼痛的持续循环和自我而发挥作用。MBSR 能够改善癌症患者的睡眠质量，增强其免疫功能，减轻疾病带来的应激反应，从而改善生活质量。除了患者群体，MBSR 对护理人员也有积极作用，可以改善护士生理、心理、情感和精神方面的协调能力，提高护理人员的睡眠质量。还有研究证实，MBSR 可以积极改善大脑功能和结构，促进神经再塑向健康和繁荣方向发展。

正念减压技术在心理上的应用: MBSR 被证实可以有效减轻心理压力。研究发现，MBSR 能够缓解焦虑和抑郁，对疾病相关的愤怒、困惑、烦躁、有明显缓解效果，积极提升患者的抗压能力。在心理上 MBSR 对护理人员心理素质提升也有积极的作用。通过团体干预研究发现，MBSR 明显降低护士的职业倦怠和知觉压力，并提升主观幸福感。

对于医护人员来说，在疫情和工作压力的双重挑战下，学习 MBSR 课程和坚持正念练习，可以有效帮助心理减压，缓解紧张、焦虑、抑郁等精神心理问题，

改善睡眠质量，促进生活质量提高，提升生活的幸福感。

广东省护理学会正念与积极心理护理专业委员会将于2022年11月25日-11月30日举办第一期正念减压在提升护士心理健康水平中的应用学习班，项目编号：2022511405054。本培训班聘请的培训教师具有英国班戈大学正念师资培训证书，为正念减压课程、正念认知课程培训合格教师，通过理论+实践相结合的教学模式，让学员在学习结束后能够掌握正念减压的核心理论、基本技术，能够综合运用正念减压技术进行心理减压，并能指导患者进行正念减压。培训结束授予I类学分10分。具体事宜通知如下：

一、培训对象

广东省护理学会正念与积极心理学专委会成员、省内护理学专业教师、临床护理人员及对正念减压感兴趣的人员。

二、培训内容

1. 正念概述
2. 正念作用机制
3. 正念葡萄干技术
4. 身体扫描技术
5. 正念呼吸与静坐
6. 正念伸展技术
7. 正念瑜伽
8. 正念情绪调节
9. 护士工作压力与应对
10. 正念自我悲悯
11. 十指感恩练习
12. 正念与癌症、慢性疼痛
13. 正念照护
14. 正念领域科研案例分享

（课程全部采用线上的方式，分为3日白天教师授课及3晚团体练习，教师授课部分可提供回放观看）

三、培训时间：

由于疫情原因，培训班延期开班，现调整为如下时间：

培训班报名截止时间：2022年12月8日

培训班开课时间：2022年12月9日-14日（12月9日-11日白天授课，12月12日—12月14日晚团体练习）

五、培训方式：因目前疫情不稳定因素，本培训班课程拟采用线上直播授课，保证学习正常进行。

六、培训费用：980元/人

报名缴费流程如下：

1. 识别二维码注册/登录平台账号
2. 点击“去报名”填写信息并提交
3. 报名成功后点击“去付款”填写开票信息并微信支付（如需公务卡缴费，
4. 建议公务卡绑定个人微信，微信在线支付，在“支付方式”选择公务卡支付）



注册及缴费二维码

5. 缴费成功后，电子发票将发送到邮箱或手机上，可在系统个人中心-我的票据查看或发送至邮箱下载。

6. 已对公转账的学员，请在支付方式选择转账，填写正确的报销单位开票信息并上传支付凭证，系统审核后将开具电子发票。

注意报名截止至2022年12月8日，请务必填写正确的报销单位发票抬头及税号，仔细核对发票信息；原则上学习班开班一周后不再接受退款或修改发票。

七、学分的录入

培训人员须参加全部课程学习结束后，可授予I类学分10学分。由于本次培训班为线上培训，报名后需要学分的老师在12月8日前将学分卡邮寄到广州市越秀区东风西路广州医科大学10号楼10楼护理学院高云老师（电话18620438940）收，并注明回寄地址及电话，培训班开班后统一录入学分后回寄。

八、培训班联系人及联系方式

学习班通知与课程咨询电话：

吴老师 18122045603 张老师 18620739418 高老师 18620438940

热忱欢迎对正念感兴趣的优秀同仁参加培训，为正念在护理学科中的应用及发展做出新贡献！

广东省护理学会正念与积极心理护理专业委员会

2022年11月23日

会务专用章