

勇担社会责任,共创心理健康新篇章

枣庄市精神卫生中心副院长、主任医师 张雪芹

随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快,精神卫生问题日益凸显,成为影响人们生活质量和稳定的重要因素之一。今年10月10日是第33个世界精神卫生日,今年宣传主题为“共建共治共享,同心健心安心”,深刻体现了当前精神卫生工作的核心理念。共建,意味着政府、社会、家庭和个人都应承担起精神卫生工作的责任,形成合力;共治,强调在精神卫生问题的预防和治疗过程中,需要多方协作,共同应对;共享,则是指精神卫生工作的成果应惠及全社会,让每个人都能享受到心理健康带来的福祉。

枣庄市精神卫生中心(枣庄市立第二医院)作为枣庄市精神卫生医教研防中心,枣庄市心理卫生协会理事长单位,勇担社会责任,2015年以来先后承担并圆满完成了国家精神卫生综合管理试点、国家社会心理服务体系试点任务,其中“凝心聚力,为成年人心理健康保驾护航”“加强队伍建设提升服务能力”“技术沉下去水平提上来”3个社会心理服务实践案例在全国推广,“凝心聚力,为成年人心理健康保驾护航”的做法在全国总结会议上作经验交流。

一、加强人才培养,建设高素质心理健康人才队伍

加强心理咨询与心理治疗“精英”队伍培训。举办团体心理治疗、家庭治疗、认知行为治疗、短期焦点解决、精神分析、接纳承诺治疗等心理咨询技术系统培训,先后培训人员600余名。

建立健全心理健康社工培训体系。申办“心理健康社会工作职业技能培训基地”,为乡镇(街道)、企事业单位及市二级以上医院、精防机构培训心理健康社工219名,心理危机干预人员102名。

专业牵头,组建心理健康服务队伍。对全院精神科医生,有心理学背景的护士进行了集中培训,先后组建枣庄市心理健康社工队伍、心理咨询人员队伍、医疗机构心理健康服务队伍、心理健康服务志愿者队伍和心理援助热线志愿者队伍。

完成了枣庄市心理卫生协会换届,成立了100余名来自各行各业的心理健康服务专业人员,提高心理健康服务的专业性和有效性。

二、以医学心理中心为基地,不断开拓心理服务新领域

枣庄市立第二医院医学心理中心旨在开展从青少年到成人、老年不同年龄阶段的心理卫生评估,以及各种心理问题(如人际适应、婚恋家庭、亲子关系、压力应对、情绪管理等)、心理障碍(神经症、人格障碍)和精神疾患(精神分裂症、心境障碍、器质性精神障碍等)的咨询、治疗等多种服务。根据来访者的需求,提供药物、心理和物理治疗等个性化治疗方案。



中心有各类专业技术人员80余人,分为精神科医师、心理咨询师、心理治疗师、社会工作者、心理测评师、团体治疗师、睡眠监测技师、物理治疗师、心理热线员。建筑面积8000平方米,分为门诊区域、病房区域、24小时公益危机心理干预热线和互联网医院。设置了门诊、心理咨询及物理治疗中心和住院病区三部分,拥有强大的专业队伍和先进的物理治疗设备。亚专科病房有青少年心理病房、睡眠医学科病房、心身医学科和失智病房,为患者提供个体及团体心理治疗服务,面向青少年、中老年住院患者,针对不同问题(如人际/焦虑/睡眠/学业……)开展团体心理治疗,包括冥想、放松训练、音乐治疗、健康科普、沙盘、oh卡、游戏、绘画、舞动等艺术表达性心理治疗。

三、深化“五进”实践,筑牢重点人群心理健康防线

医院先后成立了“枣庄市未成年人心理咨询与辅导中心”“枣庄市孤独症儿童康复中心”“枣庄学院教育技术与传媒系校外实践教学基地”。开通7555150心理咨询热线电话,运用心理咨询、心理治疗、心理训练的方式帮助问题儿童。2年内,心理

咨询3000余人次,个体心理治疗达2000余人次,训练各种问题儿童600余人,92000余人次。与枣庄市部分大中小学学校建立了长期联系,医校合作,积极开展心理健康教育基地共建活动,普及心理健康知识,解决孩子在成长过程中出现的困惑和烦恼,定期走进课堂开展团体心理辅导。每年中、高考前对学生进行考前心理辅导,畅通心理危机和精神疾病诊断、转介、治疗的“绿色通道”。

医企合作,进行资源链接、关口前移,及时发现和处理心理问题。为企业员工提供健康宣传、心理评估、团队建设、咨询辅导等服务,促进心理问题严重者及时转介。对处于特定时期、特定岗位或经历特殊突发事件的员工,及时进行心理疏导和援助。

2012年以来,成立了以枣庄市精神卫生中心为主导的基层精神疾病康复指导团队,194名专业人员(每组由1名精神科医生、1名精神科护士和1名精防兼职医生组成),分成64个技术指导组分包64个镇街,实行点对点技术指导,对患者及其监护人进行家庭护理教育、药物使用、居家康复等现场指导。2020年根据社会心理服务体系试点工作需要,医院在每个小组中增加一名具有心理学背景的人员,成立“枣庄市社会心理服务志愿者服务队”,增加心理健康服务内容。4年来,指导团队共下基层259次,参与随访患者2840人次,开展业务培训及科普讲座53场次,参与人员7900人次,有效缓解了基层精防技术薄弱的问题,提升了基层精神病人管理水平,改善了患者及其家属的心理健康水平,精神疾病肇事肇祸率持续走低。

四、拓宽“五进”活动,打造心理健康宣传与教育新生态

组建医疗机构心理健康服务队伍、心理健康服务志愿者队伍和心理援助热线志愿者队伍。深入开展心理健康科普知识进机关、进企业、进厂矿、进社区、进学校等活动,广泛宣传心理健康科普知识。开展讲座46场次,6000余人接受心理知识教育;举办校园精神卫生知识科普讲座16场次,心理知识进校园11次,17600余名师生接受教育;举办“阳光心态快乐人生”大型心理健康公益讲座3期,为2800余名市直公务人员、社会群众宣讲和传播心理健康知识。



医院通过高效整合医院官方网站、公众号、服务号、视频号、抖音号及主流媒体资源,实现了新媒体与传统媒体的无缝对接,精准覆盖各年龄层受众。2024年医院被认定为枣庄第一批科普专家工作室,与科普专家及各科室紧密合作,巧借各类宣传日活动,开展各类科普讲座与基层志愿服务,提升了医院品牌形象,赢得了社会的广泛认可和赞誉。

五、建立健全危机干预与心理援助平台



医院开通了24小时心理援助热线电话,同时承接12355、12338、12351公益服务热线的心理咨询服务。截至2024年5月,累计接线约24000次。接线率达92.9%,平均通话时长25分钟。其中,高危来电86例,根据随访结果来看热线的危机干预效果良好,有效的降低了求助者的自杀风险。主要来电类型包括精神心理问题、婚姻家庭问题、工作问题、恋爱问题、子女教育问题、人际关系问题、性问题、学习问题等。定期对热线咨询员进行专业培训与督导。组建心理危机干预队伍,以应对各类突发、紧急事件,将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案,定期开展培训和演练。

六、重视临床教学实践,开展心理科学研究

医院作为滨州医学院心理学本科硕士、济宁医学院精神科本科教学实践基地,协同学校、科研院所等开展老年、儿童青少年等群体心理健康相关基础研究和应用研究。针对不同人群常见的心理行为问题与精神障碍,开展早期识

别与干预研究,推广应用效果明确的心理干预技术和方法。为更好的开展未成年人的心理辅导和咨询工作,医院根据枣庄市儿童的现状,开展调研工作。做了“农村留守儿童个性、自尊对生活质量影响研究”“大学生手机依赖的相关性研究”“高中生亚健康与个性等多因素相关性研究”“童年不良遭遇与大学生焦虑情绪的相关性研究”。为农村留守儿童、高中生、大学生心理教育、心理辅导提供依据,从而促进该群体心理素质提高、提升生活质量。

枣庄市精神卫生中心(枣庄市立第二医院)在社会心理服务领域的积极探索和实践,取得了显著的成效。通过加强人才培养、拓展服务领域、关注重点人群、建立危机干预平台、强化宣传教育以及重视科研教学等多方面的努力,为当地民众提供了全方位、多层次的心理健康服务。在未来,医院将继续秉持初心,不断创新和完善服务体系,为提升全社会的精神卫生水平,培育良好的社会心态,促进社会的和谐稳定发展贡献更大的力量。同时,也期待更多的社会力量能够关注和参与到精神卫生事业中来,共同营造一个健康、和谐、美好的社会环境。

