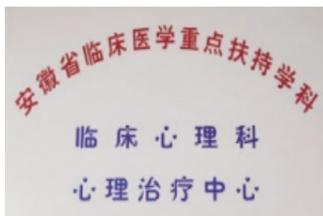


合肥市心理危机干预中心正式成立



政协提案督导会现场



2016年9月1日,作为心理危机干预的重要项目之一,24小时心理援助热线0551-63666903正式开通,标志着筹备已久的合肥市心理危机干预中心正式成立。

据该中心的负责人、合肥市第四人民医院心理咨询与治疗中心主任沈怡芳介绍,合肥市心理危机干预中心采用由专家督导、专职专岗人员和志愿者相结合的工作模式。医院为其辟有约60平米的专门办公用房,引进了较为成熟的心理援助热线计算机操作系统等先进设备,招募并培训了第一批三级心理咨询师以上资质的、具有较丰富相关工作经验的人员。

中心的工作范围暂定为:开通24小时心理危机干预热线和网站;提供危机干预健康教育,开展与危机干预相关的科研项目;开展轻生幸存者小组、志愿青年小组活动,加强与其它危机干预中心的联络;以及心理干预教育培训活动。

今后,中心将继续依靠医院强大的临床、教学和科研力量,积极与国家级危机干预机构联络,加强培训,完善健全已有的心理危机干预门诊,使得心理危机干预工作前线与后方协调互补无缝隙。

谈到后期目标,沈主任表示,一是在实际工作基础上认真做好关于危机干预和预防自杀的相关研究;二是争取将心理危

机干预工作的外延扩大,预防在先,即在社区范围内积极进行心理卫生科普宣传,针对心理危机易感人群重点防控,发挥志愿者和社区专职心理骨干作用,防控和干预相结合。

成立背景

当今社会各种心理问题日益凸显,其中抑郁焦虑等心理障碍包括自杀行为已越来越成为影响社会和谐发展的重大公共卫生问题。按照国务院批准的《全国精神卫生工作规划(2015-2020年)》,要求普遍开展抑郁症等常见精神障碍防治,开通1条24小时心理援助热线电话,并建立心理危机干预队伍,发生突发事件时,均能根据需要及时、科学开展心理援助工作。

在此背景下,2015年合肥市两会上通过了一项提案:《关于建立合肥市心理危机干预中心的建议》,提案人为市政协委员、合肥市第四人民医院院长胡兴龙。该提案受到广泛关注,被确定为市政协专委会督办提案

和优秀提案。2015年7月16日,合肥市政协教科文卫体委员会为此提案专门召开督办会,专题研究对该提案的落实,决定在2016年让该提案见成效,造福合肥人民。合肥市政府经多方调研和论证,于2016年初决定建立合肥市心理危机干预中心,挂靠于合肥市第四人民医院。经过紧张的筹备,今年9月1日起,该中心正式运行。

挂靠于合肥市第四人民医院

新成立的合肥市心理危机干预中心挂靠于合肥市第四人民医院,这是全省唯一一家精神科三级专科医院,除了承担合肥市及周边地区的心理卫生防治工作,还有近50%的就诊者来自省内其他地市乃至省外。医院的心理危机干预门诊已开设13年余,为心理障碍患者和遭遇心理危机求助者提供心理咨询治疗服务。在2008年为四川汶川地震来皖伤员及其亲属提供心理援助和心理治疗工作。另外,应

驻皖大型企业要求,对个别员工自杀事件进行群体心理干预,取得较好反响。

业务上,合肥市心理危机干预中心由合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心管理。合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心创办于2002年,主要服务对象是轻型心理障碍,以及受到心理、情绪问题困扰的正常人群。

中心为各类心理障碍患者以及在学习、工作、人际交往、婚姻恋爱等过程中遭遇心理困境的来访者提供心理咨询和心理评估测量服务,同时开展多种心理治疗,如精神分析治疗、认知治疗、行为治疗、森田治疗、家庭治疗、儿童感觉统合训练、生物反馈治疗、音乐治疗、沙盘治疗等。

主要服务项目和内容

1、心理咨询门诊:提供心理问题咨询、心理疾病诊断和治疗、心理评估等服务。

2、专科专病门诊:设有焦虑抑郁专科门诊和儿童青少年专

病门诊。

3、系统心理治疗:中心集中了多位全国知名的心理专家,开展精神分析治疗、认知治疗、家庭治疗、行为治疗、森田疗法等。

4、其他心理治疗和康复训练项目:

(1)儿童行为训练治疗:自2003年开展儿童感统训练,拥有专业的训练场地和感觉统合训练设施,由专人指导训练。

(2)生物反馈治疗:开展生物反馈治疗已有10余年,拥有最新版本的INFINITI系列多参数生物反馈仪。主要适应症为神经衰弱(失眠等)、焦虑症、癔症、强迫症、恐怖症、疑病症、抑郁性神经症等各类神经症;还有慢性疼痛、创伤后应激障碍、成瘾性疾病等。尤其是对于儿童多动症、抽动症、焦虑症等儿童心理疾病有很好的效果。

(3)音乐治疗:提供音乐松弛疗法、催眠疗法、催眠暗示疗法三种方式,它针对的对象主要是心理解压、心理疾病、躯体功能障碍康复三类群体。特别是针对抑郁症、强迫症、焦虑症、失眠等不良情绪具有较好的放松与治理效果。

(4)沙盘治疗:设立了专门的沙盘治疗室和成套的设备,沙盘的主要功能:心理诊断与综合性心理评估;各种心理压力、紧张和焦虑的辅导与缓解。

(5)团体心理治疗:开展的项目有自信训练、儿童青少年心理康复训练、考试焦虑综合心理干预、社会功能康复训练等。

5、心理测量工作:拥有成套的心理测量软件包含多种类的心理测验项目,如韦氏智力测验(最小可测年龄4岁)、临床记忆测验,各类人格测验,各类症状自评问卷,儿童行为问卷,家庭环境、生活事件等一般情况筛查问卷等等。



心理危机是当一个人面临突然或重大生活逆境(如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等)时所出现的心理失衡状态。一般来说,每个人都在不断努力保持一种内心的稳定状态,使自身与环境相平衡与协调,当重大问题或变化发生使人感到难以解决、难以把握时,平衡就会被打破,正常的生活受到干扰,

本版资料来源:心理咨询中心

延伸阅读:什么是心理危机

内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱,进入一种失衡状态,这就是危机状态。

当个体面对危机时会产生一系列身心反应,一般反应会维持一周。研究表明,在灾难性事件发生后,约有70%的灾难

当事人可以在没有专业人员帮助的情况下自愈心理创伤;30%的当事人或多或少会产生一定程度的心理问题,在灾后表现出如焦虑、抑郁、躯体形式障碍、进食障碍、睡眠障碍、酒精依赖和药物依赖等。

心理危机干预是通过心理

学的手段和技巧,对心理活动的方向、性质、强度和表现形态进行控制和调整,从而使人的心理状态和行为方式归于正常。

心理危机干预的目的,一是防止过激行为,如自伤、自杀或攻击行为的发生;二是促进交流,鼓励当事者充分表达自

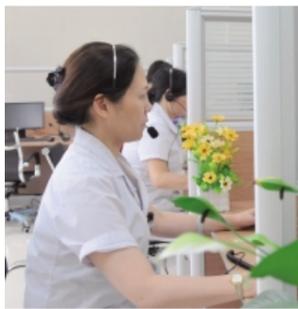
己的思想和情感,鼓励当事者的自信心和正确地自我评价,提出适当的建议,促进问题的解决;三是提供适当的医疗帮助,处理昏厥、情感休克或激动状态。心理危机干预的最低目标是在心理上帮助病人解决危机,使其功能水平至少恢复到危机前水平,最高目标是提高当事人的心理平衡能力,使其高于危机前的平衡状态。

编辑:朱世玲 校对:王旭



全天候聆听你的心声：心理援助热线

0551-63666903 升级为24小时开通



2016年9月1日早上8点,作为新成立的心理危机干预中心的重要项目之一,24小时心理援助热线0551-63666903正式开通,这是在运行了19年的安徽省首条心理健康咨询热线基础上进行的升级。

拨通电话,首先听到的是一段温馨的女声提示语:

您好!这里是合肥市心理援助热线,我们将为您提供专业的心理辅导、心理健康教育和心理危机干预。为了提高和监督我们的服务质量,本次电话将被录音。来电中所涉及的个人信都将遵循保密原则,我们也会对部分危机来电进行电话随访……

据中心主任沈怡芳介绍,热线采用白班和夜班双班制,首批参加

24小时热线值班的有35人,均为三级心理咨询师以上资质的、具有较丰富相关工作经验的人员。热线开通之前,医院为他们专门进行了岗前培训。

热线管理方制定了有严格的工作职责、操作规程,对接线员也有一套社会伦理道德标准要求,例如坚持

公益性、科学性,价值观中立,尊重文化差异和多样性,遵循保密原则等。

该热线对接国家心理援助系统,今后,将常态化、制度化地进行严格培训考核和定期专业督导,包括督导疑难案例和舒缓接线员情绪。热线的相关工作信息也会每季度呈报国家项目办。



那些人



第一批志愿者

曾经在热线岗位奉献多年的部分中青年骨干留影,他们均已成为科室负责人,是医院业务和管理岗位的中坚力量。



骨干精英组

第一批热线志愿者留影。19年前,他们还是意气风发的年龄,籍着满腔热情、专业精神和助人之心,他们开创并守护着这条热线。如今,他们已在自己的领域里功成名就。(左起:李晓阳、张晓莉、李益富、沈怡芳、王克永、黄声荣)



青年守护者

部分目前仍坚守在热线岗位的志愿者留影,他们是医院的后起之秀,明日之星。

据不完全统计,19年来参加过热线值班的人员达56人,他们中有的是同学、同乡,有

的是好姐妹、好兄弟,甚至还有几对夫妻,在热线这个平台上,他们都有一个共同的信念,用专业知识帮助那些处于心理困境中的人们,同时也收获自身的成长。

清晨,树叶上的露珠还在秋风里慵懒的打着盹儿,走在上班路上,我按捺不住兴奋而又有些忐忑的心情。今天是我院24小时心理援助热线正式开通的日子,而我荣幸地成为了第一位上岗的热线咨询员,自己是否能对求助者的情绪及问题轻松化解?

在医院工作了二十多年,已深刻体会到生命的强大与脆弱,总能感觉到有一双焦灼而又充满希冀的眼神在凝视你。我思忖着,如何能抚慰他们受伤的心灵,重换他们生活的热情?脑海

热线运行19年,无数人通过它倾诉他们的烦恼——

不被理解的痛苦

吴先生说自己每晚睡前要花至少半小时来检查煤气、水龙头、大门关好没有,他并不认为自己有病,但因为做法不被人理解,还常常被亲友、同事误解,为此感到很痛苦。心理热线为他提供了一个倾诉的出口。最终,他接受医生的建议去专业门诊诊治。

“我不想活了……”

陈同学还在念大学时,曾在论坛上匿名发表一篇自己有同性恋倾向的文章,不料被同学对号入座。无法接受可能有同性恋倾向这样的隐私被识破,想以死来逃避,当他准备割腕的那一刻,内心深处的求生欲望促使他拨通了心理援助热线,一番交流以后,他打消了自杀的念头。

谢谢你倾听我这么久

林小姐一开始在电话那头始终哭而不言,只说了一句“想死”。在医生安抚她的情绪,引导她倾听了足足一个多小时后,她说“从来没有人听我讲这么多话,我现在心情好多了,我不死了,我要过正常的生活”。

不知所措的母亲

“我儿子老是自言自语还发愣,莫名其妙说工友要害他,已经好几次跟人家干仗,我们不知道怎么办了。”

李大姐期望医生能为她提供可行的建

那些年

1997年4月16日,合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)开通了全省第一条专业心理健康热线0551-3666903(后来随着电信系统升级,改为今天的8位数号码),也就是今天24小时热线的前身。

19年来,这条热线依靠一批一批热心于心理援助工作的志愿者,每晚开通3小时,为心理困境求助者开设了一条疏泄、缓冲心理危机的渠道,几十万人通过它获得了帮助。

据文献报道,我国每年约有25万人死于自杀,自杀未遂的人数约为200万。自杀已经成为我国人群第五大死因,是15岁到34岁的青壮年人群的首位死因。

“我觉得日子过得没意思,不想活了……”很多参与值班的咨询员都接过类似的电话。

“来电人拿起话筒的那一刹那,就意味着他即将与死亡脱节。”分管心理热线工作的院领导、合肥市第四人民医院副院长王克永说,“如果这时候,能有一名心理医生给予他正确的心理治疗和心理安慰,来电人就很可能第一时间离死亡更远,离现实更近,一个生命就会得救。”

每个人本性中都有强烈的求生欲望。人在生死挣扎时,但凡有一棵稻草,还是想去抓。自杀的人只是想要摆脱痛苦。如果能为那些心理陷入危机的人,提供一个呼救的平台,很可能事情的结果就不一样了。”

电话里,很多人情绪激动,号啕大哭,这是一种情绪宣泄的表现。王克永说,大多数情况下,电话干预可以起到一定效果。“一般如果是普通的情感障碍,比如夫妻吵架、升学压力,通过电话医生就可以很好地进行心理安抚;但是心理疾病比如抑郁症严重的患者,效果则不太好,因为这已经发展为一种疾病,需要药物治疗,仅靠语言沟通较为困难。”

心理咨询中心主任沈怡芳定期对咨询电话记录的内容进行分类。她发现,这些电话中20%是抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症、创伤后应激障碍等心理疾病的患者,20%咨询在工作、学业、成长过程中遇到的心理问题,17%咨询家庭关系,15%咨询人际关系,7%是咨询躯体疾病,剩下的则是咨询其他林林总总的心理问题。

那些事

医生安抚她的情绪,并对如何就诊提出了具体的建议。

怀疑自己得了艾滋病

“我最近老是怀疑自己是不是得了艾滋病,跑到医院检查医生说正常,可我还是感到紧张害怕,因此心事重重还失眠。”

吴小姐说检查中有一项指标不太清楚,医生说正常,可她还是害怕自己超标。热线医生明确了这种情况属于情绪问题,建议她到专业心理咨询门诊寻求进一步帮助。

害怕和领导接触

“我的工作能力强,但我性格比较柔弱,害怕和人接触,害怕应酬。”

黄女士是一名职业女性,一和领导接触就紧张,更怕到应酬场合与人周旋,经常局促不安、面红耳赤,不知所措,搞得别人也别扭。热线医生建议她参加我院的《自信训练项目》,这个集体心理治疗项目可以为社交焦虑的人们创造一个团体情境,籍此来理解自己、接纳他人,学习与人际交往的技能,改变偏差的认知,积极参与行动。

痛苦、烦恼、绝望、不甘……,每一个电话响起,都有一个不同的人间故事;倾听,疏导,温暖,共情……,每一次拿起听筒,都怀有同样的助人之心!面对陷入心理困境的求助者,热线电话努力帮助他们走出心灵的泥潭,这是一个真诚的互动,这是一个温暖的存在。

热线日志

里反复呈现近段时间心理热线培训课的内容,尊重、热情、真诚、共情、积极关注要恰如其分的贯彻到热线过程的始终,我似乎坚定了信心。

清脆的电话铃声在偌大的房间里响起,我戴上耳麦,“您好,心理援助热线”,听筒里传来一位成年女性怯怯而又焦急的声音,“我最近失眠了,该怎么办?”我一边安慰她,一边收集相关问题的重点,很快理出头绪,与其共同商讨并给出了一些建议,最终她满意的挂上电话。这是我的第一个热线电

话,为自己能以这种方式给他人带来帮助而由衷的开心。

我喜欢周国平的一句话:“热爱生命幸福之本,同情生命道德之本,敬畏生命信仰之本”,这句话道出了一个咨询师应该具备的素养。我愿学以致用,用自己专业知识帮助那些遭遇困惑的人点燃生命的心灯。

(作者:胡英,2016年9月1日参加24小时热线开通首日值班)