

破 心 墙 从 心 出 发 合力筑牢平安基石 我市心康工坊正式运行



近日 ,由市综治办、市卫计局等多部门联合筹建的平安永康综合体之社会心理服务体系心理场馆 心康工坊正式投入运行。心康工坊坐落于城南路 339 号平安永康综合体二楼 ,它专业性与社会性相结合 ,以市第三人民医院持证心理咨询师为主 ,联动社会心理服务人员 ,今后可为有需要的人提供专业、贴心的心理健康咨询辅导服务。

记者 潘燕佳

升级健康认识 撑起心理健康保护伞

建设社会心理服务体系 提高全民心理健康意识

心理健康与保持自身及生活环境的卫生和整洁同样重要 ,它是一种生活习惯和生活方式 ,如果小问题不及时调整 ,累积的毒素就会从量变到质变 ,拥有良好的卫生习惯、健康的生活习惯 ,这带来的益处远比治病更重要。

今年以来 ,我市一直把社会心理服务体系建设作为平安建设的重中之重 ,在实践中不断探索 ,健全完善社会心理服务疏导和危机干预机制 ,建设三级社会心理服务平台 ,构建起以心理知识宣传普及为前端、心理问题监测预警为中端、高危人群精准干预为末端的 社会心理健康全程服务链 ,打造具有永康特色的 社会心理服务模式 。

市卫计局党委委员、公共卫生科科长应新显说 ,虽然心理健康已逐渐被重视 ,但心理健康普及任重道远 ,心理亚健康人群也还没有形成 ,感冒了 要看心理医生的习惯和氛围。只有社会成员的心理健康水平整体提升了 ,个人在面对社会压力和突发事件时才能调整心态 ,积极应对 ,社会才能实现和谐与稳定。

为确保社会心理服务体系顺利建设 ,我市以心康工坊为推广社会心理服务理念桥头堡 ,通过完善服务体系建设和服务人才梯度 ,构建心理服务体系的根据地。心康工坊是公益项目 ,市民可免费进行心理体检、咨询和疏导 ,发现问题及早治疗。



19日早 ,记者走进心康工坊 ,只见工坊内布置以春天绿、天空蓝、纯净白为主要色调 ,让人感到舒服放松。除房间色调外 ,心康工坊项目的设置也是根据应用心理学的特点来设计的 ,虽然规模不大 ,但功能一应俱全 ,每块区域都发挥着不同的作用。

心康工坊主要分为自测区、调适区、升华区 3 大块 8 个功能区。自测区墙面上画有三幢各具特色的房子 ,通过对房子的选择进行测评 ,反映来访者当时的情绪与压力状况。

调适区内包括笑园开心房、放松反馈室、芳香润心房、壹心亭、自助调试区、心理咨询室(沙盘游戏室)、团队素拓室、智能宣泄室。市社会心理服务体系建设工作专班小组成员、市三院护理部主任应美艳介绍 :进入工坊 ,受访者只需扫描二维码便可进入体验 ,最后系统会出具包括性格、情绪、心理状况、心灵处方等内容的 心康 报告。

笑园开心房内 ,穿插轮播动态哭笑脸 ,墙上也粘贴着哭笑脸静态图。来访者可观察哭笑脸面部结构以及带来的心理体验 ,从中感受笑脸的力量。

移步放松反馈室 ,只见摆放着躺椅、几台连接白色大灯泡的电脑。心理咨询师介绍 ,来访者在躺椅上按摩时 ,他们可观察来访者的身体变化、仪器上各项指数变化 ,了解其身心状况 ,给予相应的放松模式 ,来访者也可寻找放松感受 ,实现随地自由放松。电脑里安装有生物反馈系统 ,对来访者进行脑波测试 ,通过观察灯泡颜色的变化 ,了解来访者的专注度、压力情况等。

心理咨询室单设一间 ,为来访者构建安全私密的咨询环境。心理咨询师通过沙盘游戏 ,了解来访者的内心世界 ,从而循序渐进地帮助来访者疏导情绪。

走入芳香润心房 ,便觉心旷神怡 ,心情慢慢地平复下来 ,人也变得放松 ,

这便是芳香疗法。心情烦躁、焦虑的人 ,走进芳香润心房 ,通过熏香作用 ,降低焦虑情绪 ,缓解心理抑郁。

紧挨着芳香润心房的便是壹心亭 ,注重隐私且不喜面对面交流的来访者 ,可进入壹心亭 ,与壹点灵 300 多位持证心理咨询师线上连接 ,倾诉内心的烦恼和痛苦 ,由线上心理咨询师帮助来访者解决情绪和心理问题。

壹心亭一旁是自助测试区 ,自助测试区内包括心理自助和沙画体验。心理自助的设置初衷不仅是心理咨询师利用心理学知识帮助来访者 ,也让来访者通过心理服务利用所了解的心理学知识帮助他人。在沙画体验区 ,来访者可通过沙画表达内心世界 ,可以在 欣赏自己 的过程中满足心理需求 ,达到降低情绪压力、改善创伤记忆的目的。

在团队素拓室内 ,来访者可在团体活动中提升自身的人际交往和团队协作能力。值得一提的是 ,团队素拓室不仅针对团队活动 ,还可作为一对一的心理咨询室 ,一室多用 ,合理利用空间资源。

智能宣泄室则摆放着智能触控呐喊仪、宣泄人等设备 ,来访者可通过击打宣泄 或 呐喊宣泄 解压 ,发泄不良情绪 ,保持心情舒畅和身心健康。

在升华区 ,来访者通过观看心理学影片、书籍杂志、心理微课等 ,提升心理认知层面 ,并将心理学有效运用于日后的工作学习生活中。

心康工坊虽刚投入运行 ,但已经迎来不少参观者、体验者。有的参观者在智能宣泄室宣泄解压 ,有的体验者静静地坐在芳香润心房内 ,阅览书籍 ,放松心情。应美艳介绍 ,心康工坊 寓意心理健康、永葆安康 ,希望通过心理服务 ,使来访者实现 助人自助 的效果。

完善体系建设 心理服务站全覆盖

一直以来 ,我市高度重视社会心理服务工作 ,将社会心理服务体系建设作为 平安永康 健康永康建设的重要内容 ,通过凝聚力量、整合资源 ,全力推进改革创新 ,形成了致力于重点人群管理、重大矛盾纠纷化解等维护社会稳定难题解决的有效举措和思想共识。

为进一步加强社会心理服务体系建设 ,7 月以来 ,市社会心理服务体系建设工作专班小组成员多次前往杭州、温州等地学习建设经验 ,将 枫桥经验 与我市实际情况相结合 ,构建了 党委领导、政府推动、综治牵头 ,卫计为主、部门联动、社会参与 的社会心理服务体系 ,最大限度地凝聚社会正能量 ,为平安永康建设发挥积极作用。

不仅如此 ,社会心理服务坚持专业性与社会性相结合 ,建立专业队伍、兼职队伍、志愿者队伍相结合的社会心理服务人才梯队 ,制定专业队伍培训计划 ,加强心理危机干预队伍培训工作 ,提高社会心理服务工作者的专业水平和职业素养 ,为全市社会心理服务工作的全面开展提供智力支持和人才保障。

应新显表示 ,下一步我市将以 心康工坊 为中心发挥辐射效应 ,在 16 个镇街区全面建设心理服务站 ,覆盖全市 75% 以上村居的心理服务三级平台。目前 ,我市已建或在建各类社会心理服务工作阵地共 300 余个 ,结合现场预约、在线平台、公益 心晴 支持热线、手机 APP、微信公众号等 ,挖掘整合线上、线下专业服务资源 ,形成了全覆盖的社会心理服务生态矩阵 ,精准、就近为群众提供公益心理健康服务 ,及时了解社会情绪、回应个体关切、优化社会心理生态。