



2025 世界精神卫生日
人人享有心理健康服务

市第四人民医院

点亮心灵之光 筑牢健康防线

□记者 姜琰 杨扬

2025年10月10日是第34个世界精神卫生日,今年的活动主题为“人人享有心理健康服务”。为进一步提高全社会对心理健康和精神卫生工作的重视程度,促进对常见心理问题和精神疾病的正确理性认知,围绕今年的全国宣传主题,盐城市第四人民医院开展了一系列活动,传播正确的心理健康理念。

“我们专门组织了互动闯关、专家义诊、爱心义卖等特色活动,将专业的心理健康服务,搬进了最具生活气息的市井街巷,让市民们在逛集市、玩游戏的同时,学到了知识,释放了压力,感受到了温暖。”省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华介绍,日前,该院联合亭湖区卫健委、先锋街道在鱼市口大集举办心理健康服务集市活动,将心理健康服务延伸至老百姓日常生活中,既“接地气”又有温度。

“我平时工作压力大,经常感到焦虑,睡眠质量也不好,请问该如何缓解?”在当今社会,快节奏的生活、高强度的工作以及复杂多变的人际关系,使人们面临着一定的心理压力,焦虑、抑郁等情绪障碍困扰着很多人。

“心理疾病是现代社会中普遍存在的心理问题,但它是可以治疗的,通过专业的治疗、适当的药物和生活方式的调整,可以走出‘心理阴影’,找到平衡与力量。”周爱华介绍,抑郁情绪不等于抑郁症,要理性区分,科学应对。克服焦虑一方面可以进行身体放松,减轻这些不适,让焦虑得到缓解,同时通过深呼吸,也有助于让紧张感消失,从而克服焦虑心理;另一方面要注意保证充足的睡眠,保持乐观,对自己充满信心,让身心轻松,减轻心理焦虑。

“我一直以为失眠只是小问题,没想到这可能与心理状态有关。”一位老人量完血压后,向专家倾诉着自己的困扰。“全龄咨询区”是本次集市的“硬核”阵地。市第四人民医院专家与资深心理咨询师组成服务团队,针对儿童青少年成长困惑、中青年职场压力、老年人心理关怀等不同年龄段需求,提供一对一专业咨询,引导大家关注自身及家人的心理状态,鼓励大家出现心理困扰时主动寻求专业帮助。

“学生时期是行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身

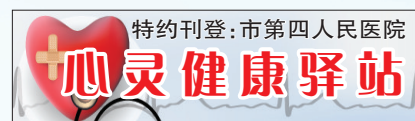


日前,由市第四人民医院、亭湖区卫健委等联合主办的心理健康服务集市正式开集。图为活动现场。 纪战 摄

心变化比较快,而文化知识和社会经验不足,孩子们很容易出现心理问题或心理疾病。”市心理咨询中心主任、市四院精神卫生专家沈素梅说,促进儿童心理健康,就是共同守护美好未来。积极的情绪是儿童心理健康发展的重要因素,要营造良好的环境,培养孩子的积极情绪,助力孩子社会适应能力的发展,家长也要增加自身信任度,多几分理解和包容。要引导孩子认识自身的优点,正确评价自己,提高孩子的自信心,接受成长的变化,适应这种变化,提升自我的稳定性。同时要培养意志,树立正确的世界观、人生观、价值观,提高认知水平,培养耐挫能力,认可孩子自控水平的提高,克服悲观消极的

心态,促进自信心和上进心的形成和保持。

用支持消除偏见,用服务传递温暖。为构建更加全面的心理健康支持体系,今年以来,市第四人民医院还组织医学心理科医师及心理咨询师深入社区、学校、企业等地,开展心理评估、健康知识讲座、团体心理辅导、关爱孤独症儿童心理等活动,把专业的心理支持送到群众身边。同时,还专门在西华邦大厦开设市心理咨询中心,并开通12316盐城市心理援助热线,以及热线电话0515-89819015为公众提供预约服务,设立全天候在线服务的盐城市心理危机干预热线18921889095,24小时为群众提供心理咨询服务。



如何提升睡眠质量?

市民王女士来电:我爱人长期入睡困难、易醒,白天精神不佳,还爱琢磨事儿,容易焦虑,请问有什么比较好的方法能治疗或者缓解吗?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:高质量睡眠是身心恢复的“黄金时间”,但入睡难、多梦、早醒等问题,正让不少人陷入“越想睡越睡不着”的循环。其实无需复杂调理,做好4个日常小习惯,就能有效改善睡眠质量。

固定作息,校准身体“生物钟”。人体有自带的昼夜节律,频繁打乱会让睡眠变得紊乱。建议每天固定入睡和起床时间(包括周末),比如23点前入睡、7点左右起床,即使前一晚没睡好,也别白天长时间补觉,逐步让身体形成“到点就困、到点就醒”的条件反射,就像给闹钟上准发条,让睡眠节奏回归规律。

睡前1小时“戒断蓝光”,给大脑“松绑”。手机、电脑等电子屏幕发出的蓝光,会抑制助眠的褪黑素分泌,让大脑误以为仍在白天。建议睡前1小时关掉所有电子设备,换成温和的放松方式:可以泡10分钟脚(水温40℃左右,别过烫)、读几页轻松的纸质书,或听舒缓的白噪声(如雨声、溪流声),帮身体从白天的“紧绷状态”切换到“放松模式”。

调整饮食,给睡眠“减负担”。睡前3小时别吃太饱或喝太多水,避免辛辣、油腻食物和含咖啡因的饮品(如咖啡、浓茶、可乐),这些会刺激肠胃和神经,影响入睡。若睡前感到饥饿,可喝一小瓶温牛奶或吃几颗原味坚果,温和的食物能帮身体放松,又不会给肠胃造成负担。

打造“助眠卧室”,减少外界干扰。卧室环境直接影响睡眠质量:温度控制在18℃-22℃(过冷或过热都会让人辗转),用遮光窗帘挡住光线,选择柔软透气的床品,保持室内安静(若有噪音,可使用耳塞)。另外,别在卧室里工作、玩手机,让身体形成“卧室=睡觉”的联想,减少无关行为对睡眠的干扰。

如果长期受失眠困扰(如每周超过3次、持续1个月以上),且自我调整无效,别硬扛,及时咨询医生或心理咨询师,获取专业帮助。改善睡眠需要耐心,坚持这些小习惯,慢慢就能找回安稳的睡眠。