

## 探访市心理咨询中心系列报道之一

## 专业团队搭建心灵沟通桥梁

□记者 姜琰 陶秋凤

聚龙湖畔,位于华邦西厦8楼B区的盐城市心理咨询中心于2022年9月成立。该心理咨询中心是由我市唯一一家三级甲等精神病专科医院盐城市第四人民医院异地组建,凭借专业团队的精湛业务技能和细致入微的服务,常年为市民开展心理治疗。截至目前,已接待来访者近千人,收获如潮好评。

谈起精神疾病、心理疾病,人们往往讳莫如深。那么,市心理咨询中心专业团队究竟是如何服务各类群体,帮助市民解决心理困难的呢?连日来,记者实地探访了市心理咨询中心。

## 异地置院反转记忆认知

走进市心理咨询中心(简称中心),幽雅宁静,明亮的环境设计,给人的感觉温馨且安全感十足。“让心灵沐浴阳光,让快乐充盈胸膛”,温情的大字贴在墙上,一目了然。“这是一个特别的地方,不同于医院的诊室与病房。这里的时间流动,缓慢而温和。我用系统治疗手段来引导,让你自己去探索、去发掘、去改变,从而让你的问题得到根本解决。这,就是心理门诊。”市四院有着30多年治疗经验的心理科副主任乐守江介绍说。

中心内设置完善。三间访谈室用于针对不同来访者进行心理咨询。在心理测定室内,摆放着多台电脑,来访者可以通过电脑完成各项心理测试。在物理治疗室,摆放着经颅磁治疗仪等仪器,通过温和和无创的物理治疗方式为患者治疗失眠、焦虑及抑郁等困扰。在心理宣泄室,立着几个橡胶模型,专供患者宣泄不良情绪,也可用于团队放松。儿童游戏治疗室内,各类玩偶模型及沙盘桌等应有尽有,可以通过游戏了解孩子的内心世界,从而帮助疏导情绪和心理问题。

之所以在院外成立心理咨询中心,是为了缓解来访者的心理压力。“孩子清楚自己心理出现了问题,但是坚决抵触去医院门诊治疗。而这样的心理咨询中心,恰是孩子们能接受的,愿意来看医生。”来访者张先生讲述着亲身感受。

## 专业团队深耕专业领域

“心理治疗师首先要明确判断来访者是心理问题还是心理疾病。”市四院睡眠医学科副主任鲍喜燕说,中心的心理治疗师来自四院的医疗团队,拥有多年治疗的经验,可轻松判别来访者是生活成长过程中问题,还是已经是达到疾病诊断。“如果来访者仅仅是生活成长过程中问题,我们可以通过心理咨询来解决;但如果是疾病类的来访者,只做心理咨询会耽误患者的病情和治疗。”

随着现代社会和经济发展,抑郁、焦虑、自伤、自杀行为等心理或精神疾病发生率明显上升。所幸,市民的心理健康素养水平也逐步提升,能够意识到有“问题”时,要向专



市心理咨询中心已接待来访者近千人,收获众多好评。

业人员寻求帮助。

该中心针对儿童、青少年、成年人、老年人等不同年龄阶段人群开展心理卫生服务工作,同时也针对高压职业人群提供团体心理卫生服务,包括心理卫生测量与评估、心理咨询及心理治疗、药物治疗联合心理治疗等。致力于焦虑、抑郁、强迫、失眠、人际关系、环境适应问题、家庭婚姻问题、儿童青少年常见心理问题以及躯体忧虑障碍、情感障碍、睡眠障碍等多角度的专业咨询与治疗。同时针对不同的来访者提供多样化的心理咨询与治疗,包括个体咨询与治疗、团体心理治疗与辅导、家庭治疗、沙盘治疗以及物理治疗。

## 服务至上诠释使命担当

作为我市唯一的国家三级精神专科医院,市四院内提功力,外拓专业品牌。

作为承担盐阜老区精神疾病防治任务的主力军,市四院有着更多的责任与谋划。成立市心理咨询中心,是市四院在探索转型发展之路上,迈出的关键一步。中心特邀南京脑科医院专家教授定期开展心理督导,让本市受心理问题困扰的市

民在家门口就能享受到高水平心理专家的优质服务。

中心不断优化服务质量,根据来访者的需求提供个体化、整合性的心理干预及随访工作。“除了以症状缓解为导向外,更加注重改善患者的家庭功能、社会功能和减少复发。我们以自己独有的专业方式,温暖每一位患者,解读他们的内心‘密码’,为他们的健康保驾护航。”来自市四院的副主任医师沈素梅介绍,去年,我省明确将“心理治疗”项目纳入医保支付范围,全省执行三类、二类和一类收费政策的定点医疗机构医保支付标准分别为200元/次、180元/次和160元/次,“也为心理治疗的患者带来了益处。”

守正担当、踔厉奋发。市心理咨询中心坚持以人民为中心,发挥精神心理专科特色,不断提高服务能力和水平,延伸心理卫生服务,全力打造我市精神、心理防治高地,不断推进健康盐城建设,更好地保障人民群众的身体和精神全面健康。

扫一扫 看视频  
视频制作:金建华

主办:盐城市卫生健康委员会

盐阜大众报业集团

健康教育

协办:盐城市疾病预防控制中心

## 警惕肺炎支原体感染

往年肺炎支原体感染高发于秋冬季,但今年提前来袭。不少家长表示,自己的娃也中招了。

## 什么是肺炎支原体?

肺炎支原体不属于细菌,也不属于病毒,是一种介于细菌和病毒之间、目前发现的自然界中能独立存在的最小微生物。

肺炎支原体无细胞壁结构,对作用于细胞壁的抗菌药物天然耐药,因此青霉素类、头孢类等抗生素,都无法杀死它。

肺炎支原体感染可全年发生,儿童是肺炎支原体易感人群,易在幼儿园、中小学校等人员聚集的环境中暴发流行。

## 肺炎支原体会传染吗?

肺炎支原体会传染。肺炎支原体感染者和病原携带者是传染源,肺炎支原体传染性强,潜伏期较长(1周至3周),潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。

肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带致病病原体。

## 出现以下症状积极就医

大多数情况下,感染后没有任何症状或者只有轻微的咳嗽、发热、咽痛等上呼吸道感染症状。

只有少部分感染者会发展为肺炎。肺炎支原体肺炎(MPP)以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。

如果孩子发烧伴有剧烈咳嗽并且久咳不愈的情况,家长要引起重视,积极就医,尽快检查明确病因,然后再根据医嘱进行治疗,切忌盲目用药。

## 盐城健康

[微信公众平台]

不好好刷牙  
真的小心老年痴呆

请扫码阅读