

春节假期他们在听别人的“烦心事”

春节是幸福欢聚的时刻,怎么会有压力?近日,在北京12356心理援助热线工作室,北京安定医院心理治疗师邵啸告诉记者,春节期间不少返乡大学生拨打热线,寻求心理疏导,“原因是家长一般会问学习成绩、实习和求职情况、师生关系等,他们倾向于隐藏着着急难过的事,多说让父母舒心的话,导致心理压力变大”。

今年1月1日起,全国统一心理援助热线12356在北京、甘肃、广东等地开通。记者了解到,目前,北京白天有9条热线,夜间有2条,热线第一批专业接听人员共327名,由精神科医师、心理治疗师和心理咨询师组成,这些人员均经过严格的上岗培训。

北京安定医院12356接线员告诉记者,热线自开通以来,该院已接通1424次来电,春节期间有效接通297次热线,平均每天约37次,平均高峰时段为晚8点到次日凌晨1点。咨询问题主要涉及家庭关系、经济压力、就业压力、子女教育等。

咨询问题包括家庭关系、职场和学业困扰等

在北京安定医院热线工作室内,近30平方米的房间设有6个工位,墙上整齐悬挂着心理热线的工作制度、保密制度、伦理守则、接听流程和高危来电工作路径等。热线实行7×24小时全天候服务,随时向公众提供心理健康教育、心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务。

据统计,北京12356心理援助热线90%的咨询者在18~45岁,咨询问题集中在家庭关系,如婚姻、恋爱、亲子关系等,其次是职场、学业困扰。咨询人群主要存在抑郁、焦虑、失眠等情绪问题。

“春节是亲朋好友欢聚的节日,但也可能是矛盾集中爆发期。”北京安定医院临床心理中心心理测查科主任孟繁强表示,为做好春节期间心理健康服务,

热线根据以往经验和节日特点提前调配和部署,一线人员负责接听任务,二线人员负责处理一些极端事件,以及协同转诊,春节期间这些人员均实时在线。

“自热线开通以来,90%的反馈信息显示有帮助或很有帮助。”孟繁强说,春节期间热线电话接线员挂电话之前听到最多的一句话是“新年好”,这也是接线员最希望听到的,因为这表明致电者注意力转移,情绪已经好转。

语言疏导加实用方法指导

大部分咨询者在电话接通时往往有明显的焦虑情绪,这时接线员不会第一时间安抚情绪,而是耐心倾听,为其提供倾诉窗口。

孟繁强表示,电话接通后,接线员会先专注于帮助咨询者

处理当前情绪,通过沟通与咨询者建立共识。“有时人陷在情绪里,需要第三视角的想法将其带出这种状态,随着理智恢复,再重新审视具体问题,在此过程中情绪得到缓解。”

除了语言疏导,接线员们还有一些实用方法,帮助咨询者快速缓解情绪,例如,常见的腹式呼吸法,接线员引导咨询者将焦虑状态转移到身体上,将腹部想象成一个皮球,呼气吸气反复10~20次。

如果咨询者处于极度惊恐状态,接线员还会引导他们做蝴蝶拍,双手交叉在胸前,两个手放在肩胛外侧区域,交替拍打,10~12次一组。此外,还有渐进式肌肉放松,运用13个不同的身体部位,引导咨询者勇敢面对焦虑。

为更好地帮助咨询者解决困扰,北京12356心理援助热线还开展案例讨论培训。“我们把成功的案例流程梳理出来,再引导大家探讨如何进一步调整和改善,以提高工作成效。”北京安定医院临床心理中心崔思鹏医师补充道。

让更多人了解和关注心理健康

2024年12月,国家卫生健康委在医政司新设置了心理健康与精神卫生处,指导医疗卫生机构开设心理咨询门诊,扩大心理健康服务供给。近期,国家卫生健康委已将推进全国统一心

理援助热线12356的应用作为2025年全系统为民服务八件实事之一。预计今年5月1日,全国将实现12356一个号码接通心理援助热线。

“扩展社会心理服务体系,是我们共同期待的。”孟繁强表示,12356心理援助热线的开通对行业来说是好消息,更重要的是能让广大群众用最低成本获得专业有素且正规的心理服务,体现了可及性和公平性。

打过热线的北京市民张先生对记者表示,热线属于公益性,不花钱,沟通过程是匿名的,不需要面对面,能有效保护个人隐私。“遇到生活困惑时说些心里话,经过专业咨询师开导和建议,会感觉轻松很多。”

“60%的热线是北京地区市民打来的,也有海外华人来电咨询。有的来电超出了电话咨询范畴,比如询问孩子性格不好怎么改,也有属于专业干预的咨询。”邵啸向记者讲述了他值班时接过的电话,凌晨2点左右,一名20多岁双相情感障碍患者来电讲述其与领导发生的激烈争吵,并坦言有报复的冲动,最终经过专业的心理疏导和干预,对方的激动情绪得以纾解。

崔思鹏认为,从全民健康角度看,全国心理援助热线的开通能让更多人了解和关注自己的心理健康。当咨询者经过专业疏导变得越来越好,医务人员的职业成就感也会得到提升。

(据《工人日报》)



“村晚”“村BA”火爆出圈的背后

大年初二晚上,广西崇左市扶绥县渠黎镇雷陇村,一年一度的“村晚”如期上演。舞台上,唱乡情、舞乡韵。舞台下,观众笑语欢声,喜气洋洋。

大年初一到初三,崇左市江州区罗白乡强胜村,一年一度的“村BA”如期举行。球场上,球员奋力拼搏,精彩不断。球场边,观众敲锣打鼓,热情高涨。

据了解,这个春节假期,崇左市各地共上演500多场“村晚”,举行1000多场“村BA”,吸引上百万观众现场观看。

“村晚”“村BA”何以火爆出圈?

“太接地气了!”崇左市委社会工作部部长、市委“两新”工委书记甘晓燕说,“村晚”“村BA”火爆的背后,是乡村文化振兴的生动体现,也折射出全市基层治理的喜人变化。

村民群众:“看热闹”变“唱主角”

“整场晚会有28个节目,有歌曲、舞蹈、小品,还有乐器伴奏。”扶绥县渠黎镇雷陇村党支部书记、村

委员会主任方艺珠说,在“村晚”的舞台上,村民们既是导演也是演员,既是组织者也是亲友团。

“虽然准备的过程很辛苦,但是看到大家玩得开心,我们十分满足。”雷陇村村民杜辉庆说,从活动筹备到最终实施,他都积极参与,乐享其中。

江州区强胜村“村BA”共有20支球队参加比赛,场上队员全是本地村民。场外,观众拿着锅盆、矿泉水瓶当鼓敲,为支持的球队呐喊助威。中场休息,还穿插村民群众有奖投篮活动。

“‘村BA’就像是一场村民人人可参与、家家齐出动的‘集体活动’。”强胜村党支部书记、村委会主任黄细灵说。

以往,乡村文化活动往往是“政府搭台、群众看戏”,村民参与度不高。而“村晚”“村BA”则打破了这种模式,鼓励村民自编自导自演,从“看热闹”的旁观者转变为“唱主角”的参与者。

“唱响乡村里的大戏,还得靠群众自己,只有让群众由‘文化看客’变为‘文化主角’,基层文化活动才能‘枝繁叶茂’。”江州区罗白乡党委书记靖说。

文体活动:“送文化”变“种文化”

江州区左州镇光坡村“村晚”在村文艺队活力四射的舞蹈中拉开帷幕。现场观众不禁感慨:“这个舞蹈太精彩了,一下子就把我们村的特色展现出来了,看着心里真舒坦!”

“多亏了上级文化馆老师的指导,才有这么高质量的节目。”光坡村文艺队队长许进梅说。

“以往都是直接送文化演出给村民看,如今把文艺火种播撒在乡村,让村民从旁观者变为参与者。”江州区文化馆馆长刘石画说,对于文化工作者来说,这样的播种意味着更多付出,“只要哪个村有需要,我们就指派有相应特长的文化馆干部下村。考虑到白天村民们要劳动,我们的指导大多安排在晚上。”

为确保乡村春晚、村BA活动赛事的可持续发展,崇左市各地积极探索长效机制,将其纳入乡村文化振兴总体规划,并给予资金、人才等方面的支持。

“授人以鱼,不如授人以渔。”

甘晓燕说,提升群众精神文化生活也是如此。崇左市委社会工作部通过“社工+志愿者”模式,并组织专业文艺工作志愿者下乡指导,如“天琴壮锦志愿服务队”“壮族山歌志愿服务队”等,经常深入边疆基层一线,巡回指导提升节目质量。

志愿服务:“独角戏”变“大合唱”

“‘村BA’44场比赛,球场干净整洁、现场井然有序、球员全情投入、观众激情澎湃。”宁明县北江乡党委宣传委员彭雨娜说,这些背后都有着众多志愿者们全程守护和共同努力。

“‘村BA’不仅仅是一场篮球比赛,它更是乡村文化的一次精彩展示,它让我觉得再辛苦也是值得的。”北江乡青年志愿者覃楠楠说。

在龙州县龙州镇“村晚”举办现场,志愿者们分工明确,各司其职,有的负责催场、有的为观众倒上姜茶暖身子,有的协助指挥交通。

“志愿者们的贴心周到服

务、热情洋溢的笑容、风雨无阻的坚守赢得了演员、观众的广泛赞誉,成为了‘村晚’现场一道温暖而动人的风景线。”龙州镇党委书记叶圣环说。

据介绍,为了支持“村晚”“村BA”可持续发展,崇左市委社会工作部牵头组建了“南疆木棉红志愿服务队”“小榴莲志愿服务队”“崇法宣传志愿服务队”等,除了维护现场秩序,志愿者们还积极宣传移风易俗、法治知识、惠农政策,通过发放宣传册、现场讲解向村民们普及文明新风,倡导健康、文明、绿色的生活方式。

在大新县下雷镇三湖村,爱心企业老板黄堂彦出资118万元,为村里建设了一个大型文体活动中心。今年春节前夕,社会各界人士又捐款13万元,用于举办村文体活动。

与此同时,崇左市委社会工作部制定出台“文体活动和基层治理工作指南”,将“村晚”“村BA”活动组织经验应用于应急演练、基层治理、纠纷调解等场景,打造“平急两用”治理新模式,让“文化+治理”绘就共建共治共享的社会治理新格局。(据人民网)