

放松下来,疗愈疲惫的心灵

——探访杏花岭区社会心理服务中心

“在这张卡片上,我看到一把锋利的剪刀,虽然看上去有攻击性,却映射出内心深处与过去一刀两断、开启新生的渴望……”6月28日下午,在杏花岭区社会心理服务中心,听完心理咨询师的解读,北大街社区居民郝阿姨敞开心扉,倾诉起自己的家庭困扰……

温馨私密的心理咨询室,无声表达的心理沙盘,带音乐疗愈功能的放松椅……这是杏花岭区打造的全省首家集健康科普、心理疏导等多种功能为一体的社会心理服务机构,成立一年多来,为居民提供了“心”服务,为社会治理注入了“心”动能。



社区居民在心理咨询师的指导下通过专业设备缓解压力。

疏
导

给情绪一个出口

赋
能

多一种工作方法

按时出门买菜,到点回家做饭,家住胜利街的郭阿姨生活井井有条,却从没和别人说起过,自己有一个“心病”。

郭阿姨是重组家庭,婚后便不再上班,时间一长,与丈夫共同的话题越来越少。在婚姻上吃过一次亏,郭阿姨不想重蹈覆辙,变得焦虑起来。“那种无力感,压得人喘不上气。”没多久,一件事就成了点燃夫妻关系的导火索。

“当时准备办房产证,我想让他给我加一个名字,就图一份安全感。”然而,丈夫的“冷处理”让郭阿姨难以接受,她咬咬牙,进出两个字:离婚。后来,家事闹上法庭,法院工作人员见二人还有转圜余地,便建议他们前去杏花岭区社会心理服务中心,借助心理治疗解开夫妻心结。

“我们自己都扯不清,还指望别人帮忙?”郭阿姨半信半疑,与丈夫一前一后前去咨询,刚一进门又吵作一团。心理咨询师赶紧把二人分开,“背对背”了解情况,通过“话疗”等心理学方法加以疏导,立竿见影,

解开了二人生活中一些小误会。“比如有一次,他把工资卡给了我,我随口问里面有多少钱,他立马骂我,让我自己查。”郭阿姨通过咨询师才得知,丈夫的本意是想每月给她一个查账的惊喜,只是语气让她产生了误会,这也是老夫老妻的“通病”。

感受到效果,再次进行心理咨询时,夫妻二人便能并肩而坐了。虽然还是轮番“倒苦水”,但在咨询师的工作下,二人开始换位思考,慢慢把话说开了,结解开了,夫妻关系恢复如初。

有心事,无人倾诉,无处倾诉,时间久了就容易变成“心病”。“很多矛盾纠纷的根源在情绪,先解决情绪问题,才能有效沟通。”社会心理服务中心主任张美丽说。

杏花岭区以社会心理服务中心为龙头,依托街镇、村社、行业、企业、学校、医院的248所心理服务室,753人的“专业+兼职+志愿者”心理服务者队伍,打造出一批居民身边的心灵驿站,并进一步健全社会心理服务体系,为居民提供专业、完善、规范的心理健康服务。

刚过去的这个学期,13岁女孩小云(化名)复学了,这是社会心理服务中心负责人詹旭辉今年听到的最好的消息。

小云父母为了生活奔波,无暇兼顾家庭教育,小云平日里与大13岁的姐姐相处更多。然而,姐姐性格强势,凡事不容反驳,时还会有语言暴力的情况发生。有一段时间,小云觉得每天都是阴沉沉的,提不起劲儿,还总是胡思乱想,扬言要与父母断绝关系,最后辍学在家。

辖区网格员在工作中得知小云的家庭情况,带着小云及其父

母来到社会心理服务中心求助。经诊断,小云患上青少年双向情感障碍。

社会心理服务中心由杏花岭区精神康复医院承接建设工作,不仅有心理咨询师,更有专业的精神科医生坐诊。

“心病”还需“心药”医。除了药物治疗,医生针对小云的家庭情况“对症下药”,分别给她的父母和姐姐布置“作业”,一方面帮助家庭关系步入正轨,另一方面提升小云的抗逆力。经过一番治疗,小云渐渐走出阴霾,重新回归校园。

社区居民的烦心事,大多是

家长里短的琐碎事。家庭成员有矛盾、电动车停靠位置不合适、邻里之间噪音有点大,都可能成为导火索。“我们通过示范教学、专题研讨等多种形式,为网格员、民警等基层工作者开展系统性、专业性心理培训。通过培训,大家正逐步探索将所学知识运用到自己的工作中。”詹旭辉介绍,社会心理服务中心组织开展“百千万工程”,精选百师,帮扶千人,惠及万家,让基层工作者掌握科学的心理知识和心理评估工具,以便更好地去发现问题、解决问题。

善
治

走出基层治理“心”路径

构筑“心防工程”,守护心理健康,是社会治理的一门新课题。

通过情绪宣泄仪、VR实景放松训练系统、生物反馈、脑波舱等心理健康辅助设备,以及绘画疗法、书写情绪日记等心理学手段,社会心理服务中心打造心理服务助力社会稳定的“3343”模式,建立了社会心理宣传引导机制、风险处置机制、服务管理机制“三大机制”;聚焦重点人群、重点时段、重点岗位“三个重点”;实行分级预警、危机干预、心理疏导、诊疗康复“四项举措”,从而实现心理疏导“防火墙”、情绪郁结“减压阀”、特殊职业“加油站”的“三种效果”。

开展心理健康入户活动,为153名空巢老人和109名孤儿、残疾人在情绪疏导、家庭关系调适方面提供心理援助;对社区矫正、社戒社康人员心理测评率、风险评估率、中度以上风险报告率和跟踪管理率实现“四个百分百”;推进5个社区康复托养试点建设,实现精神障碍患者重大肇事肇祸案件“零发生”;对211件矛盾纠纷和18件重复信访当事人提供心理疏导,真正实现“事心双解”……

“良好的社会心态,是社会发展的前提,是有效实现基层社会治理与创新的强基之本。”杏花岭区委政法委相关负责人介绍,杏花岭区社会心理服务体系坚持“预防、普惠、实效”导向,以社会心理服务中心为抓手,以“3343”模式为架构,充分发挥社会心理评估、预警、教育、宣传、干预等功能在化解矛盾纠纷、维护和谐稳定方面的作用,走出了具有区域特色基层社会治理的“心”路径。

记者 辛欣 文/摄



心理咨询师用欧卡牌的方式为社区居民解读心理状态。



杏花岭区卫生健康综合行政执法大队的工作人员学习心理学知识。