

说起心理问题,许多人要么硬扛,要么刻意回避,总担忧被贴上“脆弱”“矫情”等标签。

2025年是“精神卫生服务年”的启航之年,心理健康服务被纳入卫生健康系统为民服务八件实事,不仅是对群众需求的积极回应,更是对“身心同治、身心健康”理念的倡导发展。今年以来,石狮市卫建局积极响应、整合资源、创新机制,在全市构建起多层次、专业化、全覆盖的心理健康服务体系,让这项关怀真正融入城市肌理。

“心里有波动、有压力,就像身体会感冒一样平常,完全不需要‘藏着掖着’,有需要的时候,尽管去靠近身边这些温暖的服务。”石狮市卫建局有关负责人表示。



石狮市心理健康服务中心设立在锦尚镇卫生院4楼

1 打造市级枢纽 开展全链条心理服务

今年7月,坐落于锦尚镇卫生院的石狮市心理健康服务中心正式开诊,面向公众开放预约,标志着全市精神卫生服务体系迈入全新发展阶段。

作为全市精神卫生服务的“中枢”,中心内设心理门诊、精神门诊、睡眠门诊等多个专业诊室,配套心理治疗室、家庭治疗室、物理治疗室、催眠治疗室、团体治疗室、箱庭治疗室、心理测评室等多个功能空间,可提供从心理健康咨询、情绪压力管理、抑郁及睡眠障碍干预到精神疾病规范治疗的全场景服务。

“我们打造了一支心理咨询师、心理治疗师团队,紧密链接泉州市第三医院(泉州市心理咨询中心)等优质资源,开展‘科普预防—筛查评估—轻症干预—门诊治疗—转介转诊—康复随访’的全链条服务,为市民提供系统、专业的心理支持。”中心心理治疗师刘庆瑶介绍。

目前,中心已建立起清晰的内部诊疗路径。存在一般心理问题的患者,由心理门诊直接评估干预,需精神科处理的患者,及时转诊至精神门诊,病情复杂或需要更高级别专科治疗的患者,则通过绿色通道进一步转介至泉州市第三医院。刘庆瑶表示,“大部分存在心理、精神问题的患者常常伴有睡眠障碍,有相关困扰的患者还可以直接前往睡眠门诊就诊,接受针对性治疗。”

在完善内部诊疗闭环的同时,中心积极打通全市服务“微循环”,与市内其他医疗机构心理咨询室、心理门诊、睡眠门诊等建立转诊通道,确保基层需转介的患者能快速对接中心资源。

值得一提的是,石狮市卫建局与石狮市总工会正在协同共建“1个服务中心+1个团辅基地+N个网络节点”职工心理健康服务网络。“卫建有专业,工会有桥梁,两者结合能覆盖最广大的职工群体,实现专业资源与服务需求的高效对接,进一步提高心理健康服务的可及性。”石狮市卫建局有关负责人介绍。



石狮市卫建局铺设“市—镇—村”三级网络

2 铺设三级网络 覆盖离群众最近的地方

要让心理健康服务触手可及,关键还在于基层覆盖。

自今年3月起,石狮市卫建局推进全市公立医疗机构共同开展心理健康服务,铺设“市—镇—村”三级网络,让服务下沉到离群众最近的地方。

经过阶段性建设,这张网已经初具规模。3个市级医院重点发力,开设心理门诊、睡眠门诊,承担复杂诊疗任务;9个镇卫生院(社区卫生服务中心)同步跟进,开设心理门诊或心理咨询室,提供常态化基础服务;2个社区率先试点,开展心理健康服务进社区行动,同时,有条件的“党建+”邻里中心卫生服务站点、学校医务室、村卫生所(室)等主动延伸触角,积极参与心理健康服务,形成“多点开花”的服务格局。数据显示,今年以来,三级网络已为群众提供心理健康服务超7500人次。

“心病常常披着‘躯体化’外衣就

诊。”在宝盖社区卫生服务中心心理门诊,心理治疗师蔡双印一语道出心理健康服务落地基层的重要性。扎根基层全科医疗多年以来,他在日常诊疗中发现,有不少患者因反复躯体不适就医,最终在心理评估中找到病根。

许多患者由于缺乏对心理健康的认知,往往将心理问题转化为实实在在的躯体疼痛,坚定地认为就是“睡不好”“浑身难受”。蔡双印指出,在基层诊疗中,许多查无实“症”的病例背后,很大程度上是心理问题。若这个问题长期被忽视,不仅延误治疗,还可能与躯体疾病交互影响,形成恶性循环。

“正因此,三级网络的铺设更具有现实意义。”石狮市卫建局有关负责人表示,常年扎根基层、与居民建立起长期随访关系的医生们,更有利于以“润物细无声”的方式慢慢扭转人们“重生理、轻心理”的认知偏差。此次心理门诊、心理咨



石狮市中医院党支部书记、心理科负责人蔡联灯为患者进行心理治疗



宝盖社区卫生服务中心心理治疗师蔡双印为患者进行心理疏导

询室的广泛建设,标志着全市医疗服务从单一的躯体疾病治疗,向全方位健康管理提质升级,真正实现身心协同的健康守护。



石狮市卫建局开展心理健康服务人才队伍培训

3 建强人才队伍 夯实高质量发展根基

推动心理健康服务高质量发展,离不开专业人才的支撑。

自全市心理健康服务体系构建以来,石狮市卫建局统筹全市医疗资源,成功组建一支市级心理健康服务人才队伍,成员达32人,在此基础上,通过“内育外引、多方联动”策略,实现人才梯队“纵向延伸、横向拓展”。

纵向,组织市级医院、市心理健康服务中心与基层医疗机构“结对子、传帮带”,定向培养人才,同时,鼓励符合条件的其他专业医师参加精神科转岗培训,扩充服务力量;横向,推动卫健系统与工会、教育、团委、妇联等部门心理服务资源深度融合,打破部门壁垒,形成跨领域协作的人才联动格局。

除了整合本地资源,石狮市卫建局还高位嫁接上级优质资源,依托泉州市第三医院(泉州市心理咨询中心),定期为本地人才队伍开展心理健康服务培训,不断提升队伍心理评估、心理咨询技巧、心理危机干预等实务能力。

自2017年起,泉州市第三医院与锦尚镇卫生院建立合作,设立精神科分点,每周安排副主任以上专家坐诊,不仅缩短患者就医半径,还通过“手把手”带教,加速本地骨干人才的成长。合作中同步打通上下转诊通道,尤其在重症精神病特殊门诊办理方面实现便民突破,以往,群众需专程前往上级精神病专科医院办理,如今,在专家门诊即可直接获取相关材料,再前往石狮市医院医保窗口就能完成办理。

(记者 黄翠林 通讯员 苏鹭发)

听智慧老人分享情绪调适心得

当鬓角染上霜华,生活的节奏渐缓,情绪的涟漪却可能因琐事泛起波澜。排队时的焦灼、消费维权的无奈、社交中的摩擦……这些看似微小的困扰,若不及时疏解,便可能成压在心头的“石子”。如何让晚年生活远离负面情绪的阴霾?一起听听智慧老人的排解心得。

向上的力量 是情绪的“排毒剂”

老杨的故事像一面镜子,映照看许多人排队时的焦躁。有一次,他在银行办理业务,等了近两小时,眼看轮到自己时,柜台的电脑突然死机,愤怒瞬间涌上来:“怎么不早点检修设备?”可当他看到工作人员满头大汗地轮流抢修,每见一位顾客就深鞠一躬道歉;听到身后的老人拍着他的肩膀笑说“就当多歇会儿唠唠嗑”,那些积攒的火气竟悄悄散了。

“他们像一束光,照亮了我心里的计较。”老杨感慨,晚年更要学会“向外看”——社区志愿者上门服务的笑脸、公园里晨练老人的爽朗笑声、街头巷尾孩童的嬉闹,这些向上的细节都是治愈坏情绪的良药。

小贴士:备一个“暖光笔记本”,每天记录三件让自己感到温暖的小事,当负面情绪来临时,翻开看看,便能找回内心的平和。

忍让非妥协 给心留片“缓冲带”

老李的新自行车三次修轱辘,售后却把责任推得干干净净。眼看对方要起“太极”,他差点拍桌而起,转念想起老伙计常说的“忍一时风平浪静”,便压下火气慢条斯理地跟对方理论。最后,老李提出,希望对方给换个轱辘,哪怕旧的也可以。恰巧,当时售后处有一辆旧自行车,就这样,老李的新车子装了一个能用的旧轱辘,一直用到现在也没出问题。

在超市为几角差价争执、因邻居晾衣滴水红着脸理论……这些事在老年生活中并不少见。但真正的智慧,是懂得分辨“值得计较的事”与“消耗心神的事”。就像老李说的:“退休后才明白,让心宽起来,日子才能顺起来。”

小贴士:遇到矛盾时,先做三次深呼吸,问自己:“这件事一周后还会影响我吗?”若答案是否,不妨笑笑转身,去做自己感兴趣的事,比争执更能滋养生命。

憋着是“毒素” 聊聊变“养分”

舞蹈队里的“高低之别”让张阿姨憋了一肚子气;跳得好的总对新人指手画脚,“你这动作像踩棉花”之类的话听着刺耳。她本想退出,却被蔡阿姨拽到公园长椅上:“咱们跳舞是为了活络筋骨,管别人说啥?你看我前几天和她闹别扭,拉着老姐妹喝杯茶,说完就舒坦了!”如今张阿姨学会了“情绪排泄法”——不开心时就找老邻居聊聊天,或是对着儿子买的智能话筒唱上几首自己爱的歌曲,“唱得嗓子亮了,心也敞亮了”。

心理学研究表明,倾诉能使大脑分泌“快乐激素”,而压抑情绪则可能诱发血压升高、失眠等健康问题。对老年人来说,子女忙碌、老友离世带来的孤独感,更需要通过倾诉来化解。

小贴士:不妨与聊得来的朋友约定“每日十分钟电话粥”,把烦心事说出来,你会发现“原来大家都有这样的小烦恼”。

适合自己的就是最好的排解方式

“我生气就去菜市场买斤排骨炖上,咕嘟咕嘟的香气一飘,气就消了!”

马阿姨的“食疗解压法”逗乐了不少人。而她的老邻居王大爷则偏爱“劳动发泄”——拎起抹布把家具擦得锃亮,边擦边念叨“坏情绪都擦进水里去”;还有的老人喜欢铺开宣纸写大字,一笔一画间,焦躁便随墨香散去。

这些看似“各有奇招”的方法,实则藏着共通的逻辑:找到不伤害自己和他人的宣泄途径。无论是逛公园数落叶、整理旧物,还是跟着视频学做手工,重要的是让情绪有处可去。正如心理医生说的:“老年情绪管理没有‘标准答案’,只要能让你感到放松,就是对的方法。” (记者 刘晓娟)

相关链接

调节情绪的小妙方

- 身体动起来:每天30分钟散步或太极,运动能促进多巴胺分泌,天然抗抑郁;
- 兴趣“保鲜”:重拾年轻时的爱好,绘画、养鸟、做模型,专注做事时烦恼会自然消解;
- 与时间和解:接受“精力渐衰”的客观规律,把“必须做好”换成“尽力就好”;
- 建立支持网:主动加入老年大学、社区社团,让同龄人成为情绪的“安全岛”。

石狮多部门联合开展视听义诊 情暖洪窟村老人心

本报讯 8月27日,石狮市卫建局联合蚶江镇卫建、洪窟村党委、泉州禾康智慧养老产业有限公司、爱尔眼科医院联合举办“视听关爱行 听力眼科义诊暖人心”活动,为洪窟村90多位老年人开展眼部、听力筛查义诊,免费为老人们送去量血压、测血糖、眼睛、听力健康检查服务。

活动现场,医生用专业的仪器对每个人都进行了血压、视力、听力测量,针对老年人容易出现的眼科、听力疾病,比如白内障、青光眼等。检查过后,医务工作者还专门对老人的检查结果进行解释。同时还向老人介绍白内障的病因、症状、治疗过程,以及白内障

障的日常预防、眼部、耳部护理等相关知识。

据了解,此次义诊活动,使洪窟村老年人了解到眼科、听力疾病和预防保健知识,进一步引导老年人关注听力、视力健康,做到疾病早发现、早预防、早治疗。下一步,洪窟村党委、村委会将继续开展健康服务活动,为村民提供更多的暖心服务,普及全民视力、听力健康及耳鸣、耳聋、眩晕的认识,提高村民对爱耳、护耳的意识,增强听力残疾预防意识和预防能力,有效减少、控制听力残疾的发生,切实提高村民的健康水平和幸福感。

(记者 兰良增 通讯员 洪河山)



银发族沉浸式感受中医药魅力



涉老动态

近日,石狮市老年学学会组织会员走进中医院,通过实地参观、专家讲座、体验互动等形式开展中医养生专题调研,让老年人零距离感受传统医学的智慧与魅力。

沉浸式参观 解码中医诊疗的现代脉动

在市总医院副院长、中医院院长李灿新的陪同下,调研团先后走访康复科、针灸科、推拿科等特色科室,实地考察中医适宜技术在老年病康复中的应用场景。在共享中药房智能煎药中心,会员们饶有兴致地观看中药饮片智能调剂、标准化煎煮及膏方制作全流程,“原来现在煎药都是数字化控制,太先进了!”一位老同志忍不住拿出手机记录自动化设备运转的场景。医院走廊以中医药典籍、药膳图谱为主题的文化墙,将消防设施与中医药元素巧妙融合,让老人们在细节中感受“医养结合”的文化底蕴。

专题讲座 中医养生智慧 “对症”银发需求

“春季养肝要多吃绿色蔬菜,秋季润肺宜喝梨汤……”在“科学

养生,乐享银龄”专题讲座中,林秋滢医师从饮食、起居、运动、情志、医疗五个维度,为老年人定制养生方案。她特别强调“情志养生”的重要性:“老年人保持乐观心态,胜过吃补药。”现场还提供了“中医院自制的‘谦和正仁茶’——由党参、枸杞、陈皮等药材配伍而成,兼具养生与口感,老人们边品尝边向医师咨询日常保健误区,互动氛围热烈。

座谈交流 搭建中医药服务老龄事业桥梁

“希望中医院能多开展老年中医义诊,把‘治未病’理念送到社区。”在交流座谈会上,石狮市老年学学会会长庄金锰代表学会提出建议。双方围绕老年人中医药健康管理、冬令膏方定制、中医康复技术推广等议题深入探讨,达成“建立长期合作机制”的共识。李灿新表示,将针对老年人常见的颈肩腰腿痛、慢性胃病等问题,开设“银发中医课堂”,并推动中医适宜技术进社区、进养老机构。

“以前觉得中医‘慢’,现在才知道调理体质就得靠这‘慢功夫’。”一位老同志在调研笔记中写道。活动结束后,会员们表示将通过社区讲座、短视频分享等方式,将参观所学的经验按揉、四季药膳等知识传递给更多老年人。

(记者 刘晓娟)