

用爱筑就“心灵防火墙”

仙岳医院心理危机干预热线24小时不停歇,帮您疏解心结

晨报记者 马丽 通讯员 陈鹭

厦门市仙岳医院心理危机干预热线(0592-5395159),于2009年3月开始提供24小时全年无休的公益咨询服务,至今已累计接听心理求助电话十几万通,成功挽救千余名高危来电者(即有强烈自杀意愿或已有自杀行为的人),为厦门筑就了一道坚固的“心灵防火墙”。

“临床发现,多数人从有自杀想法到实施会经历三个心理阶段,即纠结挣扎期、呼救期和平静期,处在纠结挣扎期的人,通常用一个拥抱、一句安慰、一点陪伴就有可能将其从崩溃边缘拉回来。”在第20个世界预防自杀日(9月10日)来临之际,厦门市仙岳医院心理危机干预热线及咨询室中级心理治疗师陈冰冰向市民朋友们发出呼吁:“多一点关爱,多一点共情,让生命走出‘阴霾’。”

轻生并非临时起意 家庭关爱不可缺失

陈冰冰作为一名心理治疗师,每次电话声响起,她都会严阵以待,因为每通电话可能关乎生命的救援。

“你能告诉我活着的意义是什么吗?我好痛苦,不想活了。”今年3月的一天晚上,陈冰冰接到年轻女孩兰兰(化名)的电话。通过倾听得知,兰兰是一名15岁的初中生,她觉得自从四年前有了弟弟,父母不再宠爱她,便常常把自己反锁在房间里。近几年来,由于兰兰多次考试成绩不佳,父



厦门市仙岳医院心理危机干预热线团队合影。(资料图)

母便认定她都是“躲在房间里玩游戏”,日常生活中也常因为一点点小事就对她责骂。当天晚上用餐时,兰兰看到母亲给弟弟盛饭,要求母亲也为自己盛饭却没有得到回应,瞬间爆发,跑出家门,产生了轻生的念头。

“一定要先稳住她的情绪,在倾听的过程中循序渐进地了解情况、产生共情,并寻找突破,进而疏通引导。”陈冰冰根据兰兰的情况,及时给予有效的心理干预,最终,不仅安抚了她的情绪避免其走极端,还收获了她的信任。

陈冰冰告诉记者,多数孩子选择轻生,绝不是一念之间,而是当下遇到某个事件变成一根导火索。她希望父母及家庭成员,要综合亲子关系、学校教育、人际交往等各方面因素,多关爱、认同、

理解孩子,并根据孩子每个阶段所遇到的挑战,为其提供应对压力和挑战的支持。

自杀位列第五死因 午夜高危来电居多

根据世卫组织2021年发布的《全球自杀状况》报告估计,2019年全球有超过80万人死于自杀,即每100例死亡中就有1例是自杀。在中国,自杀已成为位列第五的死亡原因,仅次于心脑血管、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和意外死亡。

“心理危机是人在遇到严重应激事件时,自己无法应付和承受而产生的心理失衡状态,近年来,在社会竞争、新冠疫情、人际关系等因素影响下有增多趋势。”陈冰冰以厦门市仙岳医院心理危

机干预热线为例,今年以来,共接到300多通高危来电,平均1-2通/天,除厦门及周边地区外,也有其他省市以及新加坡、马来西亚等国家的求助者来电,且多发生在入夜后及凌晨时段。

“热线来电数量的增加,体现了公众越来越重视心理健康,当其产生轻生念头时,会有意识寻求帮助。”陈冰冰表示,在来询热线中,选择放弃生命的诸多原因,除了抑郁症、精神障碍等疾病导致的自杀倾向,家庭关系、婚姻生活、人际交往等情感问题占主导地位,其他如学业、工作、网络借贷等压力因素,也是轻生者产生念头的原因。

为此,陈冰冰建议,当发现家人或身边朋友突然和以往不同,开始产生严重负面情绪,并着手

跟你交代后事,比如透露资产情况及银行账户密码,或者让你帮忙照顾他养育多年的宠物等一定要高度重视。最好“洗耳恭听”让其倾诉,询问是否“有计划想自杀”,同时要给他帮助,或求助专业人员。

建立联合服务机制 筑牢心理健康防护墙

陈冰冰认为,每个人本性中都有强烈的求生欲望,尤其在生死挣扎边缘,但凡有一棵稻草,还是想去抓的。

不过很多时候,仅凭一次电话沟通无法完全解开求助者心中的死结。因此,对于一些高危来电,陈冰冰和其所在的厦门市仙岳医院心理危机干预热线及咨询室团队除了引入120、社区等联合服务机制,启动应急模式,防止惨剧发生,通常还会在来电后的第二天,依据来电显示进行回访,以确定求助者的心理危机是否解除,是否需要进一步的心理辅导。

值得一提的是,厦门市仙岳医院心理危机干预热线及心理咨询室还通过官方微信公众号发布科普宣传,其专业、优质的心理咨询服务在受到市民群众交口称赞的同时,还陆续荣获了“厦门市青年文明号”“厦门市工人先锋号”“省级青年文明号”“第十九届福建青年五四奖章集体”等荣誉称号。尤其在2020年,该科室还获得了中国医师协会“人文爱心科室”荣誉称号,成为全国唯一获得此殊荣的非临床科室。

开展健康讲座 为老年人减压

厦门市仙岳医院医生走进社区开展心理健康科普讲座

晨报讯(实习生 周逸芸 记者 马丽 通讯员 陈鹭)为了帮助老年人更好地认识心理健康问题,学会正确疏导不良情绪,9月8日上午,由厦门市仙岳医院主办的2022年“世界预防自杀日”公益宣传活动走进湖里区海天社区,向辖区老年人普及心理健康知识,帮助大家在家门口就能享受到多样化的医疗健康服务。

讲座现场,厦门市仙岳医院“精小卫”党员志愿服务队队员、心理治疗师陈冰冰用通俗易懂的语言,向老年居民介绍了抑郁症的表现特征,以及如何辨识抑郁症和正确看待心理疾病。“向朋友或者家人倾诉可以有效缓解压

力,同时,跳广场舞也是不错的减压选择,运动过后多巴胺的分泌也能预防抑郁症、焦虑症或者神经衰弱等心理疾病。”陈冰冰提到倾听音乐、放松按摩、坚持温浴、适当运动都是缓解负面情绪的有效方法。

“陈老师的分享很贴切,很走心,打开了我多年的心结,希望这样的讲座多来我们社区。”现场互动分享时,一名老人告诉记者,她

在今后的生活中要学会调整自己的心态,多参加社会活动,让自己的晚年生活过得舒心。

讲座结束后,“精小卫”党员志愿服务队还为到场的老年居民提供健康咨询等义诊服务,通过“一对一”沟通,促使老年居民进一步关注自身的心理健康,及时发现健康隐患,引导大家保持积极乐观的良好心态,使他们的老年生活过得更加健康和快乐。

大学新生医保参保工作启动

晨报讯(记者 白若雪 通讯员 林丽萍 彭艺冲)近日,我市各大高校新生陆续报到。为尽快将4万余名大学新生纳入城乡居民医保体系,提供更好的保障服务,我市已于9月初正式启动2022年大学新生医疗保险参保缴费工作。各大高校可通过厦门市电子税务局、办税服务厅等渠道为大学新生办理参保登记手续。

据介绍,大学新生参保缴费主要分为两大步骤,分别为“参保登记”及“申报缴费”。在“参保登记”环节,今年依旧提供两种渠道办理,当高校统一登记时,学校可在今年9月30日前通过“厦门市电子税务局”或前往办税服务厅,办理当年大学新生的参保登记手续。当高

校选择学生自主登记时,须由学校先通过“厦门市电子税务局”上传大学新生的学籍信息,之后大学新生即可自行登录“厦门税务”APP或“i厦门”APP办理医保参保手续。

在“申报缴费”环节中,为在校学生提供了“学校代缴”和“个人自缴”两种缴费方式。当高校选择“学校代缴”方式时,学校需于10月4日至31日期间通过“厦门市电子税务局”办理新参保大学生的申报缴费手续。选择采用“个人自缴”方式的学生,可通过学校统一提供的城乡医保缴费用户号办理银行一卡通委托代扣。根据我市有关通知,今年大学新生个人缴纳基本医疗保险费标准为200元/人。

福建省立翔吉拍卖有限公司拍租公告

受委托,在中拍网(网址:https://paimai.caa123.org.cn/)公开拍租:
1、定于2022年9月23日9:00拍租:下埔里420-9、36号及店仔街501-2号店面。
2、定于2022年9月23日10:00拍租:乌涂商业街64号、66号、72号摊观点三年经营权。以上标的起拍价及竞拍保证金详见中拍网拍品清单,看样时间:2022年9月17日至18日,交纳保证金及办理报名手续截至2022年9月22日17:00。报名地址:同安区西池一里77号之一,咨询电话:0592-7370977,网址:www.lxjpaimai.com。