

以专业之力筑“心”防线 让心理健康服务触手可及

——写在2025年世界精神卫生日

枣庄市精神卫生中心 张雪芹



医学心理中心全家福

2025年10月10日,第34个世界精神卫生日如约而至。今年“人人享有心理健康服务”的主题,不仅是掷地有声的口号,更是我国精神卫生事业发展的行动指南,承载着全社会对心理健康服务的热切期盼。它既是国家“精神卫生服务年”的核心要义,也赋予了每一位精神卫生工作者沉甸甸的使命担当。作为枣庄市唯一一家集医疗、教学、科研、预防、康复于一体的三级甲等精神卫生专科医院、枣庄市心理健康服务中心,我们始终坚持以专业为基石、以责任为纽带,将优质心理健康服务精准送达群众最需要之处,用实际行动践行“守护全民心灵健康”的庄严承诺。

一、构建全生命周期心理健康保障网络,让服务“全覆盖”

中心始终将公益性置于首位,全力构建覆盖全民、贯穿全生命周期的心理健康服务体系。精神科作为枣庄市医药卫生重点学科,自2014年起连续获评山东省临床重点专科,心理和精神卫生专科亦是枣庄市公共卫生重点专科。目前已发展至重症精神科、医学心理科、睡眠医学科、心身医学科、儿童孤独症康复训练、儿童青少年心理科、物质依赖、老年精神科、失智病区、心理咨询与治疗、精神康复、神经调控治疗等12个亚专科。为不同年龄段、不同需求的人群提供全方位服务。

医学心理科作为枣庄市市级重点学科,其心理咨询与治疗中心高标准配备了团体心理活动室、情绪宣泄室、情景互动训练室、智能减压放松治疗室、音乐治疗室、生物反馈治疗室、沙盘治疗室等功能室。同时,组建了专业的心理咨询和治疗团队,能够为不同社会组织群体提供心理健康讲座、心理评估及疾病筛查、个体咨询、团队建设等多样化心理服务。此外,中心开设了24小时全国危机干预热线12356,并与枣庄市12355青少年服务热线以及12338妇女权益公益服务热线联动,积极开展心理卫生公益服务。在基层精神疾病防治康复指导团队建设、精神卫生医联体建设和精神疾病防治康复工作方面成效显著,圆满完成国家级精神卫生综合管理试点和全国社会心理服务体系试点建设工作,先进经验得到广泛推广。

老年医学科作为市级医药卫生重点学科,整合多学科资源,加强康复医学科、重症康复病房和失智病房建设,构建了连续性医养结合服务体系。同时,依托枣庄市体育医院,将体育健身、医疗、康复、护理和养老服务紧密融合,形成“体医康养护”五位一体的创新服务模式。

2025年,医院聚焦未成年人、老年人等重点人群,通过打造“医康养”融合模式、升级医养结合服务、开设失智病区等举措,将心理健康服务延伸到社区、家庭。聚焦“一老一小”,精准服务特殊群体。儿童心理发展训练中心作为山东省三级孤独症训练基地,是枣庄市未成年人心理咨询与辅导中心,承担全市中小学生心理咨询与辅导任务。青少年心理科,构建了“医生、护士、心理治疗师”三位一体的综合治疗模式,并引入无抽搐电休克治疗(MECT)、经颅磁刺激、绘画治疗、沙盘治疗等先进技术和多样化团体心理治疗项目,为青少年心理健康保驾护航。同时,失智病区作为国家级高级认知障碍诊疗中心建设单位,针对老年人存在的精神和心理问题,个体化开展药物-物理-心理治疗、经颅磁刺激、经颅直流电刺激治疗及认知训练、艺术、舞动、音乐等非药物物理治疗技术综合运用,疗效显著,实现老年人心理和精神疾病的早期干预和治疗。中心将老年心理关爱作为重点,通过山东省老年心理关爱行动、增设医养床位、推广中医药预防老年痴呆适宜技术等,不断提升老年人群的心理康水平。

在推进“一院多区”发展,将优质资源下沉方面,中心通过构建“一院多区”发展格局,将优质医疗资源下沉,打造了具有枣庄特色的医养结合服务体系,让辖区居民在家门口就能享受到专业、便捷的心理康服务。

二、创新服务模式,让服务“更贴心”

为满足群众日益增长的多层次、个性化心理健康服务需求,中心不断创新服务模式,拓展服务内涵。

启动“中医+心理”特色服务。医院将传统中医药与现代心理学深度融合,开展“中医+心理”特色服务模式及培训项目,培养复合型人才,为患者提供身心同治的新路径,从根源上解决心理问题。

开展心理康“进基层”活动。医学心理中心专家团队走进企业、学校、社

区,通过“科普讲座+团体心理辅导”等形式,为一线职工、在校学生、社区居民等群体提供压力管理、情绪调节等心理健康服务,将专业的关怀送到群众身边,让心理健康知识深入人心。持续推进枣庄市“心晴无忧”银龄关爱工作室建设,努力构建集“科学认识、及早识别、有效干预”于一体的全流程老年心理健康服务体系。

智慧赋能,打造“无围墙”康模式。作为全国“5G+北斗+精神康智慧云守护项目”试点单位,中心通过家庭医生签约服务,利用信息化手段,为严重精神障碍患者提供远程探视、健康监测等服务,极大提升了患者的获得感和安全感,让患者感受到科技带来的温暖与便利。

三、强化人才建设与科研创新,让服务“有底气”

中心深知,人才是发展的第一资源,科研是提升服务能力的核心动力。实施人才提升工程。医院制定高层次人才认定方案,建立领导班子联系高层次人才制度,通过“请进来、送出去”的方式,精准培养临床型、科研型、临床科研复合型人才,为心理健康服务提供坚实的人才保障,打造一支高素质、专业化的心理健康服务队伍。

深化“医教研”协同发展。作为国家级精神科住院医师规范化培训基地协同济宁医学院附属医院,承担着培养精神卫生专业后备人才的重任。同时,医院鼓励科研创新,将临床实践与科研探索相结合,不断提升疑难重症的诊疗能力,推动精神卫生事业不断向前发展。

四、加大科普宣传力度,让社会“更接纳”

提高精神心理疾病服务的可及性,关键在于消除公众对该类疾病的偏见与歧视。为此,中心积极把握“世界精神卫生日”“大型义诊活动周”等重要时间节点,充分发挥传统媒体与新媒体的各自优势,以多样化的形式开展心理健康普及工作。一方面,中心组织科普讲座巡讲、义诊服务等线下活动,并借助短视频推送等新兴方式,深入机关、企业、学校和社区,将心理健康知识送到群众身边。另一方面,充分利用报社、电视台等传统媒体平台,以及医院公众号、直播间等新媒体渠道,积极开展线上健康科普活动。通过线上线下相结合的方式,逐步消除社会对精神疾病的“污名化”现象,有效提升公众的心理康素养。

年内计划开展科普讲座100场次。重点加强儿童、青少年、老年人及孕产妇的心理康宣传和指导,普及抑郁症、焦虑症等常见精神心理问题的识别与应对知识,倡导“主动求助是积极治愈的开始”等理念,逐步营造理解、接纳、关爱精神障碍患者的良好社会氛围,让更多人关注心理康,正确对待精神心理疾病。

五、深化医教研防,让“影响力”持续扩大

作为区域精神卫生核心机构,我们始终坚持以“传帮带”凝聚发展合力。通过举办国家级康复医学大会、承办山东省老年心理关爱行动等平台,吸纳前沿理念与技术,不断提升自身的服务水平和影响力。实施“人才强基”战略,累计为全市培养康复医学、心理服务等领域专业人才近3000人,夯实基层服务根基,为全市精神卫生事业的发展提供有力的人才支持。

世界精神卫生日是提醒更是召唤。站在新的起点,枣庄市精神卫生中心将继续以高度的社会责任感和使命感,在“精神卫生服务年”的征程中,勇担重任,砥砺前行,为打造精神卫生服务“枣庄样板”,为建设“健康枣庄”“健康中国”贡献更大的力量。我们将继续锚定“人人享有心理健康服务”的目标,深化医教研防融合发展,完善多元协同服务机制,让每一个心灵都能得到呵护,每一份困惑都能获得回应。我们坚信,以专业之力汇聚社会共识,用责任之心筑牢“心”防底线,必能让心理康之光 照亮每一个角落,让每一个人都能拥有健康、美好的心灵世界。



青少年团体训练



失智病区音乐治疗



社会心理服务进校园活动



整洁、明亮的住院环境



儿童专注力训练



精神科团体活动



医院全景