

思明区多模式破解基层治理心理难题

社区心理服务“百花齐放”

导报记者 石程罗纳 通讯员 苏志寿 黄鸿江 丁芳 李琼 陈晓燕 文图

社区心理服务并非“千篇一律”的标准动作,而是一场“百花齐放”的基层创新。在厦门市思明区,一批社区正以润物无声的方式,将心理服务融入基层治理脉络。面对不同的人群结构与治理痛点,梧村街道滨中社区、厦港街道南华社区、莲前街道前埔南社区分别给出了体系化帮扶、温情化疗愈、参与式治理三条各具特色的解题思路。



▲南华社区老人在动手实践中安享晚年。

滨中社区 体系化帮扶 护航青少年成长

滨中社区,一张覆盖全面、运转高效的心理服务网络已然成型。面对辖区人口密集、老龄化程度高、特殊群体多的复杂情况,社区选择以“体系建设”破题,尤其在青少年心理健康教育方面,探索出一套多元融合、形式丰富的服务模式。

2024年,社区推出“青梦起航·自然探秘”户外成长项目,以“自然疗愈”为特色,组织青少年走进梧村山,在捡拾垃圾、探索地形中释放压力。一

位孤独症儿童家长感慨:“孩子全程没喊累,还主动分享零食,既锻炼体能又学会合作。”

3年来,社区依托“专业社工+志愿者”模式,累计开展青少年团体辅导23场、个案疏导70余次、亲子心理沙龙18场,服务青少年350余人次,内容涵盖情绪管理、学业压力调适、亲子沟通技巧等热点议题,互动游戏、心理剧演绎和沙盘疗愈等活动深受青少年和家长欢迎。

社区还创新推行“时间银行”志愿服务模式,鼓励青少年以志愿服务时长兑换心理辅导、亲子活动资源,推动心理健

康服务从“被动接受”向“主动参与”转变。

从需求摸排到精准匹配,从线下咨询到线上预约,滨中社区打造出可复制、可推广的基层治理样本,成为青少年心理健康教育的“暖心阵地”。

南华社区 温情化疗愈 探索助老新路径

与滨中社区的“体系化帮扶”不同,厦港街道南华社区用“情感”做文章。作为老城区混合型社区,南华社区60岁以上老人占比达22%,独居空巢、情感孤独成为亟待破解的难题。

2024年3月,社区联合沐阳心理、厦门大学团委启动“邻相好”助老服务品牌,探索出“青春力量注入+专业资源支撑”的助老新路径。厦门大学的青年志愿者与老人结对,一起读书念报、学习智能手机、分享人生故事;专业心理师引入园艺治疗、灵性舞道等形式,让老人在动手实践中舒缓情绪。

失独老人张阿姨的故事,是“南华模式”最生动的注脚。老伴去世后,她曾长期封闭自我。在社区心理师和志愿者两年的陪伴下,她走出阴霾,主动加入社区治保巡逻队,实现了从“被帮助者”到“帮助者”的华丽转身。在南华社区,心理服务不是简单的“看病开药”,而是一场跨越代际的双向奔赴。

前埔南社区 参与式治理 “小剧场”解纠纷

如果说滨中社区是“全科医生”,南华社区是“家庭护士”,那么莲前街道前埔南社区则更像“跨界导演”。面对近2万人口、多元结构带来的矛盾纠纷,社区党委创新推出“心理

小剧场”,让居民自编自演身边事,在角色扮演中实现换位思考与情绪宣泄。

小剧场的背后,是前埔南社区“剧场+热线+课堂”三维服务模式的支撑。线下有“疏心工作室”提供个案咨询,线上有公益热线随时响应,课堂则覆盖未成年人、青年夜校、老年大学三个年龄段。这种轻松、接地气的方式,让心理服务不再“高深莫测”,而是融入居民日常生活的点滴之中。数据显示,社区线上讲座观看量已达14万人次,“疏心工作室”项目更荣获思明区未成年人思想道德建设优秀案例。

从滨中社区的“体系化帮扶”到南华社区的“温情化疗愈”,再到前埔南社区的“参与式治理”,三个社区用不同的路径回答了同一个问题:心理服务如何真正走进居民心坎里?

这些扎根基层的创新实践,藏在街头巷尾的温柔尝试,让社会心理服务体系建设的温暖,流淌在城市的每一个角落。

在你身边,这样的故事也正在发生吗?

“睡眠恐惧”成常态,焦虑如何缓解?



导报记者 林少蓉 通讯员 陈达捷

患者倾诉:我在一家互联网公司做运营,今年刚满35岁,月薪过万,表面光鲜。然而,近一年来,我几乎没有一晚能顺利入睡。经常是明明身体已经很累,可一躺下,那些白天来不及焦虑的事情就轮番上演,越想越清醒,越清醒越焦虑,最后一宿失眠。

我曾以为这只是暂时现象,直到连续半个月的彻夜难眠导致白天精神恍惚、心慌手抖,才意识到事情没那么简单。

我的一位闺蜜比我更早陷入这种困境。她在国企工作,外人眼中光鲜稳定,私底下却被失眠折磨了整整两年。她告诉我,最痛苦的并不是睡不着本身,而是那种对“睡不着”的恐惧。其实,我不是怕失眠本身,而是怕失眠带来的一切——第二天状态差影响工作,工作效率低又得加班,加班完回家更晚、更焦虑,然后继续失眠。

我们似乎在用“硬扛”来维持表面的正常运转。这种明知身体在透支却无力挣脱的状态,究竟是一种什么样的心理问题?

厦门市仙岳医院心理治疗师 李舒奕:

从字里行间能感受到您光鲜背后的不易——忙碌一天后还要与睡眠抗争,天亮前又得整理状态,继续维持“完美”的生活。大家或许都曾有过失眠的体验,多数人能自行恢复;但若长期受困,便易滋生“完了,又睡不着了”的恐惧感,越努力睡觉越睡不着,最终加深对睡眠的恐惧。对此,可从生理和心理两方面理解其产生机制:

生理上,高强度工作使大脑持续处于高唤醒水平。这使得即使下班后,交感神经仍持续兴奋,而主导睡眠的副交感神经则无法正常发挥作用。所以即便到了夜间,皮质醇和肾上腺素水平依然偏高,导致心率加快、体温升高、肌肉紧张,身体无法自然放松入睡。

心理上,一方面,对失眠的灾难化认知会导致失眠的一系列恶性循环:因工作压力而产生焦虑——大脑持续兴奋导致失眠——担心睡不好影响工作而加剧焦虑——大脑更加清醒;另一方面,对失眠的恐惧使睡觉被当作必须完成的任务,导致对睡眠的过度关注,从而易引发“精神拮抗”效应,即越努力想睡大脑越清醒。

面对睡眠困境,单纯的“硬扛”实非长久之计,不妨尝试以下方式调节:

首先,通过刺激控制法打破

“床=焦虑”的条件反射。当躺下20分钟仍清醒或焦虑时,果断起床离开卧室,做些枯燥乏味的事,直到再次困倦再就寝。这也能帮助重拾对睡眠的掌控,减少无力感。

其次,重构对失眠的认知。按以下步骤进行:一、觉察并识别是否对睡眠有类似“又睡不着的话,明天就完了”等灾难化想法;二、对该想法“去中心化”,以“旁观者”身份看自己——“我注意到了一个‘我完了,又睡不着了’的想法”,削弱与想法的情绪性联结;三、挑战灾难化想法,如:试着回忆虽没睡好但仍能应对工作的经历,告诉自己“即便睡不着第二天依然可以保持尚可的工作状态”,缓解前一天睡眠不够带来的无力感;四、生成代替性思维,如“即使睡不着也没事,闭目养神也是一种休息”。

再者,入睡前进行身体放松,安抚紧张神经。可尝试箱式呼吸法、渐进式肌肉放松训练、正念呼吸等方式,从生理层面上调整植物神经,为入睡创造条件。

最后,若上述方法无效,且失眠已严重影响日常生活,并伴有情绪低落、易怒、兴趣减退、思维迟缓等症状,建议及时寻求专业精神心理机构的帮助。



◀有心事,可加“精小卫心灵直通车”微信二维码发送您的问题。

厦门市第三医院 儿童健康体检门诊开诊

导报讯(记者 林少蓉 通讯员 叶聪艺 陈雅玲 陈水祥)为满足广大家长对儿童健康管理的需求,厦门市第三医院儿童健康体检门诊正式开诊,将为0至14岁儿童提供全面、专业、个性化的体检服务,为孩子的健康成长保驾护航。

该院儿童健康体检门诊专家表示,儿童生长发育速度快,定期体检能及时发现生理和智力发育异常,做到早期干预;还能评估孩子的营养状况,并提供科学指导。此

外,定期体检有助于早期发现并干预儿童心理行为,护航孩子身心健康。

为确保体检顺利进行,家长需注意以下事项:提前预约体检时间;体检前保证孩子充足睡眠,避免剧烈运动;如需进行血生化、腹部超声等检查,请按空腹;携带既往体检报告或相关医疗记录,以便医生对比参考。市民可通过“美丽厦门 智慧健康”微信公众号预约厦门市第三医院儿科门诊,选择“儿童保健门诊”即可。

厦门市仙岳医院 小儿春季生长贴开贴

导报讯(记者 林少蓉 通讯员 陈达捷)春季是儿童生长发育黄金期。针对儿童生长发育需求,近日厦门市仙岳医院中西医协同诊疗门诊推出“小儿春季生长贴”。

生长贴是传统中医贴敷疗法,采用健脾补肝肾、强筋骨的中药研末制膏,贴敷于特定穴位,达到内病外治之效。

生长贴主要适用于3至14周岁、体质性生长迟缓儿童。尤其适合以下

三类体质:肝郁气滞型(情绪波动、睡眠浅、爱叹气)、脾虚型(食欲差、面色少华、易积食)、肾气不足型(个子偏小、骨龄偏小、夜尿多)。贴敷时间为3月至5月,每周1次,连续贴敷3个月。

中医专家提醒,春季助长需配合综合干预:保证22时前入睡,抓住深睡眠时段;每日跳绳、摸高、纵跳训练20至30分钟;饮食上避免过甜过寒,减少高糖饮料及油炸食品。