



无锡“12356”心理援助热线启用

让“没事儿”热线成为市民触手可及的“心灵守护者”

健康
头条

5月1日,全国统一心理援助热线“12356”正式开通,因号码不含“4”被市民亲切称为“没事儿”热线。近日,无锡市“12356”心理援助热线平台同步启用,通过多部门资源整合、专业化团队支撑、全时段服务覆盖,为市民搭建起“心灵守护桥”。



多部门协同构建 全域服务网络

无锡市“12356”热线整合市卫生健康委、市红十字会、市文明办、市教育局等多部门资源,由无锡市精神卫生中心(江南大学附属精神卫生中心)统筹运行,并在江阴市、宜兴市、锡山区、惠山区设立接听点,全市共设7个接听席。通过统一督导培训、整合现有热线资源,实现全市心理支持系统全覆盖。

作为三级甲等精神病专科医院,无锡市精神卫生中心同时承担市心理干预紧急医学救援基地、市心理健康服务指导中心等职能,为热线提供从业务培训到技术保障的全流程支持。目前,热线已组建专职心理咨询团队,并招募120余名具备精神科医护、心理治疗师等专业资质的志愿者,所有人员均通过规范化岗前培训,确保服务的专业性与规范性。

全时段服务覆盖多元心理需求

热线依托无锡市精神卫生中心、江阴市第三人民医院、宜兴市第五人民医院等专业机构,提供24小时危机干预、免费心理疏导、心理健康教育及信息转介等服务。从已接听的来电看,内容覆盖亲子关系紧张、婚恋家庭矛盾、工作学习压力等多方面,其中高危来电回访率达100%。

市民拨打全国统一号码“12356”(无锡本地直联)即可获得7×24小时专业心理支持。一般情绪问题单次通话时间控制在20—30分钟,若遇来电者有自杀念头等紧急情况,热线将立即联动120、110等救援力量。市精神卫生中心提醒,热线主要用于紧急情况下的初步心理支持,长期复杂心理

问题建议结合线下专业诊疗。针对焦虑、抑郁等情绪困扰,热线咨询员通过专业沟通帮助来电者理清思绪、缓解压力;面对自杀念头等紧急危机,热线咨询员快速评估风险并协调外部救援,筑牢“生命防线”;同步提供心理健康科普,帮助市民提升自我调节能力。

未来打造全周期支持体系

自平台启用以来,热线拨打量上升约30%,服务覆盖人群持续扩大。“崩溃时刻拨通热线重燃希望”“孩子厌学问题通过转介得到专业帮助”等市民反馈,印证了热线对个体与家庭的切实帮助。未来,无锡市“12356”热线

将通过资源整合、技术创新与社会共治,逐步构建“干预—预防—康复”全链条心理支持体系,推动形成更包容、更具韧性的城市心理生态,让“没事儿”热线成为市民触手可及的“心灵守护者”。

从市精神卫生中心获悉,号码“12356”全国通用,无锡本地直拨即可接通;如遇占线请耐心等待,建议优先将资源留给紧急需求者;通话时保持冷静,清晰描述感受以便精准疏导。

(杨洁丹)

■ 医 界

听诊器与五线谱的碰撞 文艺快闪解锁医患温情新场景

5月27日,由无锡市工人文化宫、无锡市卫生健康委员会、无锡市第二人民医院携手举办的文艺快闪活动,在市二院南院区精彩上演。

活动现场,无锡市第二人民医院职工与无锡市工人文化宫的青年艺术家联袂登台,为住院患者及家属带来了一场视听盛宴。歌曲《送你一朵小红花》《小美满》传递温暖力量;乐队演奏的《当你老了》饱含深情;小提琴独奏《世界赠予我的》悠扬婉转,还有灵动的双人舞,精彩节目轮番上阵,悠扬的歌声与曼妙的舞姿,让现场观众沉浸其中。

人偶互动环节更是将气氛推向高潮。哪吒造型的人偶率先登场,与患者、家属亲密互动。随后,人偶服脱下,“孙大圣”闪亮现身,热情邀请观众一同扮演“取经师徒四人组”。憨态可掬的“八戒”也加入其中,大家欢笑着互动,现场还分发小礼物,欢声笑语回荡在医院的走廊里。

“今天演奏的美妙音乐让人心旷神怡,让我们二院的患者们充分感受到了幸福和温暖,也更有信心早日康复了。”活动结束后,患者王先生忍不住称赞道。患者家属李女士也难掩感

动,谈及乐队演奏的《当你老了》时热泪盈眶:“医院精心准备的惊喜演出特别暖心,住院不到两个月,我和丈夫深切感受到了主治医师、护士长的悉心照顾,真正体会到了医者仁心。”

患者叶女士回忆起在二院的住院经历,感慨万千:“以前我特别害怕进医院,总觉得医院只有白墙、白大褂和冰冷的医疗器具。但来到二院后,医护人员的细心呵护彻底改变了我的印象。在这里住院,就像在疗养,处处充满家的温暖。”

无锡市工人文化宫副主任胡劲峰表示,此次活动以文艺快闪的创新形式,为患者及家属缓解面对病痛的紧张、焦虑情绪,也向长期坚守岗位的医护人员表达敬意与感谢。未来,市工人文化宫将进一步彰显社会担当,开展更多公益活动。

“活动以艺术为纽带,促进了医患之间的相互理解,有效拉近了医患距离。”无锡市第二人民医院党委书记冯宁翰评价道,并表示后续医院将继续探索新颖的活动形式,不仅提供精湛的医疗技术,更要将温暖的人文关怀融入服务中,为患者打造温馨有爱的康复环境。(高宇、杨乐天、吴伊纯)

■ 医 讯

无锡中医巡诊队走进西港特区 中医药文化绽放光彩



近日,由江苏省卫生健康委和无锡市卫生健康委联合举办的第八批“江苏医者爱心行”义诊活动走进柬埔寨西哈努克港经济特区(简称“西港特区”),为区内员工及周边村民送上免费诊疗服务,让中医药文化在异国他乡绽放光彩。

此次巡诊队阵容强大,由江苏省人民医院、南京市第一医院以及无锡市中医医院派驻在特区卫生服务中心的医生共12人组成,专业涵盖针灸科、泌尿外科、肾内科、内分泌科、妇科、心血管科、消化科和儿科等多个领域。

听到中国医生前来义诊,活动当天一大早,候诊区便坐满了翘首以盼的患者。此次义诊重点展示中医药特色疗法与保健知识,无锡市中医医院妇科副主任医师任宝红、消化科副主任医师袁蒲坐镇,为当地居民开展免费健康咨询、体质辨识和中医药诊疗。现场通过发放中医药防疫香囊、驱蚊香囊,提供龙砂特色茶饮调脂方和调脂护肝方,以及开展中医适宜技术体验等形式,全方位普及中医药文化,提升当地民众对中医药的认知与信任。

当地居民万森因雨季来临,早年留下的膝盖旧疾复发,还伴有头晕、视力模糊等症状。在体验拔罐治疗后,他惊喜地感叹:“太神奇了,我们柬埔寨没有拔罐这种治疗方法,但我真的感觉膝盖轻松了不少,太感谢中国医生了。”

义诊活动持续一整天,诊室里医生们始终忙碌,耐心询问患者症状,细致讲解注意事项,按需发放药品。他们娴熟的医术与热情的服务,赢得患者一致好评。

此次巡诊,中国医者跨越山海,以实际行动践行“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,不仅为当地民众带去健康,更在中柬之间架起友谊桥梁。

(素问整理)

■ 健康解码

甲状腺超声报告怎么看? 医生专业解读

江苏省江原医院超声科医生李洁介绍,甲状腺超声报告主要分为超声描述和超声结论两部分,建议大家重点关注超声结论。医生依据《2020甲状腺结节超声恶性危险分层中国指南》,将甲状腺结节分为六类。其中,TIRADS 1—3类恶性可能性为0—2%,基本属于良性结节,若无临床症状建议每年检查一次;TIRADS 4类属于可疑恶性结节,按恶性风险程度细分为4A、4B、4C三类,其中4A类为低度可疑恶性、恶性概率2%—10%,若无临床症状可每半年复查一次,4B类为中度可疑恶性、恶性概率10%—50%,4C类为高度可疑恶性、恶性概率50%—90%;TIRADS 5类高度提示恶性、恶性概率大于90%;TIRADS 6类为经活检证实的恶性结节,需根据结节大小和患者意愿选择外科手术、超声引导下热消融治疗或密切监测等处理方式。

针对TIRADS 4B、4C类及5类结节,需注意5毫米和10毫米两个关键数值:直径小于5毫米的结节,在充分知情同意前提下可采取每3—4个月随诊一次的积极监测策略;直径大于10毫米的结节,建议在超声引导下进行活检穿刺检查。李洁提醒,甲状腺超声报告的解读需要专业知识,建议到正规医疗机构由专业医生评估诊断,避免自行判断延误诊疗。(素问整理)

■ 心灵驿站

“青”力守护,无锡高校学子解锁健康成长“心”模式

为深化校园青春健康教育,提升青少年身心健康素养,日前,由市卫生健康委、市教育局联合惠山区主办的2025年无锡市“青春健康护航行动,在无锡城市职业技术学院启动。市、区相关部门负责人、高校师生代表、家长及社会组织代表等近300人参与活动。

健康是生命的底色,更是教育的基石。自2010年起,我市制定《无锡市“青春健康教育”活动实施方案》,市计划生育协会着力打造全市高校“青春健康—同伴教育”主持人培训品牌项目,每年为全市高校培训近400名同伴教育主持人和青春健康项目教师。目前,在锡高校已实现100%配备专兼职心理教师,并构建起“学校、学院、班级、宿舍”四级心理危机干预工作体系,筑牢学生心理健康教育基石。2024年,依托无锡学院,全省首家市级大学生心理健康教育与研究中

心——无锡市大学生心理健康教育与研究中心正式成立,为全市青少年健康成长营造了良好环境与氛围。

为进一步做好新时代学生心理健康工作,市卫生健康委、市教育局再度携手开展2025年无锡市“青春健康护航行动”,计划为17所锡高校提供导师培训、心理讲座、同伴教育等系列活动,致力于提升在校大学生生理、心理健康水平,构建优质教育生态。

活动现场,青春宣言传递健康正能量。市卫生健康委、市教育局联合为“青春健康高校行”指导老师、讲师团成员及心理健康教育导师颁发聘书。学生代表、家长代表及社会各界人士共同发出青春健康倡议,呼吁青少年关注身心健康,树立科学健康观。同时,原创诗朗诵、三句半表演、爵士舞等文艺节目轮番上演,生动诠释了青春活力与健康理念的深度融合。

在互动体验环节,现场的四大体验区吸引了众多师生踴

跃参与。在作品展示区,青春健康主题海报与艾艺创意作品充分展现学生巧思;心理咨询师借助“心声探索卡”和曼陀罗彩绘,引导青少年探索内心世界;健康检测台不仅提供中医把脉、体重管理咨询及急救技能教学,医务人员还现场制作中药香包,展现传统医学魅力;“青春保健桌”则通过HPV疫苗科普与艾艺宣传,增强青少年疾病预防意识。

活动首日,江南大学心理学专家带来“青春健康第一课”——“压力与情绪管理”讲座,为学生们揭开心理与生理健康的科学面纱。作为无锡市青春健康教育的重要载体,“青春健康高校行”将持续走进全市大中专院校,通过课程、讲座、实践活动等形式,构建“政府主导、部门协作、家校联动、社会参与”的长效机制,关爱青少年心理健康,打造健康成长环境,推动青春健康教育工作常态化、专业化发展。

(葛惠)