

跨界合作织就“心灵浮圈” 无锡让心理健康服务触手可及

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,在无锡地铁三阳广场站有了具象表达——无锡市精神卫生中心与无锡地铁资源开发有限公司联名打造的“心灵浮圈”文创品牌正式发布,同步举办市级心理健康知识科普专家聘任仪式。当蓝绿渐变的救生圈图案在大屏上亮起,当8位专家代表接过聘书,这座城市正以专业与温度,为市民编织一张覆盖全生命周期的心理健康守护网。

文创破圈: 让心理关怀 融入日常出行

“这个救生圈图案看着就很安心,像给情绪找了个‘避风港’。”活动现场,市民张女士驻足观看“心灵浮圈”品牌展示,手机里已拍下品牌海报。这个以救生圈为核心造型的文创IP,藏着设计者的巧思。无锡地铁资源开发有限公司广告创意部主管朱一希介绍:“救生圈的轮廓象征‘心灵浮力’,能帮人挣脱负面情绪的‘溺水感’;圈上交织的手形元素,是专业援助与陪伴的隐喻,传递‘困境中有人同行’的温暖;蓝绿渐变的色调更有讲究,蓝色可平复焦虑、带来可靠感,绿色暗含生机,寓意心灵在疗愈中重获活力。”

“我们想让心理健康宣传跳出传统说教模式。”无锡市精神卫生中心党委书记周军伟解释,地铁日均客流量大,是触达大众的绝佳场景。此次医院与无锡地铁跨界合作,正是希望将“心灵浮圈”打造成流动的心理关怀符号——未来它不仅会出现在地铁通道、车厢海报上,还将衍生出异形地铁卡挂件、书签、帆布袋等周边产品,让“心理援助就在身边”的理念,随市民的出行自然传播。

无锡地铁集团党委委员、副总裁赵玥珑也坦言,现代都市人的通勤路往往藏着不少情绪压力,“我们希望地铁不只是交通工具,更能成为守护心灵的‘移动驿站’。”



专家聚力: 50人团队打通 科普“最后一公里”

“心理问题不是‘矫情’,就像身体会感冒一样,需要科学应对。”活动现场,市级心理健康知识科普专家代表、无锡市精神卫生中心睡眠医学科主任朱伟的表态,赢得台下阵阵掌声。当天,无锡市卫生健康委副主任陈恩品为8位专家代表颁发聘书,这标志着覆盖全市域的市级心理健康知识科普专家库正式启用。

这支由50位资深专家组成的团队,均来自全市精神卫生医疗机构,涵盖睡眠医学、儿童青少年心理、老年心理、职场压力调适等多个领域。“以往市民想了解心理健康知识,有的找不到权威渠道,有的觉得内容太专业、看不懂。”朱伟介绍,专家库成立后,团队将主动走出诊室,进社区、进校园、进企业、进机关,用通俗易懂的方式解读专业知识——比如给家长讲“如何发现孩子的情绪异常”,给职场人讲“压力大时怎么调节呼吸”,让心理健康知识变成能听懂、能用得

上的“生活智慧”。

不仅如此,专家库还将搭建线上科普平台,通过短视频、在线问答等形式,破解“线下活动覆盖有限”的难题。“让市民随时随地都能获取精准的心理指导。”陈恩品表示,专家库的建立,标志着无锡心理健康科普工作向体系化、专业化推进,未来还将根据市民需求调整内容,让服务更对“胃口”。

体系支撑: 从“有服务”到 “优服务”的无锡实践

活动当天,三阳广场站的专家义诊区前人头攒动,6位无锡市精神卫生中心的心理专家耐心接待每一位咨询者。“我每天都靠安眠药入睡,已经吃了七八年,最近感觉效果越来越差。”72岁的王老伯坐下就道出困扰,专家不仅详细询问他的作息习惯,还教他“睡前1小时远离手机”“睡前泡脚的正确水温”等实用方法,并建议他到专业机构做进一步评估。“不用跑大医院就能问到专家,太方便了。”

王老伯的感慨,正是无锡心理健康服务体系不断完善的缩影。

近年来,无锡将心理健康工作纳入“健康无锡”建设总体布局,从制度、资源、服务三个维度持续发力:2025年3月1日,新修订的《无锡市精神卫生条例》正式施行,该条例突出预防为主,加强心理健康促进与早期干预,专设条款明确心理健康促进,为全民心理健康撑起法治“守护伞”;在资源下沉方面,率先在省内开展市级精神卫生优质医疗资源下沉社区行动,目前已覆盖主城区25个社区卫生服务中心,市民在家门口就能享受到咨询、评估、配药等服务;在应急保障上,原心理热线整合至“12356”平台,120人专业团队24小时在线,去年至今已接听求助电话2.6万余个,成功干预多起心理危机事件。

针对儿童青少年、老年人、职业人群等重点群体,无锡市精神卫生中心还推出定制化服务:为近100所学校提供心理健康筛查与辅导,累计服务青少年2万余人次;在社区开展“老年心理关爱行动”,通过团体活动帮助老人缓解孤独感;为企业提供“职场心理体检”,助力员工调节工作压力。“心理健康服务需要长期投入、持续优化。”无锡市精神卫生中心院长殷崎涛表示,未来无锡市精神卫生中心还将创新服务模式,让“人人享有心理健康服务”从目标变为现实。

活动尾声,一场“音乐鼓圈”互动体验吸引不少市民参与。大家围坐成圈,在专业治疗师的引导下,用非洲鼓、串铃等乐器即兴演奏,杂乱的节奏逐渐变得和谐,现场的笑声也越来越多。“敲鼓的时候,感觉堵在心头的顽石好像被敲碎了。”市民李女士说。这场充满活力的体验,恰是无锡心理健康工作的生动写照——用专业筑牢根基,用创新打破壁垒,用温度传递关爱,让每一位市民都能在这座城市,找到属于自己的“心灵浮圈”。

(杨洁丹)

