

杭州市心理危机研究与干预中心公开征集徽标

2004年5月,在杭州市委、市政府的重视下,在社会各界的大力支持下,杭州市第七人民医院率先创立了杭州市心理危机研究与干预中心。中心主要开展心理危机的监测和研究,提供心理危机的预防和干预的社会服务、突发性公共卫生事件的心理危机应急处置,承担有关社会宣传、指导和人员培训工作。同时开通了24小时危机干预服务热线(0571-85029595),音意为“救我救我”。该热线已成为市政府亲民、爱民、为民办事的窗口之一。在杭州品质生活点评中,心理咨询成为了热点现象及杭州

市民品质生活体验点。中心的24小时心理援助热线作为卫生部首批示范点,并在中心召开现场会予以推广。目前有3名专职人员负责接听。2017年,共接听来电13713人次,成功干预危机来电90人次。

经过十余年的努力,中心取得了不少成绩,为整合资源,进一步推动心理危机干预工作的发展,让社会百姓了解心理危机干预,帮助更多有需要的朋友,即日起至7月31日,杭州市心理危机研究与干预中心面向全国的个人和组织公开征集杭州市心理危机研究与干预中心徽标(Logo)。



具体安排如下:

一、名称:

中文:杭州市心理危机研究与干预中心

英文:Hangzhou Psychological crisis Research and intervention Center

二、设计要求:

1、充分表现心理危机干预的特点,充分体现杭州市心理危机研究与干预中心的职能。

2、作品必须美感和时代感兼备,充分体现“心理”特点和危机干预助人精神;构图完整协调,形式新颖独特,内涵精准丰富,视觉冲击力强烈,便于识别和记忆。

3、作品必须是原创,此前未以任何形式发表和未曾以任何方式公开展示。

三、规格要求:

设计作品以电子版形式呈现。投稿文件包括JPG格式图片、透明PNG格

式图片(分辨率2000×2000,dpi不低于600),以及各场景下的效果图和源文件。应征作品必须附上创意和设计理念说明(包括作品主题、设计创意、颜色搭配含义等)。

四、应用要求:

应征作品应适用于平面、立体和电子媒介的传播,满足各种材质制作需求,可广泛用于网站、手机APP、电视、报纸、网络等载体和印刷品、办公用品等。

五、征集截止时间:

征集活动截止时间为2018年7月31日,以中心在截止日之前收到设计者应征作品(电子版)为准。

六、评选办法:

图案征集结束后,中心将组织评委会评选出4件入围作品在杭州市第七人民医院官网、官微公布,并通知作者。最终获选的徽标设计作品将一次性奖

励人民币30000元(税前),其他3件入围作品,每件作品一次性奖励人民币5000元(税前)。杭州市第七人民医院将与入围作品作者签署授权使用合同,并为获选和入围作品颁发证书。

七、投稿方式:

1、参赛者需登录杭州市第七人民医院网站<http://www.hz7hospital.com/>,下载《报名表》及《承诺书》。于2018年7月31日前以电子邮件发送作品及《报名表》、《承诺书》至邮箱:qy85126500@126.com;邮件主题注明为“logo征集活动”。

2、联系方式:

联系人:徐老师、李老师

联系电话:0571-85126500

邮箱:qy85126500@126.com

活动主办方:杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)、杭州市心理危机研究与干预中心。

杭州市心理危机研究与干预中心简介

杭州市心理危机研究与干预中心前期有丰富的各类危机事件现场干预的经验积累,依托杭州最大的三级甲等专科医院的技术优势,成立的危机干预队作为浙江省危机干预队。经过多年努力,我们的心理危机干预工作在全国领先。目前中心在国家危机干预委员会中有委员七名,其中常委两名,副主委一名。在2018年全国心理危机干预大会上本中心两名成员获先进个人称号(共26人),同时中心获先进集体称号。中心的危机干预队伍专业力量强,参与社区归正人员矫治干预、吸毒人员心理干预、失独人员心理帮扶及在校大学生的心理健康咨询工作,积累了丰富的心理援助实战经验。

每位病人可以和心理专家交流半小时以上!

“我的烦恼那么多,短短十几分钟怎么讲得完?”

每位医生半天只看3-6位病人

大家去医院看病,最烦恼的是什么呢?其中之一恐怕就是和医生说不上几句话,就听到叫号机报“下一个”了吧?这种情况在需要细细诉说认真倾听的心理科门诊,尤其无奈。

杭州市第七人民医院最近在医院附近新开出“西溪谷门诊部”,专门解决这个问题。西溪谷门诊部的每位医生,每半天只接待3-6位来访者,每位来访者的咨询时间至少在30分钟以上。

西溪谷门诊部是浙江大学医学院精神卫生中心、杭州市心理卫生中心(杭州市第七人民医院)在院外开设的提供高端心理卫生服务的机构。出诊的医生均为市七医院具有高级职称的专家和高校教授,并配备专业的心理治疗师协助专家工作。有别于普通的医院门诊室,西溪谷门诊部配备了8个独立的心理咨询室,环境布置得温馨舒适,更易于来访者放松心情,向医生敞开心扉。

目前,门诊部主要开展各类心理卫生的诊查和治疗服务,比如焦虑、抑郁、青少年学业压力、婚姻家庭关系咨询、睡眠障碍等等。



“心理精神方面医生和来访者的交流时间,本来就比其他科室要长,一般我们的医生可能会花十几二十分钟接待一个来访者。但是有些来访者他有满肚子的烦恼要倾诉,还是觉得和医生的交流时间不够。针对这一部分人群需求,我们开设西溪谷门诊部,作为医院诊间的外延。”市七门诊科主任朱长江介绍,在西溪谷门诊部,医生和来访者会有充足的时间充分沟通交流,每位医生每半天只预约3-6位病人,每位病人起码约谈30分钟以上,平均在40分钟左右。这个门诊部更侧重于对来访者的心理层面做出分析、指导和调

整,包括人际关系处理、情绪管理、压力处理等,配药倒在其次。

不过,要提醒大家的是,想到西溪谷门诊部就诊,需提前在网上预约“名医门诊”号,直接跑去现场的话,医生未必会有时间接待。

心理医生目前常用认知行为治疗

朱长江主任介绍,目前心理治疗上最常用的方法,叫认知行为治疗。这种治疗方法需要患者和医生建立起足够信任的关系,医生才能影响病人,改变他的认知和行为。建立信任的过程则需要花费大量的时间。“在生活中遇到困惑、人际冲突、管理不好自己的情绪、行为不计后果等等,实际上是我们的认知上有不合理、有偏差的地方。医生要通过情绪分析,找出来访者产生负面行为和情绪的原因,然后逐步用客观、正确的理念影响来访者,使之慢慢改变。理念改变了,情绪自然就会改变,就不生气不焦虑不难受了。”

朱主任曾接诊过一位28岁的女白领,从小就是“别人家的孩子”,一帆风顺

一直到名牌大学研究生顺利毕业。可能是之前太顺了,到了社会上以后,发现自己的适应能力很差。她25岁研究生毕业,到28岁的三年里,没有一份工作能坚持半年以上,不是觉得工作没有前途,就是觉得人际关系难处,或者和领导理念不合,她动辄辞职,3年里换了六七份工作,对未来的人生也是一片迷茫。父母看在眼里急在心里,带着她去和朱主任聊。

朱主任评估后认为,姑娘在认知上和大多数人存在偏差,理念不太一样,也有抑郁情绪。他让姑娘把找工作的事暂时放一放,先梳理自己的思路,把自己的情绪做一个罗列:同一件事,自己的想法和别人的看法有什么不一样?为什么不一样?这么想对不对?这样具体的一件一件分析过去,让姑娘慢慢认识到自己的问题在哪里,从而改变自己的想法和认识。3个月心理治疗后,姑娘又去上班了。这一次,她对工作的感受要好很多,社会适应能力也提高了不少,周围人对她刮目相看。

(谢谨忆 李彬)