杭州市第七人民医院
百场心理健康公益讲座正在进行中

在生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧的当下，个体心理行为问题及其引发的社会问题日益突出，加强心理健康服务体系建设和规范化管理显得尤为重要。

党的十九大提出“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的要求。《“健康中国2030”规划纲要》提出要求大力发展各类心理健康服务，建立健全心理健康服务体系，充分认识加强心理健康服务的重要意义。

大力发展心理健康服务，已成为打造健康中国建设的重要一环，在杭州社会心理服务体系建设工作中，杭州市七医院也在积极行动。

2019年4月，杭州市第七人医院成立“心理健康讲师团”，计划在全市范围内开展心理健康科普公益讲座。

2019年5月，杭州市第七人民医院正式挂牌成立“杭州市社会服务心理技术指导中心”，并召开“心灵家园健康讲堂”启动会。

2019年5月10日，第一场健康科普公益讲座，在杭州国泰外语艺术学校正式开讲！

杭州市七医院采取“点单”模式，集合全院专家力量，提供个性化“心理健康讲单”。根据全市各地上报的需求，共需开展153场心理健康公益讲座。心理健康讲座主要面向学生、家长、教师、机关干部、企业职工、社区居民等。讲座主题也丰富多彩如“失眠对血糖、血压的影响”、“幸福家庭的构建”、“从容应对考试焦虑”、“如何与青春期孩子沟通”、“如何引导缓解压力”。讲座内容图文并茂，讲解方式通俗易懂，深受大众好评。

截止到6月13日，杭州市七医院已陆续开展了44场讲座，6000余人参与。

心理健康公益讲座为全面提升杭州居民心理健康素养，帮助群众提高自我心理保健能力和心理健康水平起到重要的推动作用。心理健康服务体系建设，杭州市七医院在行动！

（李彬）

江干区精神障碍患者救助政策再升级
“一站式”精卫服务再提升

江干区为改善严重精神障碍患者治疗现状，提高贫困严重精神障碍患者救治救助水平，减轻患者及家庭负担，从改革医疗保险支付政策，提升百姓幸福感等方面，给予了相关措施。

一、专职人员提供服务

随着杭州市医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革不断深化，作为重要内容之一的“一站式服务”在社区也逐步加强。配备精神科医师，为患者提供检查、诊治、配药、心理疏导、健康宣教等服务。

二、减免患者医疗支出

江干区精神障碍患者享受免费服药管理政策，只要符合以下条件：1.江干区户籍；2.居住在本区且同意纳入社区管理的精神障碍患者。适用对象持有下述证件之一，在服用抗精神病药物、辅助药物和相关检验检查，在医保结算的基础上享受全额免费保障:《杭州市困难家庭救助证》、《江干区困难家庭救助证》、《杭州市残疾人基本生活保障证》或《中华人民共和国残疾人证》二级及以上的患者；其他适用对象,在医保结算的基础上享受每人每年不超过800元的服药救助。

三、减少患者往返次数

丁兰街道社区卫生服务中心精神科门诊从原来每2周一次，调整到了每周三下午均开设精神门诊。精卫“一站式”服务整合了与患者相关的医保、残联及民政等部门的救治救助政策。符合减免政策的患者，可以享受江干区免费服药政策，患者只要将相关资料提供给该中心精防医生，由精防医生将患者信息纳入免费服药信息系统；符合申请办理《杭州市贫困严重精神障碍患者专用治疗证》的患者，由该中心精防医生每年代为送到市七医院办证审核，让精神障碍患者不用出社区就能得到专业的精神卫生服务，并能享受“一站式”补助和救济的便利。

江干区精神障碍患者政策再升级和“一站式”精卫服务再提升，既方便了患者，也提升了质量。

江干区精卫办

从容应对考试焦虑 谱写人生新篇章

为了缓解临考学生的心理压力，普及心理健康知识，增强高三应考生的心理素质，从容应对考试所带来的焦虑。2019年5月21日下午，杭州市第七人民医院委派建德市第四人民医院副院长陈艳波给严州中学梅城校区高三应考学生和老师开展了一场《从容应对考试焦虑》主题心理健康知识讲座。

培训现场副院长陈艳波从认识考试焦虑、考试焦虑的原因、合理应对考试焦虑等各方面逐步深入讲解，让同学们认识到焦虑是在考试这一特殊情境中发生的，是在学习过程中产生的一种最为普遍的情绪反应；考试焦虑产生的原因与个人准备不足、高估考试威胁、以及对于不合理的目标设置有关；应对考试焦虑可以从充分准备考试、重估考试威胁、设置多层目标、以及放松训练、觉察焦虑、接纳自己等角度着手；必要时要向亲友、专业人员等方式进行求助，以平稳度过高考这一门槛！

通过此次讲座，让全体高三学生及老师们清楚认识到：焦虑是普遍存在的情绪反应，应学会跟焦虑相处，做焦虑的主人，从而在高考这个大舞台上取得令自己满意的成绩，无愧青春，无愧自己。

建德市精卫办

杭州市七医院助力恩施州举办精神卫生专科技术人员、管理人员培训

为响应“东西扶贫协作战略”要求，切实提高对口帮扶单位精神卫生专科水平，推进社区精防工作的深入交流。2019年6月3日，由杭州市卫健委、杭州市第七人民医院等组成的9人专家小组赶赴恩施州，开展为期3天的精神卫生专科技术人员、管理人员培训帮扶工作。此次培训班，恩施州8个县市综合医院和疾控中心、90个乡镇卫生院、州优抚医院以及公安部门的精神卫生管理和专业技术人员共计150余人参加。

杭州市七医院防治科副科长宋海东、老年精神科专家李秀荣、杭州市金牌健康讲师徐鸥、护士长俞红英、副护士长张丽华、护理骨干缪英等专家为恩施州精卫工作人员授课。培训内容主要包括了《严重精神障碍管理治疗》、《杭州市严重精神障碍患者综合管理长效机制建设情况介绍》、《精神残疾患者康复》、《精神疾病患者的随访、居家康复训练》、《精神疾病患者家庭护理、居家药物治疗》、《基于评估的精神科三防实践》、《阿尔茨海默病诊断和治疗》、《社交技能训练在精神分裂中的患者实践》等内容。

参训人员表示，对严重精神障碍患者的管理治疗、康复随访、治疗工作指标等及社区精神卫生工作的意义有了更明确的认识，对提高社区精神卫生工作水平起到积极作用。

通过此次培训，杭州市与恩施州在严重精神障碍综合管理工作中找到了共通点，并确定了进一步的合作方向。杭州市七医院也将在持续指导恩施州精神卫生工作的基础上，为双方进一步开展社区精防工作交流奠定基础。

杭州市第七人民医院（浙江大学医学院精神卫生中心）是杭州市精神（心理）卫生工作领导小组办公室挂靠单位。医院积极开展精神疾病社区防治，普及社区心理卫生服务，实行社区—医院一体化运作模式，在创立市精神（心理）卫生工作“杭州模式”中发挥了积极而重要的作用。2004年成立的心理危机研究与干预中心，近年来参与了“云娜”、“桑美”台风、“汶川大地震”“玉树”地震以及新疆“7·5”事件、温州7·23动车事件等突发事件中的受灾人群进行心理干预，取得了良好的社会效益。也为华东地区开展社区精神卫生领域的合作交流提供互通、共荣、发展的平台。2018年由上海市精神卫生中心和杭州市第七人民医院联合发起的华东社区精神卫生联盟成立，华东地区在社区精神卫生服务上各具特色，各有所长，彼此互相学习、共同探讨。

目前，杭州市已被国家列为社会心理服务体系试点城市。杭州市七医院也将大力推进社会心理服务体系建设工作，为杭州，乃至浙江，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

（市精卫办）