

加强社区心理咨询室建设的相关探讨

王贝贝

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月16日; 录用日期: 2024年11月19日; 发布日期: 2024年11月29日

摘要

在现代社会中, 心理健康问题日益凸显, 影响着人们的生活质量与社会和谐。随着经济的发展和生活节奏的加快, 越来越多的人面临心理压力, 尤其是在城市化进程中, 心理健康问题更为突出。社区心理咨询室作为提供心理支持与咨询服务的场所, 对于提升居民心理健康水平、减轻心理负担具有重要作用。文章将探讨加强社区心理咨询室建设的重要性、面临的挑战、实施策略以及成功案例, 以期为推动心理健康服务的发展提供参考。

关键词

心理健康, 社区, 心理咨询室

Discussion on Strengthening the Construction of Community Psychological Consultation Room

Beibei Wang

Faculty of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 16th, 2024; accepted: Nov. 19th, 2024; published: Nov. 29th, 2024

Abstract

In modern society, mental health issues are increasingly prominent, affecting people's quality of life and social harmony. With the development of the economy and the acceleration of the pace of life, more and more people are facing psychological pressure, especially in the process of urbanization, where mental health issues are more pronounced. As a place that provides psychological support and counseling services, community counseling rooms play an important role in improving residents'

mental health and reducing their psychological burden. This article will explore the importance, challenges, implementation strategies, and successful cases of strengthening the construction of community psychological counseling rooms in order to provide references for promoting the development of mental health services.

Keywords

Psychological Health, Community, Counseling Room

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. 心理健康问题的现状与需求

1.1. 心理健康问题的普遍性

根据世界卫生组织的统计,全球约有4亿人受到抑郁症的影响。我国的心理健康问题也在逐年上升,特别是在青少年、职场人士和老年人群中,心理问题的发生率较高。工作压力、家庭关系、社会适应等因素,导致许多人在生活中面临不同程度的心理困扰。

笔者在南京市江宁区某街道内一个基层卫生服务中心进行调研,据统计,截止2024年10月11日,该社区服务中心十三个社区常住人口280,101人,严重精神障碍管理系统登记在册的精神病患者659名,精神病人检出率为2.35%;在管病人648人次,规范管理率为98.33%,规范服药率80.09%,长期住院患者31人。2024年新增加在册病人38人,其中37人同意社区管理随访。

1.2. 社区心理咨询室的现状

关于社区心理咨询室的现状分析,以下几个方面是比较常见的研究主题:一是服务需求与供给,许多文献探讨了社区心理咨询室在满足当地居民心理健康需求方面的有效性,包括服务类型、专业人员的资质以及咨询室的可达性。二是服务质量与效果评估,研究通常会关注咨询室提供的服务质量,包括咨询师的专业水平、咨询过程的满意度以及咨询结果的效果评估。三是社会支持系统,一些文献分析了社区心理咨询室如何与其他社会服务机构(如医疗机构、教育机构等)进行合作,以构建更全面的心理健康支持网络。四是政策与资金支持,研究也会涉及政府在心理健康领域的政策导向和资金分配,探讨这些因素如何影响社区心理咨询室的运营。五是文化适应性,在多元文化背景下,如何确保心理咨询服务能够适应不同文化群体的需求也是一个重要的研究方向(杨莉萍,朱政光,2024)。

目前,许多社区缺乏专业的心理咨询服务,尤其是在偏远地区,心理咨询资源更加稀缺。虽然一些城市的社区开始设立心理咨询室,但服务质量参差不齐,难以满足居民的实际需求。调查显示,居民对心理咨询的认知不足,许多人在心理困扰时并不知道如何寻求帮助。

1.3. 居民心理健康需求的调研

笔者在南京市江宁区某街道内一个基层卫生服务中心所服务的十三个社区进行问卷调查。针对居民心理健康状况的800份问卷调查发现,近70%的受访者表示曾遭遇过心理困扰,然而只有不到30%的人寻求过专业帮助。这说明社区心理咨询室的建立迫在眉睫,以便为居民提供及时的心理支持和服务。

2. 加强社区心理咨询室建设的必要性

2.1. 满足居民的心理健康需求

社区心理咨询室能够为居民提供方便、快捷的心理服务，消除他们获取心理帮助的障碍。许多居民因工作忙碌、缺乏交通工具等原因难以前往医院，社区心理咨询室的设立使他们能够在家门口就能得到帮助。

2.2. 提高心理健康意识

通过心理咨询室，社区能够开展心理健康宣传与教育活动，增强居民对心理健康的重视，帮助他们了解心理问题的表现和应对方法。这不仅能提高个体的心理素质，也能促进整个社区的心理健康水平。

2.3. 促进社会支持网络的构建

心理咨询室可以成为居民之间相互支持的平台。在这里，居民可以分享经历、倾诉烦恼，形成良好的社区支持网络。这样的环境有助于增强社区的凝聚力，营造和谐的邻里关系。

3. 加强社区心理咨询室建设面临的挑战

3.1. 资金短缺的问题

许多社区在心理咨询室的建设和运维需要大量资金支持，包括场地租金、设备采购、心理咨询师薪资、活动经费等。然而，在许多地区，特别是基层社区，财政预算有限，心理咨询室建设并未被列为优先事项。对于社区管理者来说，如何平衡现有资金分配，满足居民的多方面需求是一大挑战。另外，一些已经设立的社区心理咨询室，缺乏后续的资金支持，导致设施老化、设备不足，影响咨询服务的效果。心理咨询室建设中面临资金不足的问题。

3.2. 专业人员不足的局面

心理咨询师的专业性是心理咨询室能否提供优质服务的关键。然而，心理咨询行业在全国范围内面临专业人员短缺的问题。许多心理咨询师更倾向于进入大型医疗机构或私立诊所，基层社区因为工资较低、职业发展空间有限，难以吸引和留住高水平的专业人员(杨路遥, 2011)。此外，心理咨询师的工作压力较大，需要持续的自我学习和心理调适，这也加剧了人才流失的问题。

3.3. 居民参与度不高的困境

心理健康问题在一些地区仍然存在着较大的社会偏见和污名化现象，许多人对心理咨询持有怀疑态度或认为这是“有病才需要”的服务。此外，许多居民不了解心理健康问题的重要性，即便存在心理困扰，也常常选择忍耐而非寻求专业帮助。因此，尽管心理咨询室建立了，但居民的参与率仍然较低。

3.4. 心理咨询服务的规范性待加强

随着心理咨询行业的快速发展，服务质量参差不齐的问题也日渐显现。社区心理咨询室由于资源有限，可能存在服务流程不规范、专业水准参差等问题。此外，居民在接受心理咨询服务过程中，如何确保个人隐私的保护也是一个亟待解决的问题。如果服务标准缺乏统一的监管，可能会导致居民对心理咨询服务的信任下降，影响长期的运作。

3.5. 持续运营与创新能力不足

社区心理咨询室的可持续发展不仅依赖于初期的建设投入，还需要持续的运营和创新能力。如果心

心理咨询室只是形式化地设立，后续缺乏有效的管理和创新，居民的参与率可能会逐步下降，最终导致服务流于形式。

4. 实施社区心理咨询室建设的策略

实施社区心理咨询室建设策略的理论依据可以简述为以下几个方面，一是在心理健康理论上，生物-心理-社会模型中强调心理健康受生物、心理和社会因素的综合影响，社区心理咨询室可以通过整合多方资源来提供综合性的支持。二是发展心理学理论，关注个体在不同生命周期阶段的心理需求，社区心理咨询室可以根据不同年龄段的需求设计相应的服务。三是社会支持理论上，社会支持网络中认为，社会支持被认为对心理健康至关重要，社区心理咨询室可以作为支持网络的一部分，促进居民之间的互动与帮助。四是公共卫生理论上，健康促进理论中强调预防为主的健康理念，社区心理咨询室可以通过宣传心理健康知识、举办心理健康活动等方式，提高公众的心理健康意识。五是系统理论上，在生态系统理论中强调个体与环境的相互作用，社区心理咨询室可以通过分析社区环境的影响，制定适合当地居民的心理干预策略。六是参与式行动研究，这种方法强调居民参与服务设计与实施，通过参与式研究，了解居民需求，从而制定更有效的建设策略(韩剑, 2012)。

4.1. 政策支持与资金投入

政府应加大对社区心理咨询室建设的支持力度，包括政策引导和资金投入。可以通过专项资金、财政补贴等方式，支持社区开展心理健康服务。

选址设计上，社区心理咨询室应当选择一个安静、独立的区域，避免与社区公共区域相邻，以保证咨询的私密性。咨询室面积不宜过大，一般建议在 10~20 平方米之间，以营造舒适、温馨的氛围。室内环境对心理咨询的效果有重要影响，因此设计时应充分考虑舒适、安全、放松等因素。建议采用柔和的色彩、舒适的照明、环保的家具和装饰材料，同时保证室内空气流通、温度适宜。为了保证咨询的私密性，墙壁应采用隔音材料，门窗也应具备良好的隔音性能。同时，建议在室内放置一些植物或水景设施，以降低室内噪音，提高心理舒适度。

心理设备上，建议选择舒适、耐用、环保的咨询桌椅，同时注意符合人体工程学原理，以保证咨询过程中的舒适度。选择适合社区心理咨询室的心理测试软件，能够提高评估和治疗的效率。配备包括沙盘、音乐放松椅、体感放松椅等心理疏导设备，能够为社区居民提供多种心理疏导方式，提高心理治疗效果。建议设计制作具有视觉冲击力、简洁明了的海报和手册，放在社区显眼位置，提高社区居民对心理健康的认知和理解。

4.2. 引进专业人才与培训

笔者在南京市江宁区某街道内一个基层卫生服务中心进行调研时发现，该卫生服务中心每季度都针对在册严重精神障碍人员点对点工作的按期开展，每月精神卫生联盟成员下乡至该社区卫生服务站进行点对点工作指导，对社区精防医生工作的培训，社区精神病人不稳定患者用药指导，以及协助社区精神卫生的宣传工作。

今年该卫生服务站也进行了 2024 年度严重精神障碍患者服务管理暨以奖代补工作培训会议、南京市组织的严重精神障碍患者规范管理工作培训会 and 江宁区疾控全区精神卫生重点工作推进会。通过培训，提升了基层卫生服务中心内精防医生们的工作能力。

社区心理咨询室需要具备专业的心理咨询师，政府和社区应加强与心理学专业院校的合作，培养和引进专业人才。此外，定期对社区工作者进行心理健康知识和技能培训，提升整体服务水平。

4.3. 优化服务流程与管理

社区心理咨询室的服务内容应涵盖心理健康知识宣传、心理评估、心理疏导、治疗等多个方面，以满足社区居民不同的心理需求。同时，还应为社区居民提供个性化的心理治疗方案，以帮助他们更好地应对各种心理问题。

建立完善的服务流程和管理机制，确保心理咨询室的高效运作。各社区可以依据相关法律法规，制定标准化的咨询流程，确保服务的规范化和统一性。包括应制定清晰的流程图，包括预约方式、咨询时间、咨询流程、治疗周期等方面，以增强服务的透明度和便捷性，提升服务质量和居民满意度。

社区可以设立独立的监督部门或引入第三方机构，对心理咨询室的服务质量和工作流程进行定期检查与评估，确保服务的专业性和居民的满意度。社区也可以建立居民反馈渠道，居民可以匿名对服务质量进行评价，并根据反馈结果不断优化服务内容和质量，提升整体咨询室的信任感和影响力。

4.4. 开展多样化活动

笔者在南京市江宁区某街道内一个基层卫生服务中心进行调研时，发现了今年该卫生服务中心进行了四次精神卫生宣传工作：一季度世界睡眠日，以“健康睡眠，人人共享”为主题，发放心理健康折页；二季度以“青春期男生心理生理变化”为主题开展讲座；三季度世界防自杀日，以“改变看法，迎接转机”为主题，在社区义诊，发放防自杀相关折页，对心理健康进行宣传；四季度精神卫生日，以“共建共治共享，同心健心安心”为主题，进行义诊，对心理健康知识进行普及和宣传。相关活动受到了辖区内居民们的欢迎和好评。

社区心理咨询室建设后，社区可以自行定期举办心理健康讲座、心理素质培训和团体辅导等活动，增强居民的参与感和获得感。这不仅能提高居民的心理健康意识，还能促进居民之间的互动。

总的来说，社区心理咨询室的建设策略在提升居民心理健康和促进社会支持方面发挥了积极作用，具体的实践效果可以总结包括以下几个方面：一是提升心理健康意识，通过开展心理健康教育活动，居民对心理健康的认识和重视程度显著提高。二是服务可达性改善，社区心理咨询室的建立，使得心理咨询服务更易于获得，特别是在偏远地区，居民的求助意愿显著增加。三是个体心理健康改善，接受咨询服务的居民普遍报告焦虑、抑郁等心理症状的减轻，整体心理健康水平得到提升。四是社会支持增强，咨询室促进了居民之间的互动，增强了社区的社会支持网络，居民间的关系更加紧密。五是跨部门合作改善，社区心理咨询室的建立促进了医疗、教育等其他社会服务部门的协作，提高了资源利用效率。六是反馈与持续改进，通过定期的效果评估和居民反馈，咨询室能够不断调整服务内容与方法，以更好地满足社区需求(高新义，杨凤池，2013)。

5. 成功案例与经验分享

案例一：某城市社区心理咨询室的建设

南京市某社区通过政府资金支持和社会捐助，设立了心理咨询室。咨询室由一支多元化、专业化的团队构成，包括 2 名经验丰富的心理咨询师、社会工作者以及热情的社区志愿者。他们不仅具备扎实的专业知识，更拥有人文关怀，能为社区居民提供个性化、全方位的心理服务。咨询室提供 24 小时免费在线咨询和预约服务，确保居民在遇到心理困扰时能够第一时间得到专业指导。每周三下午，会开展线下咨询服务。除了提供一对一的心理咨询，该咨询室还推出了“心理咨询 + 社工陪护”的服务模式。每个前来咨询的人，社区会安排一位社工长期跟踪咨询者的心理健康状况，实现早发现、早干预。而针对老年人、青少年、残疾人等特殊群体，也会设计专属心理健康支持方案，减少他们的孤独感和无助感。

经过半年的运营，居民的参与率逐渐提高，满意度达到了 85%。许多居民表示，心理咨询室的存在

让他们在面临困扰时感到不再孤单。社区书记介绍道，咨询室的成立不仅是对老旧小区医疗资源的一次重要补充，更是对当代人心理健康需求的积极回应。期待这一模式可以为社区构建一个更加健康、包容的生活环境。

案例二：线上心理咨询的探索

南京市某社区心理咨询室积极转型，推出了线上心理咨询服务。通过微信群、视频会议等方式，居民可以方便地预约咨询。这个模式特别有利于老年人的心理健康，受传统文化影响，儿孙绕膝、享受天伦之乐常常是老人们最大的愿望，可这些却难以达成，导致老人心理失衡、心境凄凉，许多老年人有了心理问题或羞于启齿，或无处倾诉，身心健康都产生了极大的不良影响。对于老年人群体，如果有社区心理咨询师及时倾听他们的心声，指导与帮助他们更加积极乐观面对生活，健康、豁达地处理人际关系等问题，将能极大促进他们的心理健康，提高他们的生活质量。另外，社区心理咨询室还能通过宣传知识、组织活动、搭建平台、创造机会来更好增进邻里之间的感情(毛宇, 2024)。

案例三：高校合作模式的探索

南京某社区与东南大学专业团队合作签约，共同打造的“心安宁”心理健康指导中心正式启动。通过点对点提供规范的心理咨询服务，打造家门口的心理服务点。“心安宁”心理健康指导中心专业团队将为社区居民提供精准的心理服务。同时，中心与社区中小学建立心理联动机制，定期走进社区中小学校开展宣讲等活动，通过校家社深度融合，共同做好青少年心理工作。中心还推动心理服务融入重点人员管控，重点关注辖区精神障碍患者、特殊家庭和残疾人等心理弱势群体，通过定期走访，开展心理评估，掌握心理动向，及时发现和处置突发事件。

6. 结语

加强社区心理咨询室建设虽然面临诸多挑战，但这些问题并非不可克服。通过政策支持、专业人才培养、居民心理健康意识的提升以及科学的管理与监督体系，社区心理咨询室能够真正发挥其作用，成为居民心理健康的重要支持系统。通过不断探索创新和优化运营模式，社区心理咨询室有望为建设更和谐、健康的社会贡献力量。

参考文献

- 高新义, 杨风池(2013). 社会建设视角下城市社区心理健康服务实践探索. *中国全科医学*, 16(6), 537-538.
- 韩剑(2012). 关于老年社区心理咨询室建设的探讨——以北京市 X 社区以及 Y 社区为例. *学理论*, (25), 81-82+95.
- 毛宇(2024-06-12). 将专业心理咨询送到家门口. *石家庄日报*, p. 1-2.
- 杨莉萍, 朱政光(2024). 中国特色社区心理学的理论建构与实践路径. *南京师大学报(社会科学版)*, (4), 72-79.
- 杨路遥(2011-01-28). 建社区心理咨询室 促和谐社会建设. *上海科技报*, A03.