



无锡市红十字心理援助中心 简介



红十字精神

人道 博爱 奉献

红十字运动宗旨

保护人的生命与健康，
保障人类的尊严；
促进人与人之间的相互了解、
友谊与合作，促进持久和平。

红十字运动七项原则

人道 公正 中立 独立
志愿服务 统一 普遍

心理援助中心简介

无锡市红十字心理援助中心是由市红十字会、市卫生局、市医管中心批准成立，由市精神卫生中心承办的公益性心理援助机构。作为开展“心理危机干预与援助”红十字人道救助项目的平台，中心本着“人道、博爱、奉献”红十字精神，依托无锡市精神卫生中心专业团队和技术优势，积极开展心理健康促进活动，着力提升全市人民心理健康素质和水平。

心理援助中心主要工作



心理援助热线电话

0510-88000999 12320

心理援助热线服务内容

主要为处于心理危机状态的个体提供及时有效的心理支持和疏导，帮助其寻找解决问题的途径；同时提供健康心理咨询、心理问题解答、就诊导医服务、儿童青少年心理问题、妇女老年心理卫生保健、学生心理健康指导等服务。

心理援助热线服务宗旨

用心倾听 真诚接纳
专业支持 传递希望

心理危机干预门诊

中心依托无锡市精神卫生中心专业团队，为有需要的人员，提供专业心理咨询和心理治疗门诊服务，通过开展心理评估、心理测量，进行各类心理问题和心理障碍的筛查、诊断，并提供专业的心理治疗。为困难群众提供免费心理咨询和心理危机干预服务。

地址：无锡市钱荣路156号
无锡市勤学路28号

心理应急救援队专家介绍

心理应急救援队是由无锡市精神卫生中心组织20余名专业医务人员组成的一支快速反应的心理危机干预队伍，对在突发公共卫生事件、自然灾害事件中，遭遇严重精神创伤的重点人群，提供专业心理救援服务，帮助需要心理救援的人群促进心理重建，提高应对危机的能力，最大限度的减少心理创伤伤害，促进其早日恢复心理健康。



袁国桢（主任医师、研究生导师、教授）

擅长：神经官能症、睡眠障碍、癫痫及癫痫性精神障碍等各类精神病疑难杂症的诊治及精神医学司法、劳动及病残鉴定，心理咨询及各种心理治疗。



程灶火（主任医师、研究生导师、教授、博士）

擅长：心理评估、心理咨询和心理治疗，运用心理治疗技术治疗各种疑难杂症，对抑郁症、焦虑症、强迫症、儿童心理行为问题、婚姻家庭问题和性功能障碍等心理疾病具有丰富临床诊疗经验。



周振和（主任医师、研究生导师、教授、博士）

擅长：精神分裂症、情感性精神病、抑郁症、强迫症、恐惧症、焦虑症、睡眠障碍、物质与行为成瘾以及青少年情绪障碍等疾病的治疗。尤其对精神分裂症、情感性精神障碍、睡眠障碍、抑郁症以及焦虑症具有独特的诊疗手段。擅长认知心理治疗、行为治疗以及婚姻、家庭问题的心理咨询。



朱伟（副主任医师）

擅长：临床心理咨询，各类睡眠障碍及“鼾症”的诊治。睡眠呼吸暂停综合征等睡眠障碍，心境障碍、焦虑障碍、强迫症、慢性疼痛等的诊治。



姚建军（副主任医师、副教授）

擅长：精神疾病的诊治及青少年、老年期心理健康问题、婚姻家庭问题、人际交往障碍等心理咨询、心理治疗。对精神病司法鉴定、残疾鉴定及精神科、神经内科的疑难杂症的诊治有丰富临床经验。



王国强（主任医师、研究生导师、教授、博士）

擅长：对儿童学习障碍、情绪障碍、人际交往障碍、睡眠障碍、人格障碍、应激相关障碍、神经症、抑郁症、社会适应障碍及儿童青少年心理问题、就业升学问题、妇女心理问题、老年心理问题、恋爱婚姻家庭问题等各方面内容进行心理咨询、评估、指导与治疗。



赵幸福（主任医师、博士）

擅长：青少年心理问题、强迫症、恐惧症等神经症，个人心理成长问题以及疑难精神疾病的诊治。



张付全（副主任医师、博士）

擅长：失眠、抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症、精神分裂症、人格障碍等诊治。



王志强（主治医师、硕士）

擅长：心理咨询与治疗，对于焦虑症、抑郁症、早期精神分裂症及失眠症的干预有自己独特的临床经验。



张国富（主治医师、硕士）

擅长：精神分裂症，情感性精神障碍，青少年心理障碍的治疗与康复。对亚健康人群的心理治疗与咨询也有自己独到的见解。



刘亮（主治医师、博士）

擅长：精神分裂症、抑郁躁狂情感障碍、酒精成瘾的诊疗。



查智群（主治医师、心理治疗师）

擅长：用心理咨询、心理治疗技术诊治失眠、焦虑、抑郁症状。

心理援助志愿服务队



无锡市红十字心理援助志愿服务队，是由具有心理咨询师资质的志愿者和心理卫生专家组成志愿服务队，深入到医院、养老院、社区、学校、企事业单位等地，开展“献爱心”心理志愿者服务

心理健康学校

心理健康学校由市精神卫生中心资深心理医师、市心理学会专家、教学工作者组成的心理健康讲师团，深入到学校、企事业单位、社区、部队、公安司法等部门，进行心理健康知识的普及教育，开展公益性心理健康促进活动。



心理健康科普知识宣传

1. 心理健康的定义

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能作出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。

2. 心理健康的标准

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

- ①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
- ②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- ③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- ④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。
- ⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- ⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。
- ⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- ⑧有切合实际的生活目标。
- ⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。
- ⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

3. 心理健康的制约因素

1. 先天遗传的好坏
2. 外界刺激的优劣
3. 心理素质水平的高低
4. 心理保健服务的有无

4. 心理健康的维护途径

1. 注意优生优育，避免先天缺陷；
2. 优化现实环境，减少不良刺激；

3. 加强心理修养，提高心理素质；
4. 接受心理教育，学会心理调适；
5. 主动向人求助，及时缓解心病。

5. 心理障碍的定义

心理障碍是指因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面或几方面发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。

6. 心理障碍的特点

1. 不协调性

其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态(停滞、延迟、退缩)；儿童出现成人行为(不均衡的超前发展)；对外界刺激的反应方式异常(偏离)等等。

2. 针对性

处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维及动作行为等)，而对非障碍对象可能表现很正常。

3. 损害较大

此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项(或某几项)社会功能。如：社交焦虑者(又名社交恐惧)不能完成社交活动，锐器恐怖者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。

4. 需求助于心理医生

此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。心理医生的指导是必须的。

7. 心理疾病的定义

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志)并伴有明显的躯体不适感。是大脑功能失调的外在表现。

8. 心理疾病的特点

1. 强烈的心理反应

可出现思维判断上的失误，思维敏捷性的下降，记忆力下降，头脑粘滞感、空白感，强烈自卑感及痛苦感，缺乏精力、情绪低落或忧郁，

紧张焦虑，行为失常(如重复动作，动作减少，退缩行为等)，意志减退等等。

2. 明显的躯体不适感

由于中枢控制系统功能失调可引起所控制人体各个系统功能失调：如影响消化系统则可出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘一腹泻交替)等症状；影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状；影响到内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性性功能障碍(FF)(FF)等等。

3. 损害大

此状态之患者不能或只能勉强完成其社会功能，缺乏轻松、愉快的体验，痛苦感极为强烈，“哪里都不舒服”、“活着不如死了好”是他们真实的内心体验。

4. 需心理医生的治疗

此状态之患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节药物快速调整情绪，中后期结合心理治疗解除心理障碍并通过心理训练达到社会功能的恢复并提高其心理健康水平

9. 心理危机的定义

心理危机是指心理状态的严重失调，心理矛盾激烈冲突难以解决，也可以指精神面临崩溃或精神失常，还可以指发生心理障碍。

10. 心理危机的应对

1. 能不能克服心理危机，取决于个人的自信心
2. 在个人无法应对的时候，要积极地寻求帮助
3. 危机干预可以帮助人们进行“人格塑造”，恢复自信，从而利用个人的能源——智力、智慧和信心，来改造心理缺陷，发挥自己的潜能。当一个人心理失衡时，如果有一些专门的机构和专业人员来干预一下，倾听他们的诉说，及时地帮助他们拂去阴影，情况就大不相同了。

