

全市第32个“世界精神卫生日”主题宣传活动在我区举行

促进儿童心理健康 共同守护美好未来

本报讯（记者 赵倩）10月10日是第32个“世界精神卫生日”，主题是“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。当日上午，由重庆市卫生健康委、江北区人民政府主办，江北区卫生健康委、重庆市精神卫生中心承办，精神卫生中心协办的世界精神卫生日主题义诊宣传活动，在江北区石子山体育公园举

行。活动旨在通过开展科普宣传和健康教育，引导动员全社会共同参与心理健康促进行动，共同关注儿童青少年心理健康、关心精神疾病患者，合力构建和谐社会环境。

“孩子学习压力很大，家长应该怎么做？”“医生，我的睡眠很差，半夜容易醒，需要做检查吗？”活动现场

组织了专家义诊活动，来自重庆市精神卫生中心和江北区精神卫生中心的专家针对群众关心的睡眠、情绪、家庭关系、压力缓解等心理健康问题进行答疑解惑，并为现场的市民进行心理量表的测验筛查。现场还为有需要的市民进行测血压、测血糖等慢性疾病一般健康检查。

相关新闻

本报讯（记者 赵倩）记者日前从区卫生健康委获悉，自2019年开展社会心理服务体系试点工作开展以来，我区结合区情实际，通过整合力量、多措并举，突出特色，探索建设江北特色社会心理服务体系，筑牢“心防”工程。

全区先后多次召开联席会议，开展多部门调研，分析工作中遇到的困难和问题，研究解决方案，明确工作措施。10个部门联合印发《重庆市江北区社会心理服务体系试点工作方案》（江北卫发〔2019〕210号），并将社会心理服务体系纳入部门及街镇平安建设考核指标。

通过三年的建设，形成党委政府领导、政法卫生双牵头、多部门齐抓共管、镇街配合、社会组织广泛参与、单位家庭尽责尽力的工作机制，初步建立起“区—部门—街道”三级社会心理服务体系试点工作的管理体系。

全区上下联动 服务能力显著提升

镇街服务能力逐步提高。全区12个镇街126个村社全部设立心理咨询室，建成率达100%，形成了镇街中心、

村社站点的上下联动工作格局。近3年，各镇街心理健康讲座、宣传达522场次，居民心理健康筛查129430人次，发现有心理问题的群众1912人次，转介84人次。

“家—校—医”学生心理健康服务体系基本形成。区政府把“实施青少年心理健康教育”确定为2021年十大重点民生实事项目，全区57所中小学校全部设立心理辅导室，建成率100%。现有专（兼）职教师157人，每学期对学生和教师进行心理健康筛查，发现有心理问题的师生及时进行心理干预。联合开展2019—2020年字水中学心理救援演练、2020年全区中小学生心理健康档案建设培训和实训试点等多项心理健康促进活动。

区级医疗机构心理门诊诊治能力提升。通过试点，我区2家精神卫生专科医院均开设心理门诊，开设率为100%。8家二级综合医院设有心理门诊，建成率为68%，临床医务人员将心理服务融入日常诊疗活动，医患矛

盾明显减少，医患关系有效改善，三年来区精神卫生中心心理咨询接诊6038人次，二级及以上综合医院心理咨询接诊60599人次。四是社会心理咨询机构服务范围进一步拓展。全区现有社会心理咨询机构224家，其中专业社会心理咨询室43家，专职工作人员800余人。通过试点，社会心理咨询机构为辖区镇街社区和单位家庭等提供了优质专业价廉的心理服务，部分社会机构主动走进镇街社区参与服务，年服务量达5万余人次。

做实做好“天使在线”服务。自2012年我区开通免费心理危机干预热线一天使在线（023—67995995）以来，16名专业人员坚持24小时热线接听服务，近三年累计接听危机热线2545人次，危机干预队伍能力进一步提升。

开拓特色模式 亮点工作推陈出新

我区创新构建特色社会心理服务体系

“家—校—医”联动 筑牢“心防”工程

着力关注妇女儿童群体。区妇联打造江北区妇女儿童活动中心，该中心定位为全国家庭亲子阅读体验基地、重庆市家庭教育创新实践基地。组建“专家队伍+社会组织+志愿者”50余人的团队，利用网上微课、线上直播等形式，讲授家庭教育心理知识200余场，服务群众5000余人；通过“江北姐妹”微信公众号，发布心理知识、家庭教育知识100余期；设置3条24小时热线，接听心理热线300余个、法律热线100余个。

创新探索联动服务模式。五里店街道打造1个街道社会心理服务工作站、14个社区心理咨询工作室；采取“1+3”联动服务模式，即心理疏导干预（站点）和矛盾化解（综治）、法律援助（司法）、帮扶救助（民政），加强重点人群的管理救助。五宝镇以农村留守老人和儿童为重点，运用细化精度、提升高度、释放温度、拓展广度和挖掘深度“五维度”工作法提供服务，取得明显成效。

孩子“不开心”是抑郁症吗？ 这些“常见的忽视”需警惕



儿童家长现场向专家咨询心理健康教育知识。记者 赵倩 摄

抑郁问题。

人们在理解青少年抑郁 时有三大常见盲区

陈登国表示，由于以上误解，人们常常不能很好地识别身边人的抑郁，以至于某一天发生悲剧时，感觉到非常突然、错愕。“微笑抑郁”就是不典型抑郁中的典型。人们在理解青少年抑郁时有三大常见盲区：

第一个盲区与对“抑郁症状”的误解有关。我们在前面谈到一些典型和非典型的抑郁症状，常被人误解。比如抑郁的青少年可能表现出记性很差，反应迟钝，易疲惫，而被身边的人认为是懒惰、笨。同时，抑郁的青少年还可能会以回避社交、拒绝上学或者沉迷游戏作为解决抑郁情绪的方式，让身边人觉得他们不合群、不懂事，这些症状都会影响学习成绩。当老师和家长不理解抑郁对一个人心理行为的影响时，就可能聚焦于越来越糟糕的学习成绩，对其进行说教、批评、惩罚等回应，而不是关注背后的抑郁。这很容易让青少年感觉到“被忽视”或者“不被理解”，进而拒绝和父母沟通，陷入更深的孤独，强化着抑郁。

视”会进一步体现到“干预环节”中。

第一，对于抑郁症的识别，江北区心理健康促进中心的平台上设有公益智能云心理测评码。它是一个用于粗略评估儿童青少年焦虑抑郁情绪的心理测评问卷，手机扫码即可自主测评。

第二，在识别出可能有抑郁后，请及时寻求进一步的系统专业评估。建议首选医院的精神科医生或心理治疗师/心理咨询师做评估。心理治疗师和精神科医师的区别之一是心理治疗师/咨询师可以评估和做心理治疗/心理咨询，但是只有精神科医师才具备确诊抑郁症和提供药物治疗的执业资格，二者是紧密协作的关系（因为大多数典型的抑郁症最理想的干预方案是心理治疗/心理咨询和药物治疗相结合）。对此，“江北区心理健康促进中心”公众号中有重庆市主要公立心理卫生机构的信息，可以就近选择。

特别提醒：当发现某个人可能抑郁时，不要只是说“你去医院看看”，最好把了解的具体的权威医疗信息告诉他们，或者陪他们找医生。

怎么样让有抑郁症状的孩子 更快好起来

对于这个问题的回答，有很多很多。陈登国特别强调：要学会设身处地理解抑郁的青少年，尽管做到这一点很难。心理医生会认真倾听一个人自己的经历，再做分析，启发人……会感同身受地理解一个人；抑郁的孩子有两种需求：“被人理解的需要”和“理解自己（和这个世界）的需要”。这是心理咨询和心理治疗希望带给抑郁症患者的“精神食粮”。

建议与青少年工作的心理老师、心理咨询师、心理治疗师和精神科医师一定要重视对父母的沟通工作，比如帮助父母更好地理解孩子的问题，减少“误解”。有些父母“问题”很突出，这些父母正好也是在用她的相处过程，展示他们是在如何让让孩子不舒服的，甚至是怎么让孩子“出问题的”，这也是一件需要用专业理解和应对的事情。

区医保局

开展“生育津贴办理一件事”宣传

本报讯（记者 刘静）10月11日，区医保局在二路果园港综合保税区医保服务站开展“生育津贴办理一件事”宣传活动。提高生育政策及政务服务“一件事一次办”的社会知晓度，方便企业群众了解改革举措。

如何才能享受生育保险待遇？生育保险待遇有哪些？生育津贴办理如何进行线上操作？活动现场，该局医保中心工作人员介绍了生育政策及生育待遇办理方法，以及参保单位在“渝快办”平台PC端的线上操作流程，并发放了《重庆市生育保险待遇政策》。

据悉，9月1日，我区开通“生育津贴办理一件事”试点，通过一个多月的试点推行，目前运行平稳，在“渝快办”政务服务平台正式上线。参保人和参保单位登录“渝快办”后，点击“一件事一次办主题套餐服务”，找到“生育津贴办理”即可进入办理界面。无需到现场提交任何材料，系统通过数据共享直接获取单位经办人员的相关信息，无法获取的情况下只需拍照上传即可，单位经办人核对相关信息后一键提交，即可实现生育津贴一站式网上办理。

“‘生育津贴办理一件事’的上线，通过办事材料整合、流程再造、数据共享等方式，达到减环节、减时限、零材料、零跑腿的办理标准。”区医保局相关负责人表示，我局将持续做好“生育津贴办理一件事”的宣传推广工作，提升知晓度，让数据多跑路，让群众少跑腿。同时，结合工作实际，持续深化“放管服”改革，提升“互联网+政务服务”水平，推进系统功能优化，全面提升服务效率，提高办事群众的获得感和满意度。

江北城街道

为特殊群体撑起“暖心伞”



9月26日，江北城街道工作人员为独居老人讲解智能呼叫器使用方法。记者 刘静 摄

本报讯（记者 刘静）10月11日，记者从江北城街道获悉，连日来，江北城开展“为特殊困难群众解愁”和“让社区老人安享晚年”两项专题活动，全力落实民生实事，让特殊群体感受到温暖。

“你好，有没有什么困难和问题啊？”“最近降温，要注意添衣，不要感冒了。”近日，江北城街道开展帮扶送温暖，为辖区特困、低保中的重病和残疾人员送去粮油等生活物资，倾听特殊群众诉求，落实有关民生政策，切实帮助特殊群众解决实际困难。

“叔叔，这是智能设备，你需要救助的话，按一下这里，我们就能马上知晓，第一时间采取措施。”9月26日，71岁的三洞桥社区居民甘爷爷看着新安装的智能设备笑得合不拢嘴。

这是江北城街道实施的适老化改造，从老年人需求出发，通过一系列“温暖”改造，最大限度减少老年人居家安全隐患。辖区的16户辖区独居老人和特困对象将会享受到这一惠民政策带来的福利。

据悉，安装该智能设备后，老人一旦不适即可通过呼叫器求助，智能设备将通过系统终端，将信息传输到街道养老中心和社区，工作人员在接收到救助信息后，第一时间采取相关措施，有力弥补了社区居家养老的短板，增强了老人们的获得感、幸福感和安全感。

大闸蟹还是大“诈”蟹？

警方提醒：匿名包裹需警惕

本报讯（记者 张亦团）秋高气爽，正是吃螃蟹的好时节，但是，有不法分子却在“蟹卡”上动起了歪脑筋。近日，市民唐女士就莫名其妙收到一张免费的大闸蟹提货卡。面对天上掉馅饼的好事，经常接触到反诈宣传的唐女士，第一时间发现了端倪。

10月3日，唐女士突然收到一个快递包裹，打开一看，里面放着一张大闸蟹提货卡，包裹外面也没有寄件人信息。“奇怪，我没有买大闸蟹呀，家人也没有买过。”唐女士觉得有些疑惑，随即拨通了上面的电话号码。

“对不起，您所拨打的电话号码是空号……”顿时，唐女士心中疑虑丛丛，想起社区民警平日到小区来反复宣传的反诈知识，她立即拨打了110。

“很好，你做得非常对！”区公安分局花园村派出所民警了解情况后，对唐女士的做法表示肯定。由于唐女士没有扫描提货卡上的二维码，也就没遭受任何经济损失。民警向唐女士强调了收到陌生包裹的注意事项，并提醒她切记“天上不会掉馅饼，更不会掉螃蟹”。

警方提醒：收到来路不明的快递一定要谨慎小心，首先可以通过电话、官方网站等多种途径查看和验证快递员以及物流信息。其次，切勿扫描不明包裹上面的二维码，不要点击陌生链接，更不要填写银行卡、身份证、手机号、短信验证码等个人信息。以免遭遇木马链接导致个人信息被窃取。最后，被拉入所谓的福利群聊要立即退出，不要扫码下载陌生APP，不要相信完成任务即可领奖等操作指引。

若已泄露个人信息，或者向对方支付了款项等，应保持冷静，立即向所在地派出所报警，同时申请冻结账户进行止付。