

# 传说中的600号来B站了

让居家的你“控制灵魂对自由的渴望”

每天13时至次日凌晨1时，在哔哩哔哩（简称“B站”）的“能量加油站”里，有一群特殊的客服，他们倾听用户心事，为每一个前来求助的灵魂送上安慰和鼓励。昨天起，这个为大家提供线上心理咨询的团队，迎来了“宛平南路600号”（上海市精神卫生中心）的支援。

上海市精神卫生中心将通过建立B站科普账号、接入热线志愿者团队和专业医师在线心理疏导等形式，提供更专业的线上心理服务。目前，几位“600号”的医生护士率先成为“UP主”，发布了心理学知识的科普视频。“心境障碍科金医生”的第一条视频，带大家了解“单相抑郁”和“双相抑郁”的区别；“心身科护士小邱”则科普了抑郁症的病因及诊断标准。几条“能量加油站”的视频下，网友点赞、评论热情高涨，还有人现身说法，分享自己被治愈的经历：“直接去医院多多少少会有排斥情绪，在这个平台上，咨询的压力会小很多。”“之前我抑郁的时候发过几条评论，然后就收到了私信，真的很感动。”“正视心理健康问题并开阔治疗渠道，是我们今天很需要的东西。”

## 提供在线心理疏导

上海市精神卫生中心主任医师谢斌“控制灵魂对自由的渴望”的金句，最近又火了，也揭示了不少居家防疫的人容易产生焦虑情绪，需要专业心理疏导的状况。“青少年是我们关注的焦点。”上海市精神卫生中心副主任医师乔颖表示，“10至20岁的青少年心智不够成熟，容易因为得不到认可和尊重，追求标新立异，或者爱情的萌芽等产生心理问题。B站用户以青少年为主体，正是我们心理疏导工作的重点对象。”

此次合作，上海市精神卫生中心在B站设立4个机构账号，包括主账号“传说中的600号”，以及成瘾科、心境障碍科、心身科三个科室账号，提供心理知识的普及。上海市精神卫生中心还将为B站提供上海市心理热线962525志愿者团队支持，承接部分来自B站“能量加油站”的求助。每周三、周四20时至22时，“600号”的专业医师将作为“客服”在“能量加油站”提供在线心

理疏导。乔颖表示：“我们会根据不同程度的问题提供线上疏导、电话咨询、线下转诊等服务。对于轻微的情绪问题，我们会分享一些基本的心理放松技巧，帮助大家自我舒缓。对于更严重的心理问题，我们也会给出更专业的建议和干预。”

## 助更多人走出困境

B站的“能量加油站”成立于2019年。这个在“推荐服务区”栏目下不甚起眼的人口，每个月要接待超过8000名用户的咨询，累计已为超过10万人提供了心理疏导。

客服朱朱是一年前加入团队的，让她印象最深刻的咨询者是一位16岁女孩，她对处理与家长、老师的关系感到手足无措，也因此感到“人生无望”。朱朱花了两个月的时间，陪她读心理学的书籍，帮她一起规划未来。突然有一天，女孩来跟她告别，因为已经从糟糕的情绪中彻底走出来了：“如果下次再来，可能就是有好事来跟你分享

啦！”这句留言让朱朱心底涌起暖意：“这是我感到‘有始有终’的一次，但大多数时候，心理疏导并没有这样完美的结尾。”

朱朱的很多同事，是没有心理学相关背景的，比如小帅就是从客服岗位经过培训之后来到“能量加油站”的。小帅坦言：“通过线上的文字交流，我们能做的相当有限。”小帅曾遇到一个“裸辞”考研失利的咨询者，已经陷入“习得性无助”的状态，无论小帅怎样提出建议，他都觉得“没有用，不行的，我试过了，我做不到”。几个月下来，小帅的开解效果不佳，咨询者也不再前来求助，这次疏导就这样结束了。小帅透露：“还有更加紧急的求助，比如直接流露出轻生的想法，我们就必须求助专家甚至配合警方一同施救。”在小帅眼里，“600号”的加盟，是绝对的“强力外援”，将更有效地帮助遇到不同心理问题的人走出困境。

本报记者 吴旭颖  
题图照 杨建正 摄



## 马上评

### 心的拥抱

□ 孙佳音

“宛平南路600号登陆B站！”打开哔哩哔哩，首页推荐上赫然挂着硕大的“广告”。

宛平南路600号，俨然成了一家商业网站吸睛的优质资源。其实，宛平南路600号，或者更确切地说，“600号”走红挺久了。

很长一段时间里，“600号”对上海人来说，是一个蛮忌讳的，生怕沾染到了晦气的“接头暗号”。但这两年，随着“600号专家”谢斌在新冠疫情新闻发布会上的“出圈”，随着“600号月饼”一饼难求，随着“600号画廊”成为热搜，随着“600号咖啡”走俏网络……“600号”正以一种轻松的、有趣的、充满创意的方式，走进我们的视线、我们的生活，打破人们对精神障碍的神秘、避讳和恐惧。

这些天，在上海再次遭受疫情正面袭击，市民因为“此起彼伏”的隔离等待或焦躁或不安的时候，谢斌的“四有新人”再次从发布会走红网络。这几天，“宛平南路600号”四个科室、四位工作人员入驻B站的“能量加油站”，不同角度传递心理健康知识，科普心理疾病常识，他们说：“在这个世界，你并不孤单，我们愿意，也期待着，给你一个温暖的拥抱。”

面对精神疾病，我们从恐惧到调侃，从自嘲到正视。面对精神疾病患者，我们学着用关怀来代替歧视，用鼓励来代替避讳。这可真好，甚至叫人盼望“600号”可以更红一些。



新民周刊

2022年3月28日新刊预告

Editorial 新民一周

03 坚定中国模式抗疫

Cover Story 封面报道

“倒春寒”中的上海

06 上海加油！

08 上海没有退路

14 上海战“疫”中的攻防格局

16 邬惊雷和他的朋友们

20 新型冠状病毒诊疗指南

有重大变化

22 为了城市血脉的畅通

26 “大白”的“床”

30 为什么上海市民都等着  
听600号发言？

34 普通人守护普通人

38 最专业的志愿者，

2022全年订阅优惠价¥408

订阅电话：021-62793310 订阅代号：4-658

最温情的守候

42 疫情下的上海隔离日记

46 高校抗疫有“奇招”

50 “艺”起抗疫，  
一起“屏牢”

54 魔都，防疫关怀一个都不能少

Culture 文化

70 大咖云集“爱乐之都”