从『消防员』到『守门员』

记者走进浦东前滩社区中心 探访专业心理机构如何守护青少年心理健康

本报记者 宋宁华

申观察

▲ 通过剧本杀等方式提供心理服务

▶ 开展公益心理讲座

本版图片均为受访者供图

当“剧本杀”不再仅仅是娱乐游戏,而是成为打开尘封心门的钥匙;当家庭的困惑与孩子的挣扎,在“家门口”就能找到专业人员积极化解……这并非遥远的设想,而是正在浦东新区三林镇文化服务中心前滩分中心(以下简称“前滩社区中心”)开展的探索之举。

近日,记者走访前滩社区了解到,从2024年开始,这里在全市社区中率先引入专业心理机构“观心实验室”,构建起“预防—干预—跟踪”三级服务体系,为青少年心理健康保驾护航。截至目前,该中心已累计服务18000余人次,帮助数百个家庭走出困境。

一场“剧本杀”背后的疗愈

灯光幽暗,气氛悬疑。在前滩社区中心,一场名为“重塑人生剧本”的剧本杀正在上演。23岁的小文(化名)是这场活动的主持人,她长相甜美,酷似年轻时的张柏芝,毕业于211高校,一登场就光彩照人。

然而,当剧情推向高潮,小文扮演的“校花”角色,被同学无端嫉妒、诽谤、孤立时,一种冰冷的窒息感攫住了她,她低头拨弄着手中的道具卡。“当时她扮演的校花角色被同学集体孤立,我注意到她整理道具的手在微微发抖。”观心实验室心理咨询师李静回忆起这场心理剧本杀活动时,凭着专业人士的敏锐,发现了小文的异常之处。

那一瞬间,灯光、道具、台词,仿佛化作一张无形的大网,将小文拖回了那个长达6年的噩梦——从初中到高中,她曾真实地经历过这一切,那些毫无来由的霸凌,成为她心底深处不愿触碰的伤痕。

活动结束后,许多人还沉浸在剧情中意犹未尽,小文却向家人说出埋藏在心里多年的伤痛:在最激愤的时候,她曾一个人冲出家门,撞向行驶中的公交车。家人在震惊与无措中,不知道如何“接住”女儿这迟到了6年的倾诉,情急之下,向活动的组织方观心实验室求助。

旋即,资深心理咨询师李静领衔的团队,制定了分级干预方案并迅速启动,通过认知解离——帮助小文区分“过去的受害者”与“现在的幸存者”这两个身份,运用叙事疗法重构她对过去6年经历的认知;躯体化干预——针对创伤带来的应激反应,引入“蝴蝶拍”等躯体心理疗法,指导她如何在情绪失控时快速自我安抚。再通过家庭系统重构、社会功能重建等方式,逐步帮助她拓展社交舒适区。

经过几次咨询疗愈,奇妙的“化学反应”发生了:曾经有社交恐惧的小文,渐渐敞开心扉直面这段痛苦的经历,后来还接受了一位异性的表白,开启了甜蜜的恋爱季,家庭矛盾也明显减少。

如今的小文已成功“蜕变”,不但顺利通过香港高校研究生申请,还参与了反校园霸凌的公益行动。

预防是最好的治疗

小文的经历,是上海正在探索社会化、专业化青少年心理健康服务体系的一个缩影。面对日益严峻的青少年心理健康挑战,传统“头痛医头、脚痛医脚”的“消防员”模式已显乏力。

华东师范大学心理与认知科学学院副教授梁一鸣告诉记者,近年来,青少年心理健康问题呈现上升的势头,尤其集中在初高中阶段。究其原因,他认为,“一方面是因为学业压力较大,竞争性氛围渗透到家庭和学校教育中。另一方面,青少年社交关系复杂化,存在个别的校园霸凌现象。尤其是网络时代,网络欺凌匿名实施造成其隐秘性高,有些语言精神上的欺凌,甚至比肉体伤害更大,给孩子带来长久的伤害”。

预防是最好的治疗。“应对青少年心理问题,要从‘消防员’转变到‘守门员’,更多时候要靠加强预防。”对于浦东前滩社区的探索,梁一鸣给予充分肯定,“社区贴近孩子的生活,让孩子可以直接感受社会。通过在社区引入专业机构,开展心理课程的推广、公益咨询等活动,可以让公众更加感受到心理健康的重要性,营造关注心理健康的环境,对预防心理问题尤为重要”。

今年,中国科学院心理研究所发布的《青少年抑郁症患者的现状及康复困境研究》蓝皮书报告(以下简称“报告”)显示,对于青少年抑郁症患者,在孩子首次主动寻求专业帮助时,仅有27.42%的家长会立即带其就诊;不足四成的家长会在孩子出现症状一个月内带孩子就诊。“家属缺乏心理健康常识”与“不知如何求助”是排名前两位的延误原因。

当家庭成为求助的主力军时,却往往势单力薄。该报告的数据显示,在孩子生病后,家庭提供了最高程度的支持,而来自社区的支持则最弱,家、校、社协同的格局远未形成。

“单打独斗”变为多方协同

对于已经患有严重心理疾病、需要药物治疗的孩子来说,在康复过程中,社区也是重要的一环。“这类孩子,往往生活局限在医院和家庭中,通过社区介入,可以定期回访了解孩子恢复情况。尤其是一些孩子休学后和社会脱节,家人在医学、心理学方面也没那么专业,如果社区有专业人士介入,可以帮助这些人群慢慢恢复社会功能。”梁一鸣介绍,国外有不少社区招聘心理社工等专业人士,中国香港、台湾、深圳等地区也开始引入相关机制。

当危机已经出现,精准的干预更成为关键。在前滩社区中心,首创了“家长自我成长+青少年辅导”的双轨服务机制,初二学生小林(化名)的案例就是典型。因为学业压力,小林一度产生严重的厌学情绪,甚至面临休学。“我第一次见到小林母女俩,发现她俩穿着同款T恤衫;母女关系处于‘共生’,但孩子却极度叛逆的状态。”心理咨询师告诉记者,心理问题出现在孩子身上,但根源往往在于家庭教育等外部因素。

为此,心理咨询师团队为家长、孩子分别制定了不同的系统干预方案。一方面,专业人士为家长开设“认知情绪语言”课程,引导他们理解孩子行为背后的求救信号,改善家庭沟通模式。对于控制欲极强的父母,咨询师给出的初步干预建议近乎“粗暴”——“闭嘴,远离!”心理师直截了当地指出,抑郁的孩子需要充分休息,家长首先要做的,是允许孩子“累了就去睡觉”,回到自然的生命状态。那些“为你好”的方式,如强迫早起、运动,对于已经生病的孩子而言,恰恰是剥夺了孩子回应自身躯体感受的能力。

另一方面,心理咨询师团队通过沙盘游戏洞悉孩子内心焦虑,运用认知行为疗法帮助孩子重建自信;同时,指导小林和母亲逐步“分离”,寻找各自的归属感。在复学前,心理咨询师、家人为小林做好充分的心理调适,先带她到校门口走走看看,做好回归校园的准备,“第一次返校是关键,如果第一次返校失败,后面的复学之路更是困难重重”,心理咨询师说。

经过近3个月“家校社医”协同的系统干预,小林顺利复学,家庭关系也变得缓和。小林的父亲感慨道:“以前总觉得孩子不听话,现在才明白,是我们没听懂她的‘求救信号’。”

前滩社区的探索并非一蹴而就。记者了解到,早在2020年起,前滩社区便以“建设儿童友好型社区”为理念,在3.4平方公里的辖区内,逐步形成了“社区文化服务+家庭教育支持”的融合模式。2024年,该社区正式引入观心实验室的专业力量,启动青少年心理关爱工作站,努力将这块“支持短板”补齐、做强。这种“专业下沉”的模式,使得志愿服务与科学干预得以有机结合,为青少年心理问题的早期发现和精准干预提供了坚实基础。

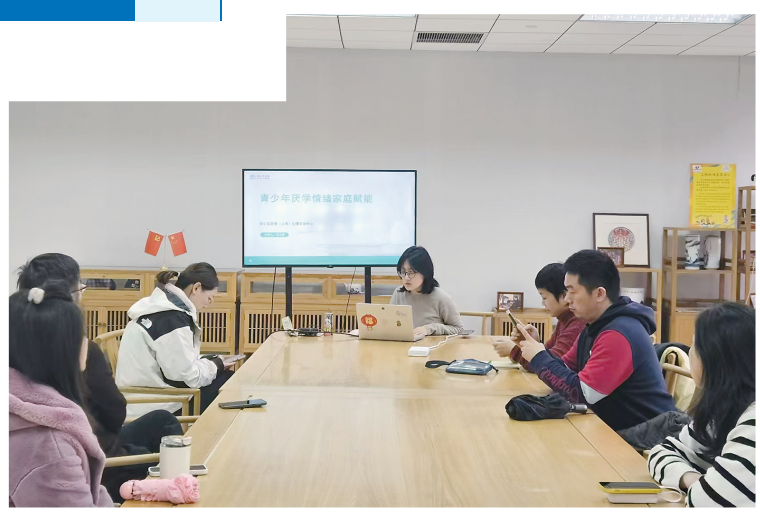
“个案救助”迈向“终身守护”

然而,随着青少年心理问题的复杂化和多样化,单纯依靠社区自身力量,在专业深度和干预力度上常感力不从心。

观心童创(上海)日间中心院长王海芳表示,虽然专业医院能提供心理治疗,但在实践中,“治愈心理问题不仅要靠药物,更要靠‘心’药来医”。很多家长或学生只有当问题发展到严重影响学业、无法上学时,才意识到寻求专业帮助的必要性。这种滞后性往往错失了最佳干预时机,使得问题更加棘手。看似问题出在孩子身上,背后往往需要家、校、社、医协同发力,才有可能让孩子走出迷局。她表示,前滩社区的第一次“吃螃蟹”,正是希望通过有针对性的讲座、公益咨询等形式,直接接触到家长与学生,实现早期积极介入,让孩子得到尽早的专业指导。

同时,前滩社区与观心实验室的创新服务,也迫切希望从源头上为孩子构筑坚固的心理防线,建立长效支持机制。为此,前滩社区积极响应卫健委的行动计划,致力于深化“医、教、社”协同机制。前滩社区中心联合社区卫生服务中心、上海市精神卫生中心等专业机构,打造了“筛查—干预—转介”的全链条服务。社区全年开展了12场儿童青少年心理健康筛查,还为有需要的孩子开通精神专科医院的转诊绿色通道。

三林镇文化服务中心前滩分中心相关负责人鲁晨表示:“心理健康服务不是‘灭火’,而是‘防火’。我们希望每个孩子都能在阳光下成长,而社区愿做那束照亮前路的光。”未来,前滩社区还将与专业心理机构深化合作,探索建立青少年心理健康终身档案系统,通过大数据追踪青少年的成长轨迹,实现心理问题的早预警、早干预。此外,相关部门还将更多开发艺术疗愈、VR情绪管理等沉浸式心理干预项目,从“个案救助”走向“终身守护”,为孩子守护一片心灵的“绿洲”。



■ 心理咨询师团队为青少年心理健康保驾护航