

# 福州有一群人,去年接了5000个电话,挽救了不少轻生者 心理援助热线背后的“守护者联盟”



昨日不少人来参加活动,了解如何预防自杀。

## 不忘初心 牢记使命 主题教育

■记者 陈丹 全怡月 文/摄

“我不想活了,我想死。”  
假如你的亲友突然这么和你说,你该如何应对?

昨日是教师节,但很少人知道昨日还是一个特殊的日子——世界预防自杀日。当天,福建省福州医学心理咨询中心开展了一场“预防自杀日主题活动”,通过互动游戏,让人学习预防自杀相关知识和技巧,让更多人成为预防自杀工作的关键一员。

组织本次活动的是林德勇,他是福建省福州医学心理咨询中心的心理治疗师,也是福州两条心理援助热线的总管。他和5位同事以及志愿者们,一直坚守在心理援助热线这条“隐形战线”上,他们是“生命守护者联盟”。

## 2小时通话 “拽回”轻生女生

7月初,一个周末的夜里,福州市心理援助热线接到一个女孩的来电,诉说着各种绝望。当天是郑名瀛医生值班,她是一名心理援助热线接线员。她一边仔细倾听,了解到这是一个高中女生,一边试图从电话里偶然传来的风声、汽车鸣笛声中,判断女孩在哪儿,是不是有危险。

女孩告诉她,她正站在高楼的阳台边。这让郑名瀛心弦绷紧。这是一个高危来电:对方有自杀念头并正要实施自杀行为!

“我很担心你,如果你还坐在阳台上,我无法和你专心聊天,你能先离开阳台吗?”她在确定女孩安危的同时,时刻关注着她的情绪,同时和林德勇联系,让他帮忙联系女孩家属。休假在家的林德勇一边联系女孩家属,一边赶往福建省福州医学心理咨询中心,和郑

名瀛一起想办法,稳住女孩。

那天晚上,这通电话整整持续了两个小时,接线员、民警、家属,纷纷参与救援。直到电话那头的女孩说“我家人来了”,这通电话才算结束,心理援助热线的工作人员才松了一口气。

## 6名接线员 守护生命热线

据福建省福州医学心理咨询中心主任、中华医学会精神病学分会青年委员林涌超介绍,福建省福州医学心理咨询中心的心理援助热线有两条:福建省福州市心理援助热线0591-85666661和福州市未成年人心理健康服务热线0591-85666222。这两条热线坚持为群众提供每天14个小时(8时至22时)的免费心理咨询服务,全年无休,去年一年接了5000个电话,隔三岔五都会接到高危热线电话。目前整个热线组只有6名接线员,均是心理治疗师,平均年龄30岁左右。

“一天14个小时,在电话接通前,你不知道会听到什么样的事情。”魏冰倩今年29岁,当接线员两年多了。在处理高危热线的时候,她需要尽量保持通话,获取来电者的位置、家人联系方式,最终实现从线上到线下的援助。每成功处置这样一个电话,都会给她带来无限的成就感。这也是这些接线员坚持下来的动力。

昨日上午,魏冰倩就接到一个高危电话,一个高中生因为学业压力大,逃学了,而且透露出要服药自杀的倾向。她劝这名学生接受治疗,并在电话里与对方不断互动,稳定对方心情,直到知道对方已被家属接到,才安心。

魏冰倩说,他们这支队伍中,接热线最久的有10年了。堆积如山的负面情绪有时也会扰乱他们的心。对此,一方面,他们有其他的专业心理咨询师,以及上级督导或者团队督导帮助他们;另一方面,他们不断学习,用知识武装自己,才不



工作在“隐形战线”上的魏冰倩。

会受到影响。

## 热心志愿者 助力心理救援

不少热心公益的志愿者积极加入心理援助热线的工作中,尽己之力挽救他人生命,同时也为接线员减轻了部分工作压力。

“志愿者都有工作,他们都是利用自己的业余时间值班,我们也希望有更多的志愿者加入我们的团队,更好地发挥热线的作用。”魏冰倩说。记者了解到,成为志愿者的基本条件是需持有心理咨询师资格证,经过面试筛选后,还会受到专业的培训和督导。

项女士曾做过三四个月的志愿者。拥有心理学专业背景,又考取了心理咨询师资格证的她,在志愿服务期间,救助过许多濒临崩溃的来电者。其中一名高中生令她印象深刻:母亲极强的控制欲让男生的生活透不过气,在长久的情感压抑下,男生到了自杀的边缘。得知情况的项女士赶忙进行情绪安抚,成功救下正欲自杀的男生。

据不完全统计,在自杀死亡者中约80%的人向别人表露过自杀念头。“如果有人向你说了些话,流露出自杀的倾向,合理的应对和开导可能会挽救一条生命。”林德勇说。

记者了解到,福建省福州医学心理咨询中心正努力将两条心理援助热线升级为24小时服务,以便更好地为需要的人群提供帮助。



## 明明睡了几小时 她觉得才几分钟 医生帮伪失眠者走出“困”局

■记者 陈丹 通讯员 陈宇娟

福州晚报讯 整夜辗转反侧,感觉都没睡着,可是睡眠监测却显示她睡得还不错,这是怎么回事?近日,省级机关医院睡眠医学中心接诊了45岁的女患者阿燕(化名),她自称严重失眠,而医生给她检查后发现,她属于伪失眠。

“医生,我每天失眠都非常严重。”阿燕刚到省级机关医院睡眠医学中心就忧心忡忡地诉苦,说自己每天都只睡几分钟。接诊的严金柱副主任医师给她安排多导睡眠监测,可检查后发现,她的睡眠时间不算短,有好几个小时。可奇怪的是,她醒来后,仍觉得自己只睡了几分钟。

“这种症状医学上称之为‘矛盾性失眠’,也就是俗称的主观性失眠或伪失眠。”严金柱介绍,睡眠不好是这类患者的主观感受,他们一般会说自己已经有很长时间没有睡过觉。他们感觉自己的大脑几乎每晚都处于清醒状态,虽然闭

着眼睛,但周围发生的任何事情都知道。而且,这类患者认为,即使睡着了,也仅仅是迷迷糊糊地睡了几分钟。可很多时候,家人会告诉他们,他们睡着了,甚至发出鼾声了,甚至录下证据给他们,但他们仍坚持“基本没有睡”。

“主观性失眠其实是患者对睡眠状态的感知不良引起的失眠感觉。”严金柱说,主观性失眠可见于任何年龄,女性更常见,其发病机制尚不明确。他认为,患者在睡眠过程中,常会把正常睡眠活动时出现的精神活动错误地判断为处于觉醒状态时的感觉,从而对睡眠状态感知不良,这可能是患此病的原因之一。

“要让主观性失眠患者走出‘困’局,首先要帮他们缓解焦虑情绪。”严金柱说,比如阿燕,通过就诊,她明确认识到自己对于睡眠状况存在错误的判断,这让她的心理发生了一些改变。同时,医生纠正了她的一些不良睡眠习惯,比如睡前不要在卧室看电视等。渐渐地,阿燕的“失眠”问题得到了解决。

## 鱼钩伤眼迟就医 船员查出肾衰竭 医生:小伤口不可忽视

■记者 陈丹 通讯员 朱玉

福州晚报讯 日常生活中受点小伤是常事,但如果处理不好,小伤口也可能造成大麻烦。这不,王先生被鱼钩划伤了眼睛,半个多月后才去医院处理,结果被查出患了可危及生命的急性肾衰竭。所幸经过救治,住院一个多月的他昨日出院了。

王先生是船员。7月初,他在出海时被鱼钩划伤了眼球,因为当时正在海上航行,他就简单处理了伤口。7月底回到福州后,他才到医院检查眼睛,没想到,在确诊眼球有撕裂伤的同时,还被查出患了急性肾衰竭。

“王先生的肌酐值高出正常值很多,并伴随高钾血症,这是由于眼部感染没有及时得到治疗,感染扩散到全身而引起的。”市二医院肾内科陈艳琼医生介绍。所幸经过一段时间的治疗,王先生的感染被控制住,肌酐值降到了正常数值。

陈艳琼介绍,因为伤口没有得到及时处理,而引发急性肾衰竭的患者,在肾内科病房并不少见,刘依姆就是其中一位。8月,68岁的刘依姆不慎摔倒,脚底被石块划

伤。起初,她并没有太在意,谁知20多天后,她出现了胸闷、气促、全身高度浮肿的症状。她被送往医院检查后发现,不仅骨头移位,而且已出现肾衰竭的迹象。

“经过细菌培养,我们发现,导致她肾衰竭的原因是伤口感染了一种叫阴沟肠杆菌的细菌。加上她患有糖尿病,那个伤口对于细菌来说,就如同一个营养丰富的培养基。”该院肾内科郑金朋主治医师介绍,虽然目前患者的感染指标在慢慢好转,但因为延误治疗,后期可能要截肢。

郑金朋介绍,人们在生活中难免磕碰,而出现了小伤口一定要正确处理和对待。他提醒,如果是比较表浅的小伤口,可在受伤后及时用凉开水或清水冲洗,有条件的可用碘伏消毒。24小时至48小时内为伤口重要观察期。如果这段时间内小伤口的红肿或疼痛加剧,范围扩大,分泌物增多,则要到医院就诊;若伤口较深、较大、较脏时,在简单处理后最好上医院进行清创处理,并注射破伤风针。此外,免疫力低下者,如糖尿病患者、体弱的老人、儿童等,出现小伤口更不可忽视。