

关注  
世界精神卫生日



962525  
上海市心理热线  
Shanghai Mental Health Hotline

市卫健委与市残联共同主办“2021年世界精神卫生日”主题活动

# 孔祥东昨进直播间不弹钢琴忙带货

晨报记者 潘文 通讯员 曾庆枝

精致的编织包,典雅的竹刻摆台,绚丽的抽象画……10日,一场特别的公益直播义卖在沪举行,这些作品都来自精神障碍患者。每一件作品的背后都是一个故事,书写着精神障碍患者的康复之旅,记录着他们的心路历程。

10月10日是世界精神卫生日。在由上海市卫生健康委员会和上海市残疾人联合会共同主办的“2021年世界精神卫生日”主题活动中,绿丝带“在一起”精神康复产品公益直播义卖举行,这是精神障碍患者的作品首次以“康复故事+网络直播义卖”的形式走向公众视野,很多作品刚刚上架就一抢而空。同步亮相的还有儿童青少年心理健康主题艺术作品展。

## 精神康复者背后故事 看见努力也听见心声

“手工制作超棒”“等不及了好想买”“没有抢到”……直播期间,绿丝带“在一起”精神康复产品公益直播义卖的评论区留言不断。90多种精神康复作品受到广泛关注,不少作品刚刚上架就一抢而空,不少观众表示,这是他们第一次深入了解精神障碍患者。

知名钢琴家孔祥东也现身直播间,为康复产品义卖助力,多名精神康复学员勇敢地镜头面前讲述他们的康复故事。

“我想成为一名优秀的育婴师,但爸爸的一句‘没有人会要你的’把我打入了谷底。然后我又去超市面试成为了一名理货员,但做了三天就被告知‘你不适合做这个工作’,被辞退了。”一位精神康复者说。

从生病、治疗到康复,他们想要重新被社会接纳的“回归之路”上困难重重。

为了能让公众更深入地了解精神康复者背后的故事,看见他们的努力,听见他们的心声,消除偏见和歧视,上海市精神卫生中心联合全市16家区级精神卫生中心和各街镇阳光心园,共同搭建了精神康复

作品线上义卖平台——“甜蜜之家”。昨天,甜蜜之家线上商城正式启动。

## 聚焦儿童青少年 展览将在全市巡展

主题活动现场,一场以儿童青少年心理健康及精神康复为主题的艺术作品展也同步开放。

上海市精神卫生中心临床心理科艺术治疗师牛小娜带来了一组作品,“这组作品的作者是我之前的一位患者,他当时来治疗的时候正在念高中,总感觉别人要害他,没办法和同学相处,会攻击其他人。”

在前7次治疗中,这位患者一直处于“旁观”状态,不参与艺术治疗。直到第8次治疗时,他参与了绘画,在治疗师的建议下画下了自己演奏乐器时的样子,这一次的作品从颜色、线条到所占的比例,都让人感觉很拘谨。

第18次治疗时,他用彩色的画笔写了两个字:没有。第24次治疗时,他提前来到治疗室告诉治疗师,“明天我就出院了,我画了一幅画,想要给您看”。他还为这副作品起了一个名字:《再来一年,高考!》

一幅幅艺术作品,一个个康复故事,吸引了众多观众驻足观看,了解艺术治疗和康复,体验儿童

青少年的内心世界,体验精神障碍患者康复过程中的心路历程。

WHO(世界卫生组织)数据显示,2015年全球有多达10亿儿童遭受身体、心理或性暴力;自杀是15岁至19岁青少年死亡的五大原因之一,是15-29岁年轻人死亡的第二大原因。

我国17岁以下的3.4亿儿童和青少年中约3000万人受到情绪障碍和心理行为问题困扰。近年来,我国未成年人精神专科和综合医院心理科门诊人数逐年递增,呈显著上升趋势。

今年我国世界精神卫生日的主题是“青春之心灵,青春之少年”,这也是自2004年世界精神卫生日之后,我国第三次聚焦儿童青少年这个群体。

后续,该展览还将在全市巡展,让更多市民有机会近距离了解精神障碍患者的内心世界。此外,上海16个区还开展了一系列大型心理健康进校园及其他特色宣传活动,将金秋10月打造成精神卫生月,吸引社会广泛关注,引导公众重视儿童青少年心理健康,减少对精神障碍患者的歧视与偏见。

上海市心理热线 962525 标识亮相

## 962525 热线全新开通一个月 接听量超前 8 个月接听量总和

今年9月1日,在中小学生学习这个特殊的日子,上海市心理热线在上海市教委、上海市通信管理局的支持下,由上海市卫生健康委牵头,上海市精神卫生中心和上海市健康促进中心共同组建和实施,以“上海市心理热线 962525”这一全新的面貌,重新整装出发。

昨天,962525 经过一个多月的试运行之后正式启动。这条热线整合了全市心理健康热线资源和精神卫生专业人力,试运行一个多月的接听量超过今年前8个月接听量的总和。

为了让这条心理热线更加深入人心,帮助更多的人记住和找到它,962525 的标识——红色“心迷宫”也在昨日与大众见面。这个标识的主体是一颗红色的像“迷宫”一样的“心”,同时也代表着一段长长的电话线,希望每个人都能够重视心理健康,正视心理疾病,积极自助,也勇于求助。

市卫生健康委副主任张浩呼吁,家长要像关注躯体健康一样关心孩子的心理健康,为孩子创造良好的家庭环境,及时支持和协助孩子寻求专业帮助;呼吁

青少年能主动学习心理健康知识和技能,勇敢地说出自己的心声。

“理解每一种痛苦,听见每一个求助,支持每一份热爱”,上海市精神卫生中心党委书记、上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心主任谢斌说,相信也正是这种“开放、合作、包容与人性化”的服务理念,让上海的精神康复工作一直处于全国领先地位,让精神障碍患者拥有良好的康复资源和平台,也让他们得到了更多重返社会、自力更生的机会。

上海市残疾人联合会王爱芬理事长在活动现场发出倡议,呼吁爱心人士和社会各界对精神障碍人士多一份理解、尊重和接纳,让精神障碍患者的回归社会之路踏得更稳,走得更远,共同把精神障碍患者的职业康复做得更扎实、更专业。

图片/晨报记者 潘文  
制图/张继

一幅幅艺术作品,一个个康复故事,吸引了众多观众驻足观看。