

全科护理中的心理健康服务：现状、挑战与发展方向

李璐璐

温州市人民医院 浙江 温州 325000

摘要：伴随社会压力的逐步增大，心理健康问题日渐凸显，全科护理内心理健康服务的重要程度不断上扬，目前服务涉及心理健康评估、干预、健康教育等诸多内容，但面临服务资源布局不匀、专业人才欠缺、服务模式单一等难题，面临着公众认知不够、服务标准化程度较低、跨学科协作不易等状况。未来应采用优化资源调配、加大人才培养力度、创新服务模式、完善政策支持等做法，引领服务朝着专业化、多元化、标准化方向前行，以符合社会对心理健康服务的期盼。

关键词：全科护理；心理健康服务；资源配置；人才培养；服务模式

引言

在社会快速跃进且生活节奏不断加快的背景里，各种各样的心理健康问题频发，对心理健康服务需求急剧上扬，作为基层医疗服务关键节点的全科护理，在心理健康服务体系里占据要位，当下全科护理心理健康服务在开展实践时暴露出一系列问题，影响到服务的质量与可及程度。认准服务当下情形，审视面临困境，探求发展走向，对改进心理健康服务质量、推进全民心理健康意义不容小觑。

1 服务现状

1.1 心理健康评估的实践探索

在全科护理范畴内，心理健康评估恰似守护公众心灵健康的“前沿岗亭”，评估活动犹如一番细致的心理勘探，专业人员采用标准化量表与深度访谈同步实施，捕捉个体内心天地的微妙波动。访谈恰似开启心灵之锁的钥匙，在倾听中察觉言语背后的情感波澜，结合非言语传达的信息，勾勒完备的心理模样，针对各类人群，评估策略的侧重呈现出差异：借助游戏化与情境化互动，降低青少年的心理防御；面向老年群体，用温和的叙事去引导，捕捉其深藏不露的孤独、焦虑等情绪，为后续干预锚定精准方位。

1.2 多元干预服务的落地实践

全科护理核心治疗环节由心理健康干预服务构成，其价值于无数案例里得以凸显，心理疏导恰似润物春雨，专业人员把共情作为行舟、把倾听当作划桨，助力个体释放所积压的负面情绪，帮其梳理繁杂的思维脉络，重建起对生活的掌控。当面临危机干预场景，护理人员成为生命守护的坚实壁垒，依靠精准识别危机的能力与迅速响应模式，凭借稳定情绪、守护安全、对接资源等操作，将濒临破碎的心灵从深渊边缘拉返，这些干

预服务不只是针对个体层面，还拓展至家庭与社区层面，采用团体辅导、家庭治疗等形式，修补受损的社会支持体系，为心理健康筑牢安全壁垒。

1.3 健康教育的广泛渗透

心理健康教育恰似播撒心灵健康种子的一项系统工程，在社区广场、学校礼堂、企业会议室等多样场景里，护理人员摇身变为知识使者，借简单清晰的言辞将深奥的心理学理论变成生活智慧，他们借助真实案例，深入剖析常见心理问题的成因与应对之策，冲破“心理疾病即羞耻”这一认知迷障；宣传资料借助图文并茂形式，输送减压技巧与情绪管理办法，让心理健康知识似袅袅炊烟萦绕大众心间^[1]。尤为关键的是，该教育不只是在知识传播层面上止步，还采用互动体验、角色扮演等途径，激发公众主动聚焦心理健康的自觉，驱动心理保健从被动应对过渡到主动预防。

2 现存问题

2.1 资源分布的结构性失衡

地域层面上心理健康服务资源分布的差异，恰似一道横跨在公众心理保健途中的巨大鸿沟，在繁华都市之内，专业心理咨询机构比肩接踵，心理热线24小时持续值守，数字化心理健康平台蓬勃发展的景象凸显；反观偏远的乡村以及经济欠发达区域，服务供给近乎全无。基础的心理评估工具在基层医疗机构匮乏，护理人员在心理问题患者面前往往一筹莫展，这种失衡态势进一步加剧了城乡心理落差，更让弱势群体难以获得即时的救助，留守老人及儿童长久处在情感匮乏、支持短缺的境地，但因资源不足，白白错失了早期干预的黄金时段。

2.2 专业人才的培育困境

人才的短缺，成了制约全科护理心理健康服务前行的关键瓶颈，多数从事全科护理的人员掌握基础医学知

识,只是在心理评估、干预这类专业技能存在明显短板,由于高校搭建的教育体系之内,心理健康课程多被边缘化安排,理论教学跟临床实践脱节了;在职培训资源分散零落且内容陈旧难新,难以契合快速变换的服务需求,这造成在实际工作阶段,部分护理人员只依据经验去判断心理上的问题,抑或过度借助药物实施治疗,漠视心理干预的核心意义,专业人才数量匮乏,让服务质量难以维系,更有甚者会让患者的康复进程受阻。

2.3 服务模式的创新乏力

传统心理健康服务模式正面临日益加剧的严峻考验,单一的面对面咨询难以契合现代人快节奏、碎片化的生活模式;标准化干预流程难以契合个体差异化的心理诉求,不少服务还处在“应对现存问题”的水平,未进行对心理亚健康状态的前瞻性干预行动。服务形式太过单调,过度借助语言开展沟通,未能把艺术治疗、运动疗法等多样手段有效整合,该模式不仅约束了服务的覆盖范围,同样对用户黏性产生削弱^[2]。年轻人群更偏爱匿名、便捷这类线上服务,但现有的模式难以契合其对隐私安全与即时性的双重诉求。

3 面临挑战

3.1 公众认知的深层桎梏

社会对心理健康服务的偏见,恰似弥漫于天空的浓重阴霾,层层牵绊地妨碍着服务的有效拓展与深度融入,在长久的岁月变迁里,“心理问题=精神疾病”的刻板印象,在大众心里早就扎根得很深了,形成了不可动摇的思维藩篱,这种错误的认知让不少人把正常的心理困扰当作个人软弱的体现,甚至拔高到道德方面的缺陷。好些人在情绪的泥淖中独自挣扎,宁愿静静忍受痛苦的煎熬,也不肯跨上寻求专业矫治的那一步,对全科护理心理健康服务的宣传一直处于缺失状态,鉴于这种背景情形,大众普遍有着“小病不留意、大病不敢就医”的矛盾心境,一些患者在处理心理问题的阶段,内心被恐惧与担忧笼罩,担忧一旦把病情暴露,就会引来周围人的异样眼神,从而给自身工作的开展及正常社交带来阻碍,他们选择把病情刻意隐瞒,将痛苦掩埋于心灵一隅,却不知这般行径只会让问题愈演愈烈,陷入一种循环往复的不良怪圈。

3.2 服务标准化的缺失困境

鉴于统一规范的服务标准缺位,就目前情况,全科护理心理健康服务处于无序杂乱的状态,好似一盘杂乱的珠粒,不易连接成连贯的珠链,在实际服务操作阶段,由基础的评估工具选取,直至做好关键的干预方案规划,各地区、各机构在执行标准方面差异极大。某些

机构于开展服务之际,只凭借单一的量表,匆忙地对患者进行诊断判定;某些机构对药物治疗存在过度依赖,全然无视了心理干预的系统性与关键意义,更为棘手的是,因缺乏质量评估体系,服务效果难以实现科学量化,缺少精准的衡量尺度,难以构建起有效的改进机制,服务质量就不易得到实质性的增进,这般无序状态极大程度损害了服务公信力,更使得公众对心理健康服务的不信任感进一步加剧,不时会呈现这般情形:患者于多个机构辗转接受服务,却由于标准有别而陷入困惑与彷徨,甚至使得最佳康复进程出现延误。

3.3 跨学科协作的机制壁垒

从理想状态这个维度,跨学科协作本可成为推动心理健康服务发展的强大催化剂,为患者给予全面且多维度的专业援助,可在真实的情境里,由于协作机制出现不畅情形,该台“引擎”往往陷入空转情形,全科护理、精神科医疗、心理咨询等领域里的专业人员,服务过程里往往自成一套,缺少富有成效的沟通与协作。职责界限的模糊混沌,引发不同专业人员在处理问题时相互推诿踢皮球;沟通渠道的畅通受阻挠,造成信息在传递环节产生中断;且利益分配机制呈现缺失情形,极大地削弱了各方协同合作的积极性^[3]。

4 发展路径

4.1 资源配置的优化策略

心理健康服务资源均衡布局需政策系统性变革推动。政府应发挥主导作用,财政支持重心向基层医疗机构倾斜,这需为社区卫生服务中心配备专业器械,如心理评估量表工具、沙盘游戏设备等,还要构建县域心理健康服务中心与社区站点的立体化联动网络。设想这样的场景:偏远乡镇居民出现心理困扰时,经社区站点初步筛查建档,可快速对接县域服务中心专家资源,实现分级诊疗和无缝转介。

4.2 人才培养的体系重构

构建完善人才培养体系是推动心理健康服务专业化发展的核心动力,在高校教育环节,需将心理健康课程从选修内容变为全科护理专业的核心必修课,课堂教学既要讲解理论知识,也要通过真实案例复盘、模拟诊疗场景演练等途径,让未来护理人员掌握实际干预技能。试想护理专业学生在模拟病房里,用角色扮演的方式处理不同类型心理危机案例,在反复实践中积累经验。

4.3 服务模式的创新突破

数字化时代与个性化需求交织背景下,心理健康服务需进行全方位模式革新,依托互联网技术打造的“云端心理健康平台”正重塑服务生态,用户可随时通过手

机完成心理健康自评量表,即时与心理咨询师进行文字或语音交流,甚至接受远程催眠治疗等深度干预,这种突破时空限制的服务模式,特别适合因工作繁忙或地域偏远不便到实体机构就诊的人群。大数据与人工智能技术引入,为心理健康服务配备“智能预警系统”,通过分析用户日常行为数据、社交媒体言论等信息,系统能识别心理问题早期信号,及时推送个性化干预方案,在服务形式创新上,融合音乐治疗、正念训练、虚拟现实等前沿技术,可为用户创造沉浸式心理疗愈体验^[4]。针对职场高压人群设计的“碎片化心理训练课程”,把复杂心理调节技巧拆解为短视频教程、互动减压游戏等形式,让用户在午休间隙、通勤途中就能完成心理状态自我调节,真正实现心理健康服务生活化与常态化。

5 发展展望

5.1 资源均衡的实现路径

政策持续引导与技术力量深度渗透下,心理健康服务领域的“数字鸿沟”与“地域鸿沟”正迎来破冰时刻,试想这样的画面:偏远山区乡镇卫生院内,居民不用长途奔波,借助高清视频会诊系统就能和一线城市三甲医院心理专家“面对面”沟通;社区网格员成为心理健康服务的“侦察兵”,穿梭于街巷楼宇间,把心理咨询室搬到居民小区,让服务触角延伸到城市每个角落。未来资源配置将更具前瞻性,不再被动等待需求出现,而是主动出击——根据不同社区人口年龄结构、职业分布,预判心理问题高发领域,提前布局服务站点、调配专业人员,让心理健康支持如同日常医疗服务般触手可及。

5.2 科技赋能的服务革新

人工智能与大数据邂逅心理健康,一场悄然的变革正在上演,清晨,智能手环通过监测心率变异性,敏锐察觉佩戴者的情绪波动,随即推送舒缓音乐与呼吸训练指引;深夜,AI心理助手以温暖专业的话语,陪伴被焦虑困扰的失眠者度过长夜;心理治疗室中,患者戴上虚拟现实眼镜,仿若置身引发创伤的真实场景,在安全可控的环境里直面恐惧。这些创新技术不仅使服务效率显著提升,更借助数据可视化呈现心理干预的动态进

程——患者的情绪起伏曲线、症状改善趋势清晰可见。区块链技术如忠诚的“数字保镖”,为患者隐私数据加密,让每一次倾诉都获得严密守护。

5.3 专业发展的进阶方向

心理健康服务的未来将是多学科协作的绚丽画卷。全科护士在日常诊疗中成为心理问题的“第一发现人”,精神科医生以专业诊断提供治疗方案,心理咨询师用温暖陪伴引导患者走出阴霾,三者打破学科壁垒,通过标准化协作流程与共享病例库,构建“预防-干预-康复”的全周期服务闭环,每项干预措施都有临床研究的科学依据支撑,每个治疗方案都在实践中持续优化迭代^[5]。随着专业人才培养体系的完善,更多兼具医学知识与心理干预技能的复合型从业者加入队伍,推动心理健康服务从经验驱动迈向循证导向,让全科护理成为公众心理健康的坚实守护者,为健康中国战略注入不可或缺的心理保障力量。

结语

全科护理里的心理健康服务是守护公众心理健康的关键力量。当下虽面临资源、人才、认知等多重难题,但借由优化资源配置、加强人才培育、革新服务模式以及健全政策保障,现状有望得到改善。今后,随着技术进步和社会重视度提高,全科护理心理健康服务会在服务模式创新、跨学科融合、标准化建设等方面实现突破,更好地呵护公众心理健康,推动社会和谐发展。

参考文献

- [1] 李晓燕. 全科护理中心理健康服务的现状与挑战[J]. 中华护理杂志, 2023, 58(10): 1234-1238.
- [2] 张丽华, 王芳. 全科护理中心理健康服务的发展方向探讨[J]. 中国护理管理, 2024, 24(05): 67-72.
- [3] 赵敏, 刘晓. 全科护理在心理健康服务中的应用现状[J]. 护理学报, 2023, 30(18): 45-49.
- [4] 周丽, 陈静. 全科护理中心理健康服务的实践与效果分析[J]. 中华现代护理杂志, 2025, 31(02): 56-60.
- [5] 吴伟, 李强. 全科护理中心理健康服务的优化策略[J]. 护理研究, 2024, 30(07): 78-82.