

◎ 核心提示 ◎

9月14日,奎文区东关街道中和园社区居民心理宣泄室开始试运行,免费向社区居民开放,据了解,这也是潍坊首家社区居民心理宣泄室。

据社区心理咨询师介绍,心理宣泄是自我调节心理的一种活动,能使心理能量达到平稳。每次有居民前来做心理咨询时,会根据每个居民的情况和他们的意愿,进行心理宣泄引导,帮助他们将不良情绪和压力释放出来,恢复平静心情。

新事

宣泄室迎来好奇居民

“爽!”15日下午,在奎文区东关街道中和园社区里工作的王先生冒了一身汗,从社区居委会办公楼二楼的宣泄室里走出来。他说,把情绪一股脑地都发泄了,心情从未有过的舒畅。

一个不到10平方米的小房间里,放着一个皮质“不倒翁”、一个胶质人偶和一个拳靶,这就是王先生刚刚走出的宣泄室。中和园社区的宣泄室还没有正式开放,就吸引来了几位居民,大家都是冲着宣泄室这个名字来的。“一听是撒气的地方,就跑来看看。”居民李先生听到了消息,匆匆跑到居委会,也是要来瞧一瞧。一看屋里的这些“玩具”,李先生不由得觉得稀奇,还忍不住打了胶质人偶两拳,

发现自己的手一点儿也不疼。

记者也试着打了几拳皮质“不倒翁”,“不倒翁”不断摇晃还“嘭嘭”作响。一位居民在宣泄室外站着看了半天说,一看到这些人偶就想动手,真的有一种宣泄的欲望。他说,在工作生活中,有时会遇到一些令他生气的事情,他又不能够发脾气,放在心里憋着,实在难受。

中和园社区居委会高维顺书记说,宣泄室的作用可大了,不仅帮助社区居民们发泄怒气,利于民间调解,也可以帮助工作人员发泄不良情绪,更好地为居民服务。14日刚刚“开门营业”的宣泄室,一天的时间里已经迎来四五位居民。

答疑

“关上门”保护个人隐私

由于处于试运营阶段,市民无需提供任何身份证明就可以在心理宣泄室内发泄。社区居民官先生担心,宣泄室正式开放后会登记居民信息,不利于保护居民隐私。对此,高维顺说,以后不会具体登记来发泄者的个人信息,只要是中和园社区的居民遇有烦心事情都可放心前来发泄。

“‘关上门’打,谁也不知道你发的什么脾气。”高维顺说,目前宣泄室面积不是很大,但是社区内却有着一万多居民,宣泄室根本

就满足不了社区居民的需求,以后他们会为社区居民发放牌证,凭证可以来宣泄室发泄缓解压力。据了解,居委会还将准备一些类似茶杯、脸盆之类的东西,丰富宣泄室内用于宣泄的物品,发泄者甚至还可以在发泄橡胶人身上贴上人名,殴打虚拟对象,但是这些写有人名或事情的纸条严禁带出室外,发泄者临走前都必须把这些物品销毁。总之,宣泄室会充分保障发泄者和被发泄对象的隐私,居民可以放心前来出气。

潍坊成立首家社区宣泄室 心里有怒气 欢迎来撒气

文/片 本报记者 韩镇 范国强 张焜



14日下午,中和园社区的居民正在宣泄室内打橡胶人。

目标

“一条龙”缓解居民压力

听说过学校或大公司设立心理宣泄室,社区内为什么要设立心理宣泄室呢?中和园社区居委会工作人员介绍,随着社会经济的发展,人们的生活节奏越来越快,工作强度加大,生活压力加大等各方面原因导致居民心理压力过大。在不能承受的压力下,在不可发泄的压抑环境中,任何人都会产生心理问题,社区设立心理宣泄室理所当然。

中和园社区内小区多为旧小区,有居民3300多户,1万多人,人员复杂。以前,邻居之间、家庭夫妻之间因琐

事发生矛盾时,总会找到居委会理论,但是仅凭居委会工作人员劝解很难奏效。高维顺说,设立宣泄室只是第一步,下一步社区还将设立疏导室、阳光室、风采室、书画室、教室、图书室以及捐赠室。居委会工作人员遇有居民前来要求调解,可先将他们引至宣泄室发泄心中的怒气,然后再把他们带到疏导室,泡杯香茶,一边品茶一边由专业心理医师对他们进行心理疏导。

据介绍,居委会专门联系了社区内各单位、企业以及有资金实力的个人进行援

助,拟一个单位负责一室,不仅负责室内的设置也负责在特定的各室帮助居民疏导情绪。比如在阳光室,居委会已经联系了学校,由学校辅导员负责设计,并定时来阳光室帮助未成年人解决心理问题。高维顺说,通过居委会与社区内单位、企业及个人共建,解决了建立整套减压系统的资金问题。居民们的情绪发泄了并不是最终结果,而是通过从发泄到疏导到教育最后到兴趣爱好等一整套系统,培养居民们的素质,解决专靠社区调解无法解决的问题。



不少人 需要心理疏导

15日,记者走访了潍坊的部分小区,发现一些小区居民对心理问题并不是十分了解。家住虞河路一小区的丁女士今年46岁,她表示,现在的人身上的压力都很大,出现心理问题也不足为奇,但没有合适的地方去发泄。

记者了解到,潍坊的医院大都开设专门的心理咨询科室,但居民在心理压力过大,出现情绪障碍的时候,很难直接到医院咨询心理医生,只能自己排解心中的坏情绪,但这样很容易出现恶性循环,心理问题会越来越深。

潍州路街道东苑社区卫生服务站何医生告诉记者,由于现在生活节奏的加快,社会压力的加大,一些居民存在心理问题,有的因为家庭琐事争吵,有的老年人因为太孤独而整天闭门不出,这对他们的身体都会带来影响。但他们有的又不知道该怎么去解决,而社区卫生机构恰好有这个优势来解决这部分问题。

国家二级心理咨询师张艳青表示,她以前曾做过相关的调查,很大一部分居民都希望获知如何进行亲子教育,怎样处理婚姻家庭关系,如何应对应激事件等方面的知识,而这些问题得不到解决,很容易出现心理问题,因此在社区机构中设立这样的宣泄室,然后进行积极引导,不失为一个好的办法,希望越来越多的社区能开展这样的服务。

