

编者按

学习压力大，工作压力大，生活压力大，情感问题多……在快节奏的社会生活中，需要精神和心理健康疗愈的人变得越来越多。线上心理咨询行业随之兴起。

打破空间限制，人们足不出户就可获取心理咨询服务，大量资金和流量开始垂青这一行业。然而，线上心理咨询中还存在着行业规范不统一、从业者水平良莠不齐的现象，也带给用户不少困惑。本期《健康周刊》带你一探线上心理咨询的现状。



# 线上话疗 疗心？伤心？

■ 本报记者 侯赛

每当工作压力大，心情烦躁不安的时候，张晓（化名）就会打开手机App中的一款心理咨询软件，花50元钱，拨打心理服务平台的倾诉热线，话筒对面的“专家”会倾听她的烦恼，缓解她的烦躁情绪。“状态突然不好的时候，可能没办法及时找到心理咨询师，倾诉热线或许可以帮助我度过一些难关。”

时下，像张晓这样有线上心理咨询需求的人群不在少数。据统计，2019年1月—9月“心理咨询”类公众号文章总阅读量达到2.76亿人次，涉及公众号15.7万个。这让不少心理健康咨询机构和心理咨询师从中看到了商机。

**线上“疗心”并非万能  
一些精神障碍必须线下治疗才有效**

海南日报记者发现，在手机应用商店里发现，目前至少有上百款与心理咨询相关的App，其中不少App下载量都达到了百万级别，最多一款已达到800多万。打开软件，国家二级心理咨询师、心理治疗师、情感导师等各种称谓让人眼花缭乱，收费也从每30分钟50元到上千元不等，让人无所选择。

“线上咨询可以突破时间和空间的限制，只需一个手机，随时随地都能咨询心理问题，方便、快捷、高效的互联网产品属性让在线心理咨询成为很多人第一的选择。”海南省心理咨询与治疗中心（海南省安宁医院心理咨询中心）主任罗海东介绍，通过线上方式，对于一些无须面询就能解决的问题，比如青少年学习压力问题、男女青年的情感问题等，通过线上“话疗”会更方便。而且对于一些咨询者来说，在熟悉的环境中会让他们更有安全感，因此也更容易敞开心扉。还有的咨询者觉得，通过电话、文字、视频隔着网络有助于消除“病耻感”。

“虽然线上心理咨询方便快捷，但面询相比也有其局限性。”罗海东认为，咨询者和心理咨询师面对面的交流，会有一种天然的连接感，更容易共情。而且更重要的是，面询时咨询师可以在过程中，捕捉到咨询者轻微的面部表情、肢体语言变化，比如一个眼神或是一个小动作，从而更有益于做出正确的判断。尽管现在线上咨询比热线电话多了视频交流，但隔着屏幕，咨询师很难从根本上让咨询者放下心理芥蒂，也很难通过细腻的神情变化，进一步了解对方的内心世界。

“也并不是所有的情况都能通过线上解决。”罗海东介绍，比如一些精神障碍，如强迫症、恐惧症，通过单纯的线上咨询很难得到改变，需要采用“暴露疗法”进行治疗，而暴露疗法的操作线上无法进行，必须面对面才有效果。此外像精神动力学治疗中的释梦、自由联想以及催眠治疗等心理治疗，在线下进行效果才会更好。

海南日报记者调查了解到，当前市场上与心理咨询有关的服务主要有3种类型。

首先是“线上医院”，就是把线下医院搬到线上。由第三方平台或专业医院运营，精神专科医生在线为用户提供咨询、药品续方等服务。这类平台上的医生绝大多数资质齐全，规范性强，患者还可以通过视频或者图文复诊。

其次是“收费服务”。商家提供线上陪伴倾诉、哄睡叫醒等“轻”心理服务。消费者在网络平台上下单，随后由工作人员联系到顾客，根据要求计时聊天、哄睡陪伴等。

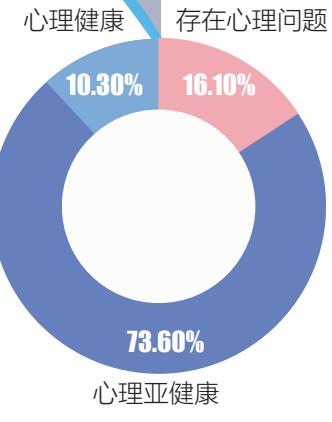
再次是一些商家在网络平台上提供的“收费内容”。多以付费心理健康讲座、心理调节干预课程等形式为主。这些内容之中，大多为舒缓情绪方法，与医学治疗无关。至于效果如何，只能是仁者见仁，智者见智。

不同类型的心理咨询服务中，海南日报记者调查发现，一些网络平台上会有偿心理咨询乱象频发。比如不少从业者根本没有资质，某些网络写手胡编乱造“心理舒缓宝典”，一些博主炒作“心理调节课程”，其实并没有任何专业性；平台自诩“亲密关系修复”，为情感受挫者高价“量身定制”情感挽回方案，大多只是骗钱……凡此种种，消费者不光损失钞票，更易加重心理问题，贻误干预期。

“不靠谱的心理咨询可能会误诊甚至耽误治疗，导致病情加重。病没治好不说，还花了大量的金钱和时间。”海南省人民医院心理科副主任康延海，在门诊中就遇到不少因线上心理咨询而耽误治疗的例子。比如有一位患者有双相障碍倾向，曾经多次尝试在线咨询平台，但都达不到缓解的效果。

此外，线上心理咨询目前也没有统一的定价标准。海南日报记者了解到，医院的心理咨询和心理治疗都由物价局定价，目前，在海南，精神专科医院的心理医生进行心理咨询的收费标准为每20分钟120元左右。而很多平台标价动辄每30分钟四五百元，甚至上千元。

数据来源：  
《中国城镇居民心理健康白皮书》



行业亟待监管规范  
未来“商业网络平台+专业医院”是大方向

康延海认为，心理咨询和心理治疗的差异在于症状程度的“轻重”。接受心理咨询的人偏向于寻求对心理问题的解决，包括情绪上的困扰以及现实因素造成的影响。心理治疗的提供者是拥有执业医师资格证的心理治疗师或精神科医生，具有处方权，而提供心理咨询服务的更多是社会机构。

海南日报记者调查发现，目前在心理咨询平台见到比较多的心理咨询师的头衔是国家二级、三级心理咨询师，这些头衔是2017年以前由人社部颁发的，当时国家将心理咨询师认定为技能人员。但在2017年，人社部发布的(2017)68号文件《关于公布国家职业资格目录的通知》里，正式取消了心理咨询师职业资格名称。

康延海介绍，2017年，心理咨询师资格证取消前，曾有上百万尝试考取心理咨询师资格证，最终从业者比例较低，约为23%。康延海认为，持有心理咨询师资格证并不意味着具备“真正去做咨询的实际能力”，后期尚需一个系统的、长时间的积累过程。

“2017年之后，整个领域确实有一些混沌的局面，”康延海说，想要从事这一行业的人不知从何入手，可能需要一个周折的过程。受限于现实条件，医院很难自建自营网络服务平台，未来“商业网络平台+专业医院”是大方向，但是对从业门槛、资质、收费标准等细分领域的行业标准必须尽快制定。一些倾听服务和心理缓解咨询活动虽非医疗行为，也应要求对从业人员实行平台后台实名制。

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会  
海南省健康宣传教育中心

H 海南中医药·传承与创新

海南省中医院  
“刚柔并济”引人才

本报讯（记者马珂）近日，海南省中医药大会在海口召开。海南日报记者会上获悉，海南省中医院把人才队伍建设作为改革发展的重要抓手，多点发力壮大人才队伍，近几年该院柔性引进名家50人、学科带头人10人、业务骨干161人，重点培养骨干人才14人、后备人才16人，博士、硕士以上学历人才占比提升42%，硕士、博士以上学历学科带头人占比提升41%，人才队伍质量显著提高。

该院“刚柔并济”引进人才。抢抓“百万人才进海南”的宝贵机遇，引进一批国家级、省级名家和学科、学术带头人，补齐了高层次人才薄弱的短板。该院成立外聘专家委员会，先后柔性引进包括国医大师徐经世、廖品正在内的50名有影响力的专家，巧借“外力”建设自己的团队。

另一方面，该院加大“刚性引进”力度。近两年，引进学科带头人10名，新设立了一批临床、科研科室，催生了颅内动脉支架成形术、心脏介入封堵术等数十个新技术新项目，其中不少水平位居全省领先、先进之列。

“内外并举”培养人才。该院重视盘活人才的存量资源，让人才不断成长。科室每周组织一次集中学习，每年至少选派一名医护到省外医院进修，同时常态化组织各院级、省级甚至国家级培训班，近3年形成了每周至少组织一次院级培训班的惯例；平均每年举办省级培训班30次；国家级培训班每季度至少举办1次。该院还成立了21个国家级、省级名医工作室，为广大开展中医师承教育创造了条件。例如针灸、推拿等中医老牌科室，本着“强者更强”的思路，成立名中医工作室。

量才适用，用好人才。人才引进后，还要留得住、用得上，该院积极为人才发挥价值创造条件。通过党建引领，营造干事创业的氛围；通过绩效改革，体现人才的技术价值；通过在资源配置、科研项目申报等方面，向人才倾斜，保障人才配偶、子女就业入学等，让人才可以安心投入工作。

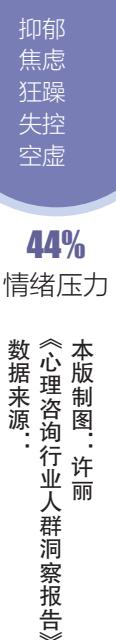
“知能善任”，敢用人才。该院敢于破除唯年龄、唯资历的壁垒使用人才，近两年聘用的科室负责人中，40岁以下的中青年人才占比达87%。

以人才为驱动力，近年来，该院的营收结构更加优化，公益性更加凸显，综合服务能力得到显著提升。借助医联体辐射路径，该院一些人才下沉到基层医院，推广适宜技术、指导疑难手术、加强科室管理，实现了全省中医机构抱团发展、共同受益。



获取更多权威健康资讯  
关注“兜医圈儿”微信公众号

当代人最常面临的三类心理困扰



本版制图  
许丽  
数据来源：  
《心理咨询行业人群洞察报告》

H 健康养生 科学治病

## 查出肺部小结节 莫慌！

**肺结节≠肺癌**

吴军介绍，从病理学定义，肺结节是指肺内直径≤3cm的类圆形或不规则型病灶。因此，肺结节包含了多种肺部疾病，通常情况下，肺部3cm以下的病灶一般都叫“肺结节”，其中包含肺部炎症、良性肿瘤、淋巴结肿大和肺癌等。

“肺结节并不等于肺癌。统计表明，目前我国肺结节最后确诊为肺癌的病人不到2%。因此，即使发现肺部有结节，也不必过于恐慌。”吴军提醒。

**肺结节与环境影响大吗？**

产生结节的原因很多，比如结核硬结灶、结核球、错构瘤和炎性假瘤等很多良性病变，最后都可以表现为肺结节。

发现肺结节怎么办？

吴军说：“发现肺结节后，首先不要恐慌，更不能有病乱投医，而是应该到正规的专业医疗机构，采用科学的诊断方法进一步明确病理诊断。”他提醒广大患者：肺结节，尤其肺小结节诊断难度较大，任何误诊对后续治疗都会造成不可逆转的影响。

海南省肿瘤医院为确保肺

部疾病的精准诊疗，专门成立了“肺癌一体化诊疗中心”，汇聚了放射、核医学、病理、介入、外科、内科等各科专家，对各种肺部疑难病症，能实现快速、精准诊断与治疗，既能节省诊断时间，让患者获得及时治疗，还能为患者节省诊疗费用，让患者最大化受益。



治肺癌有良方吗？

“一早防百癌”，肺部疾病，尤其肺癌治疗最好的“妙方”就是“早检查、早治疗、早治疗”。

吴军表示，随着诊疗技术，特别是先进的免疫、靶向药物的研发，肺癌的诊断与治疗日益规范，患者的生存期和生活质量明显提升。但肺癌在国内的发病率和死亡率都居高不下，其中一个重要原因就是平时不注意检查，发现太晚。

“晚期肺癌治疗难度大，费用高，患者生存期受影响。而早期肺癌，特别是‘原位癌’，几乎可达到治愈效果。”吴军再次提醒，有肺癌家族史、长期吸烟、工作环境有污染、有慢性肺疾病的“高危人群”，应定期进行检查，一个低剂量螺旋CT就能确保及时发现肺部病变，及早进行人工干预与治疗，预后效果较好。（文/梁山）

## 缺牙不补，行不行？

很多人因为严重的牙周病、龋齿、牙外伤等原因面临着缺牙的问题，很多人受老观念的影响，认为“老掉牙”属于正常现象，于是对缺牙放任不管，其实这是错误的想法。牙齿长期缺失不补，不仅危害口腔健康，还会对身体健康造成危害。

**危害1：影响咬合关系。**邻牙失去依靠，会慢慢偏移长歪，最后造成牙齿松动；

**危害2：影响脸型、显老。**对侧牙齿长期缺乏咬合对象，导致咬合紊乱，形成左右脸不对称；如果缺牙过多，脸颊呈凹陷，显老；

**危害3：引发口腔疾病。**缺牙区域容易堆积食物残渣滋生细菌，再加上不注重清洁，容易引发龋齿、牙周炎等口腔疾病；

**危害4：影响咀嚼消化功能。**食物咀嚼不到位，增加肠胃负担，严重时还会引起肠胃炎症。

**危害5：说话漏风。**如是前牙缺失，则会导致说话漏风，含糊不清。

**危害6：牙槽骨萎缩加重。**长期缺牙，牙槽骨吸收严重，易导致骨密度和骨量降低。

牙齿缺失应尽早进行修复，以免影响到正常的生活和身体的健康。

目前，种植牙已经成为牙齿缺失的首选修复方式，所用的种植体材料与牙槽骨的相容性好，在使用者的正确维护下，使用寿命可以达到几十年。但种植牙对技术和环境的要求较高，在选择医院时应该更加慎重，应选择卫生消毒环境优良且专业正规的口腔专科医院进行。

海南泰康拜博口腔医院



诊疗科目：  
口腔种植、麻醉科、预防口腔专业  
口腔颌面外科专业、医学影像科  
口腔科、口腔修复专业  
口腔正畸专业、医学检验科

咨询预约热线  
**0898-36351111**  
地址：海口市龙昆南路5号（白塔里公交站旁）