



“情绪与压力释放训练营”“心理拓展夏令营”开始招募了

武汉观心打造城市综合心理门诊新模板

“训练的第二天,晚上回去9点多就睡了,一觉睡到大天亮。已经很久没有睡得这么好了,感觉整个身体都很放松。”“三天的训练中,我最大的感受就是身体不由自主地抖动和身体疼痛明显缓解,右腿居然可以抬起来了。老师让我用心体验身体的真实感受和情绪,逐步探索身体还有什么变化发生,这个过程真的很奇妙,也很治愈。”6月19日—21日,观心(武汉)心理门诊在汉举办了首期“情绪与压力释放训练营”,20组参与培训的青少年家庭均表示收获颇丰。其中,13组家庭来自外地。

观心(武汉)心理门诊陈占峰院长介绍,7月27日到7月31日第二期“情绪与压力释放训练营”将正式开营,此次招募40组青少年家庭,目前还有少量余额。另外,将于8月5日正式启动的5天4晚“心理拓展夏令营”也正在招募中。

接受三天强化训练 亲子关系明显改善

来自郑州的何女士带着14岁的女儿参加了首期“情绪与压力释放训练营”。上初二的女儿休学在家已经有半年多了,平时在家也不跟任何人说话。此前在线上接受心理治疗,情绪正在逐步改善,这次训练营原本她并不愿意过来。妈妈答应每天给她200元,她这才勉强同意来看看。经过三天的线下强化训练,妈妈惊喜地发现女儿脸上的笑容多了,也愿意开口讲话了。一周后妈妈给老师发来短信称,女儿回家后主动提出要去夜市摆地摊,每天能挣200多元。“看到孩子的这个变化,我们特别欣慰。”

“已经很久没有和女儿这样亲密地相处了,看到她能放松下来,并愿意主动开口跟我分享她的感受,我真的很开心,激动的心情无法言表。”来自北京的王女士参加完三天的训练营后,连称这一趟武汉之行来得“太值了”,并表示“下一期还要来参加”。王女士坦言,此前她已经整整两年没有和14岁的女儿好好待在一起超过3分钟。

西安的李先生在心理师的要求下和儿子并排躺在一起做冥想,却被12岁的儿子直接拒绝。在接受了两天的躯体压力释放训练后,儿子大哭了一场,情绪被释放出来的他当场给了爸爸一个大大的拥抱。“这样的亲子时刻太弥足珍贵。”在公司做高管的李先生面对已经跟自己生疏了两年的儿子,瞬间湿了眼眶。

首期“情绪与压力释放训练营”由来自北京的资深心理师冯若熙担任讲师。她解释,躯体压力释放训练是通过重复训练激活躯体本身的震颤机制释放压力。通过躯体压力的释放,在心理层面减少焦虑情绪,使训练者的心态变得更加平和,增强抗压能力、心理复原力、情绪耐受性,减轻创伤后应激障碍症状。改善睡眠,减轻肌肉和关节疼痛,增强灵活性和平衡性,使受训者的能量更充沛,减少身体紧张等。

此外,观心(武汉)心理门诊的正念导师张懿还将正念认知、萨满鼓融入课程,心理咨询师王娟在课程中加入舞动疗愈等活动,让受训者更深入地体会到有意识和无意识训练的区别,帮助受训者更快地进入压力释放训练中。

“我们希望通过这种训练营帮孩子树立对自我的正确认知,逐步提升他内心对自我、对未来、对生活的希望。”陈



占峰说,同时也希望父母在这种减压训练中释放压力,能够轻松地面对自己和教育孩子。

他透露,观心(武汉)心理门诊针对10—18岁被情绪与压力困扰的青少年及其家长长期推出“情绪与压力释放训练营”,有需求的家庭可提前预约。每组报名家庭限一位家长+一位孩子,资深心理咨询师将提供15—20分钟一对一沟通服务,并提供个性化的心理支持和指导。

暑期心理拓展 送给孩子一份“走心”礼物

波动的成绩、多变的情绪、时不时冒出的奇怪想法……进入青春期后,孩子的种种变化常让父母感到担心、焦虑却又束手无策。“8月5日到9日我们准备启动‘心理拓展夏令营’,目前正在招募营员。”陈占峰院长介绍,“心理拓展夏令营”针对的是9—15岁的青少年,行程为5天4晚,由拥有丰富家庭与青少年咨询经验的心理咨询师带领孩子走进自然去完成一场心灵探寻之旅,让孩子在团体活动中学习与伙伴的合作互助、共同成长,树立扎根现实的自信,获得集体的支撑力量,发现自己的潜力,学会克服对未知的焦虑与担忧。

据了解,夏令营结合营地非遗研学活动,在实践中学习,在大自然中体验生命的丰富。专业咨询师提供专业心理评估和全程陪伴,与孩子进行深度心灵对话。课程安排上,结合运动心理学与青少年心理发展特点,开展一系列体验式趣味性的心理拓展活动,以此帮助家长修复与孩子的亲子关系。

陈占峰透露,武汉观心在暑期还将启动“家庭守护计划”,针对有失眠、焦虑、抑郁、强迫等相关心理精神障碍的家庭,为其量身定制60天专属改善方案。包括:60天孩子定制改善陪伴服务,60天智慧父母认知提升训练课程。由3位咨询心理专家专属服务一个家庭,精准改善青少年心理问题,重建家庭环境,帮助父母重塑角色,教会父母学会如何与孩子相处。

“我们希望通过个性化的指导,让家庭关系重回正常轨道。”他介绍,观心(武汉)心理门诊重点打造青少年心理健康中心、睡眠管理中心和家庭心理医生等服务,与政府、公益组织等深度合作,探索更多服务社会的机会,并设立公益性基金,关注特定人群,让更多饱受心理疾病困扰的人群受益。未来还会推出一系列线上+线下特色活动,打造城市综合心理门诊新模板。

打造线上线下综合服务新模式

5月25日,观心(武汉)心理门诊正式开业。这家位于武汉中央商务区的心理门诊刷新了大众对于传统心理门诊的认知,这里环境温馨、舒适、私密,拥有7间诊疗室、10间心理咨询室、4间物理治疗室和3间心理测评室。

院长陈占峰介绍,观心实验室是一家总部在北京的心理疗法研究和服务机构,开创的以远程心理疗法治疗心理精神障碍的线上模式已经得到了市场的认可。以线上训练营的方式,4年来已累计服务超过20万失眠、抑郁、焦虑等心理精神障碍人群。其中,针对失眠的数字疗法已报国家药品监督管理局认证。观心实验室整合线上线下资源,近期将在北京、上海、深圳、广州、武汉等十个城市同步开设心理门诊,武汉成为首个落地城市。



△首期“情绪与压力释放训练营”,营员跟着老师在做躯体压力释放训练。

△环境温馨、舒适、私密的观心(武汉)心理门诊。

局认证。观心实验室整合线上线下资源,近期将在北京、上海、深圳、广州、武汉等十个城市同步开设心理门诊,武汉成为首个落地城市。

“线下门诊能为心理服务提供更多的创新空间。”陈占峰表示,观心(武汉)心理门诊开诊后不仅能共享线上全国最权威的心理专家资源,还能全面整合武汉及周边地区的精神心理资源,输出区域精神心理服务的新标杆,打造线上线下综合服务新模式。比如采取多学科诊疗模式MDT,将心理治疗、运动医学、营养科学与物理疗法相结合,减少精神类药物治疗的局限性;将中医中药调理、针灸艾灸、心理疗愈和物理治疗引入到睡眠治疗中,达到减用甚至停用助眠药物的目的。

其中,陈占峰特别推荐观心实验室的明星产品“青少年心理健康同行者计划”。他解释,这个计划就是当孩子出现情绪和心理问题时,首诊在心理门诊接受了线下咨询后,便可以跟父母一起在线上完成心理治疗,学习心理课程。这种以家庭为单位的线上线下联动的综合疗法,能够更有效地解决青少年的心理问题,最大限度规避了家长的病耻感,解决了上学的孩子没有时间坚持就医的问题。

刘娟



扫一扫,关注
“情绪与压力
释放训练营”



扫一扫,关注
“心理拓展夏
令营”更多详情



武汉心理咨询师团队。