

花了高价,却得不到专业诊疗? 心理咨询,反起“心病”

时下,心理健康问题为大众关注,心理咨询需求市场日渐庞大。随着市场生长,收费标准模糊、咨询师资质难定、机构良莠不齐等问题逐渐显现。一边花着高价钱,一边担心受了骗,正成为心理咨询消费者的又一个“心病”。



心理咨询价格不菲,资质难评

“花了不少冤枉钱,却没有专业辅导”“我是来寻求帮助的,结果更致郁”……检索心理咨询相关信息,可以看到一些消费者反映“被骗”经历。

半月谈记者走访了解到,心理咨询价格不菲,市场化机构每小时收费从数百元到数千元不等,且通常按整套疗程收费,一个疗程费用高达数万元。“钱是花了,但也很难确认找的心理咨询师合不合格。”一名消费者说。

华经产业研究院报告称,近10年,全国存续的心理咨询机构累计超过10万家,每年新增心理机构增速在40%以上。据了解,目前心理咨询服务类型主要分为两种,一种是医疗机

构,但目前开设心理科的医院较为有限;一种是社会咨询机构,近年在市场上大量出现。

福州一所中学学生发展中心负责人告诉半月谈记者,该校曾有一名学生在一家医院心理科就诊,一个疗程诊疗费达4万多元,但心理问题没得到改善。后经了解,该医院心理科属于外包性质。目前,该院因违规诊疗,已退出经营心理咨询相关业务。

半月谈记者采访相关平台发现,心理咨询定价缺乏明确的标准。一些市场热度高、咨询量大的指定类型咨询价格偏高,如杭州一家机构价格显示,解决婆媳、离婚等家庭问题的面询费用达2999元每小时。

“一些机构抓住消费者‘病急乱投医’的心理,且许多人以为收费越高的心理咨询师水平越高,但实际并非如此。”福建省心理学会理事长孟迎芳说,学会对成员咨询师有一定价格指导,但市面上几百元和几千元的心

理咨询有什么差别,咨询师也很难说清楚。

半月谈记者走访发现,还有一些机构“挂羊头卖狗肉”,说是心理咨询,其实是相亲介绍所、瑜伽馆、星盘算命等;还有的治疗手段、宣传手段五花八门,如灵气按摩、全息疗法、芳香疗法等,甚至以心理咨询的名义“灵修”,一些咨询师的简历写着“师从某某大师”,但其专业资质无从考证。

市场机构热闹,公益咨询萧条

什么样的人可以当心理咨询师?2017年,人社部取消了心理咨询师国家职业资格全国统一认证,现阶段各机构以培训的方式发放培训证书,且合格评判标准并不统一。

“社会机构纷纷推出各种名义的证书,行业不存在固定的准入门槛。”福建医科大学健康学院党委书记林贤浩说。福州一家心理咨询有限公司负责人说,开办一家心理咨询机构很容易,无须专业机构审核其专业性,“心理咨询师可以‘速成’,行业处于完全开放状态”。

福州市鼓楼区一家心理咨询室的

负责人徐女士介绍,其工作室挂靠的心理咨询师可以自行任意定价。消费者程女士告诉半月谈记者,自己遇到心理咨询乱收费,却因缺乏相关行业标准而投诉无门。

业内人士反映,目前接受过本科专业教育的心理咨询师仅占10%~20%,大多数是通过社会机构培训出来的,“读了几本心理学书,在机构里考个证,就能挂靠机构做心理咨询,收费还不低”。

林贤浩介绍,公立医院实行普惠定价,如福建省三甲公立医院大多每小时

定价80元,难以覆盖治疗师工资和器材损耗等成本,医院也趋向于减少相关的心理咨询业务。“患者预约排队长,有些甚至等了半年才做上咨询。”

当前,社会对心理咨询的需求量较大,各地开通公益性心理咨询服务热线。据半月谈记者了解,受限于是经费和人手,一些热线存续困难。福建省12355青少年心理热线工作人员告诉半月谈记者,热线工作量大,而全职的心理咨询师每月工资仅3000多元,与市场机构差距巨大,“大多地方热线站经费紧缺,有的已经关停了”。

为心理诊疗纳入医保创造条件

出现心理问题时,心理咨询被视为“救命稻草”。业内专家认为,心理咨询为来访者提供稳定的心理支持,帮助其最终具备解决自身心理问题的能力,这是药物难以替代的。福建医科大学健康学院教授林丽华认为,心理咨询师需要经过专业的教育和业务培训,积累足够的个案和时数,否则可能对咨询者造成二次心理伤害。

目前,部分地区出台相应精神卫生条例,如江苏省相关条例规定,卫生健康部门应当加强对心理咨询服务的业务指导和监督管理,规范心理

咨询活动。

业内人士建议,规范心理咨询市场,需压实卫健、工商、市场监管等部门的责任,施行心理咨询白名单机制。林贤浩、林丽华等人建议,尽快出台心理咨询专业人员准入、职业培训、执业资质、从业伦理规范等方面的国家统一标准,健全心理咨询专业人才培养体系。

心理咨询如何规范收费标准?福建省众一泰心理咨询有限公司总经理李然明建议,以职业资质、学历高低、个案时数、个人体验、督导时数、从业

年限作为评价指标,不同的分数区间对应不同的咨询收费,推动心理咨询收费的公开化、透明化、规范化。

半月谈记者留意到,江苏、广东珠海、北京海淀等地先行尝试,出台相关政策或征询社会意见,探索将心理疾病治疗费用纳入医保。但有专家指出,对于心理咨询的界定、治疗过程等缺乏统一的标准,难以形成科学规范的诊疗流程,应尽快规范相关的流程标准,建立合理的报销目录和报销比例,逐步探索将心理诊疗纳入医保,减轻患者负担。 半月谈记者邓倩倩

营养学专家: 健身人群补营养品 不如好好吃饭

新华社重庆电 5月12日至18日是2024年全民营养周。为了摄入丰富营养,很多人会想到营养品,然而营养学专家认为好好吃饭比吃营养品更重要。重庆医科大学公共卫生学院教授、营养学专家赵勇表示,有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群应该充分重视科学饮食的作用,盲目补充营养品反而可能产生副作用。

专家介绍,减脂人群可选择低能量但高营养密度的食物,如蔬菜、水果、瘦蛋白质和全谷物,有助于在控制能量摄入的同时提供足够的营养。增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质,如鸡胸肉、鱼肉、豆类等,以及适量的健康脂肪和碳水化合物,有助于肌肉生长修复,提高肌肉质量。

减脂增肌人群的日常饮食可设置低能量日、平衡能量日和高能量日的循环,制造总能量摄入与自身基础代谢率的缺口,有助于实现目标。

对于运动爱好者而言,饮食会直接影响运动表现,包括耐力、力量、速度和反应能力。良好的饮食习惯还有助于增强身体素质,包括免疫力、心血管健康、骨骼健康等,从身体机能上支持更好地进行运动。

运动爱好者应摄入适当的碳水化合物,提供运动所需的能量,而足够的蛋白质和微量营养素可以支持肌肉功能的发挥和肌肉的自我修复,从而提高运动表现。摄入足够的蔬菜、水果和全谷物可以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保持身体的健康状态。

专家提醒,运动会导致身体流失水分和电解质,应注意在运动后补充这两种营养素。饮用足够的水,以及摄入富含钠、钾、镁等电解质的食物,如香蕉、土豆、鳄梨、菠菜等,都有助于维持水分和电解质平衡。

营养的补充是一方面,另一方面,营养的吸收也很重要。哪些做法可以帮助身体吸收营养、避免浪费呢? 专家给出如下建议:

首先应该多样化饮食,确保各种营养素的充足摄入,避免单一食物造成的营养不足。多样化饮食也有助于提高食欲和营养素吸收效率。

其次,合理搭配食物,以提高营养素的利用率。一些营养素的吸收需要其他营养素的帮助,例如,维生素C可以增强铁的吸收,宜将富含维生素C的食物与富含铁的食物同食。而有些食物组合却起到反作用,例如,草酸会与钙结合形成草酸钙,影响钙的吸收,因此应避免将菠菜、甜菜等富含草酸的食物与富含钙的食物同食。

再次,采用适当的烹饪方式,帮助保留食物中的营养素。一些营养素如维生素C和B族维生素等,对热比较敏感,因此选择轻微加工或生食的方式可以减少营养素的流失。

最后,注意饮食习惯,例如适量摄入、细嚼慢咽等。 谷训