

为了人们的健康和幸福 “心灵守护者”构筑战役“心”防线

编者按 目前,我国的新冠肺炎疫情已经得到有效控制,这离不开国家、人民和广大医护人员做出的努力。身为中国人,我们是幸福的。幸福,是一种主观的健康、快乐的舒适状态,健康的心理状态与幸福感息息相关。然而,在这场没有硝烟的战役中,不论是患者、医护人员、社区工作者,还是普通群众,都会受到不同程度的心理影响,有些人担心害怕,有些人焦虑不安。

为了人们的健康和幸福,有这么一群人,或第一时间开通了心理援助热线,耐心聆听、缓解焦虑;或逆行抗疫一线,进行心理援助;或借助互联网,传道授业、释疑解困,助力复工复产复学,让大家以积极乐观的心态面对工作和生活。他们就是广大精神科卫生科医生、高校心理学教授及心理咨询行业专家们。他们积极关注,认真倾听,用细心、耐心和爱心诠释着“心灵守护者”角色的责任,以实际行动为疫情防控阻击战筑成了一道坚固的“心”防线。

浙江大学二级教授马建青： 为打好“心理防疫战”献计献策



通讯员杨少霞报道 国家有难,匹夫有责。作为一名党员和心理工作者,国家教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员、浙江大学求是特聘学者、浙江省教职工心理健康教育服务中心特聘专家马建青教授,积极参与到这场抗击新冠肺炎疫情

的工作中,为共同打好“心理防疫战”献计献策。

2008年汶川大地震发生不久,作为省委、省政府派出的浙江支教团团长兼心理援助队队长,马建青教授带领83位专家在地震灾区进行心理援助,工作了整整一个月。他深知心理援助在重大突发危机事件中的作用。

这次,由于新冠肺炎疫情的特殊性,心理援助工作主要是通过网络、电话的方式进行。除了自己接听热线咨询外,他更多的是为全国热线咨询师提供心理督导,释疑解惑。陆续参加了9个疫情心理援助平台,还通过中央人民广播电台为奋战在救治一线的医护人员送去心理调节的方法;为部队官兵录制了“疫情下军人的情绪管理和优化”视频;面向公众,开设网络讲座“情绪管理与优化”等。

1月下旬,根据国家卫健委的指示,他参加了中国心理卫生协会编著的《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》一书的编写工作;还参与审定、修改了中国经济出版社出版的《全民疫情心理自助手册》一书。

作为浙江省高校心理咨询专业委员会主任,马建青教授专门组织发起了《齐心协力 发挥优势 助力抗“疫”——给浙江省高校心理健康教育老师的倡议》,也参与拟定了多个全国性组织的心理援助倡议书,以推动疫情下专业心理援助、危机干预工作,为大众提供心理支持。4月23日,他组织召开了由省教育厅宣教处和省高校心理咨询专业委员会主办的“疫情下浙江高校心理健康教育研讨会”网络会议,有320余人参加,收到了很好的效果。

另外,他还在人民论坛网上发表了三篇文章《完善疫情防控体制机制建设》《全面提升疫情防控能力的着力点》《科学规划,打好“后疫情”心理战》;在浙江教育工会微信公众号上发表《面对开设网课的焦虑,教师们怎么应对》;接受《共产党员》杂志的采访并发表《如何打好心理健康“防疫战”》等,为抗击疫情献计献策,同时为疫情下的救援者和广大民众提供心理支持。

随着各行各业开始复工,马建青教授建议,既要加快恢复生产,又依然要做好

疫情防控工作,保证“两手抓,两战赢”。第一,面对依然存在的疫情风险,特别是境外输入病例,不能掉以轻心。第二,不要过多地去关心疫情,信息以官方发布的为准,不信谣不传谣。第三,要接受自己有时候可能出现的不踏实、不安全的感受,因为这是正常的心理状态,适当的焦虑还有利于保持对疫情的警惕心。第四,如果心理出现比较强烈的波动,可及时求助各地的心理热线。此外,建议各单位也要多关心职工心理,提供更多的人文关怀,采取更多温暖人心的措施。

众人拾柴火焰高。实际上,自疫情发生后,浙江省教育工会、省教职工心理健康教育服务中心第一时间就启动了心理援助工作,通过微信公众号、微信群、QQ群等多种渠道,推出专家科普专栏并开设线上“职工心理科普讲堂”;推出公益心理援助热线,由省内著名精神科医生、高校心理学教授及心理咨询行业专家等中心专家团队轮值值班,通过一对一热线进行心理疏导支持;编写《抗疫疫情职工心理防护手册》等,为广大职工提供心理健康赋能和关爱服务。

“你的模样， 是世间最美的光”

金华市中心医院
举行“我心中的燕尾帽”演讲比赛



本报讯 记者羊荣江报道

一顶顶轻盈的燕尾帽,传递的是职业的圣洁,同时承载着的沉甸甸的责任和担当。“5·12”国际护士节来临之际,金华市中心医院护理部在全院范围开展了以“我心中的燕尾帽”为主题的演讲比赛,以此提升人文素养,弘扬逆行天使“大医精诚,大爱无疆”的崇高精神。

“如果说2003年的那一场‘非典’,他们是懵懂的见证者,那么这一场疫情,他们即是深度的参与者,甚至成为了抗击疫情的主力军。2020年,最小的90后已经21岁了,最年长的90后也走过了而立之年。当年的孩子,如今都已经成为了战士,他们正在用态度和实力向全中国证明自己的能力。他们身上散发着的爱与责任的光芒,无疑是照亮整个寒冬的暖阳……”

手术室护士徐奕的《90后南丁格尔》,以一名90后独特的目光注视着周围发生的一切,感受着在历史长河中90后的成长故事,激情演讲,信心满满,绽放着90后的芳华。

“……我看到了你的模样,是可爱、是温柔;我看到了你的模样,是刚毅、是勇敢;我看到了你的模样,是爱,更是希望;身着白衣,头戴燕尾帽,心似莲花绽放,你的模样,就是世间最美的光。”

急诊ICU护士卢珊《你的模样》,因用心体会燕尾帽下的护理情怀,抒写并演绎了护士柔美又刚毅的模样,感动了每一位护士。

最终,徐奕和卢珊从80多名参赛选手中脱颖而出,获得了一等奖。

金华安邦护卫陈鹏飞： 退伍后依然是“标兵”

通讯员吴翰民报道 他们是神秘的安邦护卫。近日,金华安邦护卫公司的陈鹏飞荣获第三批全省国有企业“五个一”人才工程“杰出技能标兵”称号。

陈鹏飞2003年服兵役,2005年加入中国共产党,2008年入职金华安邦护卫有限公司,担任副中队长一职。入职后,陈鹏飞坚持每天清晨6点准时来到中队,整理内务,安排工作,布置任务,叮嘱驾驶员做好车辆例行检查,安全行车,带头做好本职工作。这一坚持,就是12年。

为加强队伍特别是党员队伍的建设,在任中队负责人期间,陈鹏飞累计完成队员家访近800次,思想动态摸排130余次,队员谈心谈话3000余人次,保证了武装守押队伍的纯洁性。他还结合实际,推出“党员先锋号车组”等一系列强化党员意识、发挥党员作用、树立党员形象的创特色工程。让运钞车成为一个流动的文明宣传教育阵地,成为一

道亮丽的风景线。

在紧抓理论学习,增强全员思想政治素质和业务工作能力的时候,陈鹏飞还经常性组织篮球比赛,坚持带头学习、跑步。他不仅业务方面是行家里手,体能实操等也有“看家本领”,连续三年获得公司“大比武、大练兵”体能测试第一名。

2019年9月在金华市首届保安员职业技能竞赛中,他带领团队获得团体第一名,个人也获得第一名,被授予金华市技术标兵称号。他还多次获评省优秀保安员,用实际行动诠释了“安邦金融卫士”的初心和使命。

在陈鹏飞的带领下,他所在中队全年车辆和队员的出勤率达100%,守押服务质量率达100%,车辆安全率达100%,先后6次被评为年度考核先进中队,3次被评为安全行中队。他说:“作为党员,要经得起党的考验;作为中队长,要带头对得起公司的培养,做人光明磊落,做事尽职尽责,不能辜负上级领导和兄弟们的期盼。”

凭手艺打拼的张建华：

一只烧饼赢人生

记者邹伟锋报道

1976年出生的张建华,19岁那年独自一人来到杭州打拼,曾先后开过理发店、水果店、饭店、棋牌室,结果都因种种原因,导致经营不善。直到2013年,一位朋友问他“是否乐意学做烧饼”?从此,张建华的人生因烧饼而发生了蜕变。

从闲林埠一家不足20平方米的小店做起,到如今已开出2家分店,每家店月营业额约10万元,日子越来越红火。熟悉他的朋友都说:“张建华凭一只烧饼,赢得了人生。”

料足、皮薄、口味独特,和师傅勤学苦练了几个月后,张建华终于做出自己满意的烧饼。2013年5月8日,张建华的首家“张记烧饼”店开张,没想到生意出奇得好。

“天天店门口排起购买烧饼的长队,要忙到下午1点多

钟才能吃上中饭,一个月下来,我足足瘦了10多斤。”张建华憨厚地笑着回忆。

“为何你的烧饼如此受青睐?”记者问。“关键是食材,做烧饼用的猪肉很关键,所以进货都是我亲自把关的。”张建华说。

随着烧饼店生意越来越好,慕名前来学做烧饼的、要求加盟的纷纷找上门来。

“最高峰时,小小店面里有七八名徒弟。”张建华不无骄傲地笑着说,“学徒有江西的、安徽的、河南的,至今已有30多人。学好了就回老家开店,也有到外地开店的,听说生意都还不错。”

空闲的时候,张建华很爱思考:如何做出更美味的烧饼?哪些品种食用更方便还受顾客欢迎?近来,他还一直思考着,如何优化运营方案,让烧饼店实现品牌化。

逆行武汉的温州康宁医院精神卫生科医师唐伟： 耐心倾听也是一种治疗手段

记者王艳报道 “最初进入方舱医院的时候,我们自己也进行了一番心理调适。因为对于精神科医生来说,院感防护方面比较薄弱,长时间穿着多层防护服也让人不适。”温州康宁医院精神卫生科主任医师唐伟告诉记者。

2月9日,作为省驰援武汉的第三批医疗队成员,也是首批心理治疗师,唐伟和同事刘志宏主任英勇逆行。3月28日返回,在武汉连续工作了49天。

虽然2008年已参加过汶川地震灾后心理援助工作,但那时只要人在帐篷里,或者在空旷的地方,基本上就是安全的。但是在武汉,一开始一切都是未知。如何在保证自身安全的前提下,以最有效的办法进行心理干预,此前并无经验可循。

度过了最初的新奇和害怕,就开始正常的巡查和咨询。因为每个人的经历,每个人的心理素质,每个人的接受程度都不一样。唐伟需要排查舱内患者中是否存在重症精神疾病患者,鉴别患者中是否出现精神异常现象,对那些出现严重焦虑、紧张不安等心理应激的患者及时进行开导,以改变他们的认知和行为,从而积极面对疾病,配合治疗。

“在方舱医院一般工作6小时,加上穿防护服的时间一共是10小时左右。心理医师,虽然不需要天天待在方舱医院,但是没有换班也无法换班,一天24小时随时可能要接电话、回微信。和一般心理咨询不同,我们不可能在45分钟后结束对话,有的案例甚至需要咨询两三个小时。”唐伟说,“耐心倾听也是一种治疗手段,但是通过电话和微信开展工作,也有一定的局限性。因为看不到他们的表情、眼神、动作,只能凭经验,凭对方的语言、语速等来判断。”

随着疫情的发展,患者们的心理更复杂一些。之前他们担心的是病能不能治好,慢慢转变成了什么时候能回家、隔离期转阳了怎么办、是否还会传染家人,有些人还担心单位、邻居异样的眼光等。这些都需要唐伟和同事及时发现和调节,否则不良情绪一旦蔓延,就不是一个两个患者,可能一两百,甚至一两千,处理起来很棘手。

除了服务患者,唐伟和同事还要关心医护人员,耐心倾听他们的诉说,分担他们心中的痛苦,帮助他们排解消极情绪,并给予鼓励。“医护出现疲惫和厌倦,主要是职业上的耗竭和睡眠问题。我们主要

为他们提供一些心理保障。首先,让他们认识到这些情绪和身体不适都是正常的反应;其次,短期内帮助他们接纳这些不适,与症状共存,不要焦虑;然后,教他们一些减压妙招,比如在房间里做一些舒展运动,每天冲两次热水澡缓解不安,即使睡不着也按时上床睡觉,有空可以和家人通电话……”

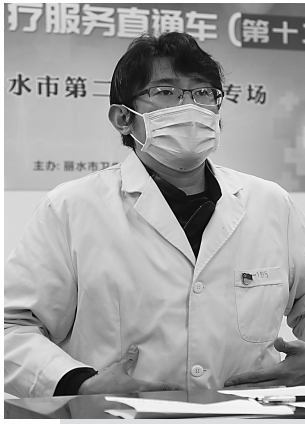
“一线的医护人员大多是热血青年,很多人在什么都没想的情况下,就全部冲进来了,包括我也是这样。但是他们一进方舱发现与自己想的不一样的,特别是那些照料重症患者的医护人员,他们的工作强度比较大,当患者病危或抢救手段无法实施时,会让他们产生挫败感与内疚感,觉得束手无策。”唐伟说,为了便于患者和医护人员随时联系,他和同事把自己的电话、微信,以及其他的联络方式,放到了各个方舱医院,也给我省援助武汉的医护人员建了群。“我们不知道什么时候咨询者会打来电话,只能没电话的时候躺一会儿;电话响了马上起来接,不管是半夜还是什么时间。”

唐伟的爱人早就习惯了他每一次说走就走的出差,但这一次她郑重地说:“武汉



人民,我丈夫是借给你们们的。中国人讲好借好还,到时候,你们要把他还给我。”为了解压,唐伟每天会和家人发发微信聊聊天,他也要求所有的队员,每天最好跟家里通个电话或者视频。因为家里人的支持,是最强大的支持。

丽水市第二人民医院精神科医师张岩： 心理危机干预工作任重道远



通讯员马志春、李浚豪报道 “谢谢!太谢谢你们了!”丽水市莲都区雅溪镇80岁老人潘进云在解除14天居家隔离后,对前来看望他的丽水市心理救援医疗队队长张岩和队员徐伟杰不停地道谢,满眶含着笑。

雅溪镇卫健办的李沁洪主任介绍,潘进云老爷爷现在的状态和前段时间简直就是判若两人,当时他因为发热去了发热门诊,通过大数据反馈回来,需要居家隔离,锁上第一时间采取了居家隔离措施。

因为是独自居住的,居家隔离后,潘老爷爷的生活规律被打破了,内心比较焦虑,晚上睡不好觉,有时还会乱砸东西。连续三个晚上没睡好后,网格员立即向上级反映,当地卫生院医护人员上门会诊后,发现主要还是心理问题,于是立即联系了张岩。

张岩马上带着队员徐伟杰驱车前往,他们运用专业的心理学知识,对潘老爷爷进行了分析和干预,教了他一些基本的放松技巧,让他慢慢地放松下来。潘老爷爷反馈说,他当晚就睡得非常好的。解除隔离时,张岩等人再次上门回访,于是出现了开头的一幕。

作为丽水市第二人民医院精神科副主任医师、国家二级心理治疗师,张岩曾两次参与丽水市山体滑坡心理救援工作,两次

获得省人民政府授予的二等功。新冠肺炎疫情发生后,丽水市疫情防控指挥部立即将心理危机干预纳入疫情防控整体部署,依托丽水市第二人民医院的专业队伍和优质资源成立了心理危机干预专家组,组建了丽水市心理救援医疗队,张岩担任队长。

疫情就是命令,防控就是责任。对于张岩来说,时间显得弥足珍贵,他克服困难,迎难而上,连夜制定了《丽水市新型冠状病毒肺炎疫情防控心理健康工作方案》,明确了此次心理危机干预的适用人群、内容方法及不同人群的应对要点。

在丽水市二院的牵头下,全市各地的卫健部门征召了市心理协会的近百名心理咨询志愿者,让心理援助覆盖全市,着力把疫情对全市人民的心理影响降至最低。

为了便于工作,张岩将受新冠肺炎疫情影响的人群分为四类:第一类,是确诊患者和一线工作者;第二类,是被隔离人员;第三类,是确诊患者的亲朋好友;第四类,是广大市民群众。

对第一类、第二类人员,一般采取远程

视频的方式进行心理干预,也会安排人员直接前往现场,进行一对一或一对多心理辅导。对第三类和第四类人群,就是与一二类有关的人员,则通过心理援助热线排忧解难。

除了开通24小时心理咨询热线,张岩还率领心理救援医疗队利用新媒体技术,开通线上互联网医院、心理咨询微信号;拍摄、编辑“益心·心理”课堂等宣教视频……并邀请心理专家们编写了《新冠肺炎疫情公众心理援助操作手册》,已于3月初出版。

目前,丽水市心理救援医疗队已完成主动电话问询3000多人次,电话(含微信)心理干预1000余人次,发放纸质心理健康宣传资料近2万份。

“心理援助是一条比医疗救治更长久的战线,更多的心理问题可能会出现在疫情结束后,因此我们仍然要关注疫情给人们带来的心理创伤,并通过持续的干预和引导慢慢修复。”张岩说,“心理危机干预工作任重而道远。可以说,我们的工作才刚刚开始。”