

心理援助 架起疫情防控“连心桥”

民生
头条

□ 记者 白萍 文/图

一场突如其来的新冠肺炎疫情给人们带来生命健康的威胁,也给我们的心灵带来考验。为有效干预新冠肺炎疫情引发的心理应激反应,消除不良情绪,引导科学防治,我市成立了由安庆市第六人民医院精神科医师、心理咨询师和心理治疗师组成的安庆市心理救援医疗队,开通心理援助热线,线上线下全方位筑牢人民群众心理防疫堤坝,提高心理免疫“疫”力。

专业“医心术” 送去温暖和希望

“喂,你好!这里是心理援助热线,请问有什么可以帮您吗?”“不着急,您慢慢说,我陪您聊聊!”“心情不好就打这个电话吧,我们一直都在。”……

无形的电波,轻柔的话语,自1月27日以来,安庆市第六人民医院国家二级心理咨询师胡丽珍一直坚守在抗疫一线,通过心理援助热线帮助指导因疫情导致“心情不好”的人们缓解焦虑、紧张等负面情绪。打来电话求助的有来自省内市内的群众,也有来自疫情防控核心区武汉的市民。

“新冠肺炎令人们的安全感急剧下降,一些人将身体的各种不舒服与‘新冠肺炎’联系起来,加重了紧张、恐慌的情绪;在自我隔离的过程中,很多人情绪低落,注意力很难集中,感到悲伤、难过……”胡丽珍说,疫情袭来,心理健康和身体健康同等重要,都应得到重视。

2月9日凌晨4点至早上8点,这是胡丽珍作为安徽省第一批参与支援武汉市心理援助心理咨询师的值班,接听来自武汉的心理健康求助电话。第一通求助热线响起,电话那头传来悲伤的哭泣声,胡丽珍的心揪了一下。

“我的丈夫被确诊为新冠肺炎患者,我现在和两个儿子隔离在家,我很担心我们的身体健康,我也很担心我丈夫在医院有没有得到有效的救治,我担心……”

电话里,求助对象不停地诉说着,非常难过。胡丽珍安静地听着,不时安慰对方。“她能主动打来电话寻求我们的帮助,说明情况并不是很糟糕,这个时候,她最需要的是陪伴和倾听,需要



安庆市心理援助热线24小时守护“心灵健康”

来自专业人士的安慰和鼓励。”胡丽珍说。

救助对象的情绪从焦虑哭泣到平复稳定,两个人的通话整整持续了26分58秒。截至目前,胡丽珍已为50多位来自武汉的求助者解除心理困扰,他们中有隔离在家的普通群众,也有奋战在一线的医护人员等等。

“疫情之下,很多事情发生了变化,人们会产生负面的情绪非常正常,但必须要正视这些问题。”胡丽珍表示,我很庆幸的看到人们对心理健康越来越重视,寻求心理健康帮助的意识也越来越强。

截至3月9日,安庆市心理援助热线共接听来自省内、市内及武汉市打来的求助热线480例。胡丽珍和50多位同事24小时全天候值守,他们通过电波用专业“医心术”,为处在疫情中的人们驱散情绪阴霾,送去温暖和希望。

危机干预 当好防控“排爆手”

线上援助,线下干预。疫情发生以来,由安庆市第六人民医院专家医生们组成的安庆市心理救援医疗队走进疫情防控一线,现场“看诊”,帮助疫情中的人们疏导不良情绪,解决心理健康问题。

作为安庆市心理救援医疗队专家组成员,安庆市第六人民医院精神科副主任医师洪志武和主治医师、国家二级心理咨询师李宗木先后两次被紧急派往桐城市和怀宁县两处隔离点,为隔离人员进行心理危机干预治疗指导和疏导。

在桐城市某隔离点,洪志武和李宗木两位医生在了解到少数隔离人员存在焦躁恐慌情绪,且出现不配合隔离的行为后,两人立刻果断处置,并加入隔离点微信群,通过语音和文字持续疏导隔离人员的焦虑紧张情绪,取得良好效果。

“我们会在群里发一些疫情防控的知识和自我舒压的办法,把我们的私人电话也告知给他们,有任何问题都可以随时联系我们。”洪志武表示,大家还是比较信任像我们这样的专业医生,他们的情绪得到了有效的干预和疏导,整个隔离工作顺利进行。

王思变是安庆市第六人民医院去年底才招收的一名年轻医生,“90后”的她毕业于应用心理学研究生专业,是国家二级心理咨询师,理论扎实,技术过硬。2月10日,该院在接到市新冠肺炎疫情防控应急指挥部指令,要求选派一名心理咨询师进驻疑似病例轻症患者首诊隔离点开展为期44天的心理救援工作,王思变无畏无惧,主动请战,成为我市第一位走进隔离点的心理咨询师。

“当时真的没有考虑太多,只想着,我学了这么多年的心理学专业知识,终于有了用武之地,一定要尽己所能为疫情防控工作贡献一份力量。”王思变说。进入隔离点后,年纪轻轻的她临危不乱,共为13名隔离人员开展心理疏导50余次,得到大家的点赞和好评。

奋战在防控一线的工作人员因工作压力大,可能出现各种情绪问题。安庆市第六人民医院副主任医师胡孝芬先后为市疾病预防控制中心疫情处置小分队的工作人员、安庆市立医院参与救治新冠肺炎确诊病人的医护人员等群体进行心理疏导,开展有针对性的减压放松训练,指导他们做好自我心理调节,帮助他们缓解连日工作的紧张情绪和心理压力,让他们以更好的状态投入到抗击疫情的工作当中。

或是在电话里轻声疏导,或是在现场果断干预,疫情发生以来,“心灵卫士”们全力以赴守护“精神”家园,为人民群众的心理健康保驾护航。

科学对待新冠肺炎 用阳光心态 “拥抱”康复者

本报讯(记者 徐媛)当前,我国疫情防控形势持续向好,我市已于3月4日“清零”。目前,对于新冠肺炎病毒的研究甚浅,加之该病毒传染性强,人们对新冠肺炎、新冠肺炎患者甚至治愈者恐惧和抵触心理在所难免。“人们有这样的心理,最直接的原因是因为人们感觉到个人的健康和生命受到了威胁,产生了不安全感。”3月9日,市第一人民医院呼吸内科副主任、副主任医师李乾兵说。李乾兵认为,“新冠肺炎”可防可治,要在战略上藐视,战术上重视,要以科学的态度对待。

李乾兵告诉记者,现阶段,之所以出现对治愈者的排斥,除了对传染病固有的偏见和歧视以外,一定程度上也源于我国出院核酸检测复阳病例的出现。“根据国家出台的诊疗方案,目前,凡是治愈者,出院后必须集中医学观察14天,患者可以行肺部CT复查评估,通过后,就可以解除隔离,步入社会。一般来说,治愈者体内会产生一定量针对新冠肺炎病毒的抗体,短期内他们不会再次感染。对于检测复阳的患者,从技术上很难区分他们体内存在的是活病毒还是死病毒,他们不一定都具有传染性。”

李乾兵表示,要做好消除新冠肺炎疫情影响心理危机工作,全社会都应该积极行动起来。首先应正确面对,接纳现实。其次,要建立信心,调整心态,既不能盲目乐观,麻痹大意,也不能惶恐。李乾兵认为,从目前疫情的发展态势上来看,新冠肺炎的传染性有所下降。市民要用阳光心态对待康复者,不让歧视偏见对他们造成二次伤害。同时,也要用科学理性的态度应对疫情,这样才能真正打赢这场人民的战争。

入春的路上天气波动频繁 今日阳光相伴

本报讯(记者 刘惠子)昨天,太阳虽遮遮掩掩的,但终究是露面了。今天也是有阳光相伴的一天,可是在入春的路上,冷空气总会时不时地搞点小动作。气温起伏不定,天气波动频繁,大家一定要及时关注天气情况,合理调整衣物。

进入三月中旬,关于天气的好消息多了起来。预计本旬全市以晴到多云天气为主,12-13日、16-17日各有一次弱降水过程;13日前后受弱冷空气影响全市有4-5级阵风7级偏北风,气温下降不明显。

安庆市气象台的资料显示,1961年-2019年安庆市区通常在三月中下旬入春。但也有例外,最早入春:2008年3月1日,最迟入春:2010年4月16日,耐心等待,暖春就在不远处。

最近只要一见到太阳,街上就能看到很多身着轻薄衣裳的市民。民谚说得好:“二月莫把棉衣脱,三月还有梨花雪”。眼下正处在农历二月中下旬,早春宜保暖,衣服宜渐减。不可顿减,使人受寒。冬季,冰天雪地,自然界的气潜藏,万物收敛,人体、皮肤血管收缩,产热加强,散热减少。当春回大地,阳气开发,自然界人体也同样发生改变。

今明安庆的具体天气情况为:今日多云,8-15℃。明日阴有小雨,8-16℃。