

张永华

心理援助不缺席

实习记者 滕静



2月3日,疫情尚处于白热化阶段,张永华坐在电脑前,起草一份疫情期间开展全市线上心理援助招募志愿者的通知书。

在这之前,北京师范大学、清华大学等高校已经先后针对疫情开通了免费心理援助热线。2月2日,陕西省心理健康研究会会长联系到汉滨区五里中心心理疏导老师张永华,请她招募心理咨询师组建志愿者服务队,建立安康市抗击疫情心理援助热线。

“疫情让很多人感到恐慌,从而导致失眠、心慌、烦躁状况。”张永华说。1月27日,国家卫健委发布《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》指出,为减轻疫情所致的心理伤害,各地针对不同人群实施分类干预。

早在1月22日,张永华就意识到疫情可能会带来一场公众心理危机事件,作为一名心理咨询师,这个时候应该站出来为需求者提供支持和帮助。

第二天,在督导老师的带领下,她报名参加了清华大学开通的针对武汉免费心理援助热线,成为热线400的一名心理咨询师。

虽然以前经历过汶川地震灾后心理救援和2017年秦岭隧道车祸灾后心理援助项目。但通过网络电话做心理咨询,张永华还是第一次。

2006年,因为想成为一位受学生喜欢的老师,张永华开始自学心理学。先后考取国家三级、二级心理咨询师资格证,2017年,在五里镇

民主九年制学校建立了标准化心理咨询室。心理咨询室起名“心灵驿站”,对全镇人群,特别是青少年和留守儿童慢大了,连城区学校老师和家长都找到张永华请求辅导。

这次疫情期间的心理援助不同于往常的面对面辅导,只能通过电话从声音、语气、言语来判断对方的状态,有一定的局限性。

“有的来访者电话一接通,就像正在爆炸的鞭炮,情绪焦躁激动,有的来访者,接通电话刚开始交流几句,就嚎啕大哭,这种情况下,就要运用情绪稳定术,引导他们情绪稳定以后,再开始交流。”张永华说适当的让求助者发泄情绪,这点非常重要。通过心理急救,求助者的内心慢慢恢复,挂电话的时候,状态和开始已经完全不同了。

“其实,医护人员也是需要心理辅导的一部分人群。”在接听400热线期间,张永华很少接到医护人员的求助电话。“可能他们因为工作忙碌,没有时间接受心理援助。”

因在400热线进行心理救援,有一定的专业经验,张永华2月3日发出招募通知后,仅一天半时间,就收到26名持有国家二级心理咨询师资格证的工作者报名参加,这26名成员有老师有医务工作者,还有社会爱心人士。2月13日,安康市抗击疫情心理援助正式开通热线。从早上8点半到晚上8点半,采用热线电话、微信电话方式进行心理援助。

张永华也开始接听包括400在内两条免费热线电话。

“尽管志愿者都是专业心理咨询师,但还是要经过危机干预和心理急救培训才能上岗。因为心理急救不是心理咨询,当求助者处于情绪波动的状态时,如果咨询师与其产生辩论模式,就没法完成辅导。”张永华说,“所以要求心理咨询师不需要对危机事件做详细讨论,也不要要求分析求助者的经历和整理事件。一旦卷入求助者的某种状态,就会陷入一种强烈的无力感中,那是心理急救的大忌。”

心理急救是一个比较新的领域,这项技术来自于美国911事件,当时美国一批心理学家写了心理救援现场操作指南,我国的心理专家把这本指南翻译出来,进行分析借鉴。

国家卫健委将这次疫情危机干预等级分成四级:一级为住院的重症患者、一线医护人员、疾控人员和管理人员;二级是居家隔离的轻症患者,就诊的发热患者;三级是一、二级人员的亲属、朋友、同事等,以及参加疫情应对的后勤保障者;四级是受疫情防控措施影响的相关人群,易感人群,普通公众。

此次安康地区心理救援区别于武汉地区心理援助,基本为三、四级干预,张永华和她的队员接到的求助问题基本上四级干预居多。

安康市心理援助热线刚成立时,张永华接到一位年轻人电话,因为隔离在家,生活习惯和观念不同,与家里老人生出了很多矛盾。“疫情期间有些家庭被迫分开,但更多家庭因此而‘粘’在一起。”张永华说,在这个时候就是考验家庭和和睦睦的时候。

还有一部分求助者因过度关注疫情而产生恐惧、焦虑、失眠。“首先接受自己的恐惧,遇上危险有恐惧是正常情绪,恐惧可以帮助我们远离危险。其次,采取规范的自我保护行为,减少出门,科学防范,不过多关注疫情信息。”张永华这样安抚求助者不稳定的情绪。

热线开设至今,求助类型随着疫情慢慢控制开始发生变化,接到和疫情相关的咨询少了,学生入学和入学后如何进入状态问题多了起来。

张永华打算在学生开学后,就如何以好的状态重返校园给学生上一节课。告诉他们坏事来临时要坚强面对,因为谁都没办法逃避,只有经历了磨难才能对生活有一份感恩之心,才能知道原来平淡的生活是如此美好。

当下,心理援助工作还在持续进行中,因创伤性应激障碍具有滞后性,这是后期需要特别注意的。对于感染者和感染者家属的创伤后遗症,还有医护人员和一线的工作人员,很多在灾后一段时间才会出现反应。“所以心理工作者还需坚守岗位,因为还有一些特殊的群体需要我们的援助。”



上火车。诸如此类的事还有很多。“像我这样的人,全国有数十万,我只不过是其中普通又普通的一员,我只是做了我应该做的事。”

“安康离湖北太近了,筛查一定要做好,我是基层干部,我不去的话还要等到谁去呢?”面对家人的担忧,陈小勇这样回答。对于家中70多岁的父母和11岁的儿子,陈小勇满怀愧疚。由于火车站“守门员”岗位的“特殊”性,他从奔赴一线到现在,没回过一次家,“没事,既然不能陪伴他们,就换种方式守护吧!”

自正月初二开始到现在,安康火车站查验登记的来安人员共4万余人,其中来自疫区一省四市的有1976人,共帮助返乡困难人员126人次解决住宿和交通问题。在一个个精确数据的背后,是像陈小勇这样的基层工作人员在争分夺秒地与疫情“赛跑”。

“我只是做了该做的事儿”

通讯员 贾潇

2020年的春节,是汉滨区江北街道办事处干部陈小勇和家人难得的团聚时刻,一直忙于脱贫攻坚战场总算可以回家看看了,但新冠肺炎疫情阻击战打响了。陈小勇知道,这场来势汹汹的肺炎疫情已经在向全国扩散,局势不容乐观。他再三叮嘱家人要戴口罩、勤洗手、不要聚集之后,他毅然回到工作岗位,投身新冠肺炎阻击战一线。

下沉防疫一线,陈小勇和同事、村组干部开会研判疫情,在交通要道设置宣传服务点,在村子中巡逻,挨家挨户排查,宣传防疫知识,争取抢占先机。

随着江北联防联控片区指挥部提出新的工作要求,陈小勇义不容辞来到了最危险的前沿——安康火车站出站口,安康火车站是春节大量返乡人员的必经之处,也是外来人员进入安康的第一道关口,站在火车站外,看着来来往往的人群,陈小勇深知做好摸排工作是打赢脱贫攻坚战的关键,为此,他积极开展外地来安人员摸排登记工作。

“有没有发烧咳嗽?有没有直接或者间接接触过湖北籍人员?”简简单单两句话,他已经说过成千上万次。自春运开始,火车站的客流量每天都是上千人,加上受疫情影响,客流量更是激增,他和同事加班加点,每一处卡点都不敢出半点纰漏。当然有排查出来的接触者,更有直接从湖北来的人员,在保障自己安全的同时,得将这些接触者送到指定酒店去隔离。单位安排的运输车坐不下了,接触者又可能长时间聚集在排查点,陈小勇和江北片区的领导商量,租用私家车亲自送他们去酒店。某芳和某涛就是陈小勇在这期间排查出来的两名湖北籍人员,他们在返乡的途中因为没带身份证滞留安康站,陈小勇得知情况后,自己掏钱帮两人买了火车票,还亲自将两人送

上受疫情影响,客流量更是激增,他和同事加班加点,每一处卡点都不敢出半点纰漏。当然有排查出来的接触者,更有直接从湖北来的人员,在保障自己安全的同时,得将这些接触者送到指定酒店去隔离。单位安排的运输车坐不下了,接触者又可能长时间聚集在排查点,陈小勇和江北片区的领导商量,租用私家车亲自送他们去酒店。某芳和某涛就是陈小勇在这期间排查出来的两名湖北籍人员,他们在返乡的途中因为没带身份证滞留安康站,陈小勇得知情况后,自己掏钱帮两人买了火车票,还亲自将两人送

一罐豆瓣酱

通讯员 李永明

“你为我操心,帮了大娘的大忙,这点心意你一定要收下。”3月5日上午,在汉滨区石梯镇青套村四组,老人冯满兰拉着帮扶干部侯素丽的手不让离开,从家里拿出一罐亲手制作的豆瓣酱送给侯素丽。

2018年7月,汉滨区水利局质监站干部侯素丽负责帮扶冯满兰家,她经常上门,与冯满兰拉家常,把她当自己亲戚一样对待,力所能及为冯满兰办些实事好事,因户施策让其早日脱贫。2019年10月,冯满兰的老伴因患肝癌治疗,她多次去医院看望慰问,并把老人家里的实际情况反映给镇村,冯满兰老伴吃上了低保,享受了大病救助的相关政策。去年11月份老伴去世后,她又为冯满兰家争取大病临时救助资金3000元,民政资助资金1000元。

今年疫情发生后,她多次给冯满兰打电话,把疫情的相关信息告知老人。上班后,按照市区帮扶干部脱贫的责任要求,她坚持“一天一夜”的帮扶责任,对冯满兰一家进行巩固提升,全力做好脱贫攻坚的收尾工作,让贫困户脱贫不返贫。



好榜样,环境保护我先行”主题活动。党员及志愿者沿着香溪风景区道路,一边向游客宣传环保知识、垃圾分类办法,一边捡拾路旁的垃圾。短半天时间,清除果皮、卫生纸、烟头、食品包装袋等垃圾100多袋,使道路两旁卫生干干净净。

通讯员 唐志丹 摄

在疫情防控的日子里

通讯员 向文

自从新型冠状病毒肺炎疫情出现后,千千万万的“小人物”穿上“战袍”,向“疫”而行,用心用情守好社区“小门”,百姓“家门”,织密织牢疫情防控的“第一道防线”。安康市信访局志愿者服务队就是无数默默无闻战斗在防疫一线的一个群体。

向勋、梁桥、赵佩文是安康市信访局支援大北社区疫情防控的志愿服务者。2月1日他们就投入疫情防控工作。刚接到任务时,他们的心情很复杂,不敢告诉父母,但是面对工作任务他们没有退缩,反而还有些许激动。梁桥在市驻京工作组工作1个多月,刚刚返回安康,还没有来得及和家人团聚就投入一线,并主动与家人“隔离”,他的女儿仍以他为他在外地出差,常常打电话叮嘱他做好防护,早日归来;赵佩文是一名刚刚从部队转业回来的退役军人,年前刚安置到市信访局,还没顾得上好好和家人团聚,就赶回安康自我隔离14天后,立即投入新的战斗。

他们的防控点大北街口,是人员最为密集、人流量大的一个街区。虽然日常工作中和来访群众交流沟通多,但执勤时并没有想象中得心应手。一些“我就从这里过个路。”“我是老年人,在家呆久了身子疼,出来散散步。”等问题经常出现,尽管他们态度热情,积极说理说政策,但还是遭了不少白眼。随着疫情的发展,他们渐渐找到了基层工作的“窍门”,比如,劝说带孩子出行的家长,就说孩子们好动,外出很难防护;劝说散步的老人,就说自己感染会牵连家人等。沟通交流出发点的变化,带来了良好的效果。慢慢地,群众越来越理解支持他们的工作,一些居民自愿加入他们行列,做起了编外志愿者。

在疫情防控的日子,他们从早到晚,每天长达10个小时,从不间断的值班、劝导、宣传工作,和他们一起值班的社区干部,由于长时间劳累,有一天因体力不支晕倒在工作岗位上,在将她送上救护车的那一刻,他们眼眶都湿润了,她的无私奉献精神深深感动着大家。接下来的那段时间里,他们每个人如钉子一般扎在岗位上,坚守、坚守、再坚守,为疫情防控而努力工作。

“90后宝妈”变身“抗疫战士”

“刚刚去登记从武汉回来的人,现在还有些担心……号召大家不出门不串门,可我要天天出门,家里孩子还小,万一把病毒带回来了怎么办……”

“90后”赖丹是汉滨区老城街道培新社区工作人员,刚编辑好这段话准备发给家人,就收到社区工作群群员发出“战疫情·我是党员我先行”的紧急集合哨。她顿时感到脸红,急忙删掉了这段文字。从那天起,她将刚满2周岁的孩子交给了父母,全身心地投入到社区抗“疫”战斗中。

堵卡卡口,是防止输入型感染的有效途径。她主动担负起车流人流量最大、任务最繁重的培新东口的防控勤务,并自愿在最“不受欢迎”的夜晚、饭点的班次进行值守。她还制定了详尽的卡口值班细则,排班、联系培训岗党员和志愿者,收集整理登记表,协调处理突发问题。看到战友打湿却不能及时更换的口罩,她将家里的口罩全部拿出来分给大家,还自掏腰包为他们购买了小喷壶、一次性手套等防护用品。为了尽快掌握小区住户

尤其是外来返安人员和弱势群体的人员信息、健康状况等情况,她将几名志愿者合理细分工,逐楼逐户逐人开展了全覆盖、地毯式的排查,只用了3天时间就排查完了住户信息。随着疫情形势的好转,各行各业逐渐复产复工。这些天她化身为“巡逻员”,穿梭在辖区的大街小巷,张贴复工宣传通知,登记复工信息,排查复工人员,检查门店消杀记录,督促企业落实复工要求……

他同疫情最较真

“李姐,培新街上又有一家店复工,这是人员信息,给你。”说话的是培新社区专职工作人员郑冰。作为社区为数不多的男同志,从最早的人员摸排、防控知识宣传到后来的卡点值守、复工产

登记都能看到他的身影。辖区第一批武汉及湖北方向(返)安人员信息他烂熟于心;每天又增加了多少返安人员他了若指掌;哪家门店在哪,老板哪里人他全部心中有数。防疫开始后,郑冰把辖区广大党员动员起来,哪里任务重就往哪里去。

健康码的运用为社区值守人员减轻了不少的工作量,但对郑冰来说意味着更多的责任。他分包的路段商户众多,要求复工门店的所有人员必须每天扫码打卡,如实填写各项信息。有一次,某奶茶店老板在打卡过程中显示为黄码,这可吓坏了不少人,郑冰立即将此情况汇报给社区书记和主任,并联系片医上门为其测量体温,要求老板歇业回家休息。随后奶茶店老板专程送来十几杯奶茶希望社区人员不要这么“较真”,却被郑冰严辞拒绝,“这不光是对你负责,更是对

所有居民负责。”

她们撑起疫情防控半边天

张园园身上有两个“标签”,工作中她是汉滨区培新社区副书记,生活中她是妈妈、妻子和女儿。婆婆刚去世,还在服丧期的她知道社区处在疫情防控关键期,便将两个孩子抛给公婆,投身到疫情防控战役中。

张园园与社区包片干部、社区医生配合,上门摸排是否有武汉返安人员,对排查登记重点人员每日电话跟踪随访;她走街串巷带着宣传音箱,循环滚动播放防疫知识;在卡点值守中,她仔细查看来往人员的车牌、通行证、体温,问清来源、去向,努力将“潜在传染因素”拒之门外;在复工复产中,她走街串巷,了解门店开业情况,重点查看“一省四市”人员,对开业人员耐心叮嘱防疫知识,劝导居民群众不随意外出,不随意聚集,持续绷紧“防控弦”。

张园园只是参与社区疫情防控女性中的一个缩影。面对社区普遍存在防控人员不足、资源匮乏、人心浮动的严峻形势,所有社区女干部都是“张园园”,她们放弃了家庭团聚,为这场没有硝烟的战争“逆行”,投身“战”线。

社区故事

长明矿业捐资捐物助防疫

本报讯(实习记者 唐正飞)

3月19日,安康市汉滨区长明矿产品有限公司为市自然资源局一线工作人员送去了价值万元的口罩、消毒液等防疫物资。

据了解,该爱心企业通过2009年西洽会落户我市,主要从事钒矿的开采及矿产品的加工、销售。在此次新冠肺炎疫情中,该企业率先主动参与安康市河南商会组织的医疗急需物品捐赠活动,同时先后为汉滨区慈善协会、市自然资源局等捐赠防疫物资和抗疫资金,期间累计捐赠物资10万元。

安康市汉滨区长明矿产品有限公司董事长丁明鸣说:“从10年前我们初来乍到,10年后在安康扎根立足,这离不开安康人民和各级政府的支持。我们虽然无法身赴抗击疫情一线,但作为企业应主动承担社会责任,为抗击疫情尽自己的一份绵薄之力。”



安康市自然资源局