

对一线人员进行心理援助 录制减压视频缓解情绪 市三院为抗击疫情开出‘心晴’处方

□记者 潘燕佳

本报讯 “这里有一名隔离观察者因过度紧张和焦虑导致情绪崩溃,急需心理疏导,请给予援助。”近日,疫情防控心理援助队队长、市三院副院长应美艳接到紧急求助电话。

应美艳和成杏华、解应平三人小组迅速来到隔离点。了解到该隔离对象在隔离期间,因现实局限、心理焦虑导致夫妻吵架、行为失控,若不加以控制将造成严重的后果。心理援助队员立即分头行动:耐心倾听,疏导负性情绪;多方协调,帮助解决现实困难;积极引导,搭建沟通桥梁。经过1个多小时的沟通,该隔离对象情绪趋于平稳,愿意继续配合隔离观察。

据了解,这样的事件时有发生。从1月24日起,市心理援助热线(13588612320,市府网739320)每天都会接到很多跟疫情相关的电话,其中大多数对疫情恐惧、焦虑,导致失眠、胸闷、头晕头痛、情绪容易激动等,给工作和生活带来一定的影响。此时如何做好心理干预,稳定情绪就变得尤为重要。

在此,心理援助队员们积极行动,多途径提供援助。为接受医学观察者作心理疏导、进行危

机干预;为在抗疫一线的医护人员提供心理支持;发放心理抗疫宣传页;提供自制减压视频与音频,方便疫情下一线人员识别自己的压力状况,学会如何减压;组织安心减压团体心理辅导等。比如近日,在大家朋友圈流传甚广的蝴蝶拍操作视频就是他们为缓解大家心理焦虑而拍摄的。视频中,心理工作者们双手抱肩,用轻拍的方式使情绪得到舒缓,并通过心理暗示,使人的情绪得到稳定,消除焦虑和恐慌。应美艳介绍,动作简单、操作性强的蝴蝶拍操对积极应对疫情有很好的效果,不仅适用一线防疫人员,对普通民众也很适用。值得一提的是,该视频上了“中国蓝新闻”,拍进了“学习强国”,还传入武汉方舱医院,帮助他们稳定情绪,以更好的状态投入抗疫。

眼下疫情防控与复工复产并重,心理援助队又为复工企业管理者和员工支招,帮助平稳度过“心理关”。他们建议员工们要学会识别焦虑,当出现头晕头痛、食欲减退或坐立不安等情绪时,要及时进行心理援助,或通过练习蝴蝶拍操,平缓情绪。企业主和员工都要正确看待疫情,企业主应实时关注权威部门发布的疫情动态,按要求落实防控措施,员工

可合理安排业余时间,来分散对疫情的过度关注,调节情绪。

相关链接

蝴蝶拍操作步骤

右手放在左肩,左手放在右肩,轻抱自己对侧的肩膀,双手轮流轻拍,左一下,右一下,拍的时候速度要慢,左右一下为一轮,轻拍4~12轮为一组。做完一组后,慢慢闭上眼睛或半闭双眼,让美好的、愉悦的、被关爱的或者其他积极的事件在你的脑海中浮现,这个事件可以来自你既往经历,也可以来自你的想象,回想这个事件带给你的感受。

继续回想,体验身体里的积极感受,再做一组蝴蝶拍。如果轻拍的过程中出现了消极的内容,请稍作停留,告诉自己:现在是需要留意到积极的方面,消极的方面可以稍后再做处理。再继续想着积极的画面,继续拍打,直到积极的感受更加强烈为止,如果留意到自己的体验是积极的,感受到内心非常的平静、放松、舒适了,可以慢慢地睁开双眼,结束练习。



暖心服务队开展‘一对一’服务 回永教师感受 “永中温度”

□记者 李梦楚 通讯员 李娅

本报讯 18日下午,永康中学暖心服务队准时在永康高铁南站接到了从上海返永的徐老师。

“近日,永康中学未返永的18名老师已陆续回城,需要居家隔离观察的有13名。”永康中学校长胡德方介绍,考虑到返永老师回永后居家隔离期间会面临诸多不便,学校号召在永老师组建暖心服务队。

消息一出,全校老师踊跃报名,不到半小时暖心服务队就组建完成了。13名暖心服务队成员与13名居家隔离老师一一结对,开展“一对一”的健康跟踪和暖心服务。

接站只是暖心服务队的工作内容之一。考虑到回永老师生活用品可能准备不充分,暖心服务队还为他们准备了生活所需品,米、油、鸡蛋、蔬菜、饺子,甚至连下饭的榨菜、酱菜都考虑到了。此外,暖心服务队还在每天上午九点半前对隔离老师的身体情况进行跟踪汇总。

“回永康前有很多焦虑和不安,但一到站就感受到了学校领导和同事无微不至的关怀,很温暖。”老家在义乌的何家瑶老师说,“对于居住在学校的老师,学校一早就准备好了房间,水电通畅,热水器、电磁炉等一应俱全,还安排老师做好消毒工作。我们住得很安心,也能有更多精力投入到教学中。”

有了学校及暖心服务队的支持,永康中学居家隔离老师也已用最饱满的姿态投身“空中课堂”教学,为学生、家长提供线上服务。

丽州商城复市通知

广大市民、各位经营户：

根据《永康市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部令》第1号,丽州商城于2月21日(农历正月二十八)复市,现将有关事项通知如下：

1、进入丽州商城人员必须注册“浙江健康码”,取得“健康绿码”,并佩戴口罩,体温测量正常,才能进入。所有进入人员要求做好自身防护,服从市场管理。

2、丽州商城经营户必须通过商城组织的疫情防控知识培训,向商城提出申请审核通过后,签订疫情

防控责任书,取得入场经营上岗证,方可入场经营并按市场要求有序开业。

3、各经营户须严格落实疫情防控主体责任,严格执行防控相关措施,

4、营业时间为上午8:30至下午17:00。

特此通知

浙江金汇五金产业集团有限公司

丽州商城

2020年2月20日

丽州商城温馨提醒

抗击疫情 人人有责

戴口罩

勤洗手

多通风

少聚集

不贪嘴