

疫情面前勇担当 危机干预冲在前

市三院凝聚精神力量奏响抗疫最强音

突然袭来的新冠肺炎疫情,严重威胁着人民群众的健康安全,也吹响了全市医护人员的战斗集结号。危难之际,全体医护人员舍小家为大家,振臂而上,救死扶伤,成为当今时代“最美逆行者”。其中,就有这样一群白衣天使,他们耐心倾听你的心声,关注并理解你的不安与焦虑,用爱与鼓励帮你走出情绪的至暗时刻。他们就是市第三人民医院医护人员,群众心灵的守护者。他们身处不同的岗位,却有着同样的坚守。日前公布的我市第二批“战疫先锋”团队名单中,市三院疫情防控心理援助队榜上有名。

□记者 章芳敏

医者仁心 四名“最美逆行者” 时刻准备出征武汉

疫情防控阻击战打响后,在市新型冠状病毒肺炎防控工作小组部署下,在市卫健局的直接指导下,市三院迅速成立了疫情应对工作领导小组,党支部书记吕时华亲自挂帅,全面负责疫情防控工作。领导小组从医疗救治、后勤保障、疫情防控、心理危机干预、信息发布等方面全方位做出安排,组建起90余名职工参加的应急队伍,第一时间把心理危机干预纳入疫情防控的整体部署,成立疫情防控阻击战心理援助队伍,根据疫情防控的需要开展心理危机干预和心理疏导工作。

16日早上,市三院工作群发出“关于参加支援武汉及其他地区抗疫工作预备队的倡议书”。是日适逢星期天,想不到消息一发出,十几分钟内就有25人报名。其中,50多岁的医生夏勇军也主动请缨。部队退伍的他曾参加过汶川地震的医疗救援队,希望在退休前能再上一次前线,为医疗卫生事业尽献绵薄之力。最终,经过卫健局等部门综合考虑后,确定该院副院长应美艳、护士长周妙珍、护士徐美央以及心理咨询师解应平参加支援武汉及其他地区抗疫工作预备队。

人员一确定,应美艳等人就开始练习穿隔离服,准备携带的物资。医院也十分重视,带队前往其他医院交流学习防护经验,积极为出征人员购置防护物品。护理部主任徐巧燕虽然此次因身体原因不能上前线,但一有时间就为即将出征人员作指导、当陪练,督促她们抓紧练习穿隔离服,还陪第五批出征人员徐美央去买了速干衣和冲锋衣。

90后的解应平是三院预备出征湖北人员中最年轻的一员。河南籍的她一年多前作为人才引进到市三院,从事心理咨询等工作。原本打算去年腊月廿九回老家过年的她,得知武汉新冠肺炎爆发的消息后,就留在了永康,时刻准备着抗击疫情。“我本科和研究生学的是应用心理专业,希望这次去武汉,能够给那里的医护人员、患者及其家属提供一些心理援助,让他们能够以更好的心态打赢这场硬仗。”

应美艳的女儿今年将要参加高考。看到预备队报名信息后,还是毫不迟疑地报了名。“妈妈,我支持你!”

得知母亲准备上前线,女儿理解,并表态自己会认真备考,打好高考仗。而她的丈夫尽管有担忧,还是对妻子的决定表示支持,给她备足生活用品,反复叮嘱她做好防护。

采访当天,记者见到徐美央、周妙珍时,她们正在练习穿防护服。头发剪了,脸蛋花了,可她们依然执着地训练,为战“疫”做好充分准备。三院的医护人员平时都很少接触防护服,刚试穿时气喘憋闷难受,但她们坚持着:“我们是去战斗的,出发前应该做好充分准备,才能马上上战场。”其实,她们的孩子都才上幼儿园,家里也有上了年纪的父母。可是,为了打赢防疫战,她们没有犹豫,而是勇往直前。

“既然你已经报名了,我们就支持你。家里的孩子和老人,我会照顾好的。”这是丈夫对妻子的支持。哪里有需要,那里就有三院人的身影。童景萍、桑琛琛两位护理人员在抗疫期间就已前往市一医发热门诊支援。从1月23日起,三院医护人员就开始轮流排班坚守永康南站值勤,对过往人员进行体温测量。党政办曹海鹰是老同志,主动要求参加第一天早班,并配合组长及时在群里发布工作信息,把第一手的经验、注意事项告知大家,让后面来这里接手的同事知晓。

刚开始,这位女子对一行人的到来很排斥。应美艳做了简短的介绍,当机立断让有三十多年妇产科工作经验的咨询师成杏华,就怀孕问题先和女子开始谈,自己和解应平去和她的丈夫沟通。

从女子的丈夫口中得知,妻子怀

孕,因不小心服药后需要做流产手术,被隔离就一直拖着,担心错过最佳手术时间。加上自己的孩子生病,更是心焦。夫妻就忍不住相互埋怨、指责,女子受不了扬言要跳楼自杀。男子讲自己平时不会发火的,可能是呆在这样狭小的空间里,比较烦躁,忍不住了。

应美艳首先关注现实问题,让街道工作人员就女子关心的政策予以解答,同时帮助联系东城卫生院,确定派医生上门为孩子看病,让男子先吃下定心丸。

女子讲述了这段时间的遭遇,有家不能回,丈夫又朝自己发很大的火,孩子生病不知道该怎么办,感到难过和委屈,情绪很糟糕。成杏华耐心倾听、真情陪伴,妻子的情绪慢慢缓和下来。最后,解答了流产相关的疑问,还共同探讨了处理夫妻矛盾的一些方法。

据了解,疫情期间,类似的心理危机干预还有很多。有的出现自杀等过激念头;有的发热、失眠、焦虑、不配合检查;有的导致身体多处不适……一接到求援电话,市三院总是根据不同情况立刻组队派出精干队伍,奔赴现场开展点对点服务,及时化解心理危机。

事实上,从1月24日起,市三院心理公益援助热线(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。

对此,心理援助队员们积极行动,多途径提供援助。在做好防护的前提下,心理专家组对一线巡干警开展了安心减压团体心理辅导;走访医学观察点,一起过元宵,并让心理咨询师加入监测点微信群,为大家提供心理服务;走访镇(街、区)集中隔离点和市一医,与领导共同探讨心理援助的方法,发放宣传资料,让咨询师加入特殊病房工作

人员微信群为医护人员提供线上咨询;为援鄂医护人员提供心理与情感支持,通过微信交流、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,学会如何减压等。比如近日在朋友圈流传甚广的蝴蝶拍操作视频就是他们为缓解心理焦虑而拍摄的。该视频甚至还上了“中国蓝新闻”,进了“学习强国”,并传入武汉方舱医院,帮助一线医护工作者稳定情绪,以更好的状态投入抗“疫”。

科普宣传 凝心聚力奏响 抗疫最强音

疫情发生后,作为专科医院,市三院第一时间就提出了“心理援助”概念。专业人员年初一就开始撰写心理危机干预文章,开展了多次心理热线接听人员的线上线下的专业培训,及时关注疫情动态,了解民众对心理健康的需求,主动对接组织部,为基层一线干部送去关爱,编印并下发致疫情防控阻击战一线工作人员的《抗击疫情 身心解压》科普宣传手册,并在永康日报、永康电台及“浙江组工”永康市经济和信息化局“健康永康”永康精神卫生“微信订阅号推送心理疏导科普文章20余篇,给不同人群开出了“心灵处方”。

眼下,疫情防控与复工复产并重,市三院又翻印并分发了《浙江省新冠疫情心理保健问答30条》宣传册,及时与经信局、市总工会对接,提醒复工企业管理者科学防控,尤其是做好精神层面的关注与关心。建议要正确看待疫情,企业主应实时关注权威部门发布的疫情动态和复工政策;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,要及时进行自我调节,并分享了一些小妙招。该院还提醒广大市民,如果自我调节效果不好,可以找专业支持。有减压需要的团队可拨打0579-86870289预约,在充分做好防护的情况下开展团体心理辅导,还可以提供个性化的心理咨询服务。

市三院院长胡刚宇表示,三院全体医护人员将凝心聚力构建立体心防网络,用自己的专业所长来守护人民群众健康,一起强“心”抗“疫”。



永康南站值勤



穿防护服训练



团队心理辅导