

我市开展心理危机干预公益服务 特殊时期 如何筑牢疫情 心 防线



当前 ,我国在新冠肺炎疫情阻击战中获得了阶段性成果 ,但疫情带来的心理创伤仍在侵蚀一部分人。自 2 月 20 日起 ,市民政局与市心理咨询师协会联合为市民开通了针对婚姻和个人的心理援助热线。16 名具有心理咨询从业资格的咨询师 ,加入了心理援助的队伍 ,开展专业、高效、持续的心理危机干预公益服务。

16 日 ,记者采访了热线负责人、心理咨询师姚黎清。她分享了自己接触过的两个案例 ,一个发生在因感冒被隔离的抗疫护士身上 ,另一个发生在隔离期间家庭矛盾激化 ,萌生离婚念头的家庭主妇身上。姚黎清希望通过剖析具体事例 ,让有相似心理问题的市民走出心理阴影。

记者 吕鹏

被隔离观察 她感觉自己像一座孤岛

心理援助热线刚开通的第三天 ,姚黎清就接到了好友胡芳(化名)的求助。

她是我们协会的会员 ,同时也是一名战斗在抗疫一线的护士。她因为出现了类似感冒的症状被隔离在观察点不能回家。经过一番长谈 ,姚黎清了解到 ,胡芳觉得自己辜负了很多人的期望 ,并对自己有点失去信心 ,害怕自己感染了新冠肺炎被周围的人孤立。随之臆想出来的各种各样的问题 ,给她带来了前所未有的心理阴影。

仔细倾听胡芳的倾诉后 ,姚

黎清对她进行了正面的鼓励。

作为一名在抗疫一线的医护人员 ,你是勇敢的、了不起的 ,我们都为你点赞。姚黎清说 ,你的家人、朋友、单位都会支持你的。被隔离观察 ,你并不是一座孤岛。

经过姚黎清耐心疏导 ,胡芳的焦虑情绪逐渐得到了纾解。谢谢你 ,这样的关心很温暖。胡芳通过微信向她表示谢意。在文字后面 ,她加了个拥抱的表情。

和大多数人一样 ,即使是对医学和心理学都有一定知识储备的胡芳 ,在疫情期间也同样

会萌发强烈的不安感、焦虑感。姚黎清说 ,她主要以倾听的方式 ,引导当事人把累积的负面情绪宣泄出来。

姚黎清觉得 ,很多人的恐惧和不安往往来自主观臆想。他们受某种情境的影响 ,会分不清臆想和客观事实。这时候 ,他们需要有人陪伴 ,有人看到他(她)内心的恐惧 ,让他(她)说出内心的担忧。而陪伴和倾诉本身就具有很好的疗愈作用。经专业心理咨询师治疗 ,当事人的心理阴影会逐渐消除 ,他们也会慢慢恢复正常生活。

疫情激化家庭矛盾 她产生了离婚的想法

我怎样才能离婚?接到求助者李女士打来的热线电话时 ,姚黎清正在超市买菜。电话那头的哭声让她立马进入工作状态。

姚黎清凭借经验判断 ,李女士的情绪有些失控。你发生了什么事情?不要着急 ,愿意跟我说一说吗?姚黎清尽量用舒缓的语气 ,引导李女士打开话匣子。

李女士描述 ,她有两个孩子 ,大的 6 岁 ,小的才 3 岁。因为丈夫不会照顾孩子 ,李女士平时一边要上班 ,一边还要照顾孩子 ,感觉很辛苦。遇上孩子吵闹 ,丈夫只会用吼骂来教育。李女士觉得 ,丈夫就

像家里的第三个小孩 ,他不仅不会打理日常生活 ,经济上还要依靠她。

如果说 ,李女士平时还能勉强忍受 ,这次疫情宅家期间 ,她对丈夫的不满可说是达到了顶峰。想想嫁这样的老公 ,不知道有什么用 ,不如离婚算了。李女士愤愤不平地说。

倾诉完以后 ,李女士停止了哭泣 ,情绪也逐渐稳定下来。姚黎清知道 ,当李女士的情绪稳定下来 ,她心理危机最严重的时刻也就过去了。

李女士这种情况是怎么发

生的?姚黎清认为 ,疫情期间紧张、焦虑、心烦、恐惧等应激心理反应会影响家庭关系。

姚黎清说 ,相处的时间越长 ,家人间反而越容易忽视、漠视彼此的情绪和感情 ,把家人的好意和关怀当作理所当然。其实 ,宅家期间 ,人们更应该抓住时机与家人沟通交流 ,大胆破冰 ,化解在鸡毛蒜皮的小事当中积累下来的矛盾和心结。

任何苦难都可以从中获得积极的意义 ,不妨用这段时间好好思索一下自己与家人的情感关系。姚黎清说。

谷雨将至 祛湿补益

通讯员 林越

清明以后 ,谷雨节气将至。谷雨源自古人雨生百谷 的说法 ,该节气正值春夏之交 ,雨水随之增多。随着气温升高 ,身体内热和湿气结合在一起 ,易形成湿热。此外 ,由于天气转暖 ,人们的户外活动增加 ,也易诱发过敏性疾病。

与此同时 ,谷雨时节 ,心脾之气逐渐旺盛 ,肝火旺 ,是身体补益的大好时机。市民可在运动、饮食、情绪等方面多加注意 ,为安然度夏打好基础。

祛湿降火重预防

谷雨时节自然界阳气骤升 ,易引起人体蓄积的燥热而生肝火 ,继而诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血 ,以及头痛眩晕、目赤眼疾等疾病 ,这就是所谓的春季上火。

此时节早晚时要适当加穿衣服 ,尤其要注意切勿大汗后吹风 ,以防感冒 ;过敏体质的人外出时还要预防花粉过敏 ,预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘等的发作。

雨后空气中的湿度逐渐加大 ,会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生的角度来说 ,如此潮湿的环境 ,湿邪容易侵入人体 ,造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等情况。如若已经患有各类关节疾病 ,也容易在春夏之交被诱发。

谷雨养生要注意祛湿。饮食上也可以多选择具有祛湿效果的食物 ,如白扁豆、赤豆、薏仁等。

舒畅情致防气郁

保持乐观豁达的心态 ,对于肝脏的保健也是必不可少的。俗语说 万病由气生 ,肝主气 ,如果出现易烦躁、爱发脾气等现象 ,都与肝气有关。

谷雨养生要保持心情舒畅、心胸宽广 ,听音乐、钓鱼、春游、打太极拳、散步等都能陶冶性情 ,切忌遇事忧愁焦虑 ,甚至动肝火。

风调才能雨顺 ,肝在六淫中属风 ,肝气顺畅了 ,人体各个系统才能顺畅 ,百病不生。这就要求大家要学会自我调控和驾驭好情绪 ,心胸开阔 ,遇到不快的事要戒怒 ,并及时进行宣泄 ,防止肝气郁结。

晨起养阳多锻炼

一年之计在于春 ,一日之计在于晨 。谷雨时节阳气渐长 ,阴气渐消 ,要早睡早起 ,更要注意心理保健 ,在精神上和体力上都不要过度疲劳和紧张 ,切忌遇事忧愁焦虑。

早晨是采纳自然之气的好时机 ,而活动为养阳最重要的一环 ,老年人可选择静中有动的运动项目 ,如太极拳等。运动能提高身体新陈代谢 ,增加出汗量 ,达到 除湿 效果 ,但不要过度出汗 ,以免阳气外泄。野外春游也是不错之选 ,能疏散瘀滞 ,提高心肺功能 ,增强体质。