



# 南通志愿者通过心理援助平台与市民合力战“疫” 戴上心灵口罩,别让情绪生病

由于疫情,市民的生活和工作受到一定影响,有些人可能会出现焦虑、恐慌等负面情绪,从而导致食欲不振、失眠等生理症状。2月13日,记者采访了心理咨询志愿者,看他们如何为南通,乃至武汉市民的负面情绪“兜底”。

## 咨询平台开通,市民有了“心理保护伞”

健康的心理是应对疫情的一道有效防护。在疫情刚刚暴发时,南通市的心理咨询专家就借助心理援助(咨询)平台为市民传递疫情防控知识,特别是心理防护常识,帮助大家调整可能出现的负面情绪。

南通科技职业学院心理学教授、市心理卫生协会理事袁忠霞介绍说,市心理卫生协会热线(13773610872; 18860974676; 13962807311; QQ号:2281897991)、南通市未成年人

成长指导中心热线96111和QQ群977589133、南通市心理咨询中心热线(85127885、18051601200)均已开通,其中南通市心理卫生协会的热线是专门针对疫情开通的,目的便是为市民撑起一把“心灵保护伞”。

袁忠霞表示,当一个特殊事件发生后,市民的心理一般会出现平衡打破、慢慢平稳、积极正向、逐渐恢复四个阶段,但每个阶段也会因

为个体差异出现不同的极端反应。具体来说,疫情发生后,当“封城”“确诊人数上升”等信息传来,人们的正常心理平衡会被打破,但随着时间的推移,大多数人的心理会逐渐适应,但也有人会积压抱怨、负面情绪,加上假期不能外出、酗酒、沉溺游戏等现象增多,即便是到后期疫情结束了,有些人还会有沮丧抑郁的情绪,当出现这些情况时,市民都应该尽早进行心理咨询。

## 电话耐心疏导,志愿者服务省内外

截至目前,南通各心理咨询平台已经开通约半个月了,期间接到过不少令袁忠霞印象深刻的求助电话。有一天,袁忠霞接到一个盐城的电话,电话那头是一位14岁的女孩,她的妈妈是一名奋战在一线的护士,她得知妈妈在“抗疫”一线后,十分害怕和恐惧,甚至出现吃不下饭的情况,而她和爸爸的交流

又很少。接到电话后,袁忠霞以陪伴、支持、理解为主,肯定这些天来她的努力和坚持,帮她寻找生活中的开心事,鼓励她多和爸爸沟通、和同学微信交流。经过50分钟的心理疏导,孩子的心态逐渐平稳下来。

作为志愿者,袁忠霞还为武汉关东街道和龙泉街道提供心理咨询服务。有一次,一个社区的老人不

愿意被隔离,和社区工作人员发生冲突,社区工作人员打来电话求助,袁忠霞在电话中耐心劝导老人,最终老人终于愿意配合社区工作了。

袁忠霞表示,春节以来,南通有数十名心理咨询专家奋战在这个无形的战场上,她只是其中一分子,大家放弃假期,为市民提供心理咨询服务,同样也是希望疫情能够早些结束。

## 心理与生活兼顾,在通留学生不孤单

疫情发生后,没有回家的在通留学生身体状况如何,他们的心理状态又是否平稳?

今年,南通科技职业学院共有32名国际留学生留校。封校后,考虑到国际学生具有不同的宗教信仰和饮食习惯,学校决定寒假期间开放留学生食堂,由留学生自行做饭,所需食材和生活用品由学校后保处指定专人代为购买。同时,国际教育学院值班教师每日检查食堂安全和卫生。

据南通科技职业学院学工处心

理教育发展中心主任张玲介绍,自1月底以来,南通科技职业学院为学校全体师生开通线上心理支持服务(QQ群号:1021779967;个体咨询服务QQ:470401511),留学生的班主任更是专门为他们进行了有针对性的心理疏导。

在一次例行沟通中,植保国际3181班班主任陈思宇得知1名老挝籍学生莱娜在1月30日回国后有发烧和咳嗽,陈思宇立即联系上与该生同机回国的7名学生,逐个排除了生病可能。

另外,在获悉留校国际学生口罩短缺后,正在日本读博的国际教育学院汤艳老师在日本西宫市街头连续跑了五家药店、超市,购买了180个口罩寄回学校,用于国际学生疫情防控。后保处王建师傅也将自用的100多只口罩赠送给学生使用。

张玲表示,发生疫情,留学生的家人一定会牵挂孩子,作为学校,应该为他们提供全方位的保障,让他们的家人放心。

本报记者龚丹

奋战六天两位参建“雷神山”的勇士凯旋——

## 我们争分夺秒 只盼病人早日得到规范治疗

2月13日中午11点,一辆褐色商务车缓缓从沪陕高速小海路口驶出,施帅吉、谢春林从商务车上走下来,分别乘上各自镇乡政府安排的专车,来到隔离点进行为期14天的隔离。

施帅吉、谢春林是中建八局一公司的水电通风系统安装工。2月6日两人与其他4位同事前往武汉,参与雷神山医院的水电通风系统建设,12日完成任务。

### 施帅吉:6个人的约定

施帅吉在雷神山医院已经连续奋战6天了。“我们争分夺秒加班加点安装水电通风系统,经常十七八个小时不合眼,抽空就打个盹。”遇上饭点,大家就坐在施工设备上吃饭。有的工人实在累极了,就地坐下小憩片刻。

“去武汉的路上,我们6个人共同约定,如若有人这次不幸染病离世,那么他的家人就由剩下的人来照顾。但到了那里,大家全力奋战,一心想着加快安装速度,也顾不上担心了。”施帅吉说,

大家珍惜每一分每一秒,就是希望能早一点让更多的病人得到规范的治疗。

### 谢春林:瞒着家人投入工作

2月5日晚,谢春林在睡梦中接到公司指令,收拾行装时,他开始纠结,要不要将此次行程告知家人。“雷神山是一定要去的,告诉家人只会让他们白白担心。”于是他未与家人明说,只身前往南京与队友会合。2月6日,谢春林一行抵达雷神山医院建设工地,投入施工中。

早6点30分集合,晚12点结束工作,连续六天,每天十七个半小时的作业,谢春林满脸疲惫,却难掩骄傲。他说,自己虽然只是雷神山医院建设者中最普通的一员,但却亲眼见证了中国建设奇迹,感到无比自豪。谢春林所在的施工队本来重点负责医院A病区给排水、电气及通风系统安装的,但这次,他们突破了工种,哪里需要就在哪里上。“基本上能做的都做,即使技术不对口,也可以在旁边帮个忙,搭把手。”

本报通讯员陈小菊 陈和兴 韩银平

解放军探亲不休假,请缨加入防疫值守队伍——

## 我是军人,理应冲在第一线

挺拔的站姿展现了军人的阳刚,年轻的面庞流露出坚毅与担当。在启东市新冠肺炎疫情防控一线,有着两个特殊的身影,他们是回乡度假的现役军人,以自己的行为传承着军人的家国情怀与使命责任。

“师傅,不能从这里前往合作镇了,请您绕道通行。”2月10日上午,在启东市久隆镇富民街十字路口的临时检查点,一个站姿挺拔的青年在耐心地劝返外出村民和外来车辆,细致地登记进村车辆和人员信息。

他叫顾建军,2001年9月入伍,是海军某部现役军人。大年初二,他休假回家探亲并主动自我居家隔离,同时时刻关注疫情情况。因疫情管控需要,部队通知其暂不归队,在家待命。随着疫情防控形势的变化,在向部队报备后,他在正月十五居家隔离期满当天便主动联系久隆村党支部书记,请缨加入疫情防控值守队伍。

值守工作中,对待不理解的村民,顾建军更多地展示了耐心

与细心。他说:“作为一名志愿者,我只是努力践行为人民服务的初心,为家乡的防疫工作尽自己一份力;作为一名军人,在人民有困难、有危险的时刻,我理应冲在第一线,护一方平安。”在他的带动下,村里更多的普通群众积极加入到防疫队伍中来。

居住在汇龙镇大陆村二组的陈安哲出生于2000年12月,2019年8月以优异的成绩考上国防科技大学,成为一名光荣的军校学生。

疫情防控期间,大陆村加强人员进出管理,封锁村道只留一个进出口,每天由村干部和志愿者轮流执勤。陈安哲得知村里招募志愿者,第一时间报了名。他说:“人民有难,军人当先,休假不能休心。我是一名大学生,也是一名军人。我白天在家学习,每天晚上都可以来值勤。”

陈安哲以军人的姿态不畏严寒风雨,每天准时到岗,认真登记进出车辆、人员信息,发放临时通行证,严控外来人员,用实际行动告诉父老乡亲,什么是新时代的年轻军人。

本报通讯员黄森 本报记者黄海

### 体彩情报站

南通体彩监督电话:83512260

## 江苏体彩关于疫情防控期间体育彩票销售相关事宜的公告

根据财政部《关于做好疫情防控期间彩票发行销售有关事宜的通知》(财综〔2020〕2号)和体育总局彩票中心有关工作要求,结合江苏疫情防控工作实际,现对我省体育彩票销售的相关事宜进行调整。具体公告如下:

一、我省体育彩票实体店自2月10日起暂不开门营业,未来开门营业时间将视疫情防控工作情况确定并另行公告。

二、暂停全国统一开奖的中国体育彩票游戏兑奖服务,包括超级大乐透、排列3、排列5和单场竞猜游戏(竞彩)、传统足球游戏等;在我省实体店暂停营业期间,关于上述游戏的销售、开奖和兑奖工作具体安排请关注国家体育总局体育彩票管理中心公告。

三、暂停我省电脑体育彩票7位数、11选5、虚拟体育竞猜足球游戏兑奖和新奖期销售。推迟我省7位数游戏20013期开奖。

我省体育彩票销售、开奖、兑奖的恢复时间,视疫情防控工作情况确定并另行公告。

江苏省体育彩票管理中心 2020年2月8日

申请体彩站点详见南通体彩网(www.nttc.net.cn)“建站信息公开”专栏



福彩直通车

南通福彩网 <http://ntfcw.tt17.com/>

## 刮刮乐鼠年送惊喜 好运“鼠”于你

在庚子鼠年新春佳节即将来临之际,福彩刮刮乐新票“庚子鼠”生肖系列彩票重磅登陆啦!“庚子鼠”生肖系列彩票共有3款,春节期间凡购买面值5元、10元、20元的“庚子鼠”系列生肖即开票都有机会参与金条促销活动。

这三款彩票主题票面丰富、玩法简单有趣,充分满足广大彩民们不同的玩彩需求。此外,还有多重意外惊喜等着您:自上市之日起至2020年3月31日,凡所购江苏省销售的三款鼠年生肖系列票,在不中常规奖项的彩票中,刮出“金条”奖符者,送鼠年生肖5G金条1根。活动期间,任一款面值鼠年生肖票,凡经系统扫描单张彩票中得500元者,送价值300元的鼠年生肖即开票。

“百福临门常有余,祥云瑞气聚鼠年”,鼠为生肖首,春乃岁时先,在农历新春到来之际,喜爱福彩刮刮乐的朋友不妨来几张“庚子鼠”,相信好运一定非你莫“鼠”!也祝愿彩民朋友在2020年有“鼠”不尽的收获,“鼠”不尽的笑容,“鼠”不尽的幸福,“鼠”不尽的美满生活!

福彩双色球 2元可中1000万