

# 开展近百场知识讲座,在隔离点疏导情绪 他们在防疫一线治“心病”

连日来,记者走访我市精神卫生机构,对话心理咨询专家,揭秘疫情防控一线的“幕后英雄”——心理工作者们守护百姓心理健康的故事。

## 近百场讲座,将心理健康知识送上门

担心自己乘坐公交车时感染疫情;担心自己去过有疫情风险的超市、农贸市场……如今,人们承担着越来越多的心理压力。今年8月,市四院、市心理学会与市总工会联合开展“疫情期间如何调整心理状态”的知识讲座。市四院临床心理学带头人戴伟华重点讲述新冠疫情下的心理调控措施,帮助市民群众保持平和的心态,过好积极健康的生活。

今年以来,由市总工会牵头、市四院组建的近40人的心理健康专家宣讲团活跃在江海大地。“我们会依据每个企事业单位的实际情况和工作特点来组织安排课程,让专家送课上门,提高社会群体的心理健康素养。”市第四人民医院党委书记吴徐明介绍,截至目前,专家宣讲团已经举办了近100场心理健康知识讲座,产生了良好的社会反响。

## 疫情期间烦恼多,服务热线解纷忙

不久前,境外返通人士张先生拨打市心理援助服务热线,倾诉自己的苦恼。原来,随着国际疫情形势日渐严峻,国内疫情零星散发,防疫政策也在不断更新调整,按照变更的防疫管理要求,张先生在原本的隔离期限结束之后,还需接受为期一周的健康管理。张先生担心因此影响工作,情绪变得日益焦虑。

接听的心理医生、南通四院心理咨询中心副主任施佳

佳仔细倾听张先生的诉求后,耐心为其进行了疏导,让他的心情平复了不少。“每天处于封闭的环境内,无法了解外界情况,会令人陷入一种复杂情绪中,焦虑、担忧、迷茫、孤独,有些人甚至会出现耳鸣、失眠、心慌等躯体反应,我们需要给隔离人员足够的关注。”

“很多复杂的情绪,其实都来自我们的想法,而不是来自事件。因此,疫情之下,如何调整自己的认知显得十分重要。”施佳佳举了个例子,随着接种新冠疫苗的人越来越多,各地应急机制越来越成熟,疫情对我们的威胁也越来越小。这样一种认知调整,能够有效缓解我们对疫情的恐慌。

“一旦疫情紧张,我们的服务热线也会跟着‘升温’,很多人被日渐突出的家庭矛盾、亲子关系紧张等问题困扰。”施佳佳建议,市民朋友可做一些生活上的调整,与孩子多做互动,与伴侣共同完成家庭活动,在受限制的情况下最大限度地丰富自己及家人的生活,从而缓解与家人间的紧张关系。

疫情暴发后,我市先后开通10条心理健康服务热线,共20个座席,配备56个心理咨询专家。由市精神卫生专科联盟组建专业专家组和心理危机干预工作组,对来电咨询关于疫情导致的心理问题进行解答。

## 隔离点不隔“情”,疏导情绪有妙方

今年7月,小女孩彤彤(化名)在隔离期间出现不良

情绪反应,本身彤彤便有抑郁、焦虑等情绪障碍,所以不能很好地适应隔离点紧张、封闭的环境氛围。

隔离点的心理医生在对彤彤进行简单的心理疏导及药物调理后,及时向南通四院心理专家请教更为专业的应对措施。专家建议彤彤多和家人、朋友视频聊天,疏导她的抑郁焦虑情绪。同时在有限的范围内,尽量满足彤彤在隔离期间的要求,比如提供她喜欢的饮食等。

目前,我市每个隔离点均明确一家精神卫生机构对口联系,密切关注隔离人员心理健康需求,开展心理健康状况筛查,及时安排心理治疗师、心理咨询师提供心理指导,纾解压力。“从去年起,针对疫情而设的心理救援体系便发挥了重要作用。根据相关要求,我们对隔离点医务人员、后勤服务人员进行培训,对被隔离人员进行心理疏导,全方位保障他们的心理健康。”吴徐明说。

市卫健委疾控处相关负责人介绍,我市组建专业心理危机干预队伍,建立和完善心理健康教育、心理咨询、心理热线服务、心理评估、心理治疗、精神科治疗等衔接合作的心理危机干预和心理援助服务模式,将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案,建立市、区两级专业心理危机干预队伍,纳入全市应急系统,每年至少开展两次培训和1次协同应急演练,全力筑牢百姓心理“防疫墙”。

本报记者冯启榕 俞鑫城

## 我市城管系统 执法岗位技能大赛举行

晚报讯 “向右转,向左转……敬礼!”嘹亮有力的口号响彻南通职业大学体育馆。19日、20日,市城市管理局、市委市级机关工委、市人社局、市总工会联合主办了首次全市城管系统“建功新时代、机关做表率”执法岗位技能竞赛,展示出城管执法人的精神面貌。

“您好,请问您的搭建是否取得了合法手续?”面对“违法人员”的刁难,执法人员利用丰富的经验和知识,从容不迫一一化解。此次模拟执法利用小品的形式,向大家展现出日常生活中执法人员标准的执法过程。此次比赛中,如东县城管局代表队获得团体一等奖。“执法技能和队伍纪律都是我们日常训练的重点内容,通过这次比赛,我们的业务技能都得

到了更好地提升。”如东县城市建设管理综合执法大队教导员葛海军告诉记者。

本次执法岗位技能竞赛设置四个科目,共有12支城管执法代表队参与竞赛。参赛人员在面对案件受理、立案、调查取证、行政处罚决定的全流程和相关的法律知识的答题中,纷纷展示出自己良好的专业素养和丰富的知识储备。

“此次开展全市城管系统执法岗位技能竞赛是对近期开展的全市城管执法岗位作风建设阶段性成效的综合性检阅。”市城管局局长陈如海表示,城管执法队伍将以本次执法岗位技能竞赛为新起点,全面推进我市城管系统作风建设规范化、常态化、长效化,进一步展现全市城管系统党员干部新气象、新作为。

记者蒋娇娇 实习生查元唯

## 为出资人营造温馨港湾

晚报讯 19日,苏润集团出资人服务中心暨“惠润工程”开业典礼在“苏润之家”隆重举行。

苏润集团是南通的一家集热力发电、新能源、房地产等多种经营为一体的民营企业,共有出资人1600余名。多年来,集团千方百计为出资人谋福利。

苏润集团董事长于高明表示,创办服务中心、实施“惠润工程”,旨在积极响应习近平总书记“增进民生福祉”的号召,努力为出资人提供更实

际、更优质的服务。服务中心将全面实施“惠润工程”,不但常年开放棋牌室,定期组织旅游、文体比赛等活动,还将在退休出资人的生日以及所有出资人的子女获评“三好生”、高考、新婚时赠送纪念品,并将在出资人亲属患病、去世时予以慰问。服务中心每年预算经费约150万元。

出资人代表在典礼致辞中高度赞扬苏润集团与出资人共享欢乐、同担忧愁,是出资人的贴心娘家、温馨港湾。

蒋淳渊



清末动荡,爱国之士张謇先生主张实业救国,南通大学附属医院由此成立,百年洗礼,通大附院仍矗立于此,静谧而坚定地守护着这片江海,而我作为江海子民,何其有幸能成为通大附院的一分子,在这里讲述与她的成长故事。

步入护理行业这两年来,我从懵懂无知到渐渐成长,

## 我心中的附院

这一路见证过生命勃发,也会唏嘘世事无常。产科是我的第一站,它是全院哭声最多、笑容也最多的科室。在这里,宝贝们在哭声中开启自己的人生旅程。在这里,宝妈们历经多少个日夜的煎熬终于收货了幸福和喜悦。外行人往往认为生产便是水到渠成的事,其实不然。前置胎盘、脐带脱垂、胎盘早剥、子宫破裂、羊水栓塞、产后出血、新生儿胎内呼吸窘迫都是直接危及母婴性命的。产前的保胎、产程的进

展、产后的观察、新生儿的护理等都充满了变数与挑战,需要我们医护人员极大的责任心与专业的业务能力,以及孕产妇的配合,尽早发现突发状况予以应对。

今年的2月3号,我陪姐姐产检,姐姐是臀位妊娠,预产期2月12号,大年初一,医生提醒她提前住院待产。她想生个牛宝宝,犹豫未曾住院。2月6号0:00闹钟响起,我起床上班夜班,这时手机突然亮起。姐姐说肚子好像有点疼,可能是假宫缩,我让她

赶紧来急诊。02:11到医院,医生检查发现宫口已经开全!十万火急办住院、送产房,联系手术室麻醉科做术前准备,刚进门还没等上手术台,胎粪已出,宝宝一只脚都已经快出来了!火急火燎地上麻醉、剖宫产、胎粪污染的新生儿复苏抢救,好在这个只有五斤五两的小丫头的哭声如期响起,打破了手术室的紧张与严肃,所有人紧绷着的心弦终于得以一丝放松,有惊无险,母女平安!这个似水的夜晚,有人还在甜

寐,有人急于奔命,而有些人却在无声地拯救“世界”。通大附院屹立漫漫黑夜,肩负着生命之重,支撑起无数人的希望,陪伴大家一同迎来清晨第一缕阳光,周而复始,岁岁年年。

作为通大附院人,生死离别是家常便饭,它不会使我麻木,它只会让我更敬畏生命、珍惜眼前,让我指尖有温度、心里充满光、脚底有力量。而我与通大附院的成长故事才刚刚开始……

顾瑶漪