

# 用科学的关爱驱散心灵阴霾

## 听通城女心理师讲暖心故事

1月12日,本报刊发《她们疗愈他人也自我疗愈》一文后,引发了读者对女心理医生这一职业的关注。正如她们所说,心理能成就一个人,也能毁掉一个人,而她们要做的就是用专业素养驱赶心灵的阴霾、温暖孤寂的灵魂,帮助患者重新振作起来。

### 满是伤痕的手臂,令她心痛不已

不久前,南通四院儿童青少年心理专科门诊负责人、主治医师丁雅琴接诊了一名初二女生小雨(化名)。

“我也是一位母亲,看到她满是伤痕的手臂真的很心痛。”丁雅琴告诉记者,小雨在5岁时父母就离异了,她被判给父亲。然而,父亲为了生计常年在外打工,小雨只能由爷爷奶奶照顾,性格一直比较内向甚至有点自卑,几乎没有要好的朋友。上了初中之后,她的状态很不好,一直没能适应中学生活,一方面是由于学业的压力更大了,加上重新分班,周围全是不熟悉的同学、老师,让小雨觉得很压抑也很孤单,但又找不到人倾诉,也找不到方法去排解。从初一下半学期开始,她开始用刀片划伤手臂。

据小雨自述,刚开始她可能两三个月才会有这样一次这样的行为,到了初二之后频率明显增加。经过检查,丁雅琴发现小雨有抑郁、焦虑情绪,同时伴有明显的“非自杀性自伤行为”。

“我们会选择小剂量调节情绪的药物治疗她摆脱不良情绪,同时要结合认知行为干预,帮助她纠正对人对事的歪曲认知。”令丁雅琴欣慰的是,经过一段时间的规范治疗,小雨的情绪有了好转,并逐渐把注意力集中到学习上去了。

### 面对“问题学生”,她给予包容和理解

近期,市心理咨询中心负责人、女心理治疗师施佳佳在门诊上遇到了正在读初二的小

磊(化名),他表现出情绪低落,对学习感到厌烦,与父母敌对。

施佳佳得知小磊在学校感到孤独,没有朋友,上课经常犯困、四肢乏力,处于一种抑郁状态。“其实,这只是表象,追根溯源我发现这跟小磊小时候患有多动症有关。”施佳佳告诉记者,小磊自幼注意力不集中,经常是被批评的对象。在家中,父母对他责备、打骂较多,为此,小磊在小学阶段经常处在防备状态,害怕被打骂,甚至经常下意识抬手来保护自己。

施佳佳介绍,在门诊上,像小磊这种情况的就诊学生占比很高,通过病史调查、收集临床资料、评估后,往往都发现一个共性问题:这些孩子自幼存在神经发育性疾病,比如多动症、抽动症等。“对于小学阶段的孩子,因为注意力、多动的问题导致学习困难,及时通过药物干预,其有效率能够达到70%;若不及时诊治,会导致患儿长期学习困难、和家长老师对立,继而出现厌学情绪、违纪行为、逃学或者停课。”在找到问题的根本原因后,施佳佳对小磊进行了对症治疗,目前,他的病情已经好转。

“我特别希望广大老师多掌握一定的心理学知识,为这样的患儿提供安全、轻松、和谐的环境。”施佳佳说。

### 抗疫一线,她送去温暖与爱

“这两年来,疫情给大众心理健康带来的影响不容忽视。”回忆起两年前的那段抗疫经历,国家心理咨询师、认知行为治疗师、南通四院医务科副科长王培涓感慨万千。

2020年2月,王培涓作为江苏援黄石医疗队的唯一一名女心理医生,前往湖北黄石市开展心理援助工作。当时,在湖北黄石市下陆区的一个集中隔离点,王培涓站在楼下,与站在三楼阳台上的隔离人员李女士隔空对话,完成了一次特殊的心理治疗。

“由于李女士不愿意和医生面对面沟通,我就问她愿不愿意站到阳台上来交流。”于是,在王培涓的建议下,一幕暖心的画面出现了。她们虽然只能通过手机才能听清彼此的讲话内容,但是肢体语言却可以看得清清楚楚。

在沟通中,王培涓了解到李女士一家三口中只有她一人被感染,所以一直很害怕传染给家人。对于自己生病后一直住院治疗 and 隔离,不能在家照顾丈夫和女儿,她也非常自责。特别是对于即将出来的核酸检测结果没有信心,李女士十分担忧如果再次出现阳性结果该怎么办。王培涓认真听完她的讲述,鼓励她如果想哭就大声地哭出来。很快,李女士哭得上气不接下气。

“在电话中,等到抽泣声渐渐弱了后,我又及时给予她鼓励与支持,教了她正念呼吸的方法,帮助她来缓解自己的焦虑紧张情绪。”为了让李女士进一步放松心情,王培涓还在楼下示范如何通过简单的运动来减压。王培涓做一遍,就让李女士在楼上重复一遍,很快她就学会了。经过半个小时的心理疏导,李女士的心情渐渐平复,表示感觉自己轻松多了。

那一刻,王培涓也如释重负。 本报记者冯启榕

## 营造风清气正社会文化环境

# 南通邮政获评全国“扫黄打非”先进集体

晚报讯 14日,全国“扫黄打非”工作小组办公室公布2021年全国“扫黄打非”先进集体和先进个人名单,中国邮政集团有限公司南通市分公司榜上有名,获评2021年全国“扫黄打非”先进集体,系全国邮政系统唯一。

2021年,南通邮政依靠遍布城乡的邮政网点和覆盖村级的综合服务平台,确保“扫黄打非”最后一公里畅通无阻。

以精准化查堵为主线,投递员随身携带“扫黄打非”知识卡片,营业网点内张贴信息核查二维码,对非法出

出版物、伪劣盗版、假发行机构进行实时核查,实现精准化查堵,发现线索及时举报。全年通过“画像法”成功拦截非法出版物745件,为南通市扫黄打非办、公安局、邮管局等监管部门提供有效案件线索6条。

同时,南通邮政还充分利用邮政渠道优势和资源优势,结合网点微沙、送知识下乡、“扫黄打非·护苗行动”主题公益讲座等活动,通过“微宣讲”“小板凳”“大喇叭”宣讲等形式普及“黄”“非”的危害性,营造了风清气正的社会文化环境。

通讯员刘思凡 记者王玮丽

## “全国石油化工教育优秀教学团队及青年教师”认定结果揭晓

# 江苏工院连中二元

晚报讯 2021年度中国化工教育协会“全国石油化工教育优秀教学团队及青年教师”认定工作于近日进行,江苏工院教师张炜栋牵头的“高性能化学纤维材料”教学团队荣获“全国石油化工教育优秀教学团队”称号,该校教师周林芳荣获“全国石油化工教育青年教学名师”称号。

据了解,全国石油化工教育“优秀教学团队”和“青年教学名师”认定工作每2年组织一次,此次全国共有42个高职院校入选优秀教学团队,旨在鼓励一线教师积极投身教育实践,强

化教育服务化工、化纤、材料产业发展的能力。

江苏工院负责人说,这两项新荣誉对该校数字化染整技术、材料工程技术、生物制药技术专业团队建设起到积极推动作用,提升了学校在全国化工、材料相关领域的知名度。“高性能化学纤维材料”教学团队将不断夯实人才培养基础地位,不断完善人才培养质量保障体系,强化专业优质资源建设,汇聚队伍、整合创新、提升质量,为学校创新型人才培养及双高专业群建设有进一步突破贡献更大力量。

通讯员张炜栋 记者王全立

## 《江海晚报》 二手房广告

**久和中介** 幸福路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211  
光明东村 3/6 59.5m<sup>2</sup> 1.5-1 简装 125.8万  
长江一号 1/电 124m<sup>2</sup> 3-2 精装 169万  
都市华城 中层 145m<sup>2</sup> 3-2 有车库 245万  
小石桥花苑 6/6 70/125m<sup>2</sup> 精装 车库7m<sup>2</sup> 150万  
永兴佳园 2/6 110.4m<sup>2</sup> 车8m<sup>2</sup> 毛坯 151.8万  
黎明花园 4/4 85/122m<sup>2</sup> 车库24m<sup>2</sup> 精装 268.8万  
南川园 3/6 97m<sup>2</sup> 3-1 精装修 设施全 155万

**银河中介** 城港东小南巷北60米北园新村3幢16号店面房  
13862968413 15950810928  
城港新村 6/6层 2室1厅65m<sup>2</sup> 精装[未住人] 急售88万  
华威园 1/车库 2室南简单装潢71m<sup>2</sup>[实验小学] 168万  
郭里园 3/6层 2室1厅66.5m<sup>2</sup> 中档装潢[三中学区] 130万  
瑞丰花园 2/6层 3室-1厅101m<sup>2</sup> 车库8m<sup>2</sup> 160万[无税]  
江海名苑 中上层 3室2厅2卫157m<sup>2</sup> 精装[二附学区] 598万  
帝奥世伦名郡 15/18层 3室2厅2卫135m<sup>2</sup> 精装含车位 308万  
银花苑 1/6层 2室1厅 66.3m<sup>2</sup> 毛坯[有院子] 190万  
星光城洋房[有电梯] 4/6层 4室 158m<sup>2</sup> 含两个车位纯毛坯488万

**天安中介** 江景苑菜市场南门  
85595336 13390945336  
有土地 厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记  
天安花园 12/15 四室二厅 168m<sup>2</sup> 精装 二期 景观房 499万  
严家巷店面 1-2/2 108m<sup>2</sup> 附院急诊旁边 朝西 位置好 328万  
虹桥新村 3/6 二室-1厅 车库8m<sup>2</sup> 中装 129万  
虹桥新村 3/6 二室-1厅 122m<sup>2</sup> 车库17.5m<sup>2</sup> 豪装 设施齐全 195万  
万源里城 24/33 三室阳光北厅 100m<sup>2</sup> 毛坯 汽车位1个 楼层位置 空车位 280万  
钟秀东路办公用房 2/6 有电梯 268m<sup>2</sup> 钟秀东路与外环东路 已出租7.5万一年 135万  
濠滨花园 9/11 三室二厅 126.7m<sup>2</sup> 车库8m<sup>2</sup> 汽车位1个 豪装 325万

**东宝房产** 望江楼6号楼  
18751300199 18862947639  
五山公寓 135m<sup>2</sup> 4/5 车库21m<sup>2</sup> 简装 178万  
1912 中/电 128m<sup>2</sup> 3/2/2 含车位 运河景观 325万  
望江楼 3/7 精装 69m<sup>2</sup> 288万  
九里香堤洋房 200m<sup>2</sup> 5/电 毛坯含车位 480万  
文峰新村 85m<sup>2</sup> 4/6 3/1 248.8万  
文峰新村 107.5m<sup>2</sup> 4/2 底楼大院子 330万  
文峰北苑 148m<sup>2</sup> 2楼精装修全配 3800元/月居家公司均可 330万  
黎明花园 113m<sup>2</sup> 3/L 中层新装2年 10m<sup>2</sup> 210万

**天苑中介** 文峰路15号文峰桥北首  
15862825879  
二附启秀双学区房空学位:名都广场11/电 建165m<sup>2</sup> 精装清爽 435万  
华强城10/电 建167m<sup>2</sup> 阳光无遮挡 能看到运河 320万 无大税  
星光城中层电梯 建133m<sup>2</sup> 阳光很好 无遮挡 毛坯 280万  
南山国际24/30楼 建143.5m<sup>2</sup> 5室2厅2卫 240万  
万科濠河传奇6/电 建90.44m<sup>2</sup> 精装很好 阳光好 230万 净  
顺景苑5/电 建115m<sup>2</sup>+17m<sup>2</sup> 车库 毛坯 急需用钱 急售 210万  
世濠花园12/18楼 建126m<sup>2</sup> 车库14m<sup>2</sup> 毛坯 202.8万

**家乐中介** 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)  
18912270383 13057019586  
十字街(二附实小学区) 2/4 1/1 48m<sup>2</sup> 精装 182万  
十字街(二附实小学区) 2/4 2/1 76m<sup>2</sup> 精装 228万  
富贵园(二附学区) 3/6 2/1 78m<sup>2</sup> 全新精装修 338万  
富贵园(二附学区) 2/6 3/1 107m<sup>2</sup> 精装 380万  
金石大酒店 2X/电 1/1 68m<sup>2</sup> 高档精装 拎包入住 68万  
虹桥南村 5/6 2/1 54.07m<sup>2</sup> 精装 79.8万  
公园南苑 6/电 2/1 98m<sup>2</sup>+16m<sup>2</sup> (车库) 155万  
万科白鹭湾(洋楼) 5/6/电 3/阳光厅 115m<sup>2</sup>+车位 精装 168万

**无忧谷房产** 中天福邸3幢103号店面房  
85583001 13962971703  
南园路 4/6 132m<sup>2</sup> 车8m<sup>2</sup> 电梯安装中 415万  
南园路 3/6 77.8m<sup>2</sup> 精装 城中、三中学区 265万  
南园路 3/5 63.3m<sup>2</sup> 中装 城中、三中学区 268万  
王府大厦 9/电 61m<sup>2</sup> 城中、三、二附学区 226万  
文峰新村 3/6 70m<sup>2</sup> 中装 城中、三中学区 225万  
文峰新村 7/7 68.8m<sup>2</sup> 中装 性价比 205万  
城北家园 27/电 134m<sup>2</sup> 车12m<sup>2</sup> 毛坯特价 218万  
崇州府洋房 5/8 148m<sup>2</sup> 精装 地点佳 480万

花钱少,效果好,  
为您带来无限商机!

广告投放热线:68218965