

用瑜伽、音乐、芳香抚慰心灵

## 新职业疗愈师在通城悄然萌芽

超负荷的工作强度、错综复杂的人际关系、产后抑郁……种种问题让不少人产生负面情绪、难以入眠。而此时,一个类似于“心理师”的新职业——疗愈师,在通城悄然萌芽。

“目前,南通的疗愈师不超过5个,对于从业人员的要求很高。”居礼是南通开发区唯一一家带有声音疗愈项目的疗愈师,“疗愈师重在‘心灵疗愈’,简单说就是缓解人的心理问题。”



疗愈师的治愈方法多种多样。

## 瑜伽疗愈 效果因人而异

说到心理问题,这就涉及精神病学领域,心理咨询师通常通过药物治疗,而疗愈师则是通过药物以外的方法来协助来访者走出心理困扰。最早的疗愈来自瑜伽里的昆达利尼,它是最全面的瑜伽,包含冥想、梵音、身体练习和呼吸技巧。瑜伽疗愈的主要目的就是让人心静下来,放下生活中的烦恼。

“我自己也曾有过产后抑郁,就通过瑜伽疗愈打开心结。”但居礼后来发现,在瑜伽疗愈中,有的人“自愈”能力很强,很快就消散了烦恼和压力,有的人只注重瑜伽的姿势,还是会把心事放在心底,没有真正舒缓压力。

居礼开始尝试用“音乐+香薰+颂钵+瑜伽”的形式帮助客户。她会根据每个人自身不同的情况,运用铜钵、水晶钵在顾客身上不同位置敲击,使其振动,将自身的感知能力慢慢放大,慢慢舒缓至全身。

## 颂钵疗愈 音乐释放压力

大部分人做疗愈的目的都是释放自身压力,而颂钵疗愈师的秘密“武器”就是音钵。音钵音色清朗,有似古代编钟的感觉,虽然少有旋律性,但其本身的空灵之感就能令人身心愉悦,让许多人能够顺利进入梦乡,得到深层的休息。

居礼的客户小文远嫁到南通后,人生地不熟。原本的生活圈子直接“大洗牌”,加上疫情期间亲人去世,自己又因为距离远不能回家,种种原因导致小文情绪突变:闷在家里不出门、喜欢黏着老公或者

婆婆、工作中质疑自己的能力……长时间的压抑让小文极度缺乏安全感。“在进行心理咨询时,小文时常聊着聊着就流泪,负能量较强。后来我开始给她做音钵课程,将铜钵放在小文的心轮(人体胸部正中位置),用铜钵的振动去舒缓她的情绪。”经过一个月的疗愈,小文已经重新开始工作,人也逐渐自信,不再围着家庭转,开始有了自己的生活圈。

“很多客户体验颂钵疗愈后,有的笑,有的哭,当情绪达到了释放,整个人也就阳光起来了。”居礼也为此感到欣慰。

## 芳香疗愈 抚慰受伤心灵

手工制香、草药包、香薰蜡烛是芳香疗愈师的日常工作,“00后”金玉学习芳香疗愈近4年,她告诉笔者,芳香疗愈就是选择合适的植物萃取精油、草药做香薰、蜡烛以及草药包,帮助顾客缓解不好的状态,从而达到疗愈效果。

“小米是我的好朋友,也是我的第一名顾客。”大学刚开学时,金玉发现,小米性格孤僻、不爱讲话,睡觉时床头总会挂着不同的助眠香囊。两人成为朋友后,金玉了解到小米在高中时期曾受过校园语言暴力,同学们长期的议论和排挤让小米渐渐自卑,一度抑郁。小米告诉笔者:“当我情绪不稳定的时候,我都会去闻一些香囊。只有那些芳香,才能让我平静。”

金玉和小米一样,都曾有过不好的经历。她在认识小米后,便开始学着自制一些香囊、香薰蜡烛。她翻阅各种古籍,请教其他手艺人,在一遍遍的试验下慢慢摸索制作手工制品。而通过一年的芳香疗愈,小米也逐渐开朗,变得自信。

本报实习生陈星宇

## 高考没考好,一直难释怀?

听听三院心理专家这样支招

晚报讯 2022年高考已落下帷幕。然而,一些考生仍沉浸在高考的回忆中,或为粗心大意、复习不到位而懊悔、伤心;或为多年寒窗终于告一段落而心情激荡,放松身心尽情玩;或因无法立刻适应没有复习和做卷子的生活,感觉空虚无聊。昨天,市三院康复医学科心理治疗师王海提醒,这些表现都可能是“考后综合征”的迹象,需要及时调整。

在市区某重点中学就读的张同学是大家眼中的“学霸”,然而在今年高考中,她在语文作文、数学等科目上“都感觉没发挥好”,考后一直郁郁寡欢,难以释怀,“感觉心里就像压着一块大石头,堵得慌,别提有多难受了。”为此,张同学特地向心理治疗师王海求助。

王海介绍,备考和考试期间考生处于高压状态,心情紧张,目标明确,生活作息、饮食等各方面都是围绕考试安排的;而考试结束后,压力急剧变化,加上强烈的补偿心理和情绪波动,若不能及时调整好,易导致心理障碍,甚至引起各种心理和生理疾病的发生。“考生在考完试后可以多进行一些有益于身心健康的

放松活动,如听听音乐、做做运动等,给一直以来紧张的心情以舒缓和放松,但切忌放松过度,以免使本就疲倦的身心雪上加霜。”

对于张同学这类高考没发挥好的考生,王海认为,应当正确看待,“学习是收获知识的过程,成绩只是阶段性的总结。”他提醒广大考生和家长应理性面对高考发挥和成绩,“高考并不是决定人生命运的唯一途径,无论结果好坏,它都已成为过去,考生接下来要做的就是‘努力做好自己’,不要在已经过去的事情上浪费时间和精力,也不要过分看重自己在别人眼中是什么样。”

王海建议,考生应主动与父母一起制订假期规划,给自己定几个短期内能够实现的小目标,一方面提高自己独立自主的生活能力,为大学生活做好铺垫,另一方面也让整个假期变得健康充实。此外,也要对报考院校和专业多做一些功课,多听听老师和师哥师姐们对志愿填报、大学生活等方面的建议,做好充分的思想和心理准备,要以饱满的精神状态,乐观、自信地迎接全新的挑战。

通讯员王晨光 记者冯启榕

## 万豪物业:

## “红色物业金管家”让服务真诚温暖

积极发挥党建引领作用,通过“党建+物管”模式,万豪物业在中港城小区打造“红色物业”,推动基层党建、社区治理与物业管理的融合共进。5月10日,由南通报业传媒集团主办的2021年度消费者信得过的“崇川金牌物业企业”名单新鲜出炉,南通市万豪物业服务有限责任公司荣获此项殊荣。南通市万豪物业服务有限责任公司成立13年来多次被评为“中国金牌物业管理企业”称号,“优秀物业管理项目”“党建优秀示范小区”等称号。

万豪物业以退伍军人为主体的,建立红色先锋志愿服务队,通过发挥各自优势,密切配合,形成合力,切实将物业服务纳入社区建设和社区管理体系。通过社区红色物业,向小区住户提供全方位的综合服务,为建设优美、安全、文明的居住环境创造条件,充分体现社区党组织在狠抓小区治理过程中的引导作用。2021年4月,服务于中港城小区的南通市万豪物业服务有限责任公司成立党支部。从党支部建立以来,万豪物业始终坚持“一个支部”领头,带动整个“项目部”支撑,通过开展“红色物业金管家”党建品牌创建活动,推进“社区+物业+服务”模式,提升小区整体满意度。

近年来,空巢、失能半失能老年人数量持续增加,万豪物业持续做好养老服务这一民生实事,通过组织小区热心业主,成立“中港志愿服务小组”,积极开展对小区孤寡老人送温暖,对残疾人扶帮带的志愿服务。“年纪大了,腿脚越来越

不中用了,谢谢你们冒着大雨护我下楼!”中港城小区的住户张阿姨一次夜里临时有事打算出门,不巧楼道升降平台出现故障,老人没办法下楼。当天天下着大暴雨,物业值班人员收到消息后,立刻安排保安送老人下楼,工程部姜林宏和许志泉两名师傅更是大半夜急匆匆地从家里赶过来,就着手电的照明把升降平台故障排除,以便老人日后能够正常使用。

从今年3月开始,万豪物业联合社区对来通返通人员进行严查,连夜挨家挨户对住户进行摸排登记、汇总资料,第一时间将小区住户的基本资料全部报备至社区,使小区防控精准到户到人。每一次的全民核酸,物业工作人员都尽心尽责做好服务,凌晨两三点开始进行核酸采样点的安置,张贴“两米线”。白天客服们穿着密不透风的防护服协助核酸检测登记,反复向住户传达最新的核酸信息,确保高质量地完成每一次全员核酸检测任务。夜晚,他们一遍遍校对小区核酸检测时间、买菜证发放、日常消杀、维修维护、客服回访等情况直到凌晨。无论是半夜十二点还是凌晨两点,一旦接到通知,他马上就进行相关安排并落实到位,切实“守护小区最后一米”。

在这条用“平凡岗位、平凡的事”组成的服务之路上,万豪物业人用坚实的业务能力、细致真诚的服务和有温暖的态度打动身边每一个人。

蒋娇娇 奚柯柯