

市中医医院心理咨询中心

全力以赴打赢心理防控战

自新冠肺炎疫情暴发以来,全市60多名心理咨询师日夜奋战在心理抗疫一线,为阻击疫情筑起一道牢固的心理防线。

截至3月16日,他们已为近2万市民提供了心理援助,确保市民在疫情面前心理稳定。

■文、图/记者 叶楚榕 特约记者 郑石



陈红等心理咨询团队多次赴隔离点为医护人员作心理辅导。

提前介入防崩溃

“喂,你好,我现在很难受,感觉都快活不下去了……”3月11日上午,市中医医院心理咨询中心刘莹接到一个求助电话,白浪一名50多岁的女士,因为离异独居在家,这次隔离封闭时间太久,情绪低落,甚至有轻生的念头。刘莹一边认真聆听该女士的倾诉,一边给予适当安慰,鼓励她战胜困难,相信胜利很快就会到来,20多分钟后,该女士慢慢冷静下来,表示愿意当一名社区志愿者,做一点力所能及的事情。

“受疫情影响,人们的生活节奏被完全打乱,每天都会接到这样需要宣泄、需要疏导的求助电话,有时一天到晚能接30多个热线电话,有几次我们饭都顾不得吃。”因为医院精神卫生大楼实行封闭管理,值班接听心理援助热线的刘莹和同事已经吃住在办公室13天了。

这只是全市心理咨询师们抗疫期间日常工作的一个写照,自新冠肺炎疫情暴发以来,全市60多名心理咨询师日夜奋战在心理抗疫一线,为阻击疫情筑起一道牢固的心理防线。

新冠肺炎疫情防控阻击战不仅是一场与新冠病毒斗争的“病毒防御战”,也是一场与不良心理和情绪斗争的“心理防御战”。因此,除了硬核的医疗防护,柔性的心理防护同样必不可少。

1月25日,按照市委市政府统一部署,在市卫健委的领导下,市中医医院迅速召集心理专家,制订严格的心理危机干预方案,第一时间组织院内22名心理咨询师,并牵头在全市招募40名心理工作者,共同组建心理专家团队,开通24小时心理援助热线,为广大市民无偿提供心理疏导服务,截至3月16日,已为近2万市民提供心理援助,确保人们在疫情面前心理稳定。

市中医医院心理专家们根据不同情况对社会人群实行了分级管理。一是亲历疫情的感染者及家属、一线医务人员;二是疫情现场的目击者现场指挥、救护人员;三是与第一级、第二级有密切接触的人群;四是抗疫后方工作人员及民众。他们针对不同人群,采取不同的心理危机干预方法:或开展线上心理检测,或制定详细长期的干预计划,或在微信群中定期沟通疏导,或举办公益讲座。让不同人群都能得到适当科学的心理危机干预,引导他们稳定心态,控制情绪,为他们及时提供心理帮助,以必胜的信念应对突如其来的疫情。

援助服务不言苦

全市心理援助热线要求24小时开通咨询服务,因此心理专家们的工作时长几乎是全天候的。除了热线电话可以轮流值班外,不少心理专家的手机都是24小时开机,半夜三更也可能会有求助者的电话打进来,这给专家们带来不小的压力。热线电话设在市中医医院心理咨询中心,因疫情防控要求,为了减少人员进出感染几率,对心理咨询师们需实行全封闭式隔离工作,每名心理咨询师需要连续值班14天,期间吃住都在办公室,从早到晚都要做好迎接各种电话的准备。

针对市民打电话倾诉自己的心里疑惑等问题,心理咨询师们认真倾听表示理解,适当给出一定的解释和安慰,最后聚焦重点,针对表现出的突出心理问题,进行引导、疏通、消除。并帮助

求助者制定计划,一步一步调整情绪,缓解急躁焦虑等症状。

一天凌晨两点多,心理咨询师王炳乾接到一名被困外地的十堰人吴先生打来的求助电话,吴先生一家年前去外地过春节,不料被困外地一直无法回十堰。他称,自己每晚都要等到后半夜才能睡下,焦虑的情绪越来越重,他担心解封回十堰后自己和妻子都会失业,同时家中积蓄不多,每月车贷房贷压力很大。王炳乾耐心倾听,接纳求助者的情绪,并设法让求助者慢慢接纳当下的现实,教一些自我调适和自我安抚的办法,最后鼓励他疫情总会过去,日子会慢慢变好的,经过半个多小时的耐心劝导,求助者慢慢调整了心态,不再心焦如焚了。

多措并举解心结

市中医医院心理咨询中心主任陈红介绍,为了确保心理危机干预工作扎实有效,医院完善了相关流程,给予心理专家们有关保障,制订了检查督导措施,使各项工作忙而不乱,有序开展。

为了能够向公众提供专业的心理咨询服务,根据疫情中病毒的传染性、致病性,市中医医院组织对心理咨询师和志愿者认真开展岗前培训,网上专业培训8次,心理专家定期督导帮助解决疑难问题。

该院专门为抗疫一线的医护人员建立了心理健康档案,对他们进行心理测评和评估,对有心理问题的医护人员进行一对一干预和疏导。

陈红介绍,因隔离时间变长,工人、学生、老师等各行业人群的情绪起伏较大,医院随即组

织人员开展线上公益讲座。3月6日,她带领心理援助小组前往十堰市内各个密接人员隔离点,对隔离点的医护人员与市民进行心理评估和心理干预,并开展线上讲座。截至3月11日,陈红与其团队共做了7场线上公益讲座,受益民众4万多人。

疫情期间,所有学校隔离停课,许多学生及家长们十分着急,特别是高三学生的心理状况一直是社会关注的重点,升学的压力导致他们比普通人更容易产生焦虑的情绪。3月9日上午,陈红为郧阳区一中的高三学生做了线上讲座,针对疫情期间如何正确面对高考,统一解答了他们的心理问题。许多学生表示听完讲座后能正视自己的问题了,焦虑感减轻了很多。

线上平台健身心

3月2日,市卫健委联合市中医医院心理咨询中心建立了一个社会心理服务战疫心理健康平台,面向全体市民免费自查。市民可以微信登录平台对自己的心理健康进行自查和评估,若评估结果不理想可拨打心理咨询热线,有心理咨询专家一对一进行疏导。

“每个人都是自己心理健康的第一责任人。”陈红介绍,要打赢这场疫情防控“病毒战”和“心理战”,每一个人都不能置身事外。因此,作为个人,首先要做好自我心理调适,不偏听偏信、不信谣传谣、不松懈怠慢、不盲从跟风,以

理性平和乐观的心态看待疫情;保持积极健康的心理状态,践行科学文明的生活方式,比如通过阅读、适当的娱乐活动和体育锻炼转移注意力,通过与家人、朋友通话及视频聊天来缓解孤独情绪,并在能力许可的范围内尽可能地帮助和关怀他人。如果自我调节不能缓解心理压力,则要积极寻求专业的心理服务,以尽快恢复正常状态。一个个健康的个人必将凝聚起疫情防控的强大精神力量,为加速打赢疫情防控阻击战助力。

公益心理援助热线:0719-8787518