

疫情防控 心灵护航

“心桥社工”：
为青少年筑一道疫情“心灵防火墙”

全媒体记者 左翠玉

“您好，您遇到了什么问题，需要我们帮忙吗？”昨日下午1点多，在义乌市心桥社会工作服务中心（以下简称“心桥社工”），志愿者吴美俊正在值班，她一边认真倾听电话里的倾诉，一边细心地进行记录和评估。

据悉，新冠肺炎疫情的出现，给人们特别是青少年群体，带来的不仅是“生理危机”，还会产生不小的心理压力。为有效缓解疫情造成的不良心理影响，1月30日，义乌市教育局组建了2个“教育系统疫情预防心理疏导群”，总共360多人，里面有心理老师志愿者、家长和心理学爱好者，大家共同发起“抗击新冠肺炎疫情心理援助公益行动”。“心桥社工”积极响应，开设了“心桥抗‘疫’心理辅导空中课堂”，定期进入绣湖中学、城镇职校等学校开展网络授课；开通了24小时心理咨询服务热线，由24名志愿者轮流值班，为广大青少年提供心理干预和疏导。

这段时间以来，青少年们主要遇到了哪些心理问题？国家二级心理咨询师、中科院心理研究所青少年心理研究生、“心桥社工”成员吕美花结合案例，分享了他们是如何帮助青少年打开“心结”，筑起“心灵防火墙”的。

宅在家里，产生了手机依赖怎么办？

24小时心理热线
舒民心解民忧

全媒体记者 何欣

“疫情什么时候才过去？”“我在这隔离，回去别人会不会用异样的眼光看我？”……
疫情防控期间，在家等待疫情消散的市民，尤其是留验站、隔离点内的人员，或多或少面临着心理压力与不稳定的情绪。
为进一步做好心理防疫工作，缓解群众及医护人员的焦虑情绪，市精神卫生中心通过24小时免费心理援助热线（0579-85255444），积极开展心理健康服务。自今年1月30日以来，该中心共开

展了58人次心理干预，接听心理咨询来电63通。据了解，咨询者来自各行各业、各类人群，咨询内容主要是关于疫情下自身患病的概率与风险问题。对于少数群众的恐慌与焦虑，市精神卫生中心心理咨询师专家通过倾听心理情况，给予了积极的心理调适建议。

在疫情期间，许多市民还收到了疫情心理防护手册、三折页等。类似的宣传材料，市精神卫生中心共印制了2万册，由心理咨询专家们分组带往各个镇街的留验站、隔离点及周边大型厂区、社区进行发放，帮助留观人员充分了解知晓疫情，及时做好心理调适，缓解紧张焦虑的情绪。

七条心理疏导小贴士请收好
给自己和家人戴上“心理防护口罩”

心理课堂

面对疫情，我们不免感到焦虑和恐慌，担心自身的生命安全，这是人的本能反应。在这场人类与病毒的战斗中，不仅包括身体机理的抵抗，还包含内心世界对疫情的反应和耐受。身心的平和坚韧，对抗击疫情具有重要作用。

在我们用科学手段进行疾病防护的同时，还需要掌握正确的心理调适方式，照护好内心。学会给我们的内心戴上“心理防护口罩”，保护自己的心理不会随便受到干扰或感染，也是对新冠肺炎最好的防范。以下7条疫情期间心理疏导小贴士，值得你看。

面对疫情，如何做好身心防护？

疫情防控认知要科学：一定要从官方的渠道去了解信息，客观理性地认识疫情，相信党和国家采取的有力措施，相信疫情是可控的。做好防疫配合，戴好口罩、勤洗手，开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传的小道消息。
居家生活安排要合理：合理安排居家生活，发现生活的意义和积极的行为，可以跟家里人进行一些健身活动、小游戏等休闲活动，或整理以前没有整理好的文档、照片，规划接下来的工作和生活；和家人一起分享家庭计划和娱乐等。

负面情绪影响要正视：充分认识到情绪的重要性，负面情绪会给我们身体、心理带来负面的影响，心慌、头痛等身体不适，严重的睡眠问题，甚至免疫力下降。因此，我们要正视自己出现的不良情绪，要学会觉察和评估自己所处

的情绪状态。

不良情绪状态要管理：学习管理情绪很重要，可以尝试转移自己的注意力；与家人交流表达自己的情绪；以适宜的放松活动如做深呼吸、肌肉放松等释放情绪；最重要的是要保持心态平和，以积极乐观的心态看待疫情、看待生活。

自觉问题严重要求助：感觉到自己有较严重的症状，对自己造成了明显的负面影响，要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流，寻求心理的支持；也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助，拨打心理热线，网上寻求心理咨询，必要时可以去精神专科医院。

身处疫区或被隔离，如何调适自己？

突然的人身自由限制，被冠上“隔离”的要求，对普通人而言并不寻常。换作任何人，情绪都会产生波动，我们要做的是学习如何面对“隔离”。这个时候，可能会产生很多情绪与感受，比如慌张、不知所措、愤怒、沮丧、孤独感、被抛弃感等等。

这些都是正常人在异常情况下的自然反应，不要刻意压抑这些情绪，而是找到合适的途径允许自己体验和表达这些复杂的感受。给自己做一份规律的作息时间表，以及尽可能把生活品质维持在一个水平；有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。

不论是面对疫情还是身处疫区或是被隔离，都需要从身体和心理两个层面关注自己。

如果自己或家人出现疑似新冠肺炎症状怎么做？

若体温<38摄氏度可先进行自我隔离、观察。若体温≥38摄氏度，并持续1-2天

导致小青“心里的石头落了地”。

亲子之间产生严重情绪对抗，如何处理？

几天前，一位在温州的妈妈李灵（化名）致电热线，阐述了自己的无奈和焦虑。她在儿子17岁那年生下了女儿静静（化名）。老来得女，夫妻俩十分宠爱。春节前，他们举家从义乌返回温州，疫情期间都宅在家中。网络课堂开始以后，静静死活不肯上课，拿着手机只顾着玩游戏，对父母和哥哥的话充耳不闻。一时间，爸爸和哥哥一起上前，抢过手机，对她破口大骂。静静情绪急之下，竟然爬上窗台，一把推开窗户，哭喊着要跳下去。

“她这么一弄，我们都吓坏了，不敢硬来。”李灵声音越来越低沉了，女儿不肯上课，全家人无计可施，“吕老师，你说这个孩子该怎么办呀？”

吕美花劝导李灵，焦急解决不了问题，先冷静下来寻求解决办法。“孩子平时还是愿意听你的话，对吧？你要坐下来跟她好好沟通一下，不是一刀切就不能玩手机，可以变成是有条件地玩手机，把时间划分出来，学习多久，玩多久，都约定好……”

她的话还没说完，突然电话那头传来哭闹声。“他们又开始鸡飞狗跳了。”李灵叹了一口气。“你赶紧去处理一下，按我说的，跟静静谈谈。有问题再随时打我电话。”

吕美花介绍，后来这位妈妈没有再

疫情期间
孩子情绪波动大怎么办？

心理答疑

问：医生，疫情期间我家5岁的宝宝因为不能出去玩，极度烦躁，天天在家里哭闹，情绪波动很大，该怎么办？

市妇保院心理咨询师答：疫情期间儿童心理也是需要重点关注的。根据儿童心理发育特点及疫情期间儿童的心理疏导方法，有几个方面的建议：一、不要让孩子接收过多疫情信息。对于理解能力与安全感不足的孩子，会产生不必要的心理负担，造成

打电话回来，“没有电话，就是好消息。”

疫情防控期间，青少年如何疏解负面情绪？

据悉，吕美花从事青少年心理援助已经15年。“心桥社工”成立于2017年，成员包括心理咨询师、社工师、老师和医生等，是一家关爱少年、帮助少年、服务少年的非营利社会工作服务机构。去年，他们一共接待了300多个案例。

“疫情还没有结束，作为一名学生，希望大家能够正确看待‘病毒疫情’，管理好自己的情绪，调整好心态。自觉做到停课不停学，安排好自己的学习和生活。早起早睡，生活作息有规律；合理使用手机和电脑，不让父母多操心。讲究卫生，勤洗手；远离人群少出门。了解事实，理性对待，做好自己能做的；少出门，不添乱，那么，我们也是在为抗疫做贡献。”在“心桥抗‘疫’空中课堂”结束时，吕美花都会这样建议孩子们，“同学们，假如你有困惑，欢迎您来电咨询。教育系统疫情防控心理疏导热线是：0579-85332902；你也可以直接拨打吕老师的咨询热线：13858985672。”

“我上面分享的都是普遍的案例。疫情期间，还有些孩子本来就有心理方面的疾病，一定要特别关注，及时就医，千万不要延误，否则后果会很严重。碰到过不少的极端个案，我非常痛心。”采访中，她反复叮嘱家长和长辈们，遇到问题一定要冷静下来及时与孩子进行沟通，发现问题一定要尽早进行专业的心理咨询。

孩子心理波动。二、积极关注。家长可以根据孩子的年龄和理解能力，提供少许必要的、正面的信息。比如，可以引导孩子了解关于疫情的知识性信息，也可以分享疫情一线人员抗击疫情的感人故事，给孩子调试积极正向的心态。三、心理支持与高质量陪伴。“宅家”一直陪着孩子并不等于高质量的陪伴。高质量陪伴应该是真正关心孩子所思所想，回答孩子提出各种各样的小问题，跟孩子正面交流。还可以跟孩子一起玩亲子游戏，齐心协力完成活动。对于表现焦躁不安的孩子，家长要多花时间陪伴，多跟孩子交流接触，稳定孩子内心的状态。

国家卫健委对不同人群的

心理指导

延迟开工开学的普通人

- 制定一个计划。安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠。
- 钻研一件事情。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等。
- 找到一种支持。跟家人一起做家务和聊天；没有跟家人在一起的，可通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。
- 进行一项锻炼。心情烦躁时，做自己喜欢的室内运动。
- 思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

【提醒】自己无法调整时，应当拨打热线电话或寻求在线心理咨询。

医护人员、公安干警
社区排查人员
等一线工作人员

- 合理设置值班，设置工作持续时间，适当轮休，在休息场所播放一些轻音乐。
- 找一个没人的地方，自己好好哭一场。
- 如果有条件，办公室或者工作休息的场所放个沙袋，做一些拳击性运动。
- 语音聊天，找自己特别想聊的人说说话。
- 室内运动，打太极拳、举重、仰卧起坐等。
- 通过可能的途径第一时间或定期与家人沟通交流。

必须外出的人

1.理性分析自己的心理压力

注意力记忆力受影响，逃避本来应该做的事情，失眠、胃疼、腹泻等，这些大部分是正常的心理应激反应。

2.针对性采取一些有效的方法

（1）如果情绪压力大，可借助网络平台学习放松技术，如腹式呼吸、正念冥想等。

（2）如果认知压力大，应减少各种信息的影响，少看手机，多读书或做其他有益身心的事情。

（3）如果是行为方面的变化比较大，应当提醒自己及时调整。

【提醒】如果心理应激状态持续时间较长，严重影响到日常生活，要及时向专业人士求助。

普通公众

三大调整原则

一是全面观察自己的情况；二是用心倾听主流的声音；三是保持与家人及外界的联系。

具体做法

- 适度关注疫情和了解防护知识，最好安排在每天固定时间。
- 固定时间测量体温。
- 调整生活状态，按日常生活规律生活，注意吃好睡好作息规律。
- 找家人、朋友聊天，通过微信、电话、网络联系。
- 放松训练。如做一做深呼吸、跟着音乐活动身体、做一些平时使自己感到愉悦的事情，做自己原来没时间做的事情：如读本小说、追剧好剧等。
- 如发现自己发热应及时就医。

孩子及家长

- 在互相尊重、互相理解的基础上，一起讨论制定这段时间的生活和学习计划。
- 生活计划中要包括娱乐和做家务的内容，最好是能够和孩子一起做的事情。
- 学习计划要按照学校的要求，通过空中课堂等在线教育进行学习。
- 家长尽量不要太焦虑，不要大着急，保持情绪稳定。父母情绪的稳定对孩子的心理状态影响很大。对青春期以及刚成年的孩子，应尊重他们对独立和独处的需求，多商量，少管制。

有慢性病或者
精神障碍的患者

- 有慢性病的患者规律服用治疗药物，不要擅自调整用药，以免病情波动或反复。
- 到医院取药是安全的。一方面，做好自身防护，戴好口罩，保持手清洁；另一方面，各医疗机构都在按照要求严格落实传染病防控措施。同时，医院设有专门的发热门诊，与普通的诊疗区域是分开的。
- 如果病情有波动，建议在做好自我防护的基础上及时就医。

来源：健康中国