

辽宁守望心理专家志愿者团队开通“心理防疫热线” 汇集1000余位咨询师 “希望能抚平那些焦虑者的情绪，让他们重拾积极、自信、阳光”

“就想跟孩子和谐点”的“微心愿” 本溪文明办给圆了



受疫情影响，本溪中小学停课。本来就是“一写作业鸡飞狗跳”，这下子成天黏在一起，不少家长的“小心脏”感觉更是要崩盘，“跟孩子和谐相处”的“微心愿”很快传到了本溪市文明办。

为了缓解因此而倍加焦虑的家长情绪，帮助他们做好疫情心理防护，结合由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动，本溪市精神文明办联合市心理咨询师协会志愿者，决定为家长们圆上这个“微心愿”。

3月19日，本溪防疫心理咨询志愿服务队正式成立并对外公开联系电话，开通防疫心理咨询热线。本溪市心理咨询师协会副会长岑梓萌告诉记者，协会选出17名经验丰富的并具有危机干预经验的心理咨询师志愿者接听热线。

5.因去过金普新区一家温泉，大连的王女士被采取居家隔离措施。王女士产生了心理问题，情绪很大。

“网课”学生没网缺手机？ 志愿者帮助解决



4月17日一早，铁岭开原松山镇志愿者高欣来到松山村杨思宇家中，将一部手机送到了他的手上，并帮助他下载线上学习需要的各类应用软件，指导他学习使用手机和软件。

“谢谢姐姐给我捐的手机，我一定会用它来好好学习。”收到手机的杨思宇心里乐开了花，立即使用手机进行线上学习。

在松山镇松山村疫情防控检查站上，镇包村工作队看见一个13岁左右的孩子一直在卡站上帮忙执勤，就问他怎么不在家上网课呢。孩子说家里只有一部智能手机，他和哥哥两个人都需要上网课，哥哥是初中二年级，自己是小学五年级，哥哥学习比自己好，他就把手机让给哥哥上网课了。孩子说要是再有一部手机就好了，自己也能学习了。

参加由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动的松山镇新时代文明实践所志愿者高欣听后立即认领了这个“微心愿”，联系身边的同事、亲戚、朋友，看看谁有闲置的智能手机，经多方联系，一名爱心人士提供一部闲置手机，屏幕较大，正好适

用于孩子上网课，并在第二天就将手机交给志愿者，请他们转赠给孩子。

无独有偶，银州区岭东街道辽职院社区也征集到了类似的“微心愿”：社区低保人员苑利明的孩子苑家兴今年15岁，初二学生，由于家里条件有限，孩子在上网课时家里没有网络，用的是邻居家的无线网，信号不是太好，比较卡顿，影响网课学习。

辽职院社区立即与网格员刘敏沟通，让孩子用网格员家中的网络上网课，确保孩子正常上课，不耽误学业。

丁雪 金娇 田月 辽沈晚报、辽宁文明网记者 隋冠卓

4月9日，辽宁守望心理专家志愿者团队值班热线启动。每天8:00-20:00，由当天上线的60位咨询师提供一对一专业服务。据悉，热线开通后不到2小时，已接入20余位求助者，截至目前，累计接入750个求助者，线上心理培训人数超过20000人次。



“团队是由40位专家带领1000余位心理咨询师志愿者组成，都经过严格的系统培训。”辽宁守望心理专家志愿者团队总领队、锦州心理咨询师协会会长杨艳秋介绍。为积极响应省委宣传部、省精神文明办关于积极开展疫情防控心理咨询志愿服务的工作提示，辽宁守望心理专家志愿者团队立即行动起来。该团队很多专家和心理咨询师都有2020年支援湖北襄阳、咸宁抗击疫情以及2021年支援河南防汛救灾的丰富经验。“我们团队，集体加入了由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动，希望能抚平那些焦虑者的情绪，让他们重拾积极、自信、阳光。”

“来电者的语气有时是急促的，人们的日常生活被打断，遇到问题后急切地想要诉说，心理热线则成为一个可以触及的情绪出口。”杨艳秋会长曾接到一位32岁妈妈打来的电话。她在通话中倾诉，丈夫疫情期间不在家，自己需要全程陪伴吃奶孩子，同时还要外出工作。在双重压力下，婆媳之间带孩子的方式最终成为矛盾爆发的导火索。

电话那头传达出的情绪是苦恼、否定、愤怒，杨艳秋帮来电的妈妈分析梳理后找到症结所在，她引导这位妈妈理解婆婆和她两代人对待孩子上的差异，理解疫情造成的与丈夫分开是短暂的，疫情终将过去，春天一定会到来，90分钟通话后，这位妈妈的情绪慢慢平和下来。

杨艳秋总结，“心理防疫热线”开通以来，接到与疫情相关的心理求助主要有两类：一类是由于隔



“心理防疫热线”所有心理咨询师均经过严格筛选，具有专业资质并接受过咨询伦理培训。 受访者供图

离和封控产生的焦虑等情绪，其中有许多曾经确诊过心理疾病的来电者。第二类数量较多的则与家庭关系相关，例如学生在家上网课，和父母之间产生矛盾。

目前，我省6万余名心理咨询师组建有160余支心理咨询师志愿者团队、5200余名心理咨询师志愿者参与全省疫情防控志愿服务工作中，累计接待咨询群众3.2万余人次，累计服务时长4.5万余小时。沈阳市天优公益服务中心开通24小时防疫心理热线，面向隔离学生、重点封控区居民提供心理援助志愿服务，服务时长4320小时。

大连市金普新区幸福联盟心理咨询志愿服务队启动了应急心理援助项目，协助金普新区51个社区开展定点疫情防控“包保”心理疏导工作，开通应

急心理热线，安排有心理咨询经验的志愿者24小时值班；组建应急心理咨询小组和危机干预小组等。

铁岭市民政局依托未成年人心理健康辅导中心启动了心理专项志愿服务项目，为市内未成年人及其抚养者等提供心理咨询服务。

葫芦岛市未成年人心理健康辅导中心的2名心理专家，45名心理热线咨询师通过心理热线为民众提供服务700多次。

“一根电话线，不仅提升沟通的效率，更多的还是带来心灵的靠近、情感的连通。”总领队杨艳秋介绍，“抗疫心理援助热线”提供心理援助的队伍，所有心理咨询师均经过中心组严格筛选，具有专业资质并接受过咨询伦理培训。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 徐俐

女城管科长三次冲上抗疫一线 “尽自己一份责任，换群众一片安心”

凌晨2点，送走了核酸采样的样本，回收了医疗垃圾，完成了点位消杀，刚刚完成了一轮核酸采样工作回到街道，虽然很困很累，但睡意全无，脑袋里盘算着清早8点新一轮采样工作的医护人员对接、物资储备发放等。

这是沈阳市大东区上园街道办事处城管科长高杰全身心投入到抗击疫情蔓延第一线的真实状态。高杰积极响应由辽宁省委精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动，第三次义无反顾地冲锋在防疫第一线。

本轮疫情第一次全民核酸检测的时候，因为在深夜组织，天气寒冷，一些居民对社区的工作十分不理解，觉得站排半小时太久了。

可居民哪里知道，他们站了半小时，作为组织者的高杰和同事们却坚守一宿。自战“疫”的号角吹响后，高杰连续坚持了十天十夜的高强度工作状态，高杰深知“疫情防控工作责任之重大，安排部署每一个事项必须亲力亲为，稍有疏漏，造成的后果将不堪设想”。于是在她的指导、带领下，街道城管科和社区开展的防控工作紧张而有序地开展着。

“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把个人和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”

截至目前，高杰已三次参加防疫工作。第一次有孕在身，冲锋在前；第二次刚刚生产结束，这次，年幼的孩子仅仅一岁多，她再次冲到了抗疫的第一线。每一



高杰亲力亲为，奋战在抗疫一线。 受访者供图

次都是高杰身体最艰难、亲情最难舍的时期。

在高杰人格魅力的影响下，她所带领的城市管理办和13个社区的工作人员人人冲锋在前，人人讲奉献，将群众的利益放在了心上。

在她的带动下，同志们纷纷克服了种种困难，有的放弃年假、休息日；有的带病坚持工作；有的喊来了自己的家人。按照防疫要求封闭园区、开展全员核酸检测、组织特殊人群采样，对重点小区进行封控，高杰

每一项工作样样争先，为的就是保辖区一片安全。

对重点点位、重点人群的管控，是疫情防控的重中之重。高杰要求责任细化到人，工作细化到点、防控扩大到面。

为全面掌握工作进度，能够第一时间了解社区、点位防控工作及遇到的困难，及时处理群众监督举报事项，从社区到办事处，她不是在安排疫情防控，就是在解决相关密切接触人员的诉求，始终心系群众，急群众之所急，想群众之所想。

3月16日中午11点半，全街道13个社区的医护人员核酸采样40个点位的调整刚刚完成，高杰忽然听说矿北社区一个熟食店成为疫点，必须马上封控。高杰立即向街道主要领导汇报并第一时间赶到现场协调开展工作。

但在摸排店内人员过程中，高杰了解到店内有一名70岁老人是鼻咽癌患者，需要吃药和照顾。考虑到病人的实际情况，高杰多次沟通后，为其安排应急人员和车辆陪同，护送取药，整理生活必需品，然后组织社区物业消毒人员对这户居民单元、电梯、家门口全面消毒，高杰回到办事处已是凌晨时分。老人特意打来电话，对工作人员的服务满意、理解与感激，高杰内心倍感欣慰。

“尽自己一份责任，换群众一片安心。”高杰说，经受住这样的考验，才能实现“保护自己、保卫城市”的誓言。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 吕洋

“居家的焦虑怎么破？” “心理援助平台”来缓解



营口市心理卫生协会建“心理援助平台”云端，缓解居民心理压力。 受访者供图



3月13日，疫情打乱了人们的生活节奏，营口不得不按下“暂停键”，无论是坚守战“疫”岗位的工作人员，还是隔离在家的市民，都难免产生心理焦虑问题。咨询、援助、陪伴、修复……由64名心理援助志愿者搭建“心理援助平台”，通过视频、电话、文字，为家乡人民提供着心理援助服务，平复大家的焦虑，支持着人们回归正常生活。

营口市心理卫生协会理事长、营口方大医院临床心理科主任于素维介绍，疫情期间，学生居家网课家长焦虑学业成绩问题、亲子关系问题、学生中高考焦虑问题……认真缓解咨询者的焦虑，成为这群心理援助志愿者每天

女子居家隔离内心焦虑 志愿者帮其消除“孤独感”



大连金普新区本轮新冠疫情发生后，大连市防指立即启动应急机制，全市排查到过金普新区人员。西岗区香川社区的王女士去过金普新区一家温泉，便主动向社区报备。

随着疫情变化，王女士被划归为居家隔离人员。当志愿者打电话告诉她需要居家隔离时，她情绪很大，经过2个多小时沟通才勉强同意。封

重中之重的。

“以前我没有进行过心理咨询，但是这次疫情以来，我每天隔离在家，心情难免焦虑、烦躁，在网上接受了心理援助后，咨询师倾听我的想法，帮我分析原因，我学会了用新的角度去看待生活。”一位营口市张先生回忆了首次心理咨询的感受。和他一样，还有很多人在疫情期间接受了各种形式的心理援助，在更加关注自己心理健康的同时，他们也纷纷表达出对心理援助工作的认可。

3月17日，营口市心理卫生协会在营口市文明办、营口市科协的指导下正式启动心理援助工作，这些来自教育、医疗、公安、政府机关等部门、具有心理咨询师专业资质的志愿者们，用宽容接纳的态度、自信稳定的心态，安抚着疫情期间市民出现的恐慌、焦虑、抑郁等负面情绪，成为广大市民心理健康的守护者。

由于心理援助志愿者多是一人兼数职，平台开通仅三天时间，就有近20人在平台上得到有效的帮助，目前，已有30余人接受心理援助。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 王月宏

微心愿 一周数据简报

征集 2961 个
认领 2493 次
圆梦 1986 次
参与志愿者 32000 余人

征集 9508 个
认领 9479 次
圆梦 9408 次
参与志愿者 29187 余人

征集 2785 个
认领 2742 次
圆梦 2742 次
参与志愿者 5700 余人

征集 1278 个
认领 1232 次
圆梦 1164 次
参与志愿者 4950 余人

征集 1459 个
认领 1269 次
圆梦 1208 次
参与志愿者 7986 余人

征集 4694 个
认领 4393 次
圆梦 4103 次
参与志愿者 10500 余人

征集 1580 个
认领 1180 次
圆梦 980 次
参与志愿者 5300 余人

征集 2890 个
认领 2466 次
圆梦 2350 次
参与志愿者 23000 余人

征集 1452 个
认领 1437 次
圆梦 1425 次
参与志愿者 5463 余人

征集 1107 个
认领 952 次
圆梦 920 次
参与志愿者 1931 余人

征集 2958 个
认领 2663 次
圆梦 2367 次
参与志愿者 8621 余人

征集 2269 个
认领 2229 次
圆梦 1910 次
参与志愿者 8203 余人

征集 1414 个
认领 774 次
圆梦 662 次
参与志愿者 3241 余人

征集 3765 个
认领 3126 次
圆梦 2754 次
参与志愿者 4066 余人