



心理咨询志愿团队线上驻站封控小区

“我们愿伴你们共度这段艰难日子”

封控小区的居民,因为诉求暂时不能达成、产生了负面情绪;被封校的大学生即将面临毕业,对未知前途的恐慌和对久未见面家人的担心,产生了自伤的冲动。

受到疫情影响的人,如果产生了心理上的问题,请通过“微心愿”告诉我们,这里有资深心理咨询师组成的团队,为您提供专业的志愿服务。



沈阳

现,并对其进行适当引导交流,帮其缓解压力,必要时单独与其沟通,倾听他的诉求,陪伴他从负面情绪中走出来。

同时,线上驻站的心理咨询师会制作身心放松小视频、编辑一些心灵成长的美文,选择平和治愈的轻音乐,发布心理健康公益讲座信息等在微信群中投放,为居民团体带去针对性的心灵守护。

在社区工作人员、咨询师志愿者和封控居民共同努力下,一些居民表示自己的心态变化很大,能够接纳咨询师的在场,有时候有压力会主动寻求咨询师的帮助,而不是自我攻击或在群里宣泄。

带有负面情绪的诉求咨询: 用温暖让心态更阳光

疫情防控期间,有的群众的一些想法和诉求不能及时得到解决,负面情绪容易积累。部分人对自我的负面情绪增多有所发觉,能够主动向心理咨询师求助,在服务队志愿者的倾听与陪伴下,情绪得到了疏导和放松减压。

提供服务的心理咨询师通过专业的行为认知心理疗法与求助群众一起商讨当下的生活困难,帮助群众调整信念,积极关注与温暖

陪伴。这样,寻求心理帮助的群众感受到了温暖,心态变得更阳光。

“求助群众是值得我们尊重和理解的家人,他们不容易,他们更需要专业人士的情绪疏导和认知矫正,我愿意陪伴求助群众共度这段艰难的日子,迎接暖阳。”志愿者团队信访小队的一位成员这样说。

来自封校大学生的迷茫: 帮其增加自我效能,寻找目标

小刚(化名)是一名大四的学生,即将面临着毕业、择业。正在着手准备毕业论文及答辩的小刚向心理咨询师倾诉:自己对未来本就有许多不知所措,如今受疫情影响又不能走出去亲身感受社会和即将面对的职场真实的样子,只能通过线上投递简历面试。小刚也曾与身边的同学们交流,他发现大家也同样迷茫。

心理咨询师王娟老师在倾听小刚当下的困扰后,和其一一起探讨当下的状态,寻找想要达成的目标。之后王娟老师和小刚提出在当前状态下,可以做些什么来替代自己的焦虑情绪,增加自我效能感。最后,对于小刚未来的职业规划,简单进行了梳理,帮助小刚树立信心。
辽沈晚报、辽宁文明网记者 吕洋



1. 沈阳苏家屯区中兴街道8名考生由于居住地被列为管控区域,出行参加2022年全国普通高等学校体育专业招生文化考试成了难题,发布了“微心愿”。

2. 沈阳大东区文明办发布“微心愿”,征集专业心理咨询人士为抗击疫情期间的一线社区工作人员、医护人员、政府各部门职工及众多被隔离以及封闭小区的居民提供心理疏导服务。

3. 丹东宽甸青椅山赫甸城村大棚小柿子销售困难。农户发布“微心愿”,希望能够有人帮助销售小柿子。

4. 葫芦岛兴城市羊安乡佟屯村72岁老人,因病瘫痪,行动不便,发布“微心愿”:需要一辆轮椅。

5. 葫芦岛市南票区黄土坎乡笔架山村河口内淤泥较多,进入夏季异味儿较重,当地村民发布“微心愿”,希望能够得到解决。

辽宁省心理咨询师协会社会工作委员会志愿者心理服务队积极响应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,由资深的心理咨询师和社工师进入封控居民的微信群中,协助社区工作人员为居民提供专业服务,包括情绪疏导、个案咨询、放松训练等服务内容。

响应“微心愿”活动: 心理咨询师线上驻站封控小区

资深心理咨询师冬梅老师带领几位心理咨询师志愿者组成封控居民服务小组驻站服务,轮流值班准备危机干预预案,积极关注微信群居民在群聊天中的心理动态。

一旦微信群内的居民有负面情绪反应较大的言论,值班咨询师志愿者会第一时间发

盘锦成立“巾帼心理防疫辅导室” 全力护航疫情期期间学生心理健康



盘锦



刘英对学生进行心理健康辅导。受访者供图

百万志愿者圆百万“微心愿”活动在盘锦全面落地后,“巾帼心理防疫辅导室”刘英带领她的5名志愿者立刻团体加入,她说,我们愿意

奉献自己的专业力量,筑牢疫情期间学生们的心理健康防线。

5年来,刘英作为志愿者每年资助帮扶10名困难学生,无偿帮助200多名留守儿童度过青春期。

“同学们多是在夜深人静的时候会有更多的心事和情绪,所以越是到晚上越要盯紧电话和QQ,生怕错过同学们的任何求助信息。”刘英介绍,她的手机也成了热线,电话是连接她和学生的一个纽带,她是一个朋友和一个倾听者包容和接纳来电者,让学生找到安全感和舒适感,再重新投入学习生活。

“科学认识疫情。从官方渠道平台获取有关新型冠状病毒感染肺炎的疫情信息,不信谣不传谣。”刘英告诉记者,让孩子们树立积极乐观的正能量价值观也是心理疏导的重要方面,让孩子在困难中看到人与人之间的风雨同舟、守望相助的爱的存在,让孩子知道从事疫情防控工作人员和志愿者们们的不易。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 徐刚



1. 沈阳苏家屯区教育局、招考办、卫健局、公安分局等12家单位通力协作认领了中兴街道8名考生的“微心愿”,开启“护航模式”,8名考生顺利参加考试,助力考生圆梦。

2. 中核(沈阳)水务有限公司工会田国宽之前认领了沈北新区捐赠防疫物资的“微心愿”,近期,他通过区红十字会向沈北新区疫情防控指挥部捐赠医用外科口罩20000只、酒精免洗手液200瓶,以实际行动为疫情防控贡献自己力量。

3. 沈阳心学职业培训学校认领沈阳大东区文明办需要心理服务的“微心愿”,发动心理专家及老师,启动心理健康咨询讲座志愿服务。活动通过讲座和咨询两种形式开展,让大家了解心理疏导相关内容,缓解压力。

4. 丹东宽甸新时代文明实践中心认领农户们销售小柿子的“微心愿”,与宽甸融媒体中心联系拍成短视频发布,3天就卖出6000多斤,果农收益6万多元。

5. 葫芦岛兴城市羊安乡佟屯村新时代文明实践中心与兴城市手拉手爱心协会对接,协会决定认领“微心愿”,组织队员购买轮椅,将轮椅送到老人身边,圆了老人的“微心愿”。

6. 葫芦岛市南票区黄土坎乡笔架山村村书记带领志愿者认领了村民的“微心愿”,针对此河道进行了清淤,并对周围杂草、河道内的漂浮物及岸边的垃圾进行了清理。

土城子社区“土专家”专门治“心病”



大连



名配合疫情防控的心理咨询人员,居民们亲切地叫她“辛大姐”。

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”活动开展以来,辛大姐更是把化解心理问题作为工作重点之一。

辛大姐曾遇到这样一名“线上访客”——这名密接居家隔离人员因对隔离日期不满而备感苦闷,沟通过程中,当事人情绪激动。辛大姐立即将情况上报社区,暂时放下手中其他工作,耐心地与其沟通。

经过4个小时不间断地倾听开导,让其敞开了心扉。接下来的几天里,辛大姐定时对其问候、了解其情绪状态、线上实时陪伴,该名隔离人员情绪平稳地度过了隔离期。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 李毅

大连市甘井子区大连湾街道土城子社区网格员辛丽君凭借多年工作经验及对辖区住户家庭情况的了解和绝佳的亲和力,成为一

▶ 辛大姐陪居民聊家常,缓解他们的心理压力。
大连文明办供图

辽沈晚报记者李毅
致力于消费维权的热心小李