



居家上课心焦虑 “心灵驿站”来帮忙

2022年新春佳节刚过，一场突如其来的疫情让兴城按下了“暂停键”。

作为兴城市未成年心理健康校外辅导站的领头人、兴城市真爱助学协会心理疏导部的部长，一名从业多年的心理咨询师安秀丽主动担起责任，组织兴城市真爱助学协会心理疏导部第一时间组织咨询师进行了疫情疏导的培训模拟，并充分吸取两年前在武汉开展心理服务的丰厚经验，通过三轮的模拟练习和实践考核，遴选出13位心理咨询师，共同建立了一个守护百姓心理健康的“心灵驿站”——兴城市疫情心理疏导公益热线，为身处疫情中焦虑恐慌的人们提供心理服务。

大连

连续四周开导母女俩 解开数十年“心理死结”

2022年初，大连市心理咨询师协会被中山区新时代文明实践中心命名为中山区新时代文明实践点，致力于为居民提供专业的心理疏导、咨询志愿服务。

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，该协会40名心理健康志愿者积极响应，参与到心理健康志愿服务中。

张莉就是他们中的一员，她积极参加中山区心理咨询志愿服务，为防疫贡献着自己的力量。

在疫情封控志愿服务期间，张莉接到中山区双合社区工作人员的紧急求助——一位独居老人和女儿爆发了积攒多年的冲突，双方可能存在严重心理问题，社区工作人员调解不成！

收到求助后，张莉立刻通过线上视频方式，展开耐心细致的咨询服务。她先了解了母女二人的情况，发现均有严重心理障碍。她连续四周为母女俩做线上视频咨询，对母女俩分别进行心理疏导，帮助化解积累了几十年的矛盾。一个月后，母女俩都改变了对问题的认知，也能从不同角度看待自己和对方，最终双方和解。

疫情期间，张莉多次接到此类的紧急任务，每次都以心理健康志愿者的身份圆满完成任务。截至目前，大连市心理咨询师协会作为新时代文明实践点，为辖区群众提供紧急心理疏导服务12次。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 李毅

铁岭

网课听不进去怎么办？心理教师帮忙调解

“老师，疫情在家学不进去啊，怎么办？”“心情很烦啊，父母也都不在身边。”铁岭开原四中高三学生小辉通过微信跟心理教师杨舒说起了自己的困惑。

这是在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”活动中出现的一幕。

处于青春期的同学容易产生紧张焦虑，心浮气躁，心慌心悸，注意力不集中，做事有头无尾，兴趣减退。加之居家空间闭塞，形式单调，父母干预，疫情带来的沮丧等等，特别是高三同学，面临高考，焦虑情绪更为严重。

开原四中的心理教师杨舒立即开始线上咨询模式，化身孩子们的知心姐姐，疏导在课间小休，疏导在课后饭后。

“你想想咱们还有60天左右就高考了吧，这段时间就更重要了，不要因为外界或者家里的原因影响自己……”杨老师耐心地安抚着孩子们，帮助调节心理，鼓励他们安心学习。

通过杨老师的跟踪疏导，本来经常逃课的小辉每一节网课都在，提问、写作业，一样不落，学习的积极性发生了明显的变化。

除了帮助学生们解决问题，杨舒还在社区帮着居民们解决问题。杨舒所在的小区有一对花甲夫妻，男人因身体原因生活不能自理，加之疫情心理烦躁，夫妻经常吵架。杨老师看在眼里放在心上，思考解决办法，一方面进行语言疏导，一方面帮助他家里安装网络，分散他们各自的注意力，从此不再吵架。

丁雪 辽沈晚报、辽宁文明网记者 隋冠卓



安秀丽对求助者进行心理咨询援助。图片由兴城市真爱助学协会心理疏导部提供

绪不稳，出现了应激反应。安秀丽运用合理情绪疗法，为小周进行了深入浅出的心理剖析，她同小周从生活谈到梦想，从当下谈到了未来，逐步引导小周改变认知并修复她的情感，就这样，小周终于度过了心理焦虑期。

小周说：“这次和安老师的沟通，让我收获颇丰，我明白了人生中还有很多有意思的事情，一定要积极乐观地面对生活中的各种酸甜苦辣。”

目前，兴城市疫情心理疏导公益热线接到被隔离人电话、居家隔离人电话、一线工作者电话以及害怕感染者电话共计120余次。心理咨询师们为保护家乡人民心理健康构筑了一道防护墙，帮助人们早日把生活带回归正轨。

辽沈晚报、辽宁文明网特派葫芦岛见习记者 赵金石

葫芦岛

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”活动开展后，安秀丽带领团队积极参加了“微心愿”认领活动。没过多久，她便认领到小周母亲的“微心愿”——为小周进行心理辅导工作。

小周是一个非常优秀的孩子，学习在班级里一直名列前茅，但在一次居家上网课的时候，她突然就无法继续听老师讲课了，喊着如果再听就要砸掉电脑，还把学习用品全部摔在地上，奶奶闻声而来了小周几句，小周情绪变得更加激动，直接喊出“你继续再逼我，我就永远不上学死给你看”。

安秀丽认领微心愿后，当天就与小周进行了约谈，她以聊天为切入点，了解到小周焦虑的源头，原来是奶奶过分唠叨，导致小周情

知名主持人愿帮你圆主播梦

沈阳

“为了圆主播梦，我一直在努力！我也希望通过百万志愿者圆百万‘微心愿’这个优质平台，帮助更多像我一样的孩子圆梦。”

“大家早上好，我是大宝！”这样的问候，已经持续了十八个年头。大宝，原名刘金营，2004年从沈阳体育学院本科毕业后，便跨界干起了播音主持工作，他主持的《生活导报》《财经早班车》《爱的选择》《百姓春晚》等节目，为沈城人民耳熟能详。

大宝说：“当主持人是我从小的心愿。第一次对广播有印象，是在6岁那年，我从半导体里听到一个声音：好雨知时节，当春乃发生，随风潜入夜，润物细无声。这温暖的朗诵声让我早就体会到了播音的魅力。别的小朋友玩具，可能是汽车和玩偶，我的玩具就是收音机。我当时对那里的声音特别敏感，感觉特别好听。”

大学是体育教育专业的大宝，在校期间连续做了三年的学生会广播主持人，大学毕业后，大宝经过初试、复试、笔试、实习一套完



主持人大宝。受访者供图

字、牌匾广告什么的能念就念，我就记住了。”从此以后，大宝每次坐公交车，站在车窗旁，看见外面有什么字就念什么。大宝回忆说：“我总是在公交车上一路上碎碎念、嘟嘟囔囔的，周围甚至没什么人站过来。但我目标清晰，所以不在意别人的眼光，那段时间我进步飞速。”

大宝说，自己的这份经验，对想学播音的青少年来说，很有借鉴意义。

“省精神文明办和辽沈晚报推出的这个‘微心愿’活动，我已经留意很久了。我由衷地感觉，这真是一个凡人善举层出不穷的好公益活动。有困难的人也有实现梦想的可能，有余力和爱心的人，则有了一个传递正能量的可靠平台，这是一场双向奔赴的感人行动。”

大宝最后表示，“我愿意加入‘微心愿’活动中，用我最擅长的能力，去帮助那些怀有播音主持理想的青少年们圆梦。有需要我讲授经验或做实际指导的‘微心愿’，我全都认领！”

辽沈晚报、辽宁文明网首席记者 康科峰

良性心理引导 让他消除幻觉

本溪

3月初，新冠疫情再度袭来，本溪康宁医院随即启动心理援助平台，为在疫情防控期间因停工、停课等原因造成心理困扰的市民们提供义务心理咨询。

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”活动开始后，在本溪市文明办的沟通下，本溪康宁医院心理援助热线迅速融入活动，24小时开通的热线随时接听本溪市隔离点内人员及全市市民的电话。

在本溪市“三绿”隔离点，有一名从韩国返回的隔离人员在隔离期间出现了幻觉、被害妄想等症状，认为有人在追杀他，表现出行为恐惧、情绪不稳。康宁医院五疗科赵蕊主任接受任务前往隔离点为其会诊。

到达隔离点后，隔离人员正在房中自言自语，还夹杂着叫骂。赵蕊迅速换好防护服，来到房间门前，隔离人员跪在地上，口中嚷嚷着“不要杀我，不要追我”……



本溪康宁医院心理援助热线医生志愿者与求助咨询人员在网上沟通。本溪康宁医院供图

明知一旦隔离人员出现激烈动作，就可能损坏防护服，赵蕊还是选择进入房间与其近距离沟通。原来，这名隔离人员由于隔离期间活动区域窄小，空间的压抑再加上心理承受能力的薄弱造成了短暂性精

神病发作，出现感知觉与思维的异常，幻想被害。

赵蕊从其恐惧事物作为切入点，逐步引导其说出了担忧的原因，同时利用所处的隔离环境对其给予良性心理暗示，使其对环境及警察、工作人员产生信任，消除了其不安、烦躁情绪。

经过交流，对方的不稳定状态被有效安抚，在征得同意后，赵蕊又为其开具了少量调整情绪的药物，并留下电话，告诉其感觉不妥时及时联系倾诉，很快，其异常行为得到控制，情绪恢复平稳，幻听等症状也逐渐缓解、消失。

据了解，一些境外回国或来自疫区的人员隔离期间难免出现焦虑、烦躁、压抑、情绪不稳定等心理问题，这段时间以来，本溪康宁医院心理援助热线接到隔离点内、外市及本市咨询、求助电话近30个，都耐心倾听并利用专业的心理治疗手段帮助求助者做了心理疏导与放松训练，取得了良好的效果。

辽沈晚报、辽宁文明网特派本溪主任记者 金松