



营口建“疫情期老年人心理防护微信倾诉吧”

志愿者微信课受众超2.6万人次

在抗“疫”大军中,有这样一群人不计报酬、不论得失,用无私的大爱点燃希望,为迷茫惊惧的老年市民开出“心理处方”,成为打赢新冠肺炎疫情防控阻击战的重要一环。他们就是抗击疫情心理援助志愿者们。

营口

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”活动启动后,营口市各个志愿者团队纷纷响应,营口市家庭家教家风研究会、三为老年大学联合营口市心理健康志愿者协会开展“抗击疫情温暖滨城”活动,帮助营口广大老年市民在疫情防控期间圆了“做好心理防护 减缓心情焦虑”的“微心愿”。



3月末开始,该活动成立了“三为老年大学心理辅导站”、“抗击疫情老年人心理防护微信倾诉吧”、开设“心理保健课堂”线上直播课程……“安心系列组合拳”,帮助营口广大老年市民在疫情防控期间做好心理防护,减少内心的焦虑等负面情绪。

“我每天都担心自己会被感染,怎么办?”“太多疫情信息,看得我心里发慌。”“天天晚上睡不着觉,怎么办?”……疫情期间,面对一些老人最常出现的焦虑情况,营口市的心理援助志愿者们发挥所长,积极开展线上心理疏导活动,任新月、赵庆宽、张翠云、杨丽静、张莉等多位专业心理咨询师,在线上利用“疫情期老年人心理防护微信倾诉吧”,为老年朋

友提供帮助,他们一方面运用心理专业知识耐心进行咨询解答,另一方面对咨询需求进行梳理,对部分需要“一对一”心理辅导的求助者提供专业心理危机干预。

营口市家庭家教家风研究会副秘书长、三为老年大学校长王袁介绍,“在服务过程中了解到不少市民主要存在着焦虑、恐惧等心理状况,在面对疫情这样一个社会危机事件中是

正常现象,但也不能掉以轻心,需要找到正确的方法自我调节和寻求专业帮助。尤其是针对儿女不在身边的老年人、失独家庭老年群体,找不到退休后生活乐趣和目标的一些人。”为了安抚老年学员的心情,他在视频号上发表了第一周上课花絮的小视频——停课是为了更好的相聚。活动三群新学员李阿姨在微信留言:“刚刚被燃起的学习热情就被熄灭了。这营口封区的日子啥时候能结束啊,不能出去得多无聊呀……”这些话真的触动了王袁,很快三为老年大学就开展了线上艺术月活动,老年朋友通过线上团队展示、线上艺术作品、线上活动的形式让老年朋友积极参与,大家的热情很高,也发表了很多优秀的原创作品。

此外,三为老年大学老师们在线上开展“停课不停学”,疫情期间仍然坚守在公益教学的岗位,通过学习现代化教学手段,继续线上授课。“硬笔书法”“国画”“京剧”“中医保健”等线上23门课程,“让老年朋友居家期间有事做,忙起来,也能适当分散他们的焦虑情绪。”王袁介绍说。目前,已累计上课总人数1450人,微信群听课累计受众人群26427人次,视频号、直播平台授课总计5477人次。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 王月宏



1.葫芦岛市兴城市元台子乡四方村小学三年级学生,因家庭贫困,发布“微心愿”:需要学习用品。

2.葫芦岛市连山区渤海街道渤海社区一居民,妻子临近产期,想办理准生证。因夫妻二人户籍均在外省,疫情原因无法返回户籍地办理。该居民通过电话发出“微心愿”求助。

3.葫芦岛南票区台集屯镇大荒地村村民刘宝荣,由于年事已高,身体不太好,希望有个血压仪可以随时监测血压。

4.葫芦岛南票区台集屯镇孟砬子村儿童,由于家庭困难,父母常年在外,面临开学,希望有个新书包。

5.铁岭调兵山兀术街街道苗圃社区外地返回的人员需要居家隔离,隔离居民发布微心愿,希望了解隔离政策及心理上的帮助。

心理疏导小组为居家隔离人员宽心

铁岭

“我们没有专业的人士,但是都从居民角度出发,讲政策、唠家常,经过实践,我们发现这种方式处理问题,效果最好。”今年3月下旬开始,铁岭调兵山市兀术街街道苗圃社区出现了需要居家隔离的外地返回人员,面对隔离居民的不解,社区特意成立了书记带队的心理疏导小组。

3月23日,社区居民佟刚从外地风险地区返回,按照管控政策需要居家隔离,但佟刚认为自己没什么风险,不太愿意居家隔离,也不太配合社区工作。

“隔离政策的制定是很科学的,你也看新闻,这个病毒的潜伏期还是挺长的。你是咱们社区居民,社区里都是你的亲戚朋友,你想想,万一真是出问题了,受影响的不都是咱自家人吗?”经过苗圃社区网格员丁少在电话中反复劝解,佟刚心理上的症结解开了,也开始配合社区工作。



社区人员每天通过电话和微信对隔离人员提出的问题进行解释和心理抚慰。

调兵山文明办供图

隔离居民提供“话聊”服务。

隔离初期居民不理解不配合、居家隔离期间的焦虑、烦躁甚至易怒等情况,隔离结束后的政策咨询,这些都列入到心理疏导小组“话聊”服务中来。

“隔离虽然解除了,但您出门还得戴口罩啊、咱们做好防护措施,保护好自己,如果再有什么困难及时跟我或者社区反映。”工作组中的社区网格员纷纷化身咨询师,给居民们疏导情绪,解决问题。

“疫情防控期间,苗圃社区扎实做好隔离群众的心理疏导工作,有针对性、因人施策制定心理服务方案,每天通过电话和微信对隔离人员提出的问题进行解释和心理抚慰,积极预防、减缓疫情防控对人们的心理影响,强信心、暖人心、聚民心,做到居家隔离不隔心、在家感受党和政府的关怀。”兀术街街道表示。

李丹 王学强 辽沈晚报、辽宁文明网记者 隋冠卓



1.葫芦岛市兴城市新时代文明实践中心与兴城市真爱助学协会对接,协会决定认领“微心愿”,组织队员为贫困学生送去书包、书桌等学习用品,圆了孩子的“微心愿”。

2.葫芦岛市连山区渤海街道渤海社区志愿者、渤海社区书记高超得知情况后,第一时间联系计生局等相关单位,在两天内帮忙办成了准生证。

3.葫芦岛南票区台集屯镇大荒地村村民刘中阅得知老人的微心愿后立即认领,购买血压仪送到老人手中,同时积极了解老人身体状况,并表示,以后会经常来看望老人。

4.葫芦岛南票区台集屯镇孟砬子村志愿者认领了孩子想要书包的微心愿,立即购买一个新书包,送到孩子手中,并对孩子表示了关心和问候。

5.铁岭调兵山兀术街街道苗圃社区认领了隔离居民的微心愿,特意成立了书记带队的心理疏导小组提供咨询解惑服务。“我们没有专业的人士,但是都从居民角度出发,讲政策、唠家常,经过实践,我们发现这种方式处理问题,效果最好。”

心理专家分四步帮居民解除情绪忧虑

鞍山

家住鞍山市铁东区新华街的居民李女士,因为居家隔离导致心情焦虑、烦躁,晚上经常失眠、呼吸难受,再加上快中考的孩子上网课时玩游戏,李姐多次同孩子发生了争吵。

得知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”的活动后,李姐发出了这样的“微心愿”:希望找个心理老师帮助她解决心理焦虑的问题。

鞍山市首批心理健康教育名师工作室主持人、国家二级心理咨询师王亚娟得知后表示,她会帮助李女士走出心理困境。

王亚娟老师通过电话沟通的方式了解到李女士的焦虑痛点后,告知其每次心情烦躁时就做深呼吸的动作,使其情绪平稳化后解决躯体化的症状。

而后,王亚娟分析其心理产生问题的原



鞍山市首批心理健康教育名师工作室主持人、国家二级心理咨询师王亚娟。

受访者供图

因,第一是因为疫情特殊时期居家隔离的李女士始终处于封闭状态,第二是因为看到儿子在上网课上打游戏气愤导致。对此,王亚娟采用认知疗法、行为训练、积极心理暗示和树立正确的亲子教育观四个步骤,帮其恢复和解决心理的焦虑。

昨日,王亚娟告诉记者:“通过多次的电话交流,我将放松训练、注意力转移和运动疗法教给李女士,并让其坚持训练。认知疗法和行为训练2周后,李女士的呼吸、心跳都正常了,躯体化症状明显好转。在孩子的教育问题上,我指导她要以朋友的视角同孩子进行谈心,不要仅凭个人的主观臆断去教育孩子,要让孩子真正感觉到你是他的好朋友,用朋友的角度来解决孩子的问题。”

果然,经过半个多月的调节和疏导,李女士的焦虑心情得到了解决,而且母子关系也融洽起来。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 贾琼