

他们用专业力量撑起“心灵防疫伞” 把一切都在变好的感受落到实处



“橙全心理”心理援助项目负责人张聪儒。



上海市阳光社区青少年事务中心督导张秋蓉。



上海阳光社区青少年事务中心的社工张海燕。

“我觉得家里安全,是不是辞职不复工比较好?”“都七八天了,我待在家里都快‘发霉’了!”“去社区开展防疫工作,感觉风险挺高。”新冠疫情不仅威胁着人们的安全,更带来了强烈的心理冲击。具有心理援助疏导专业力量的心理咨询师、社工等在其中发挥了重要作用,他们为复工上班族、一线工作者、隔离者撑起了一把把“心灵防疫伞”。

青年报记者 周琳琳

张聪儒:针对上班族心理困惑设计50门课程

复工状态中,由于对疫情的恐慌、对自我的怀疑,一些上班族出现了不同程度的心理烦恼、困惑或问题:很难集中注意力、情绪暴躁紧张等。“他们需要专业援助,进行心理疏导。”来自“橙全心理”的心理援助项目负责人张聪儒告诉记者,疫情爆发后他们意识到心理疏导是大需求,想为大家做些贡献,就立即设计、上线了公益性质的“团体心理赋能课程”,并提供课后咨询。“希望能够真正帮助大家调整好心理情况,回到工作岗位。”

根据以往案例和疫情分析,张聪儒与一众心理咨询师预设了50门通识课,以平常的话语解释专业理论和实操方法。他们还邀请专业教授进行指导把控,以及多方心理咨询师进行课程讲解。课程目前以适宜消化和理解的一周更新1—2门课的速度,已经上线了10门。“上班族喜欢看的课程涉及紧张的精神状态导致失眠多梦、对严格管控手段不够了解而产生恐慌等问题;而更受管理层欢迎的课程讲述的是平复自我情绪的同时,兼顾与他人、尤其是员工的黏性。”

为了及时得到反馈,增强即时性、互动

性,他们选定了直播课形式。“直播课有时效规定,营造出仪式感。这样也让心理课的形式更多样,实现‘心理可视化’,大家不会觉得心理学虚无缥缈、无法应用实践。”课上反馈答疑外,课后学员也可以通过公众号实现留言答疑。

通过近阶段的课程,张聪儒发现上班族的心理困惑集中在两个部分。首先是即将复工或已经复工的人,出现心理波动小高峰:在家相对安全,上岗时周边环境多变不可控。有学员觉得自己是冒着生命危险上班,是不是应该辞职?“这就是把情绪化的行为、歪曲的认知变成了过激的社会化行动。如果不及时引导,不利于社会复苏。”

其次,有些学员原本就有自卑、人际关系不好等基础性心理烦恼。疫情期间,这样的烦恼被放大了,使他们怀疑自己得了强迫症、有抑郁倾向。“了解原本状态后,我们会解释现在是一种假性状态。恐怖来源于未知,真正放下心就不会有焦虑感。”

经过一段时间的学习和交流,大家会平复情绪和压力。“那时上班族要学会如何找回行动力、开发潜能,把一切都在变好”的感受落到实处。”

张海燕:隔着屏幕让人们感受“曙光”

李阿姨(化名)被集中隔离到第5天,不免有些无聊孤单。她孑然一身来上海打拼,这次是在返沪途中经过湖北而被隔离。前几日,她如实在社区送来的《心理问卷调查表》上写下了自己的状况。这一天,她接到了社工服务团志愿者的电话,表示想要陪伴她度过集中隔离期,而后提出了较为轻松舒服的微信沟通。

打来电话的是上海阳光社区青少年事务中心的社工张海燕。除了中级社工师资质,她还是国家二级心理咨询师,便加入了志愿者团队,多次商议如何为隔离者做好心理疏导工作。通过问卷的发放,他们评估、筛选出了有需求的居民,由社工一一结对,提供线上辅导服务。李阿姨就是其中一位。

在第一次交流中,张海燕感受到李阿姨情绪的低落,她觉得隔离期很漫长、很难熬。“当时我的想法就是引导她感受到自己、家庭和社会的力量,激发她抗疫的信心”。张海燕对李阿姨两年多在沪独自打拼直呼“不容易”,并肯定她具有较强的应对变

化和解决困难的能力。这让李阿姨对自己有了更加客观的认识。聊天中,张海燕察觉到她和李阿姨信任关系已经建立。随后两天,为了及时给予情绪支持和疏导,张海燕每天都会和李阿姨聊上一小时。她感觉到李阿姨的心态已经趋向平稳。

随着隔离期结束的临近,张海燕再次联系了李阿姨,察觉出她的焦虑:“我就快解除隔离了,我能顺利解除吗?我真的很要‘发霉’了!”张海燕一方面对她的情绪进行了安抚,告诉她曙光即将到来;一方面又积极和有关部门联系,明确相关信息。一番讲解让李阿姨心里有了底。

几天后,张海燕收到了李阿姨的信息:我已经解除集中隔离了,我的心都放飞了!非常感谢你!这些日子幸亏有你们志愿者的陪伴!看到这几句充满喜悦的话,张海燕也很替她开心,不忘叮嘱她要继续做好防护。那个她隔着屏幕了解、熟悉、陪伴的人,终于平安健康地结束了这段特殊时间。看着回复,张海燕舒了口气。

张秋蓉:现在正是为社会做贡献的关键时期

这段时间,上海市阳光社区青少年事务中心的许多一线社工都已被派去支援开展社区防疫工作,比如登记、统计信息,整理表格,线上排摸民宿等。社工队伍中也有“新人”,比如年轻的小王(化名)。她本打算回到办公室复工,接到了街道领导的电话,邀请她前往社区开展防疫工作。

当时小王有一些担忧,因为自己的口罩数量不多,也没有其他的防护用品。中心督导张秋蓉告诉记者,她非常理解小王的想法和心情,就从其担忧方面进行了解答。原来,社区、居委会知道社工的防护条件不好,都会安排在风险较低的后勤工作。另外,小王上下班都开车,也减少了与外界的接触。“最重要的是,小王当初加入我们中心,就是想多做些志愿工作。我便告诉她,这就是关键时候,她要做的是真正意义上的志愿服务。”这样一分析,小王的主观能动性被调动起来,感受到了肩上的责任感,便满口答应了下来。

“第一天工作结束,她还激动地和我说要努力工作,决不能做得比别人差!我知道她意识到了这份工作的重要性了,年轻人的干劲也有

了,放心了许多。”后来几天,张秋蓉都很关注小王的状态,并给予肯定和鼓励。

由于近期气管炎发作、咳嗽不断,张秋蓉报名参加了社工协会组织的线上服务隔离人员的志愿者团队,为一线社工做心理疏导,舒缓他们不安和紧张的情绪。她每天早上、晚上都会通过电话和线上为他们提供情绪支持和专业督导支持,为他们鼓励打气。“我们也会关心他们家人的身体状况,提醒多吃点维生素C含量高的食品和保健品。”

无论是资深社工还是年轻社工,家人肯定会担心他们的工作。“其实社工们自己肯定也有担心。但我们仍选择冲锋在前,只要能够贡献力量。”而张秋蓉也是如此。这段时间,她还要兼顾本职工作:引导、帮教触法青少年。看到她一直对着电脑手机工作、听到她伴着咳嗽声说出的真切话语,丈夫和孩子都很支持和认可她的这份工作,对她说:“你辛苦了!”我也希望社工们都可以和身边人说说自己工作的,它的社会责任是很有意义和价值的。”

公告专栏	上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告	上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告	上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告
本人姚建强中国大地财产保险股份有限公司... 本人姚建强中国大地财产保险股份有限公司... 本人姚建强中国大地财产保险股份有限公司...	上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告 上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告 上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告	上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告 上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告 上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告	上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告 上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告 上海晋源环保科技有限公司股东会决议公告