

# 记者连线上海援鄂心理医生：通过多种方式疏导心情

## 防护服下依然是一颗柔软的心

2月21日，上海一批心理医生驰援武汉，为湖北送去“心灵解药”。如今，时近一月，记者连线两位松江驰援一线的心理医生，听听他们如何为身处武汉的医护人员和当地市民“打开心门”。

青年报见习记者 陈泳均



心理咨询门诊与医护市民热线是援驰武汉心理医生的主要工作方式。

受访者供图

### 结合小型团队辅导 通过心理绘画推开“心门”

一张纸，一支笔，驰援武汉的医护人员在画画中，不自觉地埋藏在心底的负面情绪展现出来。幸好，心理医师们用专业知识和温柔疏导慢慢推开他们的“心门”。

“我们有对医护人员开展‘巴林特’小型团队辅导。考虑到疫情的原因，人与人之间保持1米距离，这不利于团体治疗的展开。刚开始的时候大家一般比较沉默，谁都不敢轻易打开自己的心扉。因此，心理绘画是常见的技巧之一。”

熊强是上海驰援武汉医疗队的青年队员，也是松江区精神卫生中心精神科的一名主治医师。他告诉记者，通常在酒店大堂对驰援武汉的心理医生开展小型团队辅导，心理绘画往往是作者的心理投射，这种形式有助

于了解和发现一线医务工作者的心理情况。

熊强告诉记者，如果来访者存在一定的认知偏差，可以尝试引导来访者发现并探讨，遇到来访者紧张、恐慌、焦虑、失眠时会结合一些放松训练。另外，心理医疗队也有录制一些放松训练的音频发送到医护工作群，让他们需要时根据音频练习。

### 开通医护市民热线 饱含耐心聆听与专业疏导

迷茫、焦虑，时常热线电话一接通，便是一阵哽咽或者痛哭，顺着电话线一路传到心理咨询师这头。一条电话线，牵出疫情下医护人员和武汉市民埋藏许久的情绪。幸好电话热线的彼端有温柔以待和专业疏导。

潘婷是上海驰援武汉医疗队的青年队员，也是松江区精神卫生中心精神科的一名主治医师。武汉大学毕业的她，一听到

需要心理医疗队，就立即报了名。她告诉记者，自己所在的心理医疗队小组会在武汉协和医院，和医护人员进行面对面的心理疏导或者在驻点接听来自武汉市民、医护人员的心理求助电话。

有时候，如果遇到电话咨询无法改善的情况，心理医师会约来访者到心理门诊，必要时还会结合药物治疗。

对于驰援武汉的心理医生而言，回到住处后，他们总想着多整理、多查阅些资料，因而与家人通话也是匆匆数语。潘婷的儿子正在读小学一年级，正是舍不得母亲的年龄。

刚到武汉后，有次通话中，儿子只轻轻地说了一句话：“妈妈，你没有听我的话，还是去了武汉。”听到这句话，潘婷瞬间百感交集。当记者问及疫情结束后最想做的一件事时，她笑着说，想回家多陪陪儿子。

## 中国一冶提前谋划“两线”布局 上海黄渡大居项目全面复产

本报讯 3月15日，在完成相关复工报备审批手续后，中国一冶上海黄渡大居项目已经全面恢复生产，施工人员开始进入现场作业，现场作业人数近百人，项目复工复产按下“快进键”。

自疫情发生以来，中国一冶提前谋划，“两线”布局，多措并举，统筹推进防疫复工工作。项目领导和管理人员努力克服交通不便，采取自驾、绕行、拼车等方式提前返岗；针对疫情期间部分工人无法返岗问题，通过就近使用项目周边地区劳工资源，及时补充用工缺口；积极协调供应商和运输渠道，多方取材保障现场材料物资供应。

与此同时，紧抓疫情防控不放松，提前储备防疫物资，落实

每日消杀制度，加强人员进出管理，在项目部和施工现场入口处设置体温检测点，建立人员健康管理台账；组织开展进场人员卫生防疫教育和岗前安全培训，进一步筑牢安全防线。目前项目各项工作已全部进入正轨，下一步将全力加快工程建设进度，吹响施工生产“集结号”，打好防疫复工“组合拳”，在战“疫”中彰显央企担当。

中国一冶黄渡大居项目位于上海市嘉定区安亭镇，是市属重点保障房项目，总建筑面积约9.5万平方米，设计套数936户，拟建设五栋26层住宅，以及相应的配电站、地下车库等配套设施。项目建成后将极大改善当地城镇中低收入住房困难家庭居住条件，有利推动当地经济发展。



上海黄渡大居项目已全部进入正轨。

## 方松街道网格中心全力打好商圈疫情防控阻击战

当前疫情正处于“外防输入，内防扩散”的关键时刻，方松街道网格中心积极落实属地责任，固守战“疫”前沿阵地，全覆盖开展“地毯式、筛网式”排查，确保疫情防控工作有效展开。

**分片包干，压实责任。**方松街道内商圈楼宇林立，防控形势复杂严峻。为将防控措施落实到户、细化到人，街道立即建立全辖疫情防控网格化管理、地毯式排查承包责任制，在疫情期间分派监督员到所在的支部商圈，压紧压实责任。

刘建，15年的军营生活把他锻造成了一个有灵魂、有血性、有本事、有品德的军人。转业后，他成为闵行区梅陇镇城市管理行政执法中队的一名队员。

从普通队员做起的他，秉承军队多年培养的优良作风，兢兢业业、勤恳踏实，很快得到同事和领导的认可。作为梅陇镇网格化中心副主任，他在工作岗位上，始终坚持“管理为主，服务为先”。在此次疫情防控的战场上，他做出了自己的选择。

### 亲情VS疫情，他义无反顾

2020年初，经过组织的挑选，刘建同志光荣地被选为第十批援疆干部。而此时，

**深入摸排，严防死守。**协助支部商圈、物业等力量，条块结合、逐户逐人，开展地毯式、筛网式入户排查了解开业情况、户籍地、返沪时间等，做到商铺全覆盖、无遗漏，排摸工作走深走实。排查情况严格执行“日报告、零报告”制度，动态监测、实时更新，及时准确，为制定下一步疫情防控措施提供有力支撑。

**全面宣传，广泛告知。**转发官方主流媒体发布的信息，提高自我防护意识，建立复工复产摸排台账，指导商铺对标对点准备，有序有力推动商铺复工复产。

## 不负军旅韶华 防疫战场再争荣光

他的第二个孩子还未满月。国家的召唤，家庭的需要，他坚定地选择了前者。援疆前夕，恰逢春节假期，考虑到孩子年幼需要陪伴，父母年迈远在湖北老家，组织上特安排他探亲休假，回家看望父母，陪陪家人。

当车行至安徽太湖境内，他了解到疫情正迅速扩散。前方是远在疫情重灾区的年迈父母期盼的眼神，身后是并肩战斗的“战友”在疫情防控一线坚守的身影。“若有战、召必回”，他毫不犹豫地选择了折返。

### 困难VS责任，他勇往直前

## 鲜花送巾帼，关怀暖人心 闵行区华漕镇卫星村三八节慰问防疫一线女性工作者

新冠肺炎疫情防控期间，卫星村的所有村干部、工作人员从大年三十便开始连轴转，始终战斗在防疫一线。村干部、工作人员组成中一部分是女性，她们以女性特有的细心、认真、温柔、周到、负责和执着，坚守在村口路头，走村入户宣传防疫、排查人员、防止集聚、预约口罩服务等，处处都有她们的身影。舍小家、顾大家，守护着辖区的一方平安，成为了这场特殊战役中的最美“娘子军”，在“三八”国际妇女节到来之际，卫星村

党总支、妇联为这群无私奉献的女性工作者送上了节日的慰问。在值守现场，卫星村葛书记及妇联主席为大家送上了鲜艳的花朵，表达了对大家工作的感谢和妇女节的祝福，并叮嘱大家在做好防疫工作的同时做好防护，注意身体。

卫星村党总支、妇联将继续立足职能优势，发挥广大妇女作用，坚定信心、同舟共济，为坚决打赢疫情阻击战、夺取防控斗争胜利贡献巾帼力量。

愿者团队对接捐赠事宜，解了燃眉之急。

### 初心+使命，他砥砺前行

在这场全民抗疫的战争中，他主动向党支部缴纳特殊党费，向家乡捐款支持抗“疫”工作，多次在战友群、同学群、家人群，劝导大家不要回湖北老家，自觉居家隔离。由于老家湖北洪湖抗疫形势严峻，他个人捐赠了500个口罩、10套防护服，3家爱心企业受他感染，捐赠了3400个口罩、100套防护服。

刘建同志在日常的点滴中展现了共产党员和转业军人的光辉形象，待这场战斗结束，等待他的将是另一个“战场”，相信他会一如既往地保持本色，继续发光发热！