

# 济宁市精神病防治院全方位心理援助,愿做照进心灵的一束光 “疫”路相伴,陪您驱散“坏情绪”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 孔茜 通讯员 山君来 王新亮

电话沟通化解疑虑、视频咨询拉近距离、科普宣传强化内心……抗疫路上,济宁市精神病防治院(山东省戴庄医院)的医护人员们一路相伴。日前,国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制印发《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》,心理疏导与心理干预再度成为关注焦点。深知心理状态变化是一个持续发展的过程,倍感使命分量的医院专家们,更是不敢有丝毫懈怠,将多形式、持续为市民提供专业心理支持服务,消除人们心中的消极情绪,筑牢群众心理健康第一道防线。

## 24小时心理援助不停歇 为心灵照进温暖阳光

前期,济宁市成立了新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队,并将新冠肺炎心理援助热线设在济宁市精神病防治院。该院抽调业务骨干充实到心理救援医疗队队伍中,安排经验丰富的临床一线心理专家对咨询者进行电话指导。他们用一台电脑、一部电话,打破阻隔,消除笼罩在人们心中的恐惧与不安。24小时的全天守候,只为及时接听市民焦虑不安时所拨打的那通电话。

“您好,请问有什么可以帮到您的吗?”21日上午10时,一阵电话铃声响起,正在值班的济宁市精神病防治院临床心理科副主任医师、市新冠肺炎心理援助热线工作人员钱丽菊,迅速接起,一边询问着市民需求,一边手持纸笔记录着相关信息。在一番解答后,电话那头有些焦急的语气也变得舒缓很多,一句谢谢

成为了最后的结束语。

“现在以一般咨询类的电话为主,多为咨询开诊情况、如何就诊等问题。”由于国内疫情防控形势发生积极向好变化,关于疫情心理情况咨询的电话日趋减少,已降至个位数,对于这一欣喜的变化钱丽菊倍感欣慰。但谈及早期的接线情景,她亦历历在目。

由于不少心理咨询电话凌晨打来,她和同事深夜的工作量骤然上升,有时一通电话长达1小时。面对对方的恐慌、焦虑,钱丽菊和同事从细致倾听找到内心症结所在,再到进行认知调整缓解焦虑情绪,以专业素养与温柔的语言,为每个忧郁的内心照进阳光,伴他们安心入眠。

## “解忧”能手在线守护 为群众开具心理处方

截止到目前,市级心理救援医疗队通过现场心理疏导、电话指导等方式为市传染病院、市二院、曲阜等地的医护人员及群众



济宁市新冠肺炎心理援助热线工作人员24小时全天守候。

进行救援116人次;心理援助热线一共接听电话887例,其中大多数为四级普通公众,共872例,1例一级确诊患者,3例二级密切接触者,1例二级疑似患者,7例二级就诊的发热患者,3例三级参加疫情应对的后备救援者。

“除了热线咨询,我们还推出了视频咨询便于市民与医师之间的沟通。”济宁市精神病防治院精神三科副主任、济宁市新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队专家刘霞称,有需要的市民可通过医院微信公众号或医院官方网站进行挂号,挂号成功后,即可在预约时间内与专

业医师进行视频咨询。而为了使广大市民能够正确认知疫情,了解心理防御技巧与心理调适方法,医院所撰写的心理健康和心理危机干预知识和各类人群的《新型冠状病毒肺炎疫情心理自我调适明白纸》已发放3万份,其相关心理科普知识也通过微信、网站、报纸等渠道平台广泛进行发布,为群众心理健康加锁防固。

“在疫情过去的2个月左右到半年,一些确诊患者、密切接触者或疫情一线医护人员,有可能会出现创伤后应激障碍。”刘霞说,虽出现的概率较小但不容忽视。如若出现做恶梦、脑

海中反复重现创伤时的情景,或出现回避创伤性环境,不愿与外人接触,情绪悲观、不稳定等情况,可通过回归正常生活、与他人进行沟通、释放负面情绪、了解正能量资讯等一般心理调试来预防。

同时,也可通过适度锻炼来预防,如进行八段锦、瑜伽训练、呼吸放松训练或正念冥想等,因为运动可以释放“快乐因子”。另外,专业人员及时的心理干预,家人、社会多方面的支持等也可以预防创伤后应激障碍的发生。如若发生创伤后应激障碍,需及时向专业医疗机构寻求帮助。

# 共享共建三大妇幼保健平台

## 任城区妇幼保健院推进智慧妇幼“高速公路”



任城区妇幼保健院召开室外开放式中层工作会议。

本报济宁3月25日讯(记者 孔茜 通讯员 何双胜)日前,任城区妇幼保健院在门诊楼前空旷区域召开室外开放式中层以上管理人员疫情防控阶段性梳理总结会议,这也是医院在疫情期间首次恢复以往每月一次的中层管理人员工作会议。

在这次特殊会议中,副院长张宝衡对医院疫情防控工作开展情况做阶段性总结,并就下一步疫情防控和复工复产

健康扶贫“大排查、大整改、大提升”决战决胜脱贫攻坚方案的贯彻落实、“智慧妇幼”项目的稳步推进、各项业务的资源优化整合等重点工作做安排部署。

“自疫情防控以来,全院广大干部职工凝心聚力抗疫情,真抓实干搞复产,表现出任城妇幼人敢打胜仗、勇往直前的拼搏精神。”张宝衡说,院领导班子运筹帷幄,疫情防控、复工复产、健康帮扶一盘

棋,特别是在紧急状况下创新的“护目镜”应急管理新模式,在疫情防控中取得良好效果。在谈到复工复产时,张宝衡说,要坚决贯彻执行拟定的业务运营规划,结合三级网络、婚孕育一带一路和“蝴蝶联盟”平台的共建共享,从推进智慧妇幼这条高速公路入手,在全生命周期保健链条关系上做文章,保障健康扶贫各项工作落到实处。

“在下一阶段的工作中,疫

情防控还有更艰巨的工作要做,我们要从每个细节入手抓紧抓实抓细。”院党总支书记、理事长杜红英在总结发言中表示,任城区妇幼保健院作为城区妇幼健康服务窗口单位,要在区委、区政府和局党委的正确领导下,注重队伍政治思想的进一步提升和引领,把人民群众生命安全和身体健康放在

第一位,进一步优化各项服务流程,加强保健与临床深度融合,充分发挥中医药在妇幼保健与临床中的特色和优势,使中西医平衡协调发展。一手抓防疫不放松,一手抓发展不动摇,把妇幼民生事业做到实处,为贫困人员就诊提供绿色通道,让人民群众有更多的获得感、舒适感、安全感。

## 为贫困户排忧解难 微山人医有担当

本报济宁3月25日讯(通讯员 田贺 记者 孔茜)3月21日,微山县人民医院党委、院领导班子成员深入夏镇街道大刘庄村,进行脱贫攻坚集中“大走访、大排查、大整改”活动。

院党委书记、院长李玉亭一行分头走访慰问了贫困户,通过唠家常的形式,排查包保户问题,认真了解贫困户关于住房、教育、饮水、医疗保险、家庭医生、慢病等生

产生活中的情况。通过发现困难,了解困难,填写《脱贫攻坚帮扶工作手册》,做到梳理分类上报,为贫困户排忧解难。

今年是脱贫攻坚工作全面收官之年,微山县人民医院扶贫干部强化责任意识,激发担当精神,以高度的时代使命感,坚决按照上级决策部署和工作要求,狠抓包保工作落实,努力完成脱贫任务,助力微山县整体脱贫攻坚工作顺利完成。