

心理咨询、线上微课、互动舞台剧……

## 南西街道为居民心理健康提供多样化服务

□记者 姚沁艺

疫情改变了居民的生活习惯,也悄然影响着居民的心理,长期的“宅家”生活,让居民对心理健康、家庭关系的重视程度直线上升。

疫情期间,南京西路街道在常态化提供心理咨询服务的基础上,为社区居民录制了线上《新冠疫情心理援助》微课,帮助居民在特殊时期调整好心理状态。进入暑假,街道又关心起辖区家庭的亲子关系。近期,南京西路街道依托第三方专业力量,为辖区居民准备了一场线上互动体验心理剧,让辖区家庭在故事中探索与家人相处之道。

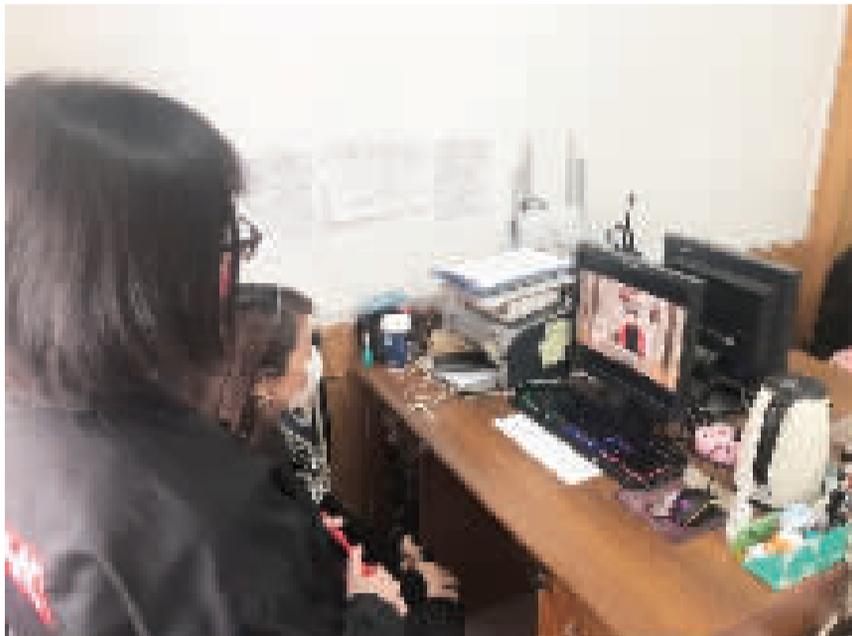
聚焦家庭亲子关系  
上线“互动心理剧”

暑假是对亲子关系的一次考验,孩子心里想着怎么玩才痛快;父母焦虑孩子的学习,盯暑假作业、防电脑游戏、报培训补习;爷爷奶奶、外公外婆又好吃、好喝、好伺候……家庭成员各有各的想法和做法,有时因为一件小事,就可能剑拔弩张、矛盾四起。

怎样构建相爱和美的家庭关系?8月14日,南西街道为居民准备的线上互动体验心理剧《30分的故事》正式上线,带领居民深入探讨了这一问题。

剧中,原本成绩中等的小主人公考了一次30分,这成为了一场家庭矛盾的导火索。沉默的“儿子”、强势焦虑的“妈妈”、有些溺爱孩子的“奶奶”、逃避亲子关系的“爸爸”……家庭成员各自持有自己的观点和态度,不体谅、不沟通,最终形成了僵局。

如果观众是剧中的角色,又该怎么做?主持人通过对视频分段播放、解读和点评,引导观众代入角色。观众能从解读中明白,原来类似的事件完全有更优解,只要“爸爸”不逃避,积极沟通,“奶奶”适当回避教育场景,不再和“妈妈”唱反调,“妈妈”压下火气,心平气和地交流,小主人公就能渐渐打开心结。



居民观看“防疫心理援助”心理疏导网上课程

通过这场线上互动心理剧,辖区家庭的每个成员都能在剧中找到自己的影子,从而找到在沟通、相处中自身可以进步的地方,帮助家庭、亲子关系得到提升。值得一提的是,在心理剧播放的同时,居民还能和专业人士线上互动、答疑,来实现心理疏导,帮助家庭更加幸福美满。

关注居民心理健康  
心理疏导送上门

“除了开展有关心理健康的活动,我们平时还会坚持定期为社区送上心理疏导服务。”南京西路司法所所长沈丹锋告诉记者,早在约三年前,南西街道就与“心灵导航心理咨询服务中心”合作,建立了“心理咨询师进社区”服务,为每个居委会配备了一名心理咨询师作为“心理顾问”,每月为社区送上心理疏导服务。

辖区居民李先生一家就是心理疏导服务的受益者。李先生的女儿小李因曾在前工作单位受到排挤,患有抑郁情绪,不能正常就业。其父李先生也因此产生焦虑情绪,一家三口经常失眠、焦虑,多次到居委会求助。

去年,南京西路司法所得知了李先生一家的情况,主动介入李先生的家庭,联合心灵导航心理咨询服务中心加大了心理咨询服务的投入,增派了2名心理咨询师为李先生一家进行个性化专题辅导,每周主动为李先生和小李开展心理疏导及咨询,并根据其家庭情况为之制定疏导方案,确定疗程和规划。

根据规划方案,心理咨询师一周2次上门对李先生和小李进行走访及心理评估。为期1个月的服务有效缓解了李先生家庭抑郁和焦虑的情绪,大幅度改善了父女二人的症状。李先生再也没有前往居委会求助,还寄来了感谢信,对心理咨询师的无私付出表示了感谢。

开通心理援助热线  
帮助居民渡难关

疫情让居民们意识到,心理疏导服务并非“锦上添花”,在特殊时期,足以“大显身手”。

疫情期间,居民们宅家久了,难免焦虑、烦闷,甚至会有“禁足综合征”的困扰。此时,南京西路街道心理咨询团队通过电话、线上援助等方式,为居民、白领提供线上危机干预服务,这成为了不少居民缓解不良情绪的有效途径。

据介绍,在疫情期间,南京西路司法所与“心灵导航心理咨询服务中心”合作,建立了“疫情期间线上危机干预”服务机制,开通“新冠防疫心理援助热线”,帮助社区居民做好线上危机干预服务。

“疫情期间线上危机干预”服务机制通过在居民区张贴海报、分发宣传卡片等形式,号召有心理服务需求的居民主动扫码预约,加入心理危机干预服务。“心灵导航心理咨询服务中心”的专业心理咨询师为服务对象提供线上的政策解读、信息咨询、心理疏导、情绪支持、减压支持、资源链接等方面的服务,避免社区有可能发生的恐慌、失望、盲目消毒、易怒、攻击行为、不敢出门等不良情绪的发生,从源头上预防疫情期间的矛盾纠纷。

专业心理咨询师通过线上危机干预服务,提前介入有特殊情绪的居民家庭,开展心理疏导,能够有效将可能发生的危机止息在萌芽状态,既为社区居民谋取了幸福,也为疫情期间的平安稳定保驾护航。

此外,街道还和第三方力量合作,精心录制了《新冠疫情心理援助》微课程,通过街道官方微信、下发光盘等方式进行传播。课程共分8节,均由经验丰富的心理咨询师进行讲解,用轻松活泼的方式,帮助居民进行心理调适。其中一些课程所提到的实用方法,甚至可以在日常生活中运用。如针对心理减压的“五分钟呼吸与身体练习”“三分钟正念冥想”等具体练习方案,能够帮助正在压力状态中的人员,及时恢复体力与脑力,重新投入到工作生活中去。

南西社区居民  
踊跃学习《民法典》

□记者 姚沁艺

5月28日,十三届全国人大三次会议审议通过《中华人民共和国民法典》。《中华人民共和国民法典》是新中国成立以来第一部以法典命名的法律,法典化,意味着它的基础性、集成性。它也是新中国条文最多的一部法律,1260个法条,对应着细致入微的民生关切。同时,它是社会生活的百科全书,7编和附则,构建起全方位的民事权利保护体系。

南京西路街道积极宣传、推进民法典实施,早在6月2日就组织福民讲坛活动,宣讲“老百姓身边的《民法典》”。近期,各居民区、楼宇也逐步开展有关《民法典》的活动,让居民对这部与自身息息相关的“社会生活百科全书”有更深的认知。

古柏开展《民法典》讲座  
科普“继承”知识

南西街道古柏居民区老年人众多,如何用《民法典》保障老年人的权益,是这里的居民关心的问题。8月12日上午,古柏居民区依托中华遗嘱库社区公益行项目,举办了一场“《民法典》时代的‘新’传承”公益讲座,为居民介绍《民法典》中有关“继承”的相关条例。

讲座由中华遗嘱库义工裘蔚主讲,她从



古柏居民在讲座中积极提问

一则真实案例切入——杭州女孩小丽作为独生子女,却无法继承父母的房产。为什么小丽无法继承父母的房产?如果要过户需要符合哪些条件?依照《民法典》,怎样立遗嘱才能避免这样的纠纷出现?裘蔚对这些问题逐一进行了分析和解答。

裘蔚还提到,《民法典》在原有自书遗嘱、代书遗嘱、录音遗嘱、口头遗嘱和公证遗嘱的基础上,新增了打印遗嘱和录像遗嘱两种遗嘱形式。对于录像、打印等形式遗嘱的订立形式和要求的规范,裘蔚也进行了详细的介绍。

“到了我们这个年纪,肯定是要关心怎么写遗嘱这个问题了,这次的讲座正好解答我心里的疑问。”一位居民坦诚地说道。讲

座结束后,大家围着中华遗嘱库的义工们咨询问题,久久不散场。

《民法典》学习活动  
已在各居民区轮流开展

日前,记者在南京西路司法所获悉,福民法律中心律师团队已经开始在各个居民区轮流开展《民法典》活动。目前已在重华、延中、联华、升平等居民区开展了学习活动。

近期,司法所和福民法律中心律师团队还将在东方海外大厦商务楼宇法律服务工作站向社会组织的工作人员科普《民法典》知识,让《民法典》更好地走进居民区和楼宇。

