

“哪里有需要,我就在哪里上岗”

——记“心境港湾”心理援助志愿者工作室领衔人王炎萍

□记者 武 钢

“您好!这里是欧阳路街道‘心境港湾’心理援助志愿者工作室,我是心理咨询师王炎萍,请问有什么能帮助您的吗?”多年来,王炎萍以那温柔的话语、专业的知识抚平了许多社区居民的心理雾霾,化解了众多家庭矛盾。

新冠肺炎疫情暴发后,王炎萍和街道辖区内的退休老党员们也没闲着,把疫情防控放在心上,在做好自身科学防护外,还积极争当志愿者,主动穿上橘色背心,参与社区疫情联防联控工作,助力筑起外防输入、内防扩散和反弹的屏障,彰显了退休老党员的使命担当。

王炎萍退休前从事过青年、社区、科技和统战等工作,担任过7届区政协委员,拥有国家二级心理咨询师、国家职业技能鉴定心理咨询师考评员资质。疫情期间,她发挥自身特长,积极参加欧阳路街道社区党群服务中心抗击新冠肺炎战役的心理咨询电话服务工作,回应陪伴着每一位求助者,倾听他们的倾诉,纾解他们的焦虑情绪,传递战胜疫情的正能量。

王炎萍说道:“新冠肺炎疫情发生前,我是一名退休人员;疫情发生后,我就是一名具有心理咨询专业的党员志愿者,哪里有需要,我就在哪里上岗。”

2月10日上午,王炎萍接到一位邬姓女士的求助电话。邬女士说,家里只有她与丈夫两人,孩子已在国外结婚定居,每隔两年回来探亲一次。疫情发生后,刚开始她还觉得怎样,认为疫情很快会过去,元宵节后差不多就

可以出门上街了。但不知怎的,过了几天,人变得越来越恐慌和焦虑,每天一早醒来就是看全国疫情信息,白天还反复刷屏疫情信息,吃饭也不香,没胃口,睡觉难以入眠,半夜容易惊醒,这些情况以前都没有过。看朋友圈都说“不要过于恐慌,恐慌才是最大的敌人”,然而就是越看越恐慌。元宵节后,邬女士开始在家里不停地洗手,总觉得洗不干净,每天都要无数次摸自己的额头和脉搏,怕发热,感染上新冠肺炎,在家坐立不安,看电视追剧也看不进去,想想要崩溃了。

王炎萍耐心听完她倾诉后,娓娓细说,慢慢开导她。

面对突如其来的疫情,有些人会情绪低落,表现出的焦虑、恐慌、抱怨等情绪都是正常的。情绪、认知、行为三方面反应会互相影响,这些情绪反应和躯体症状都是应该被接纳的。王炎萍告诉邬女士,情绪波动是自然现象,正常人即便没有疫情也会有情绪波动,可以通过自由表述情绪,让情感自由流动,作为心理咨询师是感同身受的。

王炎萍开导她,疫情当下,没有人能置身其外,每个人都是身处其中的“灾民”。危机干预和心理援助固然十分必要,很多抗疫一线的医务人员、社区干部群众、殉难者家属等急切需要危机干预,但更多的人此时需要的是情绪疏导和心理调适,慢慢走出最初的应激状态,渐渐恢复平静。

除了耐心疏导,王炎萍还根据邬女士的特长和兴趣点(夫妇俩都是乒乓球爱好者),布置了“家庭作业”,建议她在家把餐桌当乒乓球桌,每天与丈夫切磋球技,出出汗,转

移注意力,达到身心和谐放松。

打那以后,每周一上午王炎萍都与邬女士有一次电话心理咨询,邬女士的情绪一次比一次轻松,心情开朗。现在她每天上午按照王炎萍教她的腹式放松方法做20分钟训练,然后听听喜爱的沪剧和轻音乐,午睡后进行30分钟乒乓球运动,动动筋骨出汗,感觉非常轻松,晚餐后与丈夫聊聊天,或者与国外的孩子视频聊天,生活很有规律。

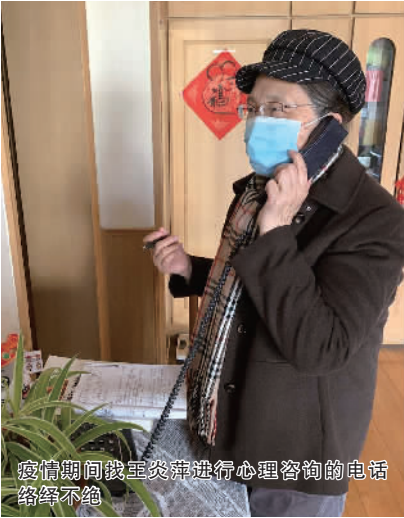
一个多月过去了,随着国内疫情好转,邬女士的心情也越来越好了,吃饭也香了,睡觉也安稳了,是王炎萍陪伴她度过了情绪最低落的时段。如今,邬女士已经不再需要王炎萍进行心理疏导了。

十几年来,王炎萍以扎实的心理专业知识、丰富的心理援助志愿者工作经验,义务帮助许多求助者排解心理困惑、疏导负面情绪,通过“一对一”心理咨询逐渐化解矛盾,使当事人回归正常学习生活。

欧阳社区居民是幸运的,当他们遇到困难、感到苦闷时,有一个“心境港湾”可以“停靠”,那就是王炎萍领衔的欧阳路街道社区党建服务中心“心境港湾”心理援助志愿者工作室。

王炎萍的团队进社区、进学校、进企业,积极开展心理健康宣传教育及团体辅导培训,普及心理健康教育知识,疏导各类人群心理健康问题,提高受众群体的心理健康水平。2016年2月,王炎萍领衔的心理咨询志愿者团队荣获“上海侨界公益奉献奖”。

给社区居民一个“心境港湾”,是王炎萍孜孜以求的工作信念。



疫情期间王炎萍进行心理咨询的电话络绎不绝



周建岗在抗疫一线忙碌着

□记者 武钢
通讯员 黄慧心

清晨,当大部分人还在温暖的被窝里,周建岗已经在清冷的路口翘首等待着转运巴士的到来,大巴上搭载的是境外返沪的居民。

“这张告知书您拿好,记得每天在微信群里报体温,生活上有什么需要帮忙的直接和我们联系,群里也有社区的医生可以咨询。如果没什么紧急的事情,尽量不要出门。”

“好的好的。”

待门关上,周建岗才松了口气。随着国外疫情的暴发,许多境外留学生、华侨纷纷回国,周建岗所在的祥德居委已接回了6户境外回沪人员。每接回一户,他都严格按照规定程序,一丝不苟做好测量、登记、告知工作,并将他们护送回家,并建立了一个联系群,每天了解每位返沪人员的身体情况,回应他们的生活需求。

都说“新冠疫情上半场防国内传播,下半场防境外输入”,而祥德就是打了“全场”的居委,其辖区范围内既有中高档小区,也有无物业管理的私房住宅群,还有商住两用房和沿街门面房,前期防国内传播、后期防境外输入,祥德一个都没错过。

早在1月22日下午,接到疫情防控工作的通知,周建岗立马带领全体居委干部连轴转了起来,挨家挨户上门排摸人员信息、确认

空关户、严防布控小区。大年三十晚上,奋战多日的周建岗得知小区内来自重点疫区居民的信息后,立即放下手中的碗筷,马不停蹄和居委值班志愿者、街道及社区卫生服务中心等工作人员一同上门了解情况,及时告知居民相关政策以及防控措施。为了保障这户居民的日常生活,周建岗还冒雨到超市购买了蔬菜、大米、面粉等送到他们家里,保障其正常生活需求。春节过后,部分外地居民返回小区,周建岗在严格落实返沪人员遵守相关规定的同时,每天通过微信联系这些居民,发送防疫知识,询问生活情况,做好心灵疏导。他还以身作则,发动社区党员志愿者担当起了“外卖员”,每天把这些居民需要的必要生活物资无接触送货上门。

在抗疫工作中,他始终怀着问题导向思维,带着思考做工作,在逆境中,将新思路、好经验、活方法运用在社区抗疫工作中,作为居民区党组织带头人,他坚守岗位、冲锋在前、勇于担当,为了管好谭家桥这个有着三个出入口的开放式私房居民区,周建岗做了充分的实地调查,封闭了一个出入口,保留了两个人流量大的出入口。为守好这两个门,周建岗首先与党员楼组长联系,一来他们对小区情况特别熟悉又愿意为大家做贡献,二来他们也能得到大多数居民的认可,对开展防疫工作能起到有力的推进作用。其次,守门采用负责制,对应每个出入口由专人负责,便于管理也利于工作的一贯性。最后,他发挥小喇叭宣传作用,在社区积极开展“一小时防疫志愿”服务项目,受到党员志愿者的影响,志愿者队伍逐步扩大,许多年轻人也出来参与志愿者值守,周建岗就这样建立起了一支“特殊时期”的“守门员”队伍。

从小年夜到2月底,整整一个多月的时间,周建岗硬是一天都没休息过。

3月中旬,防疫重点从境内转向防境外输入,祥德辖区的世博花园小区有部分外籍住户、留学生、海外华侨逐渐返沪,周建岗总会提前与回沪人员或其家属取得联系,了解其行程,严格按照防疫程序进行管理。在严格推行管控措施的同时,他也不忘社区的特殊人群,例如高龄、独居老人等,防疫事项再忙,他都会安排时间,定期

平凡岗位上的英雄担当

——祥德居民区党总支书记周建岗的抗疫心路历程

带领志愿者关心、慰问他们的生活,替他们配药送药、代买食材,让这些老人安心放心。

家住世博花园的凌伯伯说:“一次次收到来自居民区党总支的问候,看到穿梭在小区里居委书记的身影,读到小区党员志愿者微信群里的信息,感到很感动也感觉很安心,相信在党和政府的坚强领导下,一定能共克时艰!”

居民们都知道周建岗是居委书记,但不知道的是,他还是一名初三孩子的父亲。女儿正值备考迎考的关键时刻,疫情打乱了整个社会的正常节奏,也影响了女儿的日常作息,周建岗也担心也焦虑,但他没有更多的时间去鼓励去陪伴女儿。疫情发生以来,他全身心扑在了社区抗疫一线,家里大大小小的事都交给了爱人处理。说到家人,他眼眶有些湿润,“家里也有过埋怨,但这是个特殊时期,她们都很理解我。”

好在女儿懂事,她深知爸爸工作的重要性,她知道,爸爸是在为更多人的平安而奔波努力。为此,女儿表现得比平时更听话乖巧,学习也更加自觉,这让周建岗感到非常欣慰。女儿还折了一袋幸运星,交给他说:“你要一直带在身上,它们会保佑你平安。”并附上一张卡片,上面写着“亲劳朝暮 愿汝安康 面帘清瘦 请顾身劳”,表达了女儿挚爱的愿望。

妻女的支持让周建岗更义无反顾地投身到这场无比艰辛但终将迎来曙光的战斗。

周建岗是千千万万社区工作者的缩影,他们可能没有突出的事迹,也没啥豪言壮语;他们不是千手观音,也没有三头六臂,但是他们用坚定的步伐丈量着社区“阡陌”,用坚毅的背影守护着万家灯火。



女儿在家上网课备考

【对话周建岗】

记者:防疫工作开展到现在已经两个月了,什么时刻让你觉得是最难的时候?

周建岗:2月份上海启动重大突发公共卫生事件一级响应的时候,所有小区要求封闭式管理,我们谭家桥是一个开放式小区,绝大部分都是没有物业管理的私房,本来就底子差,那时候天又冷,小区里一些党员的年纪也很大了,要组织人员24小时值守真的很难。

记者:在解决这些困难的过程中,哪件事令你印象最深刻?

周建岗:是我们的党员、居民志愿者的挺身而出。谭家桥原本党员就少,但号召一出,他们都主动来找我,跟我说:“书记,你有什么安排就和我们说,你需要顶多久,我们就值班多久。”有些党员还带动家人出来一起轮班值守,后来慢慢带动了其他居民,许多在家里还没有复工的年轻人也出来帮忙,有些党员到病了才休息几天,病好了就又立刻回到岗位上轮替其他人,我当时眼泪都要流下来了。

记者:请用一句话谈一下感想。

周建岗:这段时间很累很辛苦,但只要我在这个岗位上,就一定要做好,这是我的职责,也是我的使命。

随着新冠肺炎疫情逐步好转,援鄂抗疫医疗队逐渐撤离,医护人员们受到了英雄般的礼遇。没有人生而伟大,英雄就是在关键时刻勇于站出来的普通人。

我们的社区干部也是如此,在疫情最让人恐慌的时刻,他们坚守岗位,与英雄的人民一起,与疫情抗争。

平凡的人们在这场战“疫”中创造着一个个高光时刻,这场战“疫”中,没有旁观者,大家都伸出援手,参与其中,为阻击疫情贡献实实在在的力量。

我们必将迎来胜利!