

西南民族大学心理学教师团队合影



新冠肺炎疫情发生以后,心理危机干预和疏导工作的重要性日益凸显,西南民族大学社会学与心理学学院心理学团队,在院长陈秋燕带领下积极投入到抗击疫情心理援助工作中。

截至目前,西南民大咨询心理学系有11位老师在教育部华中师范大学心理援助热线、四川省心理援助热线和西南民大抗“疫”心理网络援助服务热线等多个平台开展公益服务,服务各类人群超过800人次。他们还开发了疫情心理与行为在线测评工具,为省内20所高校大学生、消防员、警察、基层干部和普通群众开展公益心理测评,累计测评6万人次;此外,为心理咨询服务专业工作者和抗“疫”一线工作者等群体进行线上公益讲座与培训,累计服务人次超过35万。

这是其中几位老师心理战“疫”的故事。

用专业战“疫” 凭所学助人

——记西南民族大学心理学教师团队

■ 本报记者 何元凯



▼ 陈秋燕

把自己所学用在国家最需要的地方

组织并参加多次重大灾后心理援助的陈秋燕,深知心理援助在应对突发事件中的紧迫性与必要性。1月24日起,她联合发起组建了“四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组”。随后,在“新冠肺炎疫情心理干预整合平台”上,她带领四川省高校心理健康教育专委会作为协同单位参与其中,开始面向全社会进行24小时在线心理咨询服务。

2月初,陈秋燕参与到教育部中小学心理健康教育专家指导委员会关于疫情期间中小学生和居家生活学习的指导工作;在教育部、中国心理学、心理卫生协会和灾害防御协会等多个平台上,对全国5万多名心理援助志愿者进行了7次培训。同时,她组织心理志愿者为武汉医护人员提供心理援助,并为120多名心理热线员进行每周4次的公益督导;在主动参与中国心理卫生协会团体辅导与治疗专委会组织的团体辅导公益培训的同时,还担任了省市校三级各类心理援助平台的公益督导师,并与高校专委会专家一起组织省内50多所高校开通心理支持热线和网络辅导。随着指导与参与的心理援助平台变多,陈秋燕变得异常忙碌,每天工作时间多达十几个小时。她秉承一个心理学专家的责任感,充分发扬团队协作精神,推动全省高校开展疫情心理热线和网络服务,并快速制订《四川省高校心理健康教育培训基地工作方案》和《社会学与心理学学院疫情心理服务工作方案》,加强心理危机干预队伍建设。

陈秋燕表示:“把自己所学用在国家最需要的地方,协助稳定民众的心态、平复人民惊慌的情绪,让大家能更加齐心协力地渡过难关,是心理学工作者应尽的责任。”

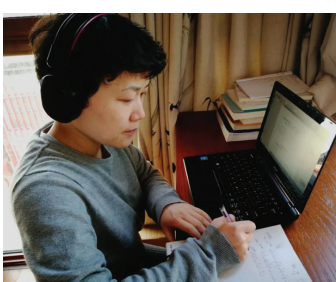
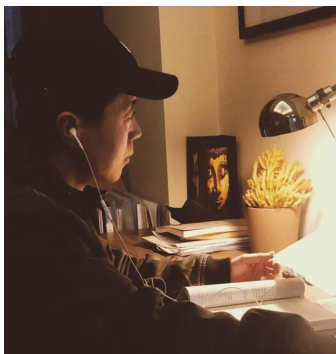
▼ 张海滨

助人者要学会自我照顾

疫情发生以来,张海滨参加了教育部华中师范大学心理援助热线值班累计18小时、西南民大抗“疫”心理网络援助服务热线咨询累计21小时。因为线上咨询往往只能通过语音或者文字来沟通,所以援助方需要更加专注地去体会和辨别当事人的情绪变化,以及语言背后的隐藏信息,工作难度大幅度上升,这就意味着张海滨要做更多专业的训练及准备。“这样的志愿服务正是我的职责所在,关键时刻必须扛起来。”张海滨说。

而作为普通人,全国无数的医务工作者和其他志愿者以及大量心理援助团队的无私奉献,也感动了张海滨。疫情影响了人们的正常生活,也带给了人们许多感人至深的故事。“面对来势汹汹的疫情,我们虽然不能像医护人员那样战斗在最前线,但能用自己的专业特长帮助到周围的群众及学生,是值得欣慰的。”

张海滨还开设了4门心理学相关网络直播课程。他告诫学生,只有学好心理学的基础理论、基础技能,经过大量实践并接受长期专业督导,才可以逐渐胜任心理助人工作;另外,助人者要学会自我照顾,要对自己的身心反应有所觉察,对于工作中出现的一些无奈也要学会接受;只有在学习和生活中不断磨砺自己,心理学人才能为他人正心、助行。



▼ 韩佩玉

让他知道自己不是孤单的

新冠肺炎疫情发生后,在完成近1000余名大一学生的《大学生心理健康教育》线上教学、组织教研室教师进行标准化课程建设之外,韩佩玉积极参与到教育部华中师范大学心理援助热线等线上平台心理援助,截至目前累积服务时长90小时,辅导超过20人。

当接到武汉一位被感染医生的心理热线时,韩佩玉既紧张又激动。紧张的是担心自己不能帮助到他;感到激动的是,这次热线能让这位一线医生得以宣泄与表达,自己工作的价值就得到最好的彰显。通话过程中,那位被感染的医生说了很多,从开始的焦虑到后来的压抑,他表现出的无力感让韩佩玉深深理解了那句话——“哪有什么岁月静好,只不过是有人替我们负重前行。”

韩佩玉医学出身,对流行病学有所了解,这使得她更能设身处地地理解这名医生。“他原本不敢告诉亲朋好友自己被感染,怕引起他们的担忧,但隔离治疗期间的恐惧与孤独,又让他有强烈的倾诉需求。心理热线帮助他与外界建立起联系,让他知道自己不是孤单的,我们一直陪着他直至战胜‘疫魔’。”

咨询结束时,那位被感染医生感谢韩佩玉能听懂他、理解他,感谢这次热线咨询让他表达出自己真实的感受。“有时治愈,常常帮助,总是安慰。”这样的援助热线对于整个心理学团队来说有无数次,他们从清晨到日暮的坚守,让电话里的另一方感受到来自他们的理解、温暖与治愈。

▼ 王晓刚

端口静无声 后台无闲人

抗“疫”期间,王晓刚参与了教育部华中师范大学心理援助热线、四川省疫情心理援助热线、西南民大抗“疫”心理网络援助服务热线等援助热线,咨询值班时间累计超过60小时。同时,他还参与了四川高校心理健康教育培训基地开展的“重大突发事件大学生心理与行为调查”,测评的省内高校20所里有测评学生近3万人。此外,他还参与到为公职人员以及普通民众开发“在线及时反馈版的疫情心态测评工具”等工作,目前累计服务对象超过6万人次。

在热线值班期间,王晓刚接听了一位身处非洲同胞的求助电话,这位来电者由于疫情的阻隔,无法回国,心情焦虑又绝望。王晓刚耐心地引导这位同胞把压抑的情绪表达出来,并叮嘱他此刻不需要克制自己的情绪,因为自己会一直陪伴,缓解他的任何担心和顾虑。来访者宣泄一通之后,在电话的另一头抽泣起来。默默地陪伴、真诚的共情、耐心地倾听,王晓刚用自己的真诚和专业,让来电者释放了压抑许久的情绪。

正如他在教育部华中师大值班群里所分享的那句话:“端口静无声,后台无闲人。”这段时间,王晓刚在抗“疫”战中的工作,或许每位民大咨询心理学系教师同样经历过,他们一起活跃在各大抗“疫”平台一线,直面危机,成为心理抗“疫”工作中的一枚“螺丝钉”。



▼ 程科

身在异乡 心系同胞

1月下旬,正在美国堪萨斯大学进行海外访学的程科得知当时国内疫情严重,也毅然加入到了民大抗“疫”心理援助网络服务工作中,参与社会服务组的工作。除此之外,她还参与到了堪萨斯大学段昌明教授带领的团队项目——ISRSC-国际留学生研究与服务中心的各项心理支持服务工作,以中国文化自信的新视角为在堪萨斯大学的中国留学生提供心理健康服务,完成“文化冲击与文化自信”“压力应对”心理活动课程设计;同时,她了解到当时周围中国留学生的心理状况,又展开了心理援助以及每周3例心理咨询个案督导。

目前,美国的新冠肺炎确诊病例居世界第一,在这样的情况下,程科意识到必须先照顾好自己,才能更好地助人,在居家防护的一个多月里,她与湖北的室友相互支持,并采用在线心理援助的方式为周围的中国留学生及访问学者群体带去帮助和温暖。积极帮助他人的同时,程科也收到了来自我国使领馆、就业学校及学院领导、同事们的关心和支持,这些让身在异乡的她感受到了温暖和归属。

学院同事介绍,程科还将参与到堪萨斯大学教育学院筹备的“文化抗‘疫’安顿身心”ZOOM视频研讨会,西南民族大学社会学与心理学学院作为协办方参与。

图片由学校提供

笔尖上的「对话」

■ 通江县铁溪镇什字小学 宋军

新学期,由于帮扶干部的变动,我有幸结识了新的贫困户——老李一家。

老李一家有3口人——老李、老婆、儿子。儿子能吃苦耐劳,每年在建筑工地上班,工作较为稳定,一年下来,大概能挣几万元。老李的老婆憨厚老实,身体较差,耳朵几乎听不见,交流基本靠比划。而老李的听力也很差,二级残疾,凭借助听器也只能听见微弱的声音。老李每每与人交流,总是格外专注,眼睛睁得大大的,身子站得直直的,嘴唇轻轻地颤抖,想努力听个清清楚楚,但还是只能听个半懂。有时候难免就会理解不了政策,和其他人产生

矛盾、分歧。

我多方了解到,老李读过小学,识字,眼睛好使,偶尔还戴副老花镜。为了让老李吃透脱贫攻坚的政策精神,让他真真切切感受到共产党好、社会主义好,我使用笔在纸上写下要对他说的话,让他自己读。字写得不仅工整,字体还格外大,一张A4打印纸写不下几句话。但我想,只要老李能搞清楚自己该享受的政策,感受到党的温暖,做什么都行。

“你家享受异地扶贫搬迁政策3人,面积75平米;残疾人生活补助金1人,最低生活保障3人……”只见老李一字一句地读

着,读得那么认真,那么仔细,眼睛睁得大大的,偶尔还指着念,就像个刚识字的孩童。我心中不由得敬畏起来,要是我们每个人都像老李那样,情况弄得清清楚楚,工作干得认认真真,天下还有什么事是难事?

我继续写,老李接着念。“2019年,你家转移性收入合计10340.55元;2020年,财政代缴医疗保险3人750元,领鸡苗40只……”他依然那么用心,偶尔还念出声来,声音有点颤抖。

过了一会儿,老李抬起头,慢慢地转向我,耸耸肩,似乎脖子有些酸楚,嘴角微微地颤抖,没说话。我指了指纸上写的内容,他点

了点头,我懂他的意思。他又看了看我刚才写下的字,突然竖了个大拇指,笑眯眯地说:“宋老师,你的字还写得不错!”顿时,我的脸上泛起了点点红晕,老李笑了,我也笑了。

后来,笔和纸成了我和老李对话交流的主要工具。不过,我有时也大声吼几句,要是顺风,他能听得见。是呀,清楚明白是最大的信任,彼此支持是合作的前提,凡事只要用心、用情,一切都会变得简单。

2020年是脱贫攻坚决战之年,我也分外珍惜与老李一家相处的缘分,从此,我们将并肩作战,坚决成为脱贫攻坚战役中的先行者。