

疫情防控常态化下,持续的压力降低人们对不确定性因素的耐受力,社交模式改变更是阻碍了人们情绪的宣泄——

直面疫情,需要提高心理“抗挫力”

本报记者 刘旭

“大夫,我最近乏力,体温一直在37℃左右,没超过37.3℃,还会腹泻,整宿睡不着觉,我是不是被传染新冠了?我没和疫区的人接触啊。”韩小娟在好大夫在线小程序上给义诊大夫留言说。结果被回复说,“不是,你可能只是感冒,还有些焦虑,建议你去医院验个血,同时做下心理辅导。”

韩小娟这种错觉,并没让线上的全科大夫感到意外。身体不舒服,大部分人都觉得是“病毒”在作怪,殊不知还有些是因为心理作用。

国家精神心理疾病临床医学研究中心一份对全国范围5万余名居民线上调查报告显示,新冠肺炎疫情期间,大众精神心理健康问题突出。其中,抑郁占总体人群的27.9%,焦虑占31.6%,失眠占29.2%,急性应激症状占24.4%。

7月21日,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,新冠疫情目前还在全球泛滥,中国的疫情受全球疫情的影响,在未来出现疫情是一种常态。这种情况下,民众该如何保持心理健康?

生病了怕去医院就诊

韩小娟一直坚称自己是“无症状感染者”。最近的一周里,她在8个在线问诊平台上陆续问诊。“我是腹泻,肯定是不典型症状,要不是怕感染,我早就去检测了,肯定是阳性。”韩小娟说。她的家人觉得她在无理取闹。

36岁的韩小娟是一个品牌服装沈阳门店的售货员。复工后,韩小娟坚持每天回家用75%酒精擦手、擦鞋底,外套用喷壶喷消毒液,先洗澡再进屋。而且,她还要求全家人照做,谁要是落下某一步,她就会大吼大叫,直至做到为止。双手变得干燥敏感,外套、衬衫被消毒液浸褪了色。盛夏在户外,韩小娟宁可大口喘着粗气,也不摘口罩。疫情暴发至今,她没去过一次医院,更不用说去餐馆。白天,每隔两小时,她会测一遍体温。到了晚上,她会刷上四五个小时的手机看疫情新闻,然后度过翻来覆去时睡时



新华社发 徐骏作

醒、醒了又睡不着的夜晚。

家人觉得她只是感冒,一直劝她去医院就诊,好对症下药,可她就是不肯,“我又没有防护服,去医院看病万一被感染了怎么办。”近两日,她的失眠加重,偶尔眩晕。

国家二级心理咨询师孙博告诉记者,韩小娟很有可能得了焦虑症。从公共场所回来反复洗手消毒、头疼脑热就担心自己感染新冠病毒,对医院等公共场所恐惧、生病也不愿意去就医、晚上时常失眠,这些都是对病毒蔓延引发的负面情绪的表现。

“疫情期间,人们处在应激状态,会出现恐慌、担心、焦虑、多疑、愤怒、激惹、冲动等常见的心理反应。但在我国疫情防控平稳的现状下,还出现这些症状,而且加重到影响正常工作和生活,就需要就医了。”孙博说。

压垮“焦虑者”的,是每一根稻草

“我又在焦虑什么呢,疫情都控制住了啊。”刘嘉媛总会反问自己,而又止不住的囤货。25岁的刘嘉媛单身,在出租屋里囤了120个口罩、2L的75%酒精,还有她一年都消耗不完的卷纸、挂面和罐头。

刘嘉媛觉得自己对疫情防护有正确认知,但同时在黑龙江、吉林、北京、新疆等地出现疫情后,原本放下的心,掀起,放下,又掀

起。刘嘉媛回想日常说,自家小区人员可以自由出入了,一部分的公共场所的测温卡点成了摆设,很多餐馆、生鲜超市等人员密集场所内,顾客都不戴口罩。“麻痹松懈的人越来越多,这让我没有安全感。”刘嘉媛说。

孙博分析说,“疫情重来,人们采取的心理防御被击溃。原本相信病毒得到控制,面对疫情再次发生,会再次受到打击,而且更为强烈。”

日常中,人们多少都有些负面情绪,这些负面情绪得不到疏解就会憋出“内伤”。疫情会让负面情绪一次次冲撞人们的心理防线,最终崩塌。在经历持续几个月压力之后,很多人对痛苦和不确定性因素的耐受力变得很低。

韩小娟的焦虑来源于生活环境的改变。疫情后,她和丈夫从家庭月收入1万元降为4000多元,可每月的房贷、水电消耗等生活成本没有降低,两个儿子的教育支出也没有减少。“我家的日子太脆弱了,哪天我和我爱人有一个失业,房贷就断供了。更不用想着万一哪天家里有个人再感染上‘新冠’,所以我处处谨慎,不敢出错。”韩小娟对记者倾诉。

除了个人的焦虑,疫情常态化也让人产生了社交焦虑。杨旭每年一到夏天的周末,几乎周周有“饭局”。有的是维系人脉

连日来,江西多地遭遇洪涝灾害,企业职工积极响应,抗洪救援在一线——

闻汛而起 面水而战

本报记者 卢翔 本报通讯员 任德志

一辆装载着2.3万盒爱心物资的邮车缓缓驶入江西都昌县人民广场,南昌一家物流公司江中项目经理陈健心里的石头总算落了地。

“一定要确保这批捐赠物资安全、准时送到。”这是接到运送爱心物资的电话后,陈健给自己下了“死命令”。他一边带领项目部制定方案、联系仓库、通报进展,一边协调抽调车况最好的邮车、经验最丰富的驾驶员前往灾区。

连日来,江西多地遭遇洪涝灾害,除了武警、消防战士,企业职工也积极响应,活跃在抗洪救援的第一线。

7月9日18时,天空一片灰蒙蒙,鄱阳湖

水位迅速上涨,圩堤外水势汹汹。一堤之隔的新能源共青江益光伏电站里,职工正有序撤离。

“接到全员撤离的命令后,我立即组织了值班人员执行停电操作,检查全站设备,采取紧急防水措施。”该站生产经营党支部书记吴志平确保职工都坐上了撤离船后,最后一个撤离。

电站东面圩堤出现数处决口,滚滚洪流奔涌而去,迎风挺立的管桩瞬间被吞没,紧临堤坝的多根管桩被冲塌。

“7月12日,为保证稳定供电,等水位稳定后,公司突击队员们就立即回到电站,仔细检查逆变器和箱变的受潮情况。”暴雨过后,吴志平带着站里的职工逐一排查管桩、支架

和逆变器,落实救援物资,紧急转移设备,确定安全撤离路线。

7月16日11时50分,经过了几个昼夜的苦战,共青江益光伏电站首条集电线路恢复并网运行,电站设备陆续恢复正常,共青城恢复了万家灯火。

“水漫到哪里,网络就恢复到哪里!”连日来,环鄱阳湖的南昌、九江、上饶、景德镇等地受灾严重,多处通信基站、光缆等设施遭到破坏。

受降雨和洪水影响,德兴市花桥西园小区——富家坞铜矿、白茅港光缆中断,导致4个通信基站掉站,故障点位于一条500多米宽的河流中央。洪水冲断了河流上方的两根光缆,光缆换新的任务落在中国联通德兴运维部工作人员李翔的头上。

统一思想坚定信心鼓足干劲抓紧工作 奋力推进国防和军队现代化建设

面加强练兵备战,确保实现国防和军队现代化目标任务。

习近平指出,当前,世界百年未有之大变局加速演进,新冠肺炎疫情对国际格局产生深刻影响,我国安全形势不确定性不稳定性增大。世界新军事革命迅猛发展,为我们提供了难得机遇,同时也面临严峻挑战。要增强使命感和紧迫感,努力实现我军现代化建设跨越式发展。

习近平强调,要同国家发展布局相协调,贯彻新时代军事战略方针,贯彻我军现代化

发展战略,拟制好我军建设“十四五”规划,形成科学的路线图、施工图。要坚持方向不变、道路不偏、力度不减,突出军事政策制度改革这个重点,统筹推进各项改革工作,不断解放和发展战斗力、解放和增强军队活力。要坚持自主创新战略基点,加强基础研究和原始创新,加快突破关键核心技术,加快发展战略性、前沿性、颠覆性技术,加快实施国防科技和武器装备重大战略工程,不断提高我军建设科技含量。要贯彻新时代军事教育方针,健全三位一体军事人才培养体系,创新军事

阿尔山林业工人吃上“生态饭”

2000多元,多的时候能挣三四千元。她兴奋地对记者说,“这份工作不仅收入高,还更轻松,坐在家里就把钱挣了!”

“男人们由砍树人变成护林人,搞起林下旅游。女人们收集掉落的白桦树皮,同样描出了新生活。”谢彩云说。

靠山吃山换了“吃法”

白狼镇有林裕村和鹿村两个村子。鹿村曾因某知名的综艺节目而声名大噪,备受游客青睐。在这里,游客可以和100多头梅花鹿亲密互动。梅花鹿成为当地群众的致富希望,每年每头鹿仅鹿茸收入就达4000多元。

住在鹿村的任红梅曾经也是一名伐木工

人。退休后,她在当地林业部门的扶持下,开始养鹿。如今她不仅开了客栈,还拥有一家售卖当地土特产的小商店,同时种植着木耳,一年总收入有十几万元。想起这些年的变化,她笑着说道:“比伐木的时候好。”

阿尔山市自2002年开始实施禁牧退耕,2012年在林区实施全面禁伐,“为旅而农、为旅而牧”的理念不仅让曾经伐木工转型过上了好日子,更让阿尔山的森林越来越茂密,绿色越来越浓厚。

曾经过度的开采让林区生产在20世纪90年代陷入困境,阿尔山林业局一度面临没木材可采的局面,还曾累计拖欠职工18个月工资。

关系的酒局,有的是三五好友聚起来畅饮到凌晨的“发泄局”。杨旭告诉记者,他天生爱热闹,平日里喜欢和朋友打成一片,至今半年没聚餐,好友微信里聊上三五句就结束了,心里会有疏离感,觉得自己失去了信任。

增强心理韧性,适应“新常态”

“面前有一块大石头挡住去路,为什么你要撞得头破血流,绕过去就可以啊。”孙博说。在做心理辅导时,他总是解释负面情绪出现的正常性和焦虑的功能,指导人们学会接纳负面情绪,不要为负面情绪的出现而自责痛苦,因为石头的出现不是你的过错。

在长期拥有负面情绪的情况下,人们要学会给自己减压。“放松挂在每个人的嘴上,可真正懂放松的人不多。深呼吸、冥想、听音乐可以放松心情,但其实放松需要不断的刻意练习和真切体验。放松是在练习中通过意志将注意力从负面情绪上转移,关注自己的需要,体会躯体和心灵的压力释放。”孙博说。

“心理韧性”,也叫“抗挫力”,是指在面临逆境、不幸、挫折及其他压力情境下,能够有效适应的能力。心理韧性除了能够帮助个体在压力中保持正常的心理和生理机能,避免伤害,还能使个体获得成长和积极发展。孙博建议,可以尝试呼吸放松、瑜伽、正念等任何一种能接受的方式。比如可以在一个环境舒适阳光明媚的角落静静发呆,可以培养一项新的兴趣爱好或运动项目,甚至可以多看几场电影、多读几本书。必要时,也可以找人倾诉,寻求支持。

辽宁社会科学院社会学研究所所长王磊认为,不只个体需要“韧性”,团体、社会也需要“韧性”。良好的社区复原能力会让个体更有安全感。面对疫情的反弹,各级单位和社区都迅速响应、迅速排查、及时通报,会让普通市民觉得安心不少。

随着疫情波动,人们的心理和情绪的波动会相应发生。在变化面前,只有学会适应、接受和应对,才能有助于适应疫情的“新常态”,并泰然处之。

(受采访对象要求,部分为化名)

“只能从空中滑索完成。”听起来简单,却几乎是生死的考验。一不小心,李翔就可能掉入湍急的水中。“缆线的中间部分已在下坠,成了离水面最近的点。”

做好准备工作后,李翔小心翼翼地向对岸滑去。每滑动一段距离,就要把光缆接到钢索上,用手动控制滑轮前进的速度。不能滑得太快,每次只能往前移动1米多。历时两个多小时,他终于完成了缆线连接。

半个多月来,李翔和同事并肩作战,一直奔走在抢险保障一线,与时间赛跑,在暴雨中逆行,保障了这条通信“生命线”的畅通。

灾情面前,大成国资第一时间动员部署,近百名干部职工纷纷请战。经精心挑选,一支由10名青年组成的政治素质过硬、能吃苦敢担当精干队伍,加入省第9批防汛救灾青年突击队,参与鄱阳县三庙前乡防汛救灾工作。除准备了2支预备队参加省直属单位防汛救灾青年突击队外,该公司还另外组建了3支青年突击队,根据防汛形势变化和有关方面需要,随时做好增援准备。

此外,江投集团、江西机场集团、江西钨业控股集团等企业也纷纷迅速响应,动员广大职工踊跃报名,为抗洪救灾队伍融入工人力量。

人力资源管理,培养德才兼备的高素质、专业化新型军事人才,延揽各方面优秀人才投身强军事业。要更新管理理念,提高战略素养,健全制度机制,畅通战略管理链路,实质性推进军事管理革命,提高军事系统运行效能和国防资源使用效益。

习近平强调,要坚持全党全国一盘棋,军地合力推进国防和军队现代化。中央和国家机关、地方各级党委和政府要强化国防意识,认真落实担负的有关工作,在国防科技创新、国防工程建设、国防和军队改革等方面给予大力支持,在军人家属随军就业、子女入学入托、优抚政策落实和退役军人保障等方面积极排忧解难。军队要同中央和国家机关搞好沟通协调,共同把国防和军队建设推向前进。

1996年,阿尔山建市,人口不足7万人,把生态建设作为立市之本,根据自身优势,认真思考发展战略。全市人口80%多都是林业职工和家属,怎么给林业一个出路,是阿尔山当时面临的一个很现实的问题。最后,当地选择依托林业资源发展旅游。

20多年后,阿尔山获得脱胎换骨般的重生。2013年,阿尔山被列为全国“生态旅游示范区”。2016年,成功进入全国首批“国家全域旅游示范区”,森林覆盖率从建市时的69%,提高到了森林资源普查时的81.2%。

27岁的阿尔山森林公园景区管理员谢京是“林三代”,在景区工作了8年。他说:“靠山吃山,以前吃法,让资源枯竭。现在的吃法是把资源保护起来了,一代一代传承下去。”



晓晓看到三轮车停在家门口,想模仿大人自己来“开车”。哪知电动三轮车没有锁好,晓晓攀爬时,被甩到了车轮下。意外“车祸”导致2岁孩子左侧腿动脉断裂。

同济医院小儿外科医疗主任邵景范提醒:儿童自我保护意识不强,意外伤害频发,大人应当仔细照护,避免出现不必要的意外,同时应当教育小孩不要随意触碰危险物品,以免引发伤害。如果出现紧急情况,应当立即送医救治。

图为7月30日,2岁的晓晓(化名)跟着爸妈一起出院回家了。

田娟 邓馨悦 摄

新疆“云医疗”就医更便捷

本报讯(记者吴锋思)日前,新疆维吾尔自治区人民医院与塔城地区托里县人民医院搭建的远程超声会诊平台上线运行,通过远程实时技术指导、会诊诊断。“云超声”“云阅片”“云诊断”……新疆各地各级公立医疗机构纷纷探索“云医疗”模式,破除医院“围墙式服务”,让患者隔屏便能享受医疗服务。

据了解,疫情发生以来,新疆各地各级医院疑难病例大多采用远程诊疗模式。作为自治区远程医疗分中心的自治区人民医院远程会诊中心,仅今年上半年会诊量就达25680例。为更好地帮助基层医院救治疑难危重症患者,自治区人民医院远程会诊中心于3月开通绿色通道,将有会诊需求的各级医院接入远程会诊中心,提供24小时远程诊疗服务。通过远程会诊、心电诊断、病理诊断、影像诊断,让疑难危重症患者得到了及时救治。

洛浦县人民医院负责人介绍,通过远程影像共享,该院实现了“基层检查,上级诊断”的高效模式,“云数据集中存储,信息互通共享,同质化的报告分析,切实让群众不出家门就能享受到上级医院的优质医疗服务,减轻就医负担、助力健康扶贫。”

自治区人民医院、新疆医科大学附属肿瘤医院、自治区第三人民医院等多家医院还将病历复印的业务迁移至网上,提供网上申请病案复印服务。开通网络病案复印邮寄预约服务,有效避免了患者在院内排队等待,提升了医院的服务效率。

依托自治区远程医疗会诊服务“云”平台,新疆已逐步建立了以国家级和发达地区优质医疗资源为技术指导,形成覆盖自治区、地(州、市)、县(市、区)三级远程医疗网络,延伸覆盖至1002个乡镇卫生院和社区卫生服务中心,422所村卫生室和社区卫生服务中心,通过“云医疗”让基层患者享受到高质量的医疗服务。

(上接第1版)

文章指出,要抓好执政骨干队伍和人才队伍建设。我们要应变局、育新机、开新局、谋复兴,关键是要把党的各级领导班子和干部队伍建设好、建设强。新时代党的组织路线提出坚持德才兼备、以德为先、任人唯贤的方针,就是强调选干部、用人才既要重品德,也不能忽视才干。各级党组织要严格把好政治关、廉洁关,严把素质能力关。要深化干部制度改革,深化人才发展体制机制改革,努力聚天下英才而用之。

文章指出,要抓好党的组织制度建设。中央相关部门、各级党组织(党组)要结合 actual,把党的组织法规和党中央提出的要求具体化,建立健全包括组织设置、组织生活、组织运行、组织管理、组织监督等在内的完整组织制度体系,完善党委(党组)落实全面从严治党主体责任的制度并严格抓好执行,不断提高党的组织建设的制度化、规范化、科学化水平。

北斗三号全球卫星导航系统正式开通

(上接第1版)

习近平充分肯定北斗系统特别是北斗三号全球卫星导航系统建设取得的成就。他指出,北斗三号全球卫星导航系统的建成开通,充分体现了我国社会主义制度集中力量办大事的政治优势,对提升我国综合国力,以及李作成参加上述活动。我国经济发展和民生改善,对推动当前国际经济形势下我国对外开放,对进一步增强民族自信心、努力实现“两个一百年”奋斗目标,具有十分重要的意义。26年来,参与北斗系统研制建设的全体人员迎难而上、敢打硬仗、接续奋斗,发扬“两弹一星”精神,培育了新时代北斗精神,要传承好、弘扬好。要推广北斗系统应用,做好确保系统稳定运行等后续各项工作,为推动我国经济社会发展、推动构建人类命运共同体作出新的更大贡献。

丁薛祥、许其峰、肖捷、何立峰,以及李作成参加上述活动。中央和国家机关有关部门、军队有关单位负责同志,北斗系统参研参建代表等参加仪式。

北斗系统是党中央决策实施的国家重大科技工程。工程自1994年启动,2000年完成北斗一号系统建设,2012年完成北斗二号系统建设。北斗三号全球卫星导航系统全面建成并开通服务,标志着工程“三步走”发展战略取得决战决胜,我国成为世界上第三个独立拥有全球卫星导航系统的国家。目前,全球已有120余个国家和地区使用北斗系统。

支持多渠道灵活就业

(上接第1版)

二是优化自主创业环境。加强审批管理服务,开通行业准入办理绿色通道,对需要办理相关行业准入许可的,实行多部门联合办公、一站式审批。取消涉及灵活就业的行政事业性收费,对经批准占道经营的免征城市道路占用费。提供低成本场地支持,落实阶段性减免国有房产租金政策,有条件的地方可将社区综合服务设施闲置空间、非必要办公空间改造为免费经营场所,优先向重点群体提供。

三是加大对灵活就业保障支持。推动新职业发布和应用,更新职业分类,及时制定新职业标准。将灵活就业人员纳入创业培训范围,按规定落实职业培训补贴和培训期间生活费补贴。把灵活就业岗位供求信息纳入公共就业服务范围,免费提供供求信息服务,鼓励各类人力资源服务机构为灵活就业人员提供专业化服务。研究制定平台就业劳动保障政策,依法纠正拖欠劳动报酬等违法违规行为。加大对困难灵活就业人员帮扶力度,对符合条件的按规定纳入最低生活保障、临时救助范围。