

与自然灾害不同,新冠疫情已经持续近两年,对人的心理带来一次又一次冲击。疫情下,如何找到释放压力的更好方式?

不逃避不恐慌,找到支撑自己的平衡点

阅读提示

近日全国多地散发的新一轮疫情让每个人又紧张起来。疫情终将离去,但在这期间,如何保持心理健康,远离恐慌和无措,特别是如何应对因疫情产生的创伤后应激障碍值得关注。对于个人来说,积极应对,做好自身防护,保持警惕,不必过于担心忧虑。疫情常态化下,保持平常心,困难总会过去,生活依旧可以美好。

本报记者 尹晓燕

一波未平一波又起,近日全国多地散发的新一轮疫情让每个人又紧张起来。与台风、地震等自然灾害不同,那些灾难在瞬间发生,是短时的。源于去年初的这次新冠疫情,却以漫长的方式,一次次给人的心理和精神带来冲击。

据统计,2020年,因新冠疫情导致全球新增5320万抑郁障碍患者和7620万焦虑障碍患者。而在疫情期间,我国青少年抑郁发生率显著高于疫情前的水平。如何远离恐慌和无措,特别是如何应对因疫情产生的创伤后应激障碍,值得关注。

疫情对心理健康的影响或将持续多年

“现在我一听见有新发病例,就非常紧张,晚上睡不着,白天也坐立不安,生怕自己和家人被感染上。我该怎么办?”自从去年疫情暴发,刘娟就成了心理热线的常客,夜里睡不着觉,她就会不由自主地拿起电话,听到专业人士的声音才会感觉踏实。

据心理咨询师王珏介绍,现阶段,人们对疫情会有两种心理反应,一种是无反应,就是反应淡漠、不在乎的心理。因为疫情持续时间长,长期与疫情斗争会出现心理耗竭、倦怠、疲劳,就没有强烈的反应了。

另一种是出现过激的反应,对疫情的反应特别紧张、焦虑、抑郁、恐惧、愤怒的情绪反应。特别是被隔离的人员会出现忐忑不安、心神不宁,导致饭吃不香、睡觉不好,情绪变得不稳定,容易发脾气,怨天尤人。

调查显示,三成受访者在疫情期间出现过强烈压力和抑郁症状,38%的人表示对沟通需求增加,26%的受访者对情感支持的需求增

加。去年4月,世界卫生组织评估,新冠疫情对人类精神心理健康的影响将会持续多年。

由于此次疫情带来的恐慌是广泛性的、长期的,如果恐慌不消除,其带来的危害不亚于疫情直接带来的伤害。专家建议民众尽量关注政府及官方媒体发布的相关政策和信息,做到不信谣、不传谣,减少因不确定性带来的不必要的恐慌。

“对待疫情保持一定的紧张和重视是需要的,但是不必过度。在过去的一年中,国家及各级政府对疫情的防控,以及病例的救治都有非常完备的方案。而且,我们已经认识到,新冠肺炎经过积极治疗,大部分患者是可以痊愈的。所以,每个人都应该积极配合疫情防控,做好个人防护,坦然面对,如有必要可以寻求专业支持和帮助。”王珏说。

安心接纳,这些脆弱都是正常表现

“我一回到家就控制不了自己,可是我不想在孩子面前哭,显得我太不像男人。”对于患者和他们的家属,在相当长的一段时间内,会有一些新的事件不断去触发他们的创伤。一家康复驿站的志愿者对记者说,“我总是告诉他们,你一定要哭,不要觉得没面子。情绪释放出来,才能更快地恢复到以前的状态。”

对于更多没有感染的正常人,在疫情常态化的防控与管理中,大家既要注意防护,警惕可能出现的感染危险,又要正常开展工作和学

习。在这一过程中,一些行业受到疫情冲击,有些人面临着降薪、失业,陷入双重压力中。

因为业务量降低,徐天所在的公司已经降薪30%,平日里脾气很好的他最近总是很烦躁。看着同事和领导很不顺眼,难以控制自己的行为,时常有骂人甚至动手的冲动。同时他还出现一些生理反应,感觉疲倦、食欲减少、睡眠变差,总是觉得全身肌肉紧绷、难以放松下来。

“我总是反复想很糟糕的事情或结局,觉得自己难以应对工作,自我评价下降,怀疑自己的能力。”徐天对自己的状况很担忧。

脑科专家郭蓉娟认为,出现这些表现,是每个人在面临突发事件时都可能出现的正常反应。但是,这些反应是处于应激状态的反应,需要自己认真对待。

她建议,要学会进行认知调整。这些情绪、行为、生理、认知方面的表现可能都是因为疫情和工作带来的压力和思维怪圈。这个时候,可以尝试问问自己:有没有其他的原因造成目前的情况?如果最坏的结果不是100%,那么还有哪些事可以做?对于那些更好的结果,能够支持的证据有哪些?这些自问自答的方式能让认知更灵活、更实际。

疫情常态化,需适时调整计划

“疫情总是反复,除了担心害怕,我们普通人的生活节奏都被打乱了。何时是个头啊?”采访中,不少人对未来表达了忧虑。

持续的高压之下,人们很容易出现各种负面情绪。随着焦虑和恐惧的增加,情绪的起伏会影响生活节奏,对未来充满不确定感。专家建议,这时候不应仅把目光放在困难上,而需更多地去关注积极的方面:经过近两年的洗礼,人们从最初的未知和迷茫,到后来对新冠肺炎知识的探索和普及,从对疫情发生时的恐慌和无措,到现在发现新发病例半小时内集结应援……我国已经有了丰富的抗疫经验,未来应对疫情会有更好的措施。

对于个人来说,积极应对,做好自身防护,保持警惕,不必过于担心忧虑。疫情常态化下,保持平常心,困难总会过去,生活依旧可以美好和充满阳光。

心理学认为,经过数千年的生生不息,人类本就拥有很强的适应性,即使没有新冠疫情,生活中也存在各种压力,人们依旧可以保持正常的生活秩序,享受日常的喜怒哀乐。

疫情常态化下,更需要心情保持放松的常态化,尽快适应新的生活方式和节奏。结合目前的情况重新调整自己的防护措施,生活和工作计划,和家人朋友多沟通交流缓解内心的焦虑。

尽管因为疫情取消了婚礼和蜜月旅游,可是黄敏对未来充满希望:“这些形式的缺失并不妨碍我们感情的甜蜜,照顾好自己和家人,尽力保持生活和工作秩序,过好当下的每一天,就能迎来更好的明天。”

远离焦虑,找到更好的自己 ⑤

歇有场所、学有载体、干有平台、心有归属

四项暖心举措关爱新就业群体

浙江省嘉兴桐乡市聚焦新就业群体工作生活特点和现实需求,制定新就业群体暖心政策,落实关爱举措,激励工作干劲,努力营造“乐业桐乡、暖心同享”的良好环境。

建强服务阵地,做到“歇有场所”。整合服务资源,依托市场监管、综合行政执法、总工会等服务站点以及镇(街道)、村(社区)党群服务中心,建立“温暖嘉·骑手驿站”268个,提供电瓶车充电、饮水配餐、临时休息、急救用品等便捷服务,为快递骑手打造一个“歇脚地、休息区”。在濮院、振东快递物流园区,定期开展“党群服务直通车”专场活动,提供医疗社保、法律咨询、新居民管理等专业性服务,今年以来共服务新就业群体1200余人次。濮院镇两新工委积极协调物流园管理方,在园区食堂设立“骑手爱心餐”供应点,每天向快递骑手提供一定数量的爱心餐。

加强补钙赋能,做到“学有载体”。组织各级党群服务中心每月提前公布主题党日活动计划,鼓励新就业群体党员就近参加组织生活,强化党性教育,坚定理想信念。在各“骑手驿站”内设置图书角,让“快递小哥”们能够利用碎片化时间开展学习,在休憩时间充电蓄能。指导快递物流企业设立“一名党员一面旗帜”党务公开栏,动员党员佩戴党徽上岗服务,主动亮明党员身份,提升争先意识。

注重职业培养,做到“干有平台”。该市统筹部门资源,积极服务新就业群体职业发展。市人力社保局、总工会等部门加强快递员、快件处理员等技能培养,开展职业培训、技能能手比武等活动,提升快递物流从业人员职业技能和职业素质。市邮政管理局发布《快递物流从业人员规范服务倡议书》,设立党员示范岗、党员责任区,党员带头做出先锋承诺,引导快递从业人员遵纪守法、热心服务。市司法局依托“云司法”小程序,开辟新就业群体劳动者维权专区,提供“云咨询”“云调解”“云援助”“云公证”等24小时维权服务。

强化激励帮扶,做到“心有归属”。将新就业群体纳入城市基层党建格局,落实困难帮扶,推动作用发挥,引导新就业群体融入城市建设大家庭。开通“e桐点”微心愿线上认领平台,结合走访常态化收集新就业群体“微心愿”,组织党员广泛认领,共圆梦“微心愿”156个。联合农商银行,为新就业群体量身定制“新民贷”“惠民消费宝”等金融产品,提供差异化普惠金融服务。充分发挥快递网点遍布城乡、骑手小哥走街串巷的行业优势,引导快递物流从业人员参与安全出行、文明创建、反诈宣传等工作。(岳瑛)



家门口的暖心食堂

11月12日,一名小朋友在位于山西省太原市迎泽区的南官坊社区食堂端菜。今年以来,该市把建设社区食堂作为推进社区和居家养老服务的重点工作,通过政府提供补助、餐饮企业参与建设的方式,让市民在家门口即可享受到物美价廉的餐饮服务。新华社记者 杨晨光 摄

新一轮疫情猝不及防,兰州大学榆中校区被迫“封闭管理”暂停堂食,一次性餐盒、筷子、塑料袋大量进入校园——

10位保洁大叔“上”了一堂身边环保课

本报记者 康劲

近一个月来,在兰州大学榆中校区“封闭管理”的校园内,10位保洁大叔用辛勤劳动,给1.8万名师生“上”了一堂生动的身边环保课。

10月24日,猝不及防的新一轮疫情,彻底打乱了榆中校区的节奏,特别是因为暂停堂食,校区各食堂只能提供外带服务,一次性餐盒、一次性筷子、塑料袋的使用数量与日俱增,各种餐余垃圾大量进入校园……

据兰州大学后勤保障部门负责人介绍,在33万平方米的榆中校区,有40栋宿舍楼,楼下都有若干个垃圾桶。原本由宿舍楼产生的生活垃圾是没有“流质垃圾”的,但是近期随着餐余垃圾的暴增,餐盒中的汤汁泔水混杂在生活垃圾中,不仅肆意流淌还散发出难闻的气味,特别是随着垃圾车的颠簸,在沿途倾泻而下。

绿化班副班长张越赶来帮忙清运垃圾,他看见史永乾抱着冰冷餐盒的双手,总是黑乎乎、油污污,就劝史永乾去洗一洗。后来才发现,即使是戴着手套,那些混杂在生活垃圾中的泔水油渍也会侵入皮肤。繁重的工作量,随时必须清运的垃圾,总会有油污残留在双手,怎么样也洗不干净。

“我没想过太多,垃圾都堆在哪里,又缺人手,总得有人做吧!”面对记者,史永乾拘谨而颤抖地抬起了自己的右手,言语间依然朴实,听不出丝毫的抱怨。

留在校园内。

“封闭管理后,人手减少了,垃圾却成倍增加,垃圾的清运频率也从以前的一天两次调整为一天五次。”环卫班班长安辉说,“工作不能耽搁,我们稍微一停,垃圾桶就不成样子了。”

封闭管理以来,工作量比平时翻了一倍,10位保洁环卫工人早上7点前必须出门上岗,到了晚上9点半才能下班,工作的劳累可想而知。

史永乾是保洁环卫工人中的一位,他不太爱说话,总是勤勤恳恳做事。他经常忙到上午10点多才吃上早饭,午饭更是要拖到下午,吃上晚饭的时间经常是在晚9点以后。

绿化班副班长张越赶来帮忙清运垃圾,他看见史永乾抱着冰冷餐盒的双手,总是黑乎乎、油污污,就劝史永乾去洗一洗。后来才发现,即使是戴着手套,那些混杂在生活垃圾中的泔水油渍也会侵入皮肤。繁重的工作量,随时必须清运的垃圾,总会有油污残留在双手,怎么样也洗不干净。

“我没想过太多,垃圾都堆在哪里,又缺人手,总得有人做吧!”面对记者,史永乾拘谨而颤抖地抬起了自己的右手,言语间依然朴实,听不出丝毫的抱怨。

“‘爆桶’的垃圾、身边保洁大叔辛劳的双

手,深深触动了学子们的心,自发的环保行动在封闭管理的校区悄然流行。

许多同学开始购买餐盒,通过自备餐具的方式就餐。有同学表示,“将外带餐食拎回宿舍,吃完随手扔到楼下,虽然方便了自己,但增添了环卫保洁人员的工作量,还造成了环境的污染。”

一位使用自备餐盒的同学说:“减少一次性餐具的环境危害,减轻保洁工人的工作量,参与垃圾分类,自己动手洗碗洗筷,这是值得倡导的习惯和品格。”

兰州大学“翠英在线”也及时发出了倡议:

珍惜粮食。半丝半缕恒念物力维艰,按需打饭,珍惜粮食。坚持节俭用餐、卫生用餐、文明用餐;自带餐具。少用或不用一次性餐盒,自带饭盒,减少垃圾的产生。保护环境,绿色生活;垃圾分类。将剩饭剩菜倒入宿舍水房的泔水桶中,再将一次性餐盒等同生活垃圾一起打包带到宿舍楼下;尊重绿化成果。不往地上丢垃圾,遇到地上有垃圾主动拾起。保护环卫工人劳动成果,共建美丽校园。

一位学生说:“希望疫情中的我们,能够做出小小的改变,尽量少用一次性餐具,减少餐余垃圾的产生。”

G 心路

不理人说我清高,讲多了说我圆滑

和同事相处为什么这么难?

读者来问

您好,我是个刚入职的菜鸟,不太会跟别人打交道,感觉和同事交往好难。平日里不理人就说我清高,说多了,又有人说我太圆滑精于算计。我总觉得融入不了,很苦恼。

贵州 顾亮

专家心解

顾亮您好:

同事是与我们每天一起工作的人,相处是否融洽直接影响到自己的工作、事业的进步与发展。同事之间关系融洽,会让人感到心情愉快,更利于事业的发展,相反,同事关系紧张,钩心斗角,经常发生摩擦,就会影响正常的工作,对心情也有很负面的影响。

同事间的相处之道你需要慢慢磨合学习。首先,年轻人要控制自己的情绪,不要轻易生气,工作中被人误会是很正常的,因为大家都来自不同的地方,生活经历、做人做事,教育背景各不相同。无论什么情况,都不要太在意一些与工作无关的事情,比如领导很信任某位同事、自我感觉哪位同事对自己有意见等。

工作中,同事间时常会有观点不一样,甚至发生口角等事情。要明白大家的目的是致的,都希望单位有更好的发展,所以不开心的情绪最好只是在工作中,不要带到生活中。

其次,在与同事相处的时候,不要弄虚作假。也许一次没发觉你虚情假意,毕竟要长期合作,时间久了,你是什么样的大家人都很清楚。人是互相的,如果你对别人不诚心,那么同事们也会虚情假意地对待你,等你需要帮助的时候就没人愿意帮你。所以与同事相处,诚实、诚信很重要。

同事们都是单位这个大家庭中的一员,大家在一起就应该相互包容,互相体谅,和和气气,团结一心,共同建立一个温暖的大家庭。

第三,在与同事相处的时候,也要做到不卑不亢。太自卑,就容易被欺负,什么事情都给你,拿你开玩笑等等。当然也不能太自高自大目中无人,自己要有原则,小事可以不计较,超过底线就要用恰当的方式表达出你的不满。

此外,同事之间不可随便议论是非,切记不要在别人背后搬弄是非。工作中,要耐心和别人沟通工作事宜,尽量自己解决问题,不轻易麻烦别人,遇到自己不清楚不懂的,要及时虚心请教别人避免酿成大错,也要学会给别人提供方便,懂得感恩。总之,祝你早日融入集体,找到让自己开心的位置。

王谦修

“爱心驿站”为八方过客送上温暖

本报讯(记者马学礼 通讯员郭凡 王燕)中国铁路兰州局迎水桥车站编组站每天途经货物列车多达121对,为数众多的列车押运人员和回送客车体工作人员从这里匆匆而过,饮食和其他方面的补给因停留时间的限制出现很大困难。为了帮助他们解决这个问题,该站推出了“爱心驿站”党员志愿服务品牌,让这个手机里的“家”成为这些南来北往陌生人温暖的港湾。

渐渐地,“爱心驿站”知名度越来越高,来自各地的“八方客”纷纷加入,在即将到达迎水桥车站前把自己的需求和困难告知“爱心驿站”。送热水、送口罩、联系购买药品、订餐,提供手机充电宝、发放安全宣传卡等,这些看似简单的服务,却解决了他们的大问题。“您好,麻烦问一下这附近哪儿能买菜和食物,我在路上已经走了十来天了,准备的东西都吃光了。”10月12日,货物列车押运人赵海军在“爱心驿站”开问,“爱心驿站”队长祁锦春及时回复了他,安排同事和下了车的赵海军一起离开股道,乘坐自己的汽车来到编组场3公里外的超市,选购了各种食材和时令水果,并及时送回到押运车辆上。赵海军在微信群里发送了一条信息:“感谢‘爱心驿站’,陌生的兄弟给了我一般温暖。”

西宁试点对社区书记实行事业单位管理

本报讯(记者邢生祥)为充分发挥社区党组织优势,加强社区工作者职业体系建设,青海省西宁市日前开展社区党组织书记实行事业单位管理试点工作。

据介绍,西宁试点工作范围为各县区所属现任社区党组织书记(含城镇社区),通过探索实行社区党组织书记事业单位管理,规范和完善岗位设置、专项招聘、教育管理、考核使用等各环节工作,对符合条件的现任社区党组织书记,按照规定程序择优考核聘用为事业单位工作人员,实行事业单位管理,享受事业单位人员待遇。结合社区工作实际,确定了核定专项编制数量、开展专项公开招聘、落实事业单位人员待遇、日常管理4个方面的试点内容。根据事业单位公开招聘有关规定,每两年开展一次专项招聘,按照“公开、平等、竞争、择优”的原则,组织专项公开招聘。据了解,社区党组织书记聘用后需在社区岗位工作5年以上,期满后根据工作需要,可继续聘用或交流到其他事业单位工作;对表现特别优秀的,可通过择优调任、换届选举等方式选拔进入乡镇、街道领导班子或内设机构任职。

项目党支部助力职工实现“微心愿”

本报讯“我想送一个智能音箱给正在读小学一年级的儿子,即使我不在身边,他也可以随时听童话故事。”日前,中铁十八局集团北京公司长沙项目部女职工马姐的“微心愿”实现了。和马姐一样,很多一线职工的子女都收到项目党支部送来或邮寄来的益智玩具、儿童动漫书籍及音像制品等礼物。

该项目部党支部针对职工长期工作在外地的现实,努力把关爱送给职工,实现职工的“微心愿”。项目部党支部通过开展与职工群众谈心谈话,面对面了解职工所思所想和群众的关心意见。今年尤其结合疫情防控,开展征集职工“微心愿”活动,党支部把征集来的职工“微心愿”通过公示栏、QQ群等平台进行公布。一套讲述红色历史的书、一个语音娃娃、一盒七彩画笔……许多人看来微不足道的小物品,却是小孩子梦寐以求的礼物。针对项目部女职工长年漂泊在外,与子女聚少离多的现实,专门购买语音娃娃、童话绘本等送给女职工及其子女。针对青年职工婚恋搭桥的“微心愿”,项目部联系当地街道社区卫生医疗服务系统单位,组织男女青年座谈联谊,建立青年职工交友社群,创造条件帮助青年职工解决婚恋大事。(廖彬羽)