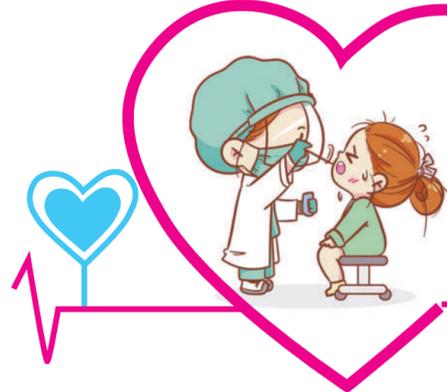


责编/原梓峰 范科峰 美编/白杨 校对/杨志强



线上心理辅导 驱散他们心中愁云

本报讯(记者李娜)11月14日晚上,纪家庙小学四年级一班的一位家长在线听完学校专门为大家准备的《爱一个人,守一座城》专题讲座后,在自己的收看心得中写到:“今晚听了林博士的课,自己也明白了,所有事情都不能太以自我为中心,不能以自己的想法去想别人。疫情三年,每个人活得很不容易。我们作为家长也要快速调整自己,居家的同时给孩子们创造良好的学习生活环境,带头安排好自己居家的生活、工作。”

这次专题讲座是在11月12日丰台区纪家庙小学一名保安确诊为新冠阳性病例后,学校专门为处于隔离期的学生、家长和老师们准备的一场讲座,邀请了师生在线心理咨询平台负责人及总督导师、北师大发展与教育心理学博士、国家二级心理咨询师林雅芳博士专门为师生和家长进行线上心理辅导。

讲座中,林雅芳博士以自己刚刚居家隔离“+3”的真实经历为开端,讲述了自己居家过程中因家庭成员分离、缺少生活物品等情况所产生的焦虑、愤怒情绪,以过来人的角度帮助家长们分析了疫情中各种情绪变化的来源,使家长们清晰地认识到了产生情绪背后的原因。同时,她还引导家长们转变视角,将居家隔离当成一次增加亲子间情感联结的机会,引导家长朋友们珍惜相聚的时光,发现消极事物的另一面。整个讲座中,林博士的很多话语都让家长和老师深以为然。比如:“正是这样的经历,促使着孩子去思考普通的日子之难能可贵”“因为有一个这样特殊的经历,孩

子在面对未来的不确定性时会更从容”“孩子们体验到小我的自我防护其实可以影响他人、学校乃至整个北京城,对于‘小我’与‘大我’的联系更加清晰”。

纪家庙小学王红校长告诉记者,“虽然疫情已经持续了近三年,学校也一直严格按照防控要求做好各项措施,但是学校从未如此近距离地接触过新冠,突然出现阳性病例,孩子和家长们一开始都很恐慌,甚至很多老师心里也没底。很多家长的正常工作受到了影响,他们给老师打电话表达自己的各种诉求乃至抱怨,这些我们都可以理解,但我们还是要一边和家长们说着有温度的话,一边引导着家长做有底线的事。提醒家长一定要严格执行疫情防控要求:学生及共同居住者务必第一时间向所在社区报备,执行社区的防疫要求。需要居家隔离的做到足不出户,居家等候核酸采样;需要集中隔离的服从统一安排。只有大家都严格执行防疫要求,才能确保各项处置工作快速开展,从而以最快速度切断疫情传播链,这对个人、对家庭、对社会都是最佳选择。大家要相信在党和政府的领导下,在全体师生、家长的共同努力下,一定能战胜疫情……”

所有师生安排妥当后,学生和家长们们的焦虑情绪仍在持续,为了引导大家科学理性认识此次与新冠的“近距离接触”,连续3天没有回过家没睡过觉的王红和同事们都觉得有必要请专业心理老师给大家疏导下情绪,做一些有益的隔离期间生活、学习和工作指导。于是就有了11月14日晚八点这场一个多小时的心理讲座。

一个半小时的线上辅导结束后,家长和老师们心中的愁云散了,大家从此前的躁动迷茫开始转向思考如何过好这几天特殊的日子,大家更加珍惜当下的亲子时光,以积极的心态迎接必将到来的曙光。很多家长和孩子或在班级群里或是给老师发私信进行心得反馈,word、pdf、微信留言各种形式都有,传递着抗疫必胜的信心,传播着爱的正能量。

“讲座的效果之好是我们此前没有预料到的,一共有1800余人线上聆听。此前班级群里都是一片抱怨,现在是一片光明,感觉大家的气儿都顺了,工作也好开展了。”王红说。她还告诉记者,学校在第一时间就对确诊人员的行动轨迹进行了梳理,让师生和家长们对因此次确诊病例的关联而感染的概率心中有数。同时,因为学校平时抓常态化疫情防控各项措施都很严格,安保人员在和师生接触时要求必须佩戴N95口罩并保持一定距离,所以密接人员范围基本是可控制的。“现在我们组织老师们每天按时给孩子们上网课,同时和家长们保持良性沟通,做好信息上报。”心理专项小组的教师们又通过“致居家隔离家长的一封信”、发送“写给居家隔离的孩子们”音频等形式进一步帮助学生、家长缓解长期居家产生的沮丧感、焦虑感。目前师生情况都很稳定,我们坚信一定能够按时迎接师生返校。”王红说。

此外,对于确诊的保安,学校也第一时间进行了沟通和慰问,鼓励他们积极治疗,迎接新的生活。

疫线故事

“爱说谎”的父亲

本报讯“爸爸,晚上回来吃饭啊;爸爸,你怎么说话不算话呢……”视频里,右安门街道西铁营村党总支副书记钱克超的小儿子拿着玩具电话,有模有样地在给爸爸打电话。童言无忌,宝贝的活学活用让人心疼。作为两个孩子的爸爸,钱克超已经一个多月没有回家看过他们了,这个视频估计他已经翻看了无数遍,可再看一遍的时候,这位给人“硬汉”形象的书记,眼眶还是泛红了。个人困难千千万,也阻挡不了大家守卫自己家园的决心。钱克超谈起这场抗疫持久战,话语中充满了坚定和感激。坚定的是,钱克超对守护家园充满了信心,各项

防疫措施都严格落实到位,如在“卡口”管理中,西铁营村实行“双管理”制度,为辖区安全筑起双层屏障。钱克超说,为了咱的村民居民们,多干一秒都是值得的!感激的是,小区物业、辖区各企事业单位都特别支持抗疫工作,“他们全都主动联系我们,要求过来支援”,如右安门医院的医护人员,刚下夜班,又来西铁营村上白班,不停休地赶来支援。“不知道怎么表达对他们的感激之情了,他们都毫无怨言地帮我们守卫着家园。”钱克超一直在说大家的辛苦和付出,只在最后轻描淡写地说了一句:“已经一个多月没见孩子了。”右安门街道供稿



回声

结合当前我区疫情防控工作实际,近期,本报“永定合声”栏目连续刊发《坚持就是胜利》《做好疫情防控是当前最重要的群众工作》《守护职工安全是当前最重要的企业责任》《做好个人防护是对家人最好的爱护》四篇评论文章,号召广大干部群众在疫情防控工作中要坚定抗疫必胜信心、严格落实“四方责任”、关爱企业职工、做好个人防护,努力汇聚成战无不胜的磅礴力量,打赢抗击疫情人民战争、总体战、阻击战。在《丰台时报》和北京丰台“两微一端”同步发布后,全区各单位和驻区单位纷纷转载相关内容,社区群众主动在朋友圈转发、留言、点赞,浏览量突破10万。

坚持就是胜利

东高地街道

梁丽华:职工是企业的根本,而职工的安全更是重中之重。《守护职工安全是当前最重要的企业责任》这篇文章在这关键的时间节点,为职工的安全做了全面细致的分析,让职工有信心能够战胜疫情。而看到《做好个人防护是对家人最好的爱护》这篇文章题目的时候就感到非常的暖心。对于退休的我们来说,这篇文章,就像给我们吃了一个定心丸,为我们每个小家都成为一个小堡垒做了明确的说明,心里很踏实。

云岗街道

王利平:这四篇文章非常好,说理性强,通俗易懂,可操作性强。作为企业,就应该遵照党中央的战略部署,时刻牢记:人民至上、生命至上。处处以守护职工安全为第一要务。作为职工个人,必须时时刻刻做好个人防护,这不仅是对自己的健康负责,也是对家人、邻里、亲朋好友的健康负责。绝对不能掉以轻心。具体而言,就是要佩戴口罩、勤洗手,每天家庭要通风,养成良好的卫生习惯;外出不聚集、不串门、不到高风险区、尽量不去或少去公共场所;不轻易离京或旅游……这是对家人和亲朋好友最好的保护、爱护!本人一定身体力行,用实际行动抗击疫情,积极参加社区的科学和精准常态化防控并起到先锋模范作用。

青塔街道

赵华:家是最小国,国是千万家。每个家庭如果都防患未然,不让病毒有可乘之机,都能严格遵守正确佩戴口罩,不聚集,勤洗手,多通风,外出做核酸时与人保持两米距离,上下班力争做到两点一线,而且还不信谣、不传谣,时刻关注北京市的重大疫情防控消息,按社区的要求,就能远离病毒,远离危险,健康快乐地度过疫情防控时间,相信党中央集中统一领导,相信以人为本的疫情决策,黑暗即将过去,胜利的曙光一定会到来。

看丹街道

乌勉:面对新冠疫情,作为个人要做好以下几点:一是坚定信心,在党和政府的领导下我们必将战胜它。二是保持良好心态,不信谣、不传谣,积极做好日常个人防护,遵守各项防疫规定,不聚集少聚会,尽量利用线上方式与他人交流沟通。三是提醒家人和身边的朋友一起做好防护,有病到正规医院治疗。

右安门街道

曹桂丹:家人的健康平安是每个人最大的愿望,做好个人防护是对家人最好的爱护。每个人作为家庭的一分子,个人防护“失守”无疑将影响整个家庭。我们每个人都需从自身做起,做自己健康的“第一责任人”,做家庭幸福港湾的守护者。我们不要仅仅靠戴口罩、洗手等预防措施,更要增强免疫力。必须保持良好睡眠、要吃有益健康的优质蛋白质、严格控制糖的摄入量、多晒太阳,增强家人的免疫力。外出回家后一定要漱口,多喝茶水、多洗热水澡,让我们和家人在疫情中做好防护,支持政府的工作,不传谣、不信谣。

成寿寺街道

张永华:新冠病毒肆虐,当前全球大敌。我们要响应政府号召,将不聚集、戴口罩、保持距离等常态化防控措施落实在行动上,对周边群众加以宣传!只要每个人都做好防护,保护好每个家庭,就是为当前疫情防控做出重大贡献!只要每个人都从自身做起,这场战役必将无往不胜!

六里桥街道

常建华:人民至上、生命至上。面对时常反复的疫情,我们作为退休人员,要承担起个人和家庭的责任。家庭作为社会疫情防控的基础单元,守护好每一个小家,就是守护好社会的大家,做到正确科学佩戴口罩,勤洗手,常通

风,不聚集,不信谣、不传谣,传递正能量,不去有疫情的地区,按规定做核酸,向周围的人积极宣传防疫知识,守护好一方平安,就是对国家最大的支持和贡献,我相信在政府的领导下一定能战胜疫情,打赢这场没有硝烟的战争。

方庄街道

樊友章:疫情面前,一定要落实四方责任,真抓实干,千万不要敷衍了事。针尖大的窟窿能漏斗大的风。不能因疏忽防守使筑牢的防护网毁于一旦!守土有责,对于个人和家庭,谁也没在世外桃源。守护每一个小家,就是守护共同的大家,从我做起,积极配合社区防疫防控要求,积极做核酸检测、科学戴口罩、勤洗手消毒、房间通风换气,少聚餐聚会,不到人多的地方去,保持合理社交距离,做好防护,坚决打赢防疫攻坚战。病树前头万木春,让我们信心百倍地迎接疫情尽早散去,春暖花开的到来!

宛平街道

雷蕊蓉:自新冠疫情暴发以来,党和国家始终坚持以人民至上、生命至上的原则,把人民生命安全和身体健康放在第一位。宛平街道坚定不移地落实各项政策举措,在疫情防控阻击战的磨砺之下,持续做好人才培养和物资储备,最大限度保护辖区群众的安全健康。作为街道办事处的一分子,不管是核酸检测、疫苗接种还是卡口值守等各项工作,我都参与其中,同辖区其他干部、志愿者团结成“一块坚硬的钢铁”,时刻做好打大仗、打硬仗、打胜仗的准备。凛冬已至,春日可待,坚持就是胜利,坚持才能胜利,坚持必定胜利!

石榴庄街道

刘旭:在疫情关键时刻,传来区委区政府的声音,让我们倍感亲切。首先感谢区委区政府对我们每一个家庭一个人的亲切关怀。其二,我们要积极响应号召按要去去做。每个家庭为一个战斗小组,每一个人为战斗员,爱护家人保护自己,以临战状态,高度警惕,不给疫情留空子。第三,科学防疫,互相提醒,互相关照,不聚集,不聚餐,戴口罩,勤洗手。团结一致,最终一定能战胜疫情。

时评

说说我认识的新冠 坚定信心 做好防护 新冠并不可怕

恍惚之间,新型冠状病毒肺炎(以下简称“新冠”)在全球肆虐了三年。新冠,打破了世间的宁静,干扰了我们的生活……新冠来了,让我们手足无措、无所适从,但是,谁也无法独善其身,谁也没找到世外桃源,我们就是休戚与共的抗疫共同体,共同承受新冠的干扰和影响,共同抵御新冠的渗透和侵袭,共同分享战胜胜利的振奋和喜悦。

新冠烦人。它来无踪影、去无踪迹,无孔不入、无所不能,隐蔽性、传播性极强,只要有可乘之机,它就趁虚而入,黏上一个人、一个家庭、一个小区甚至是一座城市。我的家人、同事、亲朋好友,也曾经被隔离、被居家、被弹窗,饱受新冠之扰。

新冠可恶。怨天尤人、消极躺平,都无济于事,它也不看你的脸色、你的肤色,不听你的吐词,更不会征得你的同意,只要你稍有懈怠,它就登门造访,你越消极,它越来劲。难道新冠就刀枪不入、无懈可击?不!不然,一次一次的战疫胜利,为我们提供了有力佐证,它是可以防范的,也是可以战胜的。

我们虽然不是医务工作者,不是专家院士,但是,只要静下心来,梳理梳理,也能发现新冠的弱点、死穴,它也有特点、规律,只要补齐我们自己的短板和漏洞,注意防护或主动出击就一定战胜它。

咱们先看看新冠喜欢造访哪些地方、哪些人群?哪个季节比较活跃?资料显示,人员密集、人员流动性大、空气不流通的区域它喜欢来,比如火车站、商场超市、建筑工地、医院等地,也就是我们常说的“放大器”;基础病、老年群体容易受到它的伤害;不注意防护的人群是它出击的对象;冬春季是它进攻的规律。

随着进一步优化防控工作的二十条措施的全面落实,个人防护尤为重要。事实证明,对付新冠最有效的手段就是做好防护,就是遵从区域防疫要求。做好个人防护就是对自己、对家庭、对所在小区、对社会负责和爱护。

如何做好个人防护呢?在我看来,接种疫苗就像修炼内功,可以直接提升我们的内力,形成有效防御;戴口罩虽然简单,但是规范戴好口罩,就如同身披铠甲的武士,让新冠无从下手;勤洗手可以把手有可能隐匿的新冠扫除干净,让它无可乘之机;密集场所是危险区域,高风险低风险都有风险,不去为妙;发烧干咳抓紧报告。

疫情处置是和新冠赛跑。我们就要比新冠跑得更快,以快制快,敢于打仗硬仗。只有跑在新冠前面,才能战胜它。如果不全力加速,新冠一旦“破防”,不仅之前所有抗疫努力付诸东流,还会对经济社会发展造成冲击,再想“快”也快不起来。以快制快,是当前疫情防控的最佳选择。

有些必要的措施也要落实好。核酸检测、抗原检测等于体检、风险排查,可以挖掘出潜伏的新冠;隔离、居家等于将新冠控制住,然后逐个击破;封控就是打好歼灭战;扫码相当于登记留痕;测量体温属于有效排查;查验行程码就是顺藤摸瓜。

与新冠的斗争就是一个此消彼长的过程。我们的研判能力、防护能力、处置能力提升了,新冠就偃旗息鼓了。“外防输入、内防反弹”是我们的总策略;“动态清零”是我们的总方针。我坚信,在党中央坚强领导下,我们只要保持战略定力,科学精准做好疫情防控各项工作,就一定能打赢常态化疫情防控攻坚战。

在此,我们更应该感谢那些披坚执锐奋战在一线的“逆行者”,感谢那些理解支持配合抗疫的市井群众,他们称得上是新时代“最可爱的人!” (赵智和)

抗疫辞典

反向扫码

■ 名词解释

反向是指卡口查验由居民扫描健康宝反向为电子哨兵扫描居民,通过刷脸、扫身份证,便可精准识别居民的姓名、体温、核酸检测情况、疫苗接种情况和是否到过中高风险地区等信息,实现“数据及时互通”的“智能守门”方式。

■ 基层案例

六里桥街道为辖区13个点位安装46台电子哨兵。通过刷脸、扫身份证,便可精准识别居民的姓名、体温、核酸检测情况、疫苗接种情况和是否到过中高风险地区等信息,卡口值守人员检查无异常即可通行,实现“数据及时互通”的“智能守门”方式,有效提高卡口管理工作效率,便利居民生活,社区疫情防控精细化、精准化水平得到进一步提升。

疫情小贴士

鼻腔盐水冲洗 预防新型冠状病毒感染

中国鼻病研究协作组召集国内中青年鼻科专家,基于临床经验和循证医学证据制订了鼻腔盐水冲洗预防新冠病毒感染的专家共识。

目前疫情防控形势严峻,加强个人防护成为抗击疫情的重要一环。以鼻腔为代表的上呼吸道病毒感染的预防与治疗已成为防控重点,除了规范佩戴口罩外,鼻腔盐水冲洗作为常用的局部鼻腔物理疗法,能减少病毒感染并加快炎症康复。在进行鼻腔盐水冲洗时,盐水可以将鼻腔内的尘埃颗粒、变应原和空气污染物等冲洗干净,提高黏膜纤毛摆动功能,减轻黏膜水肿,促进局部血液循环,增强黏膜清理功能。

摘自《中国耳鼻咽喉科杂志》公众号