

为“疫”焦虑？禁毒社工上线治“心病”

□法治报记者 徐荔

随着疫情防控工作的持续推进，长时间一线防控和居家隔离给一线工作者和居家隔离的服务对象带来了诸多心理困扰。为缓解他们的焦虑，上海市自强社会服务总社金山工作站和长宁工作站行动起来，引入心理服务资源，用“心”防疫……



有心理咨询师和社工资质的专业志愿者团队为有需求者提供心理咨询服务



自强金山工作站 供图

金山：线上咨询线下疏导齐上阵

今年2月16日，自强金山工作站吕巷社工点在镇禁毒办的指导下，在原有禁毒心理咨询室的基础上，迅速组建了一支由心理咨询师和社工资质的专业志愿者团队，设立“抗击疫情”心理咨询援助热线021-57371545，为疫情期间一线工作人员和居家隔离的服务对象提供免费线上心理咨询服务和线下心理疏导预约服务。

首位线上来电咨询的社区戒毒康复人员小郑在电话中告诉志愿者，自年后从安徽老丈人家回上海后就被要求居家隔离，每天看着增长的确诊人数和各种疫情相关的信息，小郑觉得非常不安，总担心自己带回了病毒，害怕自己和家人会被感染。

接到这通热线咨询的是社工曹英，她建议小郑，可以尝试从正面的角度看待问题，多关注疫情信息中积极的内容，比如治愈率、医疗方法的发展、新药物的进展等信息。

曹英建议小郑做一些分散注意力的事，“其实在这个相对比较空闲的‘假期’，你多了很多和家人一起相处的时间，可以好好陪伴彼此，而且可以尝试一些新事情，比如学做蛋糕、菜肴，这也算一种收获。”曹英告诉小郑，要保持对前奏的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在身边的美好事物。

曹英的疏导和建议让小郑放松下来，表示会尝试曹英说的方法，坚持度过居家隔离的日子。

而第一位线下寻求心理疏导的则是保安王师傅。王师傅自疫情防控工作开始后就没有休息过，每天都在小区防疫一线，负责为进入小区的人员测量体温。王师傅的工作量和压力都不小，有时还会遇到态度差、不愿配合的居民，被他们责骂，王师傅觉得非常委屈和压抑。得知有心理工作室后，王师傅便前来求助。

社工顾莉凤了解王师傅的情况后，决定用音乐放松椅帮助王师傅缓解情绪。顾莉凤介绍，这种音乐治疗的方式可以帮助消除王师傅因心理、社会因素所造成的紧张、焦虑、忧郁等消极不良心理状态，提高应激能力，同时配合按摩能达到身心同步放松的效果。

经过45分钟的音乐放松治疗后，王师傅确实觉得放松了很多，原本压在心头的大石似乎轻了一些。他还要继续投入到一线防疫工作中去，同时也“预约”了下一次的“心理防疫”。

小张也是线下心理咨询的受益者。小张和家人从外地到上海后，立刻进行了居家隔离，虽然平安度过隔离观察期，可小张一家人总觉得不安心，整天紧张兮兮。居委工作人员得知小张的情况后，便将镇上有心理疏导室的消息告诉他们。

在心理疏导室，具有国家二级心理咨询师资质的禁毒志愿者沈海英接待了小张和他的家人，根据他们刚解除隔离、高度紧张等特点，决定对他们进行情绪宣泄和沙盘辅导，并安排专业心理咨询专家对他们面对面开导。

接受辅导，掌握防疫知识和一些简单心理调节方法的小张和家人都轻松不少，“心情舒缓很多，接下来要调整好心态，准备上班了。”

据了解，吕巷“抗击疫情”心理咨询援助热线服务对象包括疫情防控一线医护人员及基层一线工作人员、吕巷镇居民等。服务内容主要包括疏导减压、危机干预、防疫知识普及和提振“抗疫”信心等。有需求的市民可直接拨打心理援助热线，也可热线预约后前往吕巷镇综治中心禁毒心理咨询室进行线下心理疏导服务。

长宁：疫期“心理微课”上线

针对疫情防控期间的新情况、新特点、新需求，自强长宁工作站则整合了区心理协会资源，将社区心理服务资源引入社区戒毒社区康复人员的服务管理，为居家社戒社康人员开展心理辅导。禁毒社工通过微信、电话将讲座信息通知服务对象，动员他们收听。

今年2月6日晚7点到8点，自强长宁工作站利用微信群平台，组织全区300余名禁毒社工、志愿者及社戒社康人员足不出户，在家中共同收听了“抗击疫情，暖心倾听——重大危机事件民众心理反应与调适”为主题的线上微课讲座。讲座由海軍军医大学教授、博士生导师，国家公共卫生应急专家，上海市应急心理学专委会副主任委员邓光辉主讲。一个小时的讲座结合当前防疫形势，包含了心理学知识、自我调适方法，向社区输送了战胜疫情亟需的心理服务。

挺身而出，是我们该有的模样

□讲述：自强长宁工作站社工 郑艳玲
整理：法治报记者 徐荔

“90后”这个词似乎总是带着特定的感情色彩，也许是冲动叛逆，也许是刁蛮任性，更是生活条件优越的独生子女。但现实中仍有这样一群“90后”，他们有自己的理想、目标，为此一直不断进取、努力，尽自己所能在烈日寒风中绽放。2003年“非典”时期，所有人守护还是孩子的“90后”，而现在，换“90后”守护大家。去年8月才加入自强长宁工作站成为禁毒社工的郑艳玲就是这样的90后姑娘。

带伤上阵 不吭一声

新冠肺炎疫情爆牵动着每个人的心，得知严峻的防控形势后，我也报名参加了街道志愿者的队伍。其实我前不久刚做了个小手术，伤口在脚上，走路还有点不方便，可我觉得问题不大。

我是年轻人更是禁毒社工，在国家需要的时候就应该挺身而出，用实际行动为疫情防控献一份力，这也是我们年轻社工该有的模样。家里人虽有点担心，但最后也都支持我的决定，每天都送我社区岗位值班。

我主要做的就是严格执行住宅小区疫情防控管理要求，在辖区内协助社区疫情防护检测工作，比如在社区防疫点为来往的车辆、人员进行体温检测、信息登记；排摸从武汉及其他省份回来的外出务工人员；向居民发放冠状病毒相关知识和预防措施宣传单；在楼栋内张贴疫情宣传海报和悬挂横幅，让更多的居民能够及时知晓、及时防范……说实话，工作量是挺大的，连续几天每天站立近9个小时也很累，脚上的伤恢复得也不太好，不过我不想在这个时候“撒娇”，既然接下了工作就得好好做。

可是，事与愿违，脚上的伤口局部开裂了，医生叫我必须静养。

依然忙碌的“静养”

我就这样被“强制休息”了。不能在社区帮忙，我想在我家还是可以做一些力所能及的事，比如更多了解我的服务对象们。

我在家通过电话、微信与社戒社康人员联系，了解服务对象近期的身体、生活状况，仔细排摸对象离回沪隔离情况，同时还不忘提醒他们在对抗疫情之时，也不要丢失了对毒品的戒备之心，要高度重视毒品危害性，坚决抵制毒品的诱惑。

在这些服务对象中，有人因为疫情出现焦虑情绪，我就尽力疏导他们紧张的情绪，建议他们可以做一些居家运动转移注意力。

在这段时间，我也遇到了向我寻求帮助的服务对象，小王。虽然接触时间不长，但我觉得她的性格腼腆、内向，她向我求助一定是遇到了“大事”。原来小王要提前复工，希望社工可以帮她安排尿检。

这本是件分内事，但脚上的伤和到医院近2公里的路程让我有点为难。我本想请同事帮忙代劳，但是从我与小王的沟通中能感受到她缺乏安全感，内心渴望被人关心，我应该在需要我的时候出现，不熟悉的社工可能会让她有排斥心理。

心理上，我可以帮小王舒缓紧张情绪，行动上，我能帮助她增强戒毒信心。就这样，思来想去，我还是决定自己陪她去做尿检。那段不长的路我走了大约40分钟，伤口也真的很疼，但我想，要是能通过这种方式，让小王感受到我对她的真诚，打开原本紧闭的心扉，一切是值得的。



郑艳玲作为志愿者为居民检量体温

写给社工妈妈的一封信

我是上海市虹口区外国语第一小学的三年级学生，我叫瑶瑶。我的妈妈是自强普陀工作站（万里）禁毒社工点一名普普通通的禁毒社工，她在这个时候也投入到了防疫工作中。看着电视上每天都在报道的疫情情况，我的心揪在一起，我为疫情区的人们担忧，为我的妈妈担心。

我已经很多天没有见到妈妈了，年初五的时候，妈妈把我送到了外婆家，然后她就投入到了防疫第一线。每天我都在想妈妈，哪怕是和妈妈面对面见一

面也好，好想和妈妈一起吃饭、一起看电视，让妈妈辅导我做功课。但这只是我的希望，现实是我们只能通过电话、视频进行联系。

前两天妈妈回来过，那真的是我最开心的时刻，但妈妈只是在家门口给外公外婆送点东西，就匆匆走了，我只能远远看着她离开的背影。我好想抱抱妈妈，告诉她，我好想她。妈妈，我很想你，但我没哭，我很乖，我每天认真完成你布置的作业。因为我知道妈妈现在在做的事情很有意义，她是英雄。

疫情是无情的，妈妈和那些“白衣天使”叔叔阿姨以及解放军叔叔阿姨们都在用自己的责任心阻挡无情的疫情。我知道，我的妈妈也很爱我，也在想我，但是她没有退缩，她在以另一种方式守护着我、陪着我。我想说，妈妈，我爱你，我相信疫情很快就会结束，我们很快就会见面。那时候，我会给妈妈一个大大的拥抱，还要告诉你我为你自豪。

希望被感染到的人们早日好起来，我能早点见到妈妈，全国各地分离的人们也能早日团聚！一起加油。