

# 防疫战场上的“心灵急救”

——记牡丹区精神病医院副主任医师、精神科主任何海霞

“喂，您好，这里是牡丹区心理援助热线，请问有什么可以帮您？”

“您好，我最近总是失眠，前几天在超市买菜，旁边有人打喷嚏、咳嗽。回家以后越想越害怕，我会不会被感染？”

“我从湖北打工回来，现在正被隔离，是不是会被传染……”

疫情突发，不仅威胁着群众的身体健康，也会影响到人们的心理健康，及时加强心理疏导，进行危机干预，是打赢疫情防控的重要一环。

牡丹区精神病医院副主任医师、精神科主任何海霞，是一名有30多年经验的临床精神科医生和心理工作者。在新冠肺炎防疫动员令下达后，她第一时间向单位递交了请战书，像当年奔赴抗击非典前线一样，没有一丝犹豫，立即投入到这场“战疫”之中。不一样的是，她这次的工作，除了医

治日常的病人，还多了疫情下的心理“患者”。

为了引导社会公众开展自我心理调节，缓解焦虑和恐慌情绪，保持健康乐观的心理状态，同时接受与疫情防控相关的问题反映，1月30日，何海霞负责接听牡丹区卫健委开通的24小时心理援助热线。自此，她手里的电话不分昼夜一次又一次响了起来。电话里，通过片言只语，无不透露着咨询者内心的焦虑和不安。何海霞认真倾听每一个来电，从对方的情绪感受入手，耐心疏导困惑，消除对方疑虑。几次电话沟通后，求助者的忧虑情绪得到缓解，恢复正常的生活。

心理援助就是通过线上倾听、共情、陪伴和支持，帮助大家正确地认识并处理自己的负面情绪。”何海霞说，对新冠病毒认知不够，是人们产生恐慌的重

要原因。疫情持续月余，民众已经开始出现焦虑、抑郁、恐慌等负面情绪，并不断积累蔓延。其中，隔离人员、确诊、疑似患者和一线工作人员，以及他们的家属，是疫情心理援助中最需要关注的群体。因此，帮助他们缓解心理压力，提供心理援助和心理支持是一线心理工作者刻不容缓的工作任务。为了打好这场特殊的“心理防疫战”，给求助者提供有效、专业的服务，何海霞每天在网上查阅资料，学习了解省内外的疫情心理案例分析，整理记录接待的热线案例。

通过接听热线，何海霞发现，夜间电话咨询的人比较多。因为疫情，许多人已经隔离在家十余天，夜深人静的时候，人们的不安思绪和情绪波动也会更明显，而这些都是重大事件中心理应激反应的正常现象。为此，她备好浓茶，调整

情绪，耐心接听咨询，度过一个又一个不眠的夜晚。热线开通以来，她已工作40多个昼夜，接听热线200余人次，为100余人消除了因疫情引起的心理问题，提供疫情线索5个，接到群众反映问题11个，并向相关部门及时进行了反馈。

随着疫情得到有效控制，心理战“疫”也取得了一定的成果。但是，根据非典时期的经验，求助者在初期求助的多是症状、就医相关的问题，之后是被排查、隔离期的社区居民的心理问题，真正心理问题暴发期是疫情得到控制之后，那时候，很多情绪上的负担需要释放。对此，何海霞坚定地说：“无论疫情带给群众的心理困扰有多少，心理援助热线将坚持服务于疫情一线，将‘心理阴云’从大家的心中驱散，坚决打好这场心理防疫战！”

记者 王燕

菏泽市  
牡丹人民医院

在鄂战“疫”白衣勇士火线入党

工作，始终以一名党员的标准要求自己，并先后向湖北省武汉汉阳方舱医院临时党支部、菏泽市牡丹人民医院外科第二党支部递交入党申请，积极向党组织靠拢。

盛亚琪表示，要把抗击疫情的任务作为党和人民锤炼他意志的重要机会，坚决听从组织安排，毫不退缩，竭尽全力、一丝不苟完成领导和组织安排的任务，为了党作出自己应有的贡献。

菏泽市牡丹人民医院外科第二党支部书记李萍告诉记者，自赴鄂抗疫以来，盛亚琪表现优异，并多次提出入党申请。后来，党支部通过考察发现，盛亚琪确已具备一名共产党员的条件，于是决定吸收他为中国共产党预备党员。

据菏泽市牡丹人民医院党委专职书记安胜介绍，自湖北新冠肺炎疫情发生以来，医院先后收到各类请战信、入党申请书一批，盛亚琪是首个获院党委批准的预备党员，当然，根据党组织规定，他的入党申请还要报区卫健委、区直机关党委审核，届时盛亚琪也将成为牡丹区唯一一位获批赴鄂战“疫”火线入党人员。



## 清理下水管道 确保雨水畅通

3月13日，菏泽市市政工程管理处排水管理所的工作人员，利用专业设备清理广福街的下水道。工作人员向记者介绍，当前因受疫情影响，餐馆饭店排污相对较少，此时，道路上的下水道容易清理，同时也是为了雨季来临提前做准备。从3月份开始，他们将集中对菏泽城区全部的下水道进行彻底清理。记者 周东伦 摄

本报讯（记者 全志华）3月16日，记者从菏泽惠荷公交公司了解到，即日起，我市26、32、66、603、609、611路共6条乡镇公交线路恢复运营。

611路首末班运营时间为：许垓6:00、

火车站7:20；许垓16:30，火车站18:00。

603、609路首末班运营时间为：6:30—18:00、21、22、23、26、27、28、32、36、37、48、50、56、58、66、101、102、103、105、603、609、611路。

## 6条乡镇公交线路恢复运营

家中老人身体怎么样，孩子生日怎么过……身处抗疫一线的他们不能陪伴亲人，大家纷纷伸出援手——

## 你们的牵挂，我们来守护

“没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。”面对疫情，巨野县人民医院的刘力新、谢清、邹崇喜三位勇士挺身而出，义无反顾地奔赴疫情一线。他们在武汉日夜奋战，但心中也有不少牵挂，家中老人身体怎么样？孩子生日怎么过的？为了让奋战在武汉一线的他们安心、放心，团县委和县妇联工作人员来到三位英雄的家中，帮他们完成心愿，为他们送去实实在在的温暖。

身在武汉方舱医院的谢清心里最放不下的还是自己87岁的奶奶，她希望奶奶不要再哭了，照顾好身体等她回来。3月6日上午，团县委和县妇联的工作人员带着谢清的心愿去看望了老人。奶奶拉着工作人员的手说：“俺清清是个好孩子，听话、懂事

还会照顾人，每天都给我打电话，她去武汉我不拦着，但她一个人在那边，我心疼啊。”

每次跟谢清通电话老人都会哭，在视频里看到谢清剪短了的头发，满是勒痕的脸和被汗水泡得发胀的手，老人都会心疼得掉泪。

2月16日是邹崇喜的儿子天天的生日，往年爸爸都会陪着他一起过，但今年的这一天，他却因为没有爸爸的陪伴，闷闷不乐。

远在武汉抗疫一线的邹崇喜，也因为不能兑现陪儿子过生日的承诺而深深遗憾。得知这一情况后，工作人员精心为天

天准备了他最喜欢的奥特曼生日蛋糕送到家里。“天天，你爸爸被打怪兽了，我们替他

给你送来了生日蛋糕，为你补过生日！”天

天害羞地点了点头，靠在妈妈身上。

“孝子之至，莫大乎尊亲。”远在疫情一线，刘力新医生最放心不下80多岁的母亲。临行前一天，一直跟母亲生活的姥爷去世，这种情况下自己又不能守在母亲身边，无比担心母亲。工作人员带着慰问品来到老人家中，考虑到老人身体状况，就没有打扰她，只是通过家人详细了解了她的身体状况，并送上了深深的祝福。

据了解，巨野县团委深入开展“奉献者奉献”活动，关心关爱援鄂医护人员家属，为每户家庭明确1名工作人员及1名志愿者开展跑腿代办，每周为他们配送新鲜蔬菜等服务活动，切实帮助解决生活、工作中的实际困难。通讯员 谷欣欣 付晶晶

十多年来，巨野县大谢集镇中心小学教师李文科，怀着对教育事业的不懈追求，扎根基层，不断探索和实践，践行着“学高为师，德高为范”这一诺言。三年前，他勇救落水儿童的事迹，向社会传达着正能量。面对大家的称赞，李文科平静地说，自己所做的一切仅仅是为了救人。

2016年8月14日11时左右，李文科带女儿来到离家不远的麒麟湖水库边游玩。这时，一位女士也带着两名七八岁的男孩来这里玩耍。过了一会，那名女士还在岸上，并没有注意到两个男孩已经走下台阶来到水边嬉戏。突然，其中一名男孩不慎掉入水中，男孩一边在水里挣扎，一边向湖内滑去。千钧一发之际，离孩子不远处的李文科见状，顾不得身边的女儿，毫不犹豫地跳进水里，拼命地向孩子游去。岸边的水不是太深，但由于水里的苔藓很滑，李文科根本站不住，他和孩子两人渐渐向湖心滑去。

“跳下水救人那一刻，我并没有多想，但向湖里滑了一米多远难以上岸时，我却想了很多。”李文科如是说，当时，他暗下决心，即便是自己上不了岸，也要把孩子救上岸。此时，女儿在岸上的哭喊声给了他力量。在万分紧急时刻，为了防止男孩呛水，李文科将孩子托出水面，自己则潜在水中，用胳膊肘和膝盖顶着石缝，摸索着，艰难地向岸边挪动。

上岸后，李文科已是筋疲力尽，在确认孩子身体没有受到伤害后，他才发现自己刚才用力过猛，胳膊和膝盖已被刮得伤痕累累，流着鲜血，这才带着女儿离开水库，到卫生室包扎伤口。后来，落水儿童家长好不容易找到了李文科，对他千恩万谢。面对家长的感谢，李老师只是简单地说了句：“这是我应该做的，只要孩子没事就行。”

李文科舍己救人的壮举并不是一时冲动，他的高尚品德经过了日积月累的沉淀。在他上高中的时候，有一年夏天，由于刚下了一场大雨，村道上湿滑，一名八九岁的小女孩在上学的路上，不小心滑到了路边的水沟里。这时，路过此处的李文科无意间看到沟里有两只小手在扑腾，他意识到大事不妙，下水将女孩救了上来。

李文科自2006年参加工作以来，始终站在教学第一线，在三尺讲台上，用青春和热情，去坚持、去探索、去磨炼。班里有一位学生是留守儿童，纪律散漫，作业常常完不成。虽然多次被老师批评教育，但效果甚微。在得知该生爱好运动时，春季运动会上，李文科主动为他报了两个项目，结果该生都取得了第一名的好成绩。为此，李文科在班里表扬了他，并不断激励他。慢慢地，该生树立了学习信心，成绩逐步提升。

教学工作中，李文科总是以润物细无声的耐心，无微不至的细心，温暖着每一位孩子，只要其他同事有困难，他也会第一个出现。因此，他被大家称为“学校里最忙的人”“学校里最热心的人”“学校里最认真的人”，每年的师德考核中，他总是被评为优秀。

通过十多年的不懈努力，李文科以扎实严谨的工作态度，全身心投入到教育教学工作中，很快成长为学校教育教学的骨干。在教育教学、教研教改中，他成绩骄人，赢得了领导、同事、学生和家长的赞誉。

记者 王燕 常鲁燕

## 践行社会主义核心价值观 推动“四德”工程建设

## 崭新的棉袄暖身更暖心

### ——单县中心医院王静援鄂战“疫”故事

“一个月前，我们接诊了一名新冠肺炎患者，当时判断这是一个重型患者，必须马上抢救才有可能挽救她的生命，稍有延误，病情就会进展为呼吸衰竭。为了快速抢救患者，要第一时间建立静脉通路，但是病人身体状态不好，不能自主配合，加之身上穿的棉袄袖子太紧，情急之下，便剪开患者的衣袖，这才快速给患者输入上了液，之后给患者用上高流量吸氧赢得了时间，经过治疗，患者病情出现了好转，监护仪上的指标也向利好方向变化。”近日，单县中心医院重症监护室副护士长王静向记者讲述了一个亲身经历的故事。

这位患者入院之后，期间两次病情加重，转入监护室，王静一直很关注她，加强对她的治疗护理，特别关心她的日常生活及饮食情况。王静发现，患者担

心高血糖会影响肺炎的治疗效果，自己不敢吃饭，偷偷地把饭藏了起来。王静意识到患者不但病重，心病也重，就更加关心她，耐心开导她，给予适时的心理治疗。在王静和战友们努力开导下，她这种不吃饭的焦虑情绪改善了很多，精神也好了许多。“看到阿姨恢复这么快，没有什么比患者的康复带来的成就感更加令人喜悦了。”王静欣慰地说。

“我了解到阿姨经济条件不好，一直穿着那件剪开袖子的棉袄，内心深处不是滋味，于是我就为阿姨买了一件崭新的棉袄，并给阿姨换上。”王静高兴地说。

阿姨穿上王静送的棉袄，激动地说：“是你救了我，还给我买衣服，你比我的亲儿子女儿还亲，谢谢你，谢谢你美丽的医生！”

通讯员 刘亚鲁 高艳 记者 王富刚

讲文明 树新风 公益广告

春雨点点落大地  
万物生发润 和谐

图说  
我们的  
价值观



富强 民主 文明 和谐  
爱国 敬业 诚信 友善  
自由 平等 公正 法治

菏泽创建全国文明城市公益广告