



## 有男人的咆哮,也有女人的叹息…… 心理服务热线背后故事一箩筐

接到复工通知,却担心回宁波会不会被隔离;宅家日久,夫妻间矛盾升级竟要闹到相互“隔离”的境地;连日奋战社区,服务隔离家庭,社工们的心理压力谁来舒缓……为了破解这些担忧、焦虑等心理问题,疫情期间,宁波市民政局、市总工会、市妇联等单位陆续开通了咨询服务热线,为市民排忧解难。日前,记者走访咨询师们,听他们讲述那些热线背后的故事……



看新冠肺炎全民心理健康实用手册  
扫描下方二维码

### 就要返工的在鄂宁波人 心里有不少担忧

“接到复工通知,可回来的路却有些难……”这样的咨询电话,海曙区总工会心理服务热线的简宁老师最近接到了好几个。

宁波人大刘怎么也没想到,1月初去湖北的一次探亲之旅,竟然会陷入一去难返的境地。大刘从湖北打来电话,向简宁老师说起自己的遭遇。他在几日前收到了单位的复工通知,原本打算启程回甬,但他心里也有不少问题,比如回甬后如果被隔离,要多长时间等

等。“老住在别人家,心里总是不舒服的,很想回宁波了。”大刘说。

记者从市总工会了解到,自全市各级工会向社会开通12条心理咨询热线以来,不少电话打向了“娘家人”。200余名专业心理咨询师和拥有相关资质的专兼职工会工作者团队,通过热线电波积极为有需要的甬城职工群众提供免费咨询。关于心理调适、复工期间工资待遇等问题,成了职工们的咨询热点。

### 社工连续多日奋战社区 他们帮助纾解心理压力

“这几天,社工们一直奔波在一线,不仅身体十分疲惫,还往往承受着心理上的压力,也不知道能和谁说。”一天下午,“北鸣社社一心战疫群”的心理咨询师张盛珠和江北区一社区书记进行了视频连线,对话中,社区书记说出了不少埋在心底的话。

“非常时期,社工是真的辛苦,好多人连续几天都住在社区里,没有回过家。”这位社区书记说,她自己原本算得上是个“女汉子”,并不觉得辛苦。但这次看到社工们的付出,真是心疼不已。他们每天和那么多人打交道,特别是为社区里的隔离家庭事无巨细地服务着,小到取外卖、每天清理垃圾,大到一日三餐的帮忙代购。“责任不轻,社

工们自身的心理负担也是很重的。”经过连日奋战,部分社工因过度疲惫、工作紧张,也引发了焦虑、挫败等心理问题。

江北区民政局相关负责人告诉记者,一家一户排查、服务隔离人员、宣传防控知识,这段时间社工们的工作真的很辛苦。于是江北区社会组织服务中心和江北区社会工作协会共同发起倡议,组建了“北鸣社社一心战疫群”,在全市率先开通线上微信综合服务平台,为有需求的人群提供疫情信息资讯、相关疑问解答、情绪支援和心理疏导等服务。截至目前,已微信视频连线、语音电话沟通社工等相关人员55名,顺利解答有关问题158个。



心理咨询师张盛珠正在和江北区一社区书记进行视频连线。通讯员供图

### 妻子要和我隔离? 宅家太久家庭矛盾也频发

“妻子天天在网上看负面新闻,看完就发怒,对家人从怀疑到敌对,现在要求和我们隔离!”一位中年男子十分焦虑地拨通了北仑新碶街道妇联组织心理志愿者团队设立的援助热线,吐槽自己宅家期间的遭遇。

该男子说,每天宅家,妻子性情发生了很大变化。“天天疑神疑鬼,洗手一百遍,孩子做作业慢了就会动手打,这日子真是没法过了!”电话那端的男人是咆哮着说这段话的。他说,春节假期快一个月了,许多之前不曾想到的家

庭矛盾,现在集中爆发。接到电话后,志愿者用专业的心理辅导技术认真聆听、安抚情绪,给这位身心俱疲的男人一个表达内心不满的安全空间,当他逐渐稳定下来后再做相应的辅导,从而帮助他有能力去面对和理解妻子目前的情绪状态。

记者了解到,自2月4日该热线开设以来,团队5位志愿者目前已经受理了50余起各类咨询。

记者 滕华 通讯员 任春 吴天云 胡青蓝 陈浩飞

## 连打游戏两天两夜 20岁小伙视网膜脱离 近期干眼症和视网膜脱离患者多了 医生给出用眼指南

记者从宁波市眼科医院了解到,春节以来该院眼科急诊收治的患者大多和用眼过度有关,医生提醒,宅在家里一定要注意用眼健康。

### 20岁小伙用眼过度 导致视网膜脱离

近日,宁波市眼科医院眼科主任周和定在急诊时遇到了一个20岁的小伙子,陪他一起来的妈妈进门就着急地说:“肯定是打游戏打出问题来了!”原来,春节假期以来小伙子每天宅在家里打游戏,进医院前更是几乎连续打了两天两夜,中间只睡了很短时间。他突然觉得眼前有黑影,看东西也不是很清楚。医生检查发现,小伙已经出现了视网膜脱离的症状,必须马上手术,否则会对视力造成严重影响。

“造成视网膜脱离的原因有很多,用眼过度是诱因之一,春节以来我们接诊的视网膜脱离患者大多与此有关。”周和定医生介绍,病房里一半以上的视网膜脱离患者是近视。这是因为近视患者往往眼轴较长,存在玻璃体液化,因周边视网膜营养供给不足容易出现视网膜变性和萎缩。如果长时间过度用眼、剧烈运动会加重眼底病变,出现视网膜裂孔,液化的玻璃体就会从裂孔处进入视网膜下,导致视网膜脱落。视网膜脱离如不及时治疗或手术,将导致最严重的后果——失明。

### 每天盯着手机和电脑 干眼症患者增多

周和定医生告诉记者,近期接

诊数量更多的是各种干眼症患者,也和用眼过度有很大的关系。

因为这次疫情,有一位40岁的女士每天宅在家里,除了看手机就是看电视。几天前,她突然觉得人晕乎乎的,看东西也十分模糊,眼睛会发红、发痒,还会流眼泪。到医院一检查,发现是干眼症。

周和定医生提醒,疫情期间无论男女老少,都要注意合理用眼,长时间的用眼容易出现眼睛干涩、胀痛等不适,一般连续用眼40至60分钟后应休息5至10分钟,有症状者可以适当延长休息时间,热敷眼部以缓解疲劳。有高度近视者尽量不要长时间用眼及剧烈运动,以防视网膜脱落,一旦出现眼前有黑影、闪光感等症状,要及时到眼科专科医院就诊。

宅家切勿过度用眼,那我们该怎么保护眼睛?做哪些对眼睛有利的事呢?宁波市眼科医院眼科专家眼视光门诊主任周磊提醒,疫情期间如果有戴框架眼镜的小朋友,出门回家后除了洗手之外,尽量把眼镜也清洗一下;如果是戴OK镜的小朋友,更要注意对镜片的清洗护理,如出现感冒发烧或者眼红眼痛的,一定要停戴;遵循“20-20-20”口诀:用手机电脑20分钟后,要看20英尺(6米外)远方至少20秒,让眼睛放松一下,最好是多到阳台望远;加强体育锻炼,比如多做跳绳,转呼啦圈等适合在家里做的运动;多听听音乐,在陶冶情操的同时也让眼睛休息一下。

记者 孙美星 通讯员 朱颖