

长时间居家者如何舒缓焦虑情绪？

来看看防疫心理援助专线的专家怎么说

道路被封，文娱活动暂停，长时间居家无法出门……疫情不仅影响着人们的生活工作，也让大家的心理悄悄发生了变化，焦虑等负面情绪涌上心头。这轮镇海疫情发生后，宁波市妇联、镇海区心理咨询工作者协会，都及时开通了防疫心理援助专线，为有需要的群众提供心理服务，传递温暖和力量。



镇海区心理咨询工作者协会会长赵丽波接听心理热线。受访者供图

半个月下来 手上都起了一层茧 国科大华美医院 欢送100位检测人员

12月22日上午，中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)核酸检测基地热闹非凡，100多位平日因为班次不同，而不常见面的检测人员齐聚一堂，参加全市新冠核酸检测机动队欢送会。100位来自宁波各区县(市)的检测人员即将结束任务，回到自己的日常工作岗位。

12月7日，在市卫生健康委安排下，宁波各区县(市)7支队伍的100位检测人员来到国科大华美医院，支援镇海新冠疫情的核酸检测工作。这100人分别来自市康宁医院以及奉化、象山、余姚、江北、宁海、慈溪的医疗卫生机构。在国科大华美医院的半个多月时间里，这些机动队员和国科大华美医院的检测人员以及前期省内其他地市支援的检测人员一起，总共完成223700管、累计108万人次的核酸标本检测任务。

“这半个月支援工作是我一生中难忘的经历，收获很多。”来自市康宁医院的欧阳后先在座谈会上回忆起刚来国科大华美医院支援的情况，12月8日那天，他和同事负责接收标本，当天从招宝山街道来了一辆公交车，车上有100箱标本，卸下来的箱子把大厅都放满了。欧阳后先说，从事检验工作以来第一次接触那么多标本，惊呆了。这以后，他每天和大批量采样标本打交道，渐渐习以为常，看到一天天的报告出炉时间越来越早，深深体会到团队的力量。

半个多月高强度工作下来，不少检测人员的手上磨出了老茧和水泡。“加样岗位的同事一天最多要单手拧开1500个采样管，加好样，然后再盖上。一不留神就有可能错漏，注意力必须高度集中。有的采样管盖子还特别紧，要旋六七圈才能打开盖子。”一位女检测队员向记者摊开了自己的手掌。半个月下来，只见她的小拇指侧有了一层薄薄的茧子，她说这是最光荣的抗疫印记。

“经过15天的历练，我们这个宁波最大的核酸检测基地‘产能’越来越高，根据任务安排，曾做到5小时检测2万余管，而且准确率达100%，这和每一位基地内检测专家的努力是分不开的。”国科大华美医院副院长吴为说。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

在家待了10多天，她情绪失控了

镇海封闭期间，镇海区心理咨询工作者协会组织10位心理咨询师志愿者，开通了防疫心理援助专线。

“前几天，住在镇海蛟川街道的程女士打来电话，说着说着就情绪失控，泣不成声。”镇海区心理咨询工作者协会心理

咨询师杨丽红平缓温和地与其交流，耐心倾听她的困扰，安抚她的情绪。原来，程女士因为疫情出不去，一直在家待了10多天，一方面自己工作压力很大，担心疫情影响业绩。另一方面，她因为身体原因想去医院看看，但因为疫情无法出

门，就越想越难受，情绪有些失控。

杨丽红用电话一直陪着程女士聊天，聊聊疫情逐渐转好的情况，建议通过听音乐、阅读、画画等方式，增进积极情绪，程女士的心情慢慢地恢复了平静。

居家隔离时间越长，焦虑越明显

“在镇海临时封闭管理期间，我们一共接到了59个心理咨询电话，问的最多的就是居家隔离期间心理上的焦虑感，时间越长这种焦虑情绪就会越明显。”镇海区心理咨询工作者协会会长赵丽波说，对于每一位求助者，她和同事都会先耐

心地听完诉说，再根据对方的诉求帮助解决情绪上的问题，因为对于大部分人来说，痛快地释放，能够使沮丧的情绪得到缓解。

此外，宁波市妇联也开通了疫情心理援助热线，为镇海蛟川街道居民提供解疑释惑、亲子教

育、婚姻家庭等暖心服务，心理咨询志愿热线号码分别为：13957407000、13957408000，服务时间为每日19:00-23:00。宁波市妇联还为蛟川街道密接群众开通免费视频线上咨询服务，预约电话(或微信)15867555014。

心理专家这样帮助老人调整情绪

疫情期间，为尽量减少病毒感染的几率，一直呼吁大家非必要不外出。但是，这对于平时喜欢外出走走的老年朋友来说，则比较难熬，有人会因此出现烦躁、失眠、抑郁等症状。宁波市心理卫生协会秘书长杨红英遇到过不少类似案例。“说出来，你可能都不相信，连我自己的老父亲都‘中招’了。”

“我父亲是个典型的‘闲不住’，去年年初突发新冠肺炎疫情，他不能出去走了，一下子处于相对封闭的状态。几天后，他先是出现胃口不好的症状，吃啥

东西都没有味道，接着又出现了失眠，后来渐渐脾气上来了，动不动就烦躁。”杨红英说。

那段时间，杨红英每天忙于工作。等她注意到父亲情绪反常时，马上抽空找老人家“谈了一次话”。“我就当作日常聊天，跟他客观地讲述了疫情的情况，不掉以轻心也不片面夸大，以此来消除他由于片面获取信息所形成的恐惧、紧张情绪。”除此之外，杨红英在后来疫情缓和时，及时给老父亲在网上购买了一些玩具，以便他不能外出的时候，待在家里有

事情做。

从自身的经验来说，杨红英建议老年朋友，根据自己的兴趣爱好，可以在家里备一些玩具，如拼图、魔方、空竹、华容道、扑克牌等。如果老年朋友有绘画、写字基础那就更好了，可以在家尽情创作。此外，杨红英还建议老年朋友，非常有必要保持规律的生活作息以及运动习惯。

最后，杨红英也提醒大家，工作再忙，也要记得常常给家里的老人打个电话，聊聊近况。

记者 贺艳 郑凯侠

谨防个人信息泄露，保障自身资金安全

近日，市民王先生去银行办理业务时，发现自己名下多出一张信用卡，且已透支万余元。王先生从来没有申请办理过信用卡，那这张信用卡是怎么来的呢？经过警方侦察，最终抓获了犯罪嫌疑人。据其交代，他从网上批量买入身份证信息，看到其中王先生身份证上的照片和自己比较相似，就动起了歪脑筋，伪造王先生的身份证向银行申办了信用卡，并套现万余元。

在日常生活中，人们经常会遇到各类机构要求填写个人信息，其中包括身份证号码、手机号码、出生日期等，此

类个人信息往往是银行卡交易入账的“关卡”，是交易安全的关键防线！当这些个人信息泄露时，消费者的银行账户便不再安全。为此，工商银行宁波市分行提醒，日常生活中，金融消费者务必要做好以下几点：

不要轻易相信任何套取账号、密码的行为，不要轻易向他人透露证件号码、账号、密码等；

密码应尽量设置成数字、英文大小写字母的组合，不用生日、姓名、电话等容易被猜测到的内容做为密码；

进行网络购物时，通过正规的网络

商城进行消费及支付，不轻易在网络上留下个人多余的金融信息；

尽量亲自办理金融业务，切勿委托不熟悉的人或中介代办，谨防个人信息被盗；

不要随意丢弃取款凭条、快递签收单、对账单等，以防不法分子捡拾后查看、抄录、破译个人金融信息；

警惕来历不明的电话号码、手机短信和邮件，遇到要求告知银行账户、卡号、密码等信息的，应予以拒绝。

如身份证件丢失，要及时到公安部门挂失，如有需要可通过媒体或网络进

行声明。

宁波银保监局提醒广大群众，务必要提高个人信息安全保护意识，谨防个人信息泄露，避免资金损失。

记者 徐文燕
通讯员 王俊杰 高丽莉 郑波

