

想倾诉,你可以打这些心理热线电话

“新冠肺炎疫情对老百姓心理健康的影响应该被重视。应对浮躁的情绪,要将注意力集中在自己可控的事情上,获得内在动力。”一位心理热线负责人如此说。抗疫三年,有的街坊出现了焦虑恐惧、身体不适、睡眠障碍、情绪抑郁等问题。新快报记者采访了多条心理咨询热线和一些心理健康达人,让他们分享消除消极情绪,保持乐观心态的心理干预经验。

在家上网课 亲子多分享

广州市海珠区未成年人心理咨询与援助中心热线 (020)84393205

“我孩子初一,在家上网课,搞得跟我的关系很差,又很爱玩游戏,我还要上班,我感觉压力特别大,怎么办?”“我不知道什么时候能正常上课,爸妈给我报了很多网络学习课程,我感觉上网课比正常上课还辛苦,每天都很迷茫。”

张慧是一名心理老师,也是广州市海珠区未成年人心理咨询与援助中心热线的接线员。据张慧介绍,他们接到的主要问题,大多是孩子在家上网课效率低或者不想上网课,控制不住沉迷游戏或者没日没夜玩手机,听不进父母的劝告,落下很多课程和作业,父母无力管教情绪崩溃等情况。

面对这些问题,张慧建议家长



先处理心情,再处理事情,不要在家长和孩子任何一方有情绪的时候沟通,否则容易产生冲突。其次,家长要把学习的责任还给孩子,引导孩子去自我思考和学习。

家长黄女士最近拨通了中心的热线电话,她家封控了二十多天,孩子因为不能出去玩,最近很不开心,开始乱砸家里的东西,发泄愤怒情

绪,导致她自己也特别容易发脾气。黄女士很无奈,不知如何解决。在接线员耐心地提问和引导下,她终于笑了:“感觉一下子豁达了,跟学心理的人交流是不一样,很有帮助。”第二天黄女士还打来电话反馈说:“自己在跟孩子沟通后,孩子跟自己道歉了,家庭气氛缓和了很多。”



街坊知心姐姐: 种花种果种回忆

王爽双是教师出身,从事中小学教育十七年,后转行酒店管理,再转行股市。丰富的人生经历,使她成为一个名叫“陪你宅家”的街坊微信群的“知心姐姐”。

防疫期间,已经退休的她响应号召宅家。她在阳台种了芒果树、柠檬树、芦笋、番薯叶、韭菜等。双姐从不同的角度、不同的光线去拍摄这些植物的美照,在群里分享她的宅家经验:“看着盛开的花朵,心情会好起来。”

双姐告诉记者,微信群是“全天候的心理热线”,可以随时交流,安抚大家的心情。

这天,有名叫“野鸭子”的群友说:好久不见雪了,忘了雪的味道了。然后,抛出了一组美轮美奂的雪景照片。诱发了大家对美好时光的追忆,纷纷隔着屏幕分享过去冬季旅游的经历。

心能爱自己,便有好晴天

华南师范大学“心晴热线”

1号线:18011959205 2号线:15626197578 服务时间:每天9:00-21:00



这天,心晴热线负责人袁杰接到了陈女士的心理咨询电话。陈女士称,现在孩子在家上网课不听话,房子在搞装修乱糟糟,工作不顺心很厌倦,40多岁了,感觉自己找不到活着的意义。

“如果别人没有理解和接纳你,请你不要忘了理解和接纳自己。”袁杰这句话直抵人心,在陈女士内心播下了一颗“爱自己”的种子。袁杰认为,处在陈女士这个阶段,她的爱都是需要向外索取的,因此常受“求而不得”之苦,甚至感到“心衰”。

索取爱、爱自己、爱他人,这是袁杰多年从事心理咨询工

作后总结出来的“爱的三部曲”理念。

“你要知道自己想要什么、想做什么,只要现实条件允许就大胆地去做。”袁杰向陈女士介绍了一个“小步子”方法论,即陈女士要关注当下能做的,不要去纠结过去发生了什么,更不要去忧虑将来的结果,而是将自己的大目标分解成每天可以完成的小任务,实现“积跬步以至千里”。

“我现在可以接纳自己,可以从困境中跳出来,不再感到迷茫和无意义,因为有了方向标,就是我的理想。”陈女士称。

晚安师:指点迷津祝你好梦



“疫情来了,来买晚安的人更多了。”玖妹叫翁碧英,她是在购物网站上“卖晚安的姑娘”。

十年前,她成为了晚安师,售卖晚安短信,给睡不着的网友送去慰藉,道一声

晚安。

有名大三的学子问:学校停课了,明年就要大四,毕业能顺利就业吗?我担心,睡不着。玖妹短信安慰:在当前这种大环境,焦虑是很正常的,但要学会调节自己,不要深陷其中。我的小经验是……

有名思念恋人的姑娘问:男朋友在异地,回不来。我想他,怎么办?玖妹回复道:真羡慕你有一个闪闪发光的对象可以放在心里想着念着!想他就狠狠想呀,告诉他你的思念,各自照顾好自己,等待见面的那一天。

【还有这些热线电话】

●广州市精神卫生中心热线:020-81899120 或 020-12320-5, 服务时间:全天24小时

●白云心理医院咨询热线:020-22252225

服务时间:每天8:00-20:00

●广州市心理咨询师协会热线:4009018038

服务时间:08:00-20:00

求助者需要 倾诉和被倾听

赵广军生命热线:84429199

海珠区青凤大街赵广军生命热线工作室里电话声络绎不绝,一大批志愿者在这里通过电话热线为疫区里的居民排忧解难。

前段时间,热线负责人赵广军反复接到一名女孩打来的电话,她从外地过来打工,现在工作受到疫情影响,她想回家但是又不知道怎么办对家人。

“有钱没钱,回家过年。大环境不容易,家里人都能谅解,重要的是你要健康、平安。”赵广军以自己遇到过的一些案例,多次开解女孩。家人

般的关怀,最终让女孩解开了心结。

赵广军表示,他从事20多年的志愿服务工作,总结出工作经验,很多人遇到困难时需要一个宣泄口,需要被倾听。他们的声音被接纳,心情舒畅,能够更好地应对生活。做生命热线志愿者,志愿者自身的心理素质要过硬。心情爽朗才能给前来求助的人解决问题。当然赵广军也会有心情不快乐的情况,这时候不适合接听求助电话,会暂停志愿服务工作,通过看喜剧片来调整心态。

