

总是心猿意马无法专心工作、居家情绪不好亲子关系紧张、自我调节效果不佳……

疫情防控期间别让心理问题影响正常工作生活

专家:尽早寻求专业帮助

“居家办公时无法专心工作”“对周围的事情提不起兴趣”……疫情防控期间,面对一系列心理问题,大家该怎样做好心理健康防护?11月27日,记者采访了陕西省精神卫生中心心理科副主任樊珍。

记者:疫情期间,如何判断自己的心理健康状况?

樊珍:疫情的到来改变了人们日常生活、工作和人际交往方式。特别是居家期间,人们的内心会产生孤独隔离感,也可能因疫情严峻、身边出现确诊病例或密感到紧张,甚至恐慌,并由此产生应激反应,警觉水平增高。

可以从以下方面判断自己目前的心理健康状况:情绪上是否有恐惧紧张、焦虑不安、抑郁悲伤等;身体上是否有失眠、食欲差、头痛头晕、肠胃不适、心慌胸闷、肌肉紧张等表现;认知上是否存在注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、判断和理解能力下降等;行为上是否有过激行为、怕脏等盲目消毒行为、不健康行为增多(吸烟、喝酒)等。

如果目前出现的上述表现不影响正常工作、生活,通过自我调节可以改善,则处在正常范围内;如果大部分时间都存在上述表现,且自觉痛苦,或影响正常的工作、生活,则应尽早寻求专业帮助。

记者:居家办公期间,自己总是心猿意马无法专心工作,工作效率很低,怎么办?

樊珍:可以采用一些小方法提升专

注度,养成良好的居家工作习惯,从而更好完成工作任务:工作前安排一些小仪式,比如换上日常工作时的服装,女士可以给自己画个淡妆,选择安静、固定的地方作为工作台,目的是让工作和居家生活有边界感,提醒要转换角色。

制定每日工作计划,并对任务安排进行分割,每专心工作25分钟休息5分钟,确保工作松弛有度;调整工作任务顺序,先难后易,保障有充沛精力解决难题;工作之余多运动,保持大脑的活跃程度,以更饱满的精神状态迎接工作挑战。

记者:居家情况下,父母如何与孩子保持良好沟通呢?

樊珍:家长要保持情绪稳定,为孩子营造出安全、稳定、平等的交流氛围;要善于倾听,站在孩子的角度去理解他;善用言语技巧,鼓励、表扬孩子时尽量描述事实,避免空洞的回应。当孩子遇到困难或疑惑时,不要指责、批评,用温和的态度了解孩子的想法,跟孩子共同商定解决问题的方法;给孩子适当留些“独处”的空间,培养他们的主人翁精神,锻炼孩子自主学习的能力。

记者:疫情防控期间,父母的情绪变得紧张起来,我也跟着紧张了。紧张的情绪也会传染吗?

樊珍:情绪会在人与人之间“传染”,是因为人们天生就有感受他人情绪的能力,即共情能力。一般来说,越是亲密的人,共情体验越强。之所以会被父母的

情绪影响,是因为你主动选择关心家人,和他们一起分担紧张和压力。可以试着和家人一起做一些释放紧张情绪的活动,如一起参与家务劳动、营造整洁美观的居家环境;共同研究制作美食;看看喜剧片,翻翻过去的老照片等。

记者:疫情防控期间,如何缓解焦虑、紧张的情绪?

樊珍:疫情之下感到焦虑、恐慌是人们正常的反应。可通过以下方式来调节:对危机持正确的认识,通过官方渠道获取疫情相关信息,“不信谣、不传谣”;周围有人确诊新冠肺炎,并不意味着自己一定会被感染,我们需要做的就是科学做好个人防护,戴好口罩,做好手卫生,并积极配合各部门的防疫工作。

做好生活计划,充实个人生活。可以试着钻研一件具体的事,如看书或提升厨艺;或一些感兴趣的事情,加强锻炼等;也可以使用一些小技巧,稳定自己的状态,比如腹式呼吸训练、着陆技术、蝴蝶拍技术等。

记者:如果自我调节没有进展,怎么办?

樊珍:如果自我调节无效,本人内心感到痛苦,或者影响正常工作、学习、生活,建议寻求专业精神心理帮助,可拨打陕西省精神卫生中心的心理援助热线4008960960,热线全天24小时开放,由专业心理工作背景的接线员提供心理援助服务。必要时也可以去综合医院的精神心理科或精神心理专科医院进一步评估。 本报记者 郝佳伟



让脱贫群众端牢就业“饭碗”

11月23日,在安康市紫阳县红椿镇七里沟社区电商服务站,一名自主创业的电商主播在直播带货。

近年来,秦巴山区脱贫群众的稳岗就业渠道不断拓宽,增收致富的内生发展动力不断增强。在安康市紫阳

县、平利县等地,当地通过社区工厂家庭工坊带动就业、校企合作技能培训提升就业、镇村劳务公司转移就业、“归雁经济”返乡能人创业就业等多项实践探索,让脱贫人口就业“饭碗”端得更稳、更牢。 邵瑞 摄

2023年1月1日起施行

调整后将在所有列车和车站实行

扰乱管理工作秩序的相关行为要追责

铁路旅客车票实名制有新规

日前,交通运输部发布了《铁路旅客车票实名制管理办法》,自2023年1月1日起施行。

新修订的办法主要有哪几方面的变化?在便利旅客出行方面,新修订的办法有哪些制度安排?国家铁路局运输监督管理司司长王忠刚进行了相关解读。

近年来,随着铁路的快速发展,电子车票全面实施,自动实名售票、取票、检票、验票等新设备和人脸识别等新技术逐步投入应用,车票实名制管理的外部环境发生了巨大变化,亟需修订完善原办法,并与前不久新修订的《铁路旅客运输规程》相衔接。



开设人工实名查验通道提供必要服务

新修订的办法主要有以下几方面的变化:一是调整车票实名制管理范围。依据《中华人民共和国反恐怖主义法》,明确所有铁路旅客列车和车站实行车票实名制管理。同时,对部分不属于长途客运的公益性“慢火车”、市域(郊)列车、城际列车及相关车站根据实际情况作了专门规定。

二是细化车票实名购买要求。明确购买车票以及办理补票、取票、改签、退票等业务时应当提供乘车人真实有效的身份证件或者身份证件信息。明确通过互联网、电话、自动售票机、人工售票窗口等方式购票时可以使用有效身份证件种类,增强可操作性。明确旅客丢失实名制车票后的挂失补办程序。

三是完善车票实名查验规定。明确铁路

运输企业应当对车票记载的身份信息、乘车人及其购票时使用的有效身份证件进行核对,旅客应当配合;明确铁路运输企业应当开设人工实名查验通道,为老年人、证件无法自动识读、需要使用无障碍通道和其他需要帮助的旅客提供必要的服务。明确铁路运输企业在旅客个人信息保护方面的义务和防护措施要求。

四是增加法律责任的内容。明确铁路运输企业应当制止扰乱车票实名制管理秩序的行为。对铁路运输企业不落实车票实名制管理要求的,明确按照《中华人民共和国反恐怖主义法》进行处理;对泄露旅客个人信息的,移交有关部门处理。明确铁路监管部门工作人员失职、渎职等情形的责任。

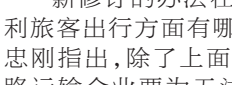


明确4种购票渠道可用证件种类

为了规范铁路旅客运输市场秩序,进一步推进不同铁路运输企业间有效身份件的互联互通,方便旅客顺利出行,在新修订的办法中明确了人工售票窗口、互联网、电话、自动售票机4种购票渠道可以使用有效身份证件种类,具体如下:

一是在人工售票窗口可以使用有效身份证件包括:中华人民共和国居民身份证(含中华人民共和国临时居民身份证),中华人民共和国护照;中华人民共和国港澳居民居住证,中华人民共和国台湾居民居住证,港澳居民来往内地通行证,台湾居民来往大陆通行证;外国人永久居留身份证,外国人护照。

三是通过自动售票机可以使用有效身份证件包括:中华人民共和国居民身份证,中华人民共和国港澳居民居住证,中华人民共和国台湾居民居住证,外国人永久居留身份证。



出台多项便民措施确保旅客出行顺畅

新修订的办法在坚持以人民为中心,便利旅客出行方面有哪些制度安排?对此,王忠刚指出,除了上面提到的措施,还明确铁路运输企业要为无法出示有效身份件的旅客提供咨询服务,并鼓励铁路运输企业通过互联网、自助办证设备等方式为旅客办理临时乘车身份证明提供便利。

鼓励铁路运输企业采用先进设备和技术,积极开展有效身份证件线上核验,推广使用自助实名查验设备,为旅客提供无接触式查验服务,提高通行效率。

明确部分不属于长途客运的公益性“慢火车”、市域(郊)列车、城际列车及相关车站受设施设备、环境条件等影响,暂不具备实行车票实名制管理条件的,可以由铁路运输企业提前向社会公布并说明理由。

此外,新修订的办法增设了法律责任条款,第二十五条明确,发生殴打、辱骂车票实

名制管理人员,冲闯、堵塞实名查验通道、相关场地,破坏、损毁、占用相关设施设备、系统等扰乱车票实名制管理工作秩序,妨碍车票实名制管理人员正常工作的行为,铁路运输企业要予以制止,对涉嫌违反治安管理或者犯罪的行为,要及时报告公安机关。王忠刚表示,这一条款旨在维护车票实名制管理下运输秩序良好,为旅客畅通出行提供了制度保障。

再比如第二十九条明确,铁路运输企业未提供车票实名制管理必要的场地、作业条件,以及车票查验和身份证件识读等设备的,由铁路监管部门责令改正;逾期未改正的,处1万元以下罚款。

对此,王忠刚表示,新修订的办法增设法律责任条款都是为了督促铁路运输企业严格落实车票实名制管理要求,为旅客出行创造安全的运输环境。(乔雪峰)



西安市供销合作社发挥自身网络流通优势,加大蔬菜的采购供应力度,有力保障市民生活物资供给。

同时,西安供销社还组织前往长安区、阎良区等地采购滞销蔬菜,按照平价及时配送到各自营生鲜超市,得到市民青睐。 杨明 摄



11月25日,在榆林中心城区优百利超市常紫路店果蔬区,主管张蓉蓉正在帮周边居民代购水果。

据了解,优百利超市常紫路店是中心城区确定的251家社区保供门店之一,主要承接周边4个小区的生活物资供应,近期每天的配送量都在100单以上。 陈静仁 摄

西安青年志愿者

在抗疫一线绽放青春光彩

“各位小伙伴,请大家一定要在守护他人健康的同时做好自身防护……”11月23日5时许,西安市碑林区向阳花青少年服务中心负责人马松就在该中心志愿者服务队微信群里叮嘱。不一会儿,这些志愿者在碑林区的核酸检测点一一上岗,有的进行扫码登记,录入信息;有的耐心解答群众疑问,维持现场秩序;有的提醒居民保持安全距离,做好个人防护,用“小行动”凝聚“大力量”,做群众的健康“守护者”。

“作为新时代青年,为抗击疫情贡献青春力量,我们义不容辞。”28岁的马松表示,中心在共青团碑林区委的指导下成立,志愿者服务队主要开展协助核酸检测、防疫物资运送、疫苗接种等志愿服务。截至目前,志愿者服务队已吸引200多人加入,其中青年人成为主力军。

“参加了疫情防控志愿服务,和保护我们的人并肩作战,我更能体会到他们的辛苦和不易。”马松说,社区工作者长期奋战在疫情防控一线,不仅承担沉重的工作任务,更要承受巨大的心理压力。为此,中心邀请了专业的心理援助老师,通过游戏、冥想等方式,帮助一线工作人员释放压力、舒缓身心。

疫情反复,孩子们的情绪更容易受影响。每周五,“碑林区向阳花青少年服务中心”微信视频号都会进行直播,引导家长开展亲子共读、居家亲子小游戏等活动,丰富家庭生活。

当日16时许,西安市未央区益人行志愿者协会的40余名青年志愿者身着红马

甲“上岗”。

这一抹“志愿红”分别在武德路沿线、龙首原地铁口附近开展“全民戴口罩”文明劝导志愿服务,及时提醒、劝导市民科学规范佩戴口罩,并派送宣传单、免费发放口罩,提升市民防范新冠病毒意识。

“大妈,疫情还没有彻底过去,一定要把口罩戴好,千万不能掉以轻心。”

“老板,咱们店里人来人往,记得规范佩戴口罩。”

“小朋友,姐姐给你发一个口罩。”

……一句句温暖的叮嘱,引得市民纷纷点赞。“很感谢志愿者们在天冷天还专门给我们讲解、发放口罩。”70岁的市民郭凤兰表示。

22岁的女孩刘一瑞加入协会1个多月。作为志愿服务的“新兵”,她说:“能发挥所长为疫情防控作贡献,哪怕是做些微不足道的事情,我也觉得很满足。”

家里有两个孩子的全职妈妈李敏,结束了早晨在社区的核酸检测扫码志愿服务工作,中午又要忙着给孩子做饭,简单休息后就立即投入本次“全民戴口罩”文明劝导志愿服务活动中。她说:“抗疫志愿者的工作很有意义,不仅能帮助他人,还能为孩子树立榜样。”

厨师邱博也在工作之余,积极加入到疫情防控的志愿服务工作中。他说:“作为一名共产党员、退役军人,我应该积极带头对广大市民进行

宣传,把‘志愿红’的温暖带给更多的人。”

“今天下午,我们协会共计发放宣传单700余份、口罩200余只,劝导未佩戴口罩及未正确佩戴口罩居民400余人次。”西安市未央区益人行志愿者协会会长梁柯说,自己很高兴有越来越多的青年人加入到志愿者队伍中,在担当奉献中成长。

11月24日,共青团西安市委发布倡议书,号召全市广大团员青年在保证自身安全的前提下,积极投身疫情防控一线,科学有序参与疫情防控志愿服务。

2021年12月至今,共青团西安市委共动员号召青年志愿者上岗277214人次,累计服务1804825小时。西安青年志愿者在为市民服务中茁壮成长,在艰苦奋斗中砥砺意志品质、在实践中增长工作本领,与全体市民携手共筑疫情防控的坚实屏障,让青春绽放在疫情防控一线。(刘茅羽)

