

疫情下的“树洞”

见习记者 胡宗昊 通讯员 李彬

疫情之下,不少人出现了焦虑、烦躁等负面情绪。近日,杭州市第七人民医院24小时心理干预热线在支付宝杭州健康码“健康应用”中推广上线。事实上,这个为市民们提供倾诉、解决心理问题的窗口存在已久。据统计,从今年1月22日接到第一个疫情相关来电开始,至4月20日,这条热线已接到来自全国各地的疫情相关来电658个,占总来电电量的14%。



工作中的心理治疗师

电话增量明显

热线自1995年开通后,每天都会接听来自全国各地的心理咨询问题。2004年5月25日,热线升级为24小时制,也是全国第二家24小时开通的心理干预热线。

“疫情期间的电话量是明显增加的,虽然有些电话未计入疫情相关来电,但其中产生的情绪很难说是否是因疫情引起的。”杭州市第七人民医院防治科副科长宋海东介绍,今年2月,热线接到来电2198通,比去年同期多一倍有余。最多的是2月2号那天,热线共接听87通电话,接听总时长达1247分钟。

“疫情之下,如果人们的情绪没有得到及时干预,不仅会影响生活工作状态,也会导致免疫力下降,甚至有可能转化为创伤后应激障碍。”专注心理咨询多年的宋海东说。

疫情下的情绪病

“您好,这里是心理干预热线。”电话这头的声音清脆,那头却没有立马回应,短暂的沉默后,对方的声音带着哭腔,“打这个电话我打了好几次才打通,怎么生活处处都在针对我……”

接线的是有着近17年热线经验的心理治疗师陈利珍,她柔声安慰道:“能不能说得更具体一些呢,我看看怎么能帮到你。”接下来的几分钟里,几乎都是对方说,陈利珍听,偶尔会发出“嗯”的声音作为回应。

在几分钟的倾听后,陈利珍有了初步的了解和判断,打电话的是吉林的高二学生黄芳(化名),由于长期休假及疫情原因,她产生了厌学情绪,并且对很多事物都提不起兴趣。陈利珍耐心听完黄芳的“控诉”后,邀请对方深呼吸,调整情绪,再依据经验,一步步开解这个忧伤的少女。

“近期学生群体打来电话比较多,特别是高三学生,由于高考加上疫情的压力,导致情绪崩溃。我们主要以鼓励和安慰为主,多向他们传递一些正向的能量。”陈利珍说。

还有很多来电者担心自己得了新冠肺炎。“有的人出现感冒症状就怀疑自己得了新冠肺炎,去医院确诊不是,却还是不停怀疑。”陈利珍说,“这其实是情绪生病了,我们尽可能地疏导他们。”

“‘树洞’来源于童话故事,是指一个可以袒露心声的地方。对于来电者来说,积极的情绪会让心情沉重,甚至影响身体健康,这个时候找个地方将心事都说出来,人就变得轻松起来。我们就是那个‘树洞’。”陈利珍说。

共情与帮助

热线电话存在局限性,“在无法面对面交流、观察不到对方表情动作的情况下,心理治疗的难度比较大。”陈利珍说,“所以我们常常会听录音进行复盘,找出自己没做好的地方,下一次改进。”

“共情和倾听是心理治疗师需要做的,我们必须不断设身处地去体会当事人的想法。在那其中,你必须投入你的情感,这是你这份工作的责任与义务。”戴上耳麦时,所有的外界声音都会被隔绝,工作中的陈利珍专业又温柔。

结束一天的接听任务后,陈利珍走到水池边仔细地洗手,然后对着墙上的镜子梳理头发,换一种情绪走出办公室。走路锻炼、养绿植,都是她舒缓情绪的方法,每月两次的心理督导也都在参加,“我们也是人,也会有情绪,需要科学释放。”她说。

同为心理治疗师的陈秋霞工作快3年,她将陈利珍视为自己的标杆,“我很喜欢这份工作,觉得通过电话治愈他人是很神圣的事情”。

陈秋霞至今记得自己接的第一通心理热线,电话那头传来风的呼呼声,隔着电话,都能感受到一种摇摇欲坠的感觉——打进电话的女孩正站在楼顶,有轻生的打算。那时,陈秋霞后背挺得直直的,她能感觉到自己在冒冷汗。所幸,那个女孩后来没有跳。

失眠、多梦,是陈秋霞刚入职时遇到的问题,但在与同事和心理督导的对话和不断复盘学习中,她学会了更好地管理情绪。她对于高危电话的把控也越来越得当,“心理的强大,是这份职业带给我的。”她甚至很期待电话铃声响起,“这意味着,我可以给予他们帮助。”

还记得“山川异域,风月同天”吗?

这里有一份打动人心的应和

新华社 姜俏梅

还记得那句“山川异域,风月同天”吗?2个多月前,这句日本捐赠防疫物资上印制的诗文,在中国社交媒体上刷屏,与日本社会各界在中国抗疫关键时刻给予的种种支持一样,为中国民众铭记在心。

如今,新冠疫情仍在日本持续扩散,中国政府和社会各界向日方捐赠了大量口罩等防疫物资。

“春暖雁北归,捎带心意越洋飞,羁绊衣带水。”优美和善意的讯息同样出现在中方援日物资上,犹如对“山川异域,风月同天”的隔空应和。由浙江省企业捐赠的2万枚口罩日前运抵东京。日本浙江总商会工作人员在每个装满口罩的纸箱上贴上一张彩色打印纸,上面有以日文创作的俳句、译成中文的汉俳,以及俳画。

君赠古诗 俳句相还

俳句是日本古典短诗,由“五七五”共十七音组成,作为世界上最短的诗歌形式,俳句讲究余情、余白,引人深思。俳画表达的则是俳句的意象。

“用对方能够读懂的语言,传递我们真实情感。”这是上述俳句作者、浙江大学经济学院老师夏瑛的创作初衷。

夏瑛曾在日本工作多年。4月中旬以来,日本新冠疫情形势日趋严峻。杭州一家不愿留名的爱心企业决定对日本开展第二批捐赠活动。作为本次企业捐赠的协调人,夏瑛义不容辞地承担起俳句创作工作,以更好地表达捐赠方的心意。她还邀请好友、《人民中国》杂志社总编辑王众一,以及对俳画颇有研究的浙江农林大学艺术学院副教授王玉红,共同创作了一幅幅集俳句、汉俳以及俳画为一体的精美作品。

夏瑛就其中一幅名为《风雨同舟》的俳画作品介绍说,右侧的船象征着中日文化交流史上的遣唐使,左侧的隋塔则是代表着日本天台宗发源地中国天台山的国清寺,连接左右的“之”字形长河代表浙江人的心意,也象征着中日两国一衣带水、风雨同舟。

疫情当前 风雨同担

早在3月下旬,杭州这家爱心企业曾以日本浙江总商会为窗口捐赠过2万枚口

罩,分别提供给早稻田大学、东京大学和日中儿童支援后援会等机构。

“当时我按照‘山川异域,风月同天’的意境,选择了一个充满希望的季语‘春霞’赠送给疫情中的日本友人,希望给他们带去春日暖意。”

王众一将俳句译成:“春晖斗春寒,山川异域同风雨,共画同心圆。”王玉红据此创作出多幅俳画。

这三人的默契合作被一位东京大学教授看在眼里,亲切地称他们为中国俳界“三剑客”。

日本浙江总商会还根据夏瑛的建议,给不同对象的防疫物资贴上不同俳画。很多日本友人收到口罩后写来感谢信,一目了然的俳句俳画让他们深受感动。

来自东京大学的一封信写道,“正如夏女士俳句所表达的意境,相信日中各界友好合作齐心协力共渡难关,春日暖阳般的日常生活一定能够到来。”

书画传情 心意相连

2016年夏,一个偶然机会,当时作为日中友好会馆留学生事业部部长的夏瑛

与俳句结缘。两年后,她被日本专业俳人组织“天为俳句会”会长、前文部大臣有马朗人推荐为同人(相当于正式俳句诗人)。

她还清楚地记得,自己做新同人自我介绍时表示,“希望通过俳句增进中日两国文化的相互理解,并促进中日友好”。

夏瑛感慨道,“这次疫情期间,俳句促进了中日民间人士的相互理解和沟通,是我没有想到的,但却是我希望达到的效果,希望以后继续用日本人喜闻乐见的俳句传递我们的善意和友情。”

目前,还有多家中方机构邀请夏瑛为其援助日方防疫物资创作俳句。

在为杭州一家物流公司捐赠给京都府的抗疫物资创作俳句时,考虑到京都和杭州都是著名古都,夏瑛特意以《山海经》中国古代神鸟“玄鸟”作为季语,取《诗经·商颂·玄鸟》中“天命玄鸟,降而生商”之意,寓意带来新生与希望。俳画中,鸟儿从杭州六和塔出发。

“玄鸟御书至,跨越时空古都市,双城新故事。”“三剑客”又一俳句作品随着防疫物资的交付,传递着来自中国的情谊。