

共克时艰 战疫复工两不误

开工很焦虑? 粤工惠APP邀专家视频直播教你心理调适秘笈:

“把压力变成动力,激发自身潜力”

本报讯(全媒体记者白灵)开工很焦虑?“心灵口罩”戴起来。3月13日,为了支持企业复工复产,帮助广大职工做好疫情时期的心理调适,粤工惠APP邀请汕头大学医学院心理学教授、研究生导师赖小林,开展了一场主题为《当前疫情下,复工复产人员高效工作的心理调适》的心理讲座直播,为复工复产人员心理调适提供专业指引。

针对疫情期间职工出现的心理问题,赖小林从疫情压力、个人人格、社会支持、应对方式四个方面作出分析。“疫情之下,不管是领导还是员工都面临前所未有的压力,要把压力变成动力,激发自身潜力。”赖小林表示。

疫情时期复工复产,职工该如何进

行心理调适,使工作更高效?在强调保持乐观、自信、韧性、希望的同时,赖小林还传授了五大心理调适秘笈:第一、改变态度,消除烦恼。改变极端想法,训练科学思维,保持开放心态,多听专家意见,多了解疫情防护相关知识。第二、调节情绪,提高情商。通过宣泄情绪、角色互换、自我激励,转移目标等方式调节情绪。第三、意志健全,耐受挫折。处理好同事关系、家庭关系,顶住压力高效完成工作。第四、人际和谐,团队精神。与同事和谐相处,提高沟通相处能力,尊重理解他人的观点。第五、采取行动,修炼人格。以抗疫“逆行者”为榜样,把疫情当成修炼自己人格的过程。“疫情期间,每个人都要有担

当,安心做事,把日子过好,不给社会添乱。”赖小林总结道。

据了解,赖小林曾获省劳动模范、省三八红旗手、省抗震救灾先进个人、民革中央全国抗震救灾先进个人、全国妇联巾帼建功标兵等荣誉。2008年,她在全国500多名报名赴川心理援助志愿者中脱颖而出,被中国科学院心理研究所、中国心理学家大会组委会确定为首批45名赴川心理援助志愿者之一,帮助灾区群众重新树立生活的信心,重建心灵家园。



↑↑扫码观看心理讲座视频

全省各级教育工会开展“一对一 多对一”助学暖心活动

3万名教师助学 抗疫医护人员子女

本报讯(全媒体记者许接英 通讯员胡建钢)3月12日,记者从省教科文卫工会获悉,自2月12日该会向全省广大教师发出《同心抗疫 助学暖心》倡议书,号召全省各级教育工会开展“助学暖心”志愿服务活动的通知以来,全省已摸查出抗疫一线医护人员子女在校学生6800多人,近3万名教师参与“一对一”或“多对一”的助学暖心活动中,受到前线医务工作者的高度认可和社会各界一致好评。

新冠肺炎疫情发生后,省教科文卫工会按照省总工会部署,向全省教育系统工会发出《关于在抗击疫情中开展“助学暖心”志愿服务活动的通知》,要求全省各级教育工会全面摸排、精准把握本地区、本学校一线医务人员子女就读情况及学习需求,建立台帐,跟进关怀、助学暖心;向全省广大教师发出《同心抗疫 助学暖心》倡议书,号召广大教师奉献师者仁心、争做关爱导师,为抗疫一线医护人员的在校子女进行学业辅导、心理健康疏导等全方位关爱。

“助学暖心”志愿服务活动讯号发出后,省教科文卫工会80多个直属基层工会快速构建了“四个一”的助学服务模式:成立一个协调机构、建立一本医务人员子女就读台帐、成立一支教师志愿者团队、开展“一对一”关爱活动。

广东省外语艺术职业学院工会对15名父母奋战在疫情抗击一线的学生予以一定的经济补助和学业辅导,对参与志愿服务活动的教师予以物质奖励与精神鼓励(假期加班补助,疫情结束后进行总结表彰,授予荣誉称号),并在相关评优、晋升等方面给予一定倾斜。南方医科大学珠江医院工会联系该院临床学院学生志愿者免费为有需要的医护人员子女提供线上“一对一”课外辅导。深圳中学河源实验学校17名党员教师志愿参与辅导抗疫一线医护人员子女的助学活动。清远源潭中学制定助学方案开展活动。

各学校自发组成的教师志愿服务团队,则结合孩子们的年龄特点和实际需求,想方设法给予全方位关爱服务。例如:开展“一对一”或“多对一”线上学业辅导服务;关注学生心理健康,通过电话、微信等开展心理健康教育和励志教育;组织班级友爱互动活动;提供物质帮助,通过免收学杂费、保教费、赠送慰问品等方式给医务人员子女送关爱。

省五一劳动奖状获得单位、广州市第八人民医院重症医学科:

这队精兵在磨炼中不断成长

全媒体记者 彭新启 通讯员 贾卫东

近日,广东共有10个疫情防控一线集体被授予“省五一劳动奖状”,广州市第八人民医院重症医学科名列其中。3月12日,本报记者来到该院隔离病区采访重症医学科部分医护人员代表。

“自1月23日被确定为广州9家新型冠状病毒肺炎定点收治医院之一以来,在72名医护人员的共同努力下,顺利完成56名疑似及确诊病例的收治工作任务,目前已完成转/出院52人,仅剩4名确诊病例正在接受治疗。”广州市第八人民医院重症医学科护长廖雅告诉记者,“经过长达一个半月的魔鬼式战斗,这支队伍得到快速成长。每名医护人员都深度参与其中,用行动体现一线劳动者的奋斗精神。”

抽调精兵强将全力抗疫

为了打赢这场疫情防控阻击战,1月23日,广州市第八人民医院领导决定从急诊科、内科、感染ICU、外科等科室抽调业务精湛的医务人员加入重症医学科,使得重症医学科由原有39人规模的医护队伍增加至72人。

让廖雅记忆深刻的是,在收治工作开展初期,重症医学科主任邓西龙及时推行三级值班制度,即由住院医师、主治医师、主任医师率领7名护士坚守8个小时一个班次,确保个人防护、医疗器械操作、治疗方案、护理工作精准落实到每一



广州市第八人民医院重症医学科部分医护人员

彭新启/摄

位患者身上。

24小时处于战备状态

在这场没有硝烟的战斗中,该院重症医学科全体医护人员都处于24小时战备状态。

1月23日,一位65岁的广州男性患者因确诊新冠肺炎入院治疗。2月7日凌晨,重症医学科护士陈志勉发现该患者出现呼吸困难的情况后,及时通知科室主任邓西龙。经现场诊断,邓西龙迅速作出“上体外膜肺氧合机”的决策,护

士曹皇亮、杜镜初等做好管路预冲等上机准备,蔡水江、余裕恒、范银强等医生迅速将机器管路与人体血管连接,确保一整晚的抢救工作有序开展,最终使该患者保持生命体征的稳定。

陈颖瑜是一名90后护士,从业7年。“我第一次参加到这种高强度工作的战斗中来!面对帮病人插管的工作,我们必须穿上双层防护服、戴上正压过滤头罩,有的同事因长时间在一线出现晕倒情况,我们都要及时顶上去!”陈颖瑜说。