

编者按:2020年初,一场突如其来的新冠肺炎疫情席卷全国,城市乡村都被迫按下了暂停键,顿时安静下来。当全国上下齐心协力,国内疫情逐渐趋于缓和之际,中国之外的疫情却突然爆发升级。河南省新县,人口37万,位于大别山区,紧邻湖北,有许多湖北打工和向国外输出的劳务人员。在疫情发展趋势不明朗的情况下,在高度紧张与焦虑中,很多人的情绪和心理开始波动,他们开始不断地从境外返乡。新县自2014年开展健康促进工作,当地民众健康意识和健康行为的提升在这场疫情中得到考验和检验。本期我们一起跟随当地培养的心理咨询员吴莉感受那场心理援助的无声战斗。



隔离不隔情, 隔疫不隔爱

作者:新县疫情防控心理健康服务志愿者:吴莉 编辑:爱心志愿者

“平均一个家庭就有一个成员出国,有的家庭甚至不止一个。”这是当地人说到新县,这里许多人都选择了出国谋生。随着国外疫情的不爆发,远在国外的务工者牵动着千千万万家庭的心。

2020年3月,根据形势需求,新县紧急成立了疫情防控集中隔离点,许多医务工作者积极参与到疫情防控中。新县所在的隔离区开始陆续接收大批的入境返乡隔离人员,我被委派到隔离点负责心理援助工作,为众多的入境隔离人员进行情绪安抚和心理辅导。令我印象最深刻的是一位47岁的大姐,在我与这位大姐的辅导中,了解到她的境遇和心路历程。

坎坷归国路,惊慌诉艰辛
3月16日傍晚大姐入住隔离区,她的出发点地是韩国大邱市,当时的大邱市是整个韩国的疫情重灾区。大姐哭诉到:“在韩国的人们几乎都是足不出户,工厂停工,回国的机票一票难求,整个回乡的路就像是逃亡,非常艰难,没有休息和吃饭的时间,这种饥寒交迫的奔波,让我心中总有惊魂未定的感觉,非常恐慌和无助。终于回到国内,想着可以立刻回到家见到亲人,然而,没想到飞机刚一落地就被大巴车直接带到了这里……”

电话的那头大姐委屈地诉说,我在电话的这头耐心的倾听,同时共情回应于她一个女人只身在国外奔波忙碌,吃了许多苦的不易,

突发的疫情又给她带来的巨大压力和难以承受的严峻考验,整个辅导过程伴随着对她的情感支持和提供尽情宣泄的通道,让她内心积压已久的压力和焦虑不安、委屈等情绪得到有效释放,大姐的情绪慢慢平复下来。针对大姐叙述过程中所表现的闪光点,我及时给予积极关注和正面的反馈。大姐感受到支持,与我建立了良好的信任关系。

为亡夫申诉,坎坷心酸路

在第二次辅导中,大姐向我讲述她在韩国令人震撼的申诉经历。大姐说:“我是不得已才踏上了出国这条路。2015年丈夫在韩国一家水产店打工,因为修砌房顶意外坠亡,老板因为没有经济能力赔付,当地教会(从事慈善的公益组织)帮助其火化和料理了后事。丈夫的去世带给我沉重的打击,那时候家里有公公婆婆需要照顾,还有一个在上高中的儿子。我强忍着悲痛一边照顾婆婆和孩子,一边为丈夫的意外死亡申诉奔波,由于事发地老板实在没有经济赔偿能力,这件事情一直得不到合理的解决。在丈夫去世两年后,我毅然踏上韩国的土地,在这三年里我一边打零工,一边想方设法为丈夫争取申诉。因为语言不通,我遭遇了很多的苦,但是我没有退缩,我想着丈夫的事情得不到解决,就坚决不回国。也许是我的事迹感动了当地的教会(类似于红十字会的一种

慈善组织),他们为我捐赠了约两万元人民币。如果没有经历这样的事情,我还是一个被丈夫疼爱的幸福女人。”听到这些心酸往事,我意识到,这个案例不但要做危机处理,后续还要进行哀伤转化辅导。目前,必须帮她找到自身的优势,让她看到自己一路走来,在生命处于困境中不断征服困难的勇气,接纳现状,欣赏自己,共同描绘未来生活蓝图,增强信心灌注希望。

留得青山在,不怕没柴烧

随着辅导的不断深入,我和大姐就隔离的相关政策要求和意义进行深入交流,帮助大姐适应隔离期间的饮食、睡眠和环境等问题,大姐表示一切听从政府安排,从爱护自己、家人和社会公众的角度,遵守隔离的相关规定。并且深切地体会到国家在疫情防控方面做出的积极努力,庆幸自己是中国人,终于回到了母亲的怀抱,找到稳定感和安全感。

在谈到未来的生活,大姐说:“我在韩国期间婆婆和娘家父母相继去世,儿子上大学也快毕业了,在小县城里也购置了房子,这次回来就不打算再出去了。如今生活正在向美好的方向发展,这次疫情归来即将跟儿子久别重逢。”想到快见到儿子了,大姐激动的心情溢于言表,心情也慢慢变得豁达开朗起来。我告诉大姐,经历了这次疫情,让大家更懂得了生命的可贵,俗话说的好“留得青山在,不怕没



新县心理健康辅导员培养计划

柴烧。”我们不能把眼光仅仅放在眼前的利益上,更要看的长远。如今生活正在朝着理想的轨道行使,见到久别的儿子,再苦再累也是值得的。

通过心理辅导大姐亦是把我当成无话不说的朋友,我们都从“倾听、陪伴、启发”的关系中感受到了温暖,获得了许多经验。

经过几次咨询后,大姐的情绪得到了缓解,心情也变得豁然开朗。作为心理健康志愿者我也体验到了成就感和成长。在这个个案咨询过程中,我得到了益众心理咨询团队刘凤琴老师和那立新两位

位老师的指导和支持,不仅为来访者提供了有效的帮助,自己也受益匪浅。我想,在心理咨询事业的道路上我还有很长的路要走,我将继续热爱和钟情着这项工作。

吴莉,新县疫情防控隔离区心理健康志愿者,新县医疗保障局在职人员。

2018年新县卫健委成立心理咨询团队,目前在益众心理咨询团队刘凤琴老师和那立新两位老师的指导下开展心理健康咨询服务,2020年新冠肺炎疫情期间,参与新县疫情防控心理健康服务工作。

后记:

爱心基金会衷心感谢来自美、中爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税和美国联邦政府联合捐款(CFC # 10769)待遇,如您有意支持中国农村的爱心助学和健康教育,中美文化交流和生态环保,以及可持续发展项目等,爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会,请浏览爱心网页: www.aixinfund.org
如欲联系爱心基金会,可Email: aixinfund@gmail.com
或 Tel: (202)-321-8558, (301)-309-9421, or (301)-762-5345.
您的善款支票可寄往:
AiXin Foundation, Inc.,
13621Valley Oak Circle,
Rockville, MD 20850

嘉盟地产 UnionPlus Realty
王志浩
Owner/Principal Broker
公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928
传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188
email: hallwang1688@yahoo.com 维州: (703)688-3298
地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852

全职房地产经纪人 MD、VA、DC 执照
二十年以上房地产买卖经验
在全部买卖过程亲自把关
多项优惠购屋计划
客户换房时卖房本人只收1%佣金
第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》
服务特点
本公司诚征经纪人, 全职、半职均可

RE/MAX Universal
华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人
诚邀房产经纪加盟 全国联网, 环球客源 免费定制个人网页
定期业务培训 交流成功案例 一流办公设施 专业规范管理
叶黎 Li Ye
Broker/Owner
202-271-8066 (C)
301-292-1000 (公司)
E-mail: liye@remax.net
Licensed in MD, VA and DC
Samantha He 何青 240-686-5588
Jay Yu 余海豪 301-529-3985
Ana Maria Carretero 301-740-5488
Betty Tang 240-988-6110
Elaine Wu 240-704-2008
Jing Liu 刘景 301-215-0629
地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

鸿运贷款公司 FORTUNE MORTGAGAE CO. (NMLS# 201418)
PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)
JOE WANG TEL: 301-309-1818
各类房屋贷款
信用第一 文件保密 快捷通过
最新推出适合医生职业的贷款项目
5% down, no MI, no Point,
3.125% for 5yr Arm
另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI