疫情下,学会处理负面情绪

“疫情什么时候才能结束?”“又封了,我们的生活还要受多大影响?”太多的对未来的不确定会在慢慢变化中,引发焦虑的情绪。当焦虑一直找不到明确的着力点,就会变成持续不断又无处释放的负面情绪。

“疫情下,要学会安放情绪,以‘此刻’‘当下’为背景来审视现在的生活,也许会有不一样的感受。”国家二级心理咨询师、山西省精神卫生中心心理危机援助热线工作人员齐靓表示。

多些理解

“怎么回事,你用点儿心好不好?说多少次了,你是要气死我吗?!”这段时间,赵女士与上网课的女儿呆在一起,难免烦躁,看到女儿学习不专心,气不打一处来,吼了女儿后又很自责,觉得孩子也不容易。

如何处理情绪而不伤及无辜的孩子呢?这是不少父母的困惑。齐靓认为,父母首先要接受自己是有情绪的,这是解决问题的起点。接下来要做的,不是去管好情绪,而是在情绪不好的情况下尽己所能地不去伤害到孩子。假如负面情绪演化为肢体暴力,必须要控制,可通过其他方式转移,比如暂时离开那个场景,深呼吸让自己平静下来。多数父母的表现是语言上的情绪爆发,这些父母需要清楚,不是情绪本身伤人,而是孩子不知道你为什么突然有这样的情绪输出。解决它,唯有多沟通,可以告诉孩子,“这段时间妈妈压力大,心情不好,会无缘无故地发火,一周(用确定的时间)就好了,妈妈是爱你的。”先表达,让孩子有心理预期,或者做事后澄清,都会降低对孩子的伤害。

也可以有个小仪式。齐靓说,北大心理学博士李松蔚介绍过,两年前封闭在家时,也曾有不适,他跟家人说,“特殊时期,我们不管吵多少架、过得多么狼狈,每天晚上9时,大家一起坐下来吃块蛋糕,把一天的不愉快都放在这块蛋糕里‘吃’掉,好好原谅一下彼此。”

放松身体

“我这心一直揪着,毕竟孩子在上海工作。前段时间还行,能把情绪管理好,可疫情防控形势依然严峻,我就有些焦虑了。再加上咱这儿也一直有新增病例,昨天晚上突然就睡不着了。我想,睡不着就不睡了,听身体的,然后就开始看手机,所有的页面都是与疫情相关的新闻,躲也躲不开,越看越睡不着……”那天上午,当殷女士说出这番话的时候,她的情绪已平复许多。”

“殷女士懂得不和自己的情绪较劲,睡不着,就跟睡不着呆在一起,很好。”齐靓说,“那个时候,她不应该看手机,而是要与身体联结,觉察身体的感受。因为关注是情绪的放大器,网上的疫情消息会再次让她不能平静。”

这种情形下,齐靓会在心理热线的接听过程中,带领求助者做呼吸练习,并教他们用手机录下来,以便在睡不着的时候伴其入睡。她的声音缓慢而轻柔:“闭上眼睛,通过鼻子吸气,想象在闻远处一朵花的香气,再用嘴巴呼气,轻轻地呼出声音,‘呼’,像在吹灭蜡烛。继续用这样的方法吸气、呼气,吸进足够的空气之后才会把所有的疲惫、烦恼和不开心,通过呼气吐出去。”

疫情期是一段我们不想要的时间,可是说到底,这段时间也是我们的。记住,我们有选择,用我们的时间,安放好情绪。

记者 霍铮

“网课”“古筝”激烈冲突

网格员介入调解 两妈妈换位思考

本报讯(记者 **韩睿** 通讯员 **蔚鑫**)因无法容忍邻居家孩子练习古筝传出的噪音,晋祠路兰亭御湖城小区6号楼的赵女士和李女士发生激烈争执。4月25日,经兰亭社区网格员张丹调解,两位妈妈换位思考,握手言和。

近段时间,因受疫情影响,学生们都在家上网课。当天,赵女士9岁的儿子在家上网课时,又听到邻居家传来弹古筝的声音,吵得孩子无法专心听课。随后,愤怒的赵女士找邻居李女士理论,两人在楼道里爆发激烈争执。一位热心邻居怕发生意外,赶紧拨通了兰亭社区的电话求助。随后,网格员张丹骑车到达现场,对此事展开调解。

张丹先让两位正在争执的女士各回各家,她分别和两位女士进行沟通。李女士表示,前段时间自己给10岁的女儿花高价报了古筝课,由于这段时间不能在线下上课,每天只有通过网上学习,女儿都是正常的课后练习,邻居就找过来很不客气地质问指责,让自己非常生气,其实对方可以好好沟通,自己并不是不通情理。随后,张丹又与赵女士进行沟通,得知赵女士情况比较特殊,自己一个人带着孩子,非常辛苦,生活压力也很大,每天儿子上网课或写作业时都被连续不断的古筝曲打扰,实在不堪其扰,不得已才上门理论。

分别了解情况后,张丹把两位妈妈叫到一起。在她协调和引导下,两位母亲慢慢消除了对立情绪,开始打开心扉,互相倾诉了自己的苦衷。最后在张丹见证下两人达成协议,李女士的女儿把练习古筝的时间改到下午和晚上,不影响赵女士的儿子上网课,特殊情况两人可以临时沟通和协调。两位妈妈还表示,远亲不如近邻,再说两个孩子差不多大,以后有啥事她们可以相互帮忙,彼此间有个照应。

文明亮剑

4月25日,迎泽区西太堡街小游园内,孩子们在景观架上攀爬玩耍,存在安全隐患。公园应加强管理,防止意外发生。 徐浩轩 摄

网格员防疫给力 居民作画感谢

本报讯(记者 **郭晓华** 通讯员 **郝燕芳** **文/摄**)4月25日,赞城社区网格员收到一面特别的“锦旗”,这面“锦旗”是辖区居民张先生为感谢社区人员在抗击疫情过程中的辛苦付出而精心创作的油画作品。

当日,张先生抱着画作来到赞城社区时,立刻吸引了社区工作人员的目光。“其实这幅油画已经画好多日,看到社区工作人员很忙碌,一直没有送过来。”张先生表示,他创作的这幅油画表现的是身穿防护服的网格员秦文彩、仇慧敏、王帅在一天工作结束后的一幕。画中三人看起来有些疲惫,眼神中却流露出果敢、坚毅。

张先生说:“咱们社区网格员舍小家顾大家,起早贪黑,加班加点深入辖区发放宣传资料,统计居民人员信息,组织大家抗原检测、核酸检测,保证了居民健康安全。我希望通过这幅画,感谢大家的辛苦付出。”看到张先生创作的这幅油画,大家十分感动。秦文彩说:“我们仅仅是数以万计的一线防疫人员中的一员,这份荣誉属于大家。”

迎泽区检察院:

做“三员”提质效 办“小案”护民心

本报讯(记者 **刘友旺** 通讯员 **曹琪伟**)4月25日,迎泽区检察院发布消息,该院综合业务部推行“三员”工作方法,提升办案质效,用心用情办好群众身边的危险驾驶、盗窃、轻伤害等“小案”。

“小案”统一审查,做好“安检员”。为把好案件“入口关”,综合业务部主动与公安机关沟通,并指派专人对“小案”统一审查,发挥“看”“查”“审”把关作用,规范“小案”受理,着重审查“小案”管辖权、法律文书、卷内目录、移送案件材料等“瑕疵”多发点。

“小案”统一流转,做好“调度员”。在确保“小案”质量后,综合业务部充分发挥枢纽作用,将“小案”流转至业务部门。同时,把好“出口关”,积极与法院对接,定期统一移送“小案”,提高“小案”速裁程序适用比例,推动刑事案件繁简分流、简案快办。今年3月以来,该院受理审查批准逮捕、审查起诉的“小案”74件95人,其中不捕、不诉或变更羁押措施决定的32件33人。

“小案”统一保障,做好“协调员”。“小案”的罪名主要集中在危险驾驶、盗窃、轻伤害、诈骗、帮助信息网络犯罪等常见多发案件,为更好体现检察为民情怀和司法人文关怀,该院在办理此类“小案”时常态化推行公开听证,化解社会矛盾,集多方力量促和谐、保正义,把“小”案大“做”,让听证暖人心。

深圳来电咨询求助 民警“隔空”办理迁户

本报讯(记者 **刘友旺** 通讯员 **赵冠芳**)受疫情影响,远在深圳的郭女士无法回太原给母亲迁户。4月24日,坝陵桥派出所民警“隔空”服务,解决了郭女士的问题。

“我在省外,想问怎么办理迁户?”当天上午,郭女士致电坝陵桥派出所求助称,她着急把母亲的户口迁往深圳,可母女目前都居住在深圳,因疫情无法回太原办手续。

户籍民警王雅君得知情况,第一时间与郭女士取得联系,详细询问了相关情况。民警通过户籍系统,跨省查询了郭女士母亲赵阿姨的准迁信息,并与迁入地派出所联系核实。随即,民警注销了赵阿姨在坝陵桥派出所的户口,及时为她办完了户口迁移手续。

“受疫情影响,大家出门不便,本以为不好办理,没想到派出所这么快就帮我们办好了,给你们点赞!”郭女士激动地连连称谢。

担保借款却不承担连带责任

拒不执行判决 潜逃数年落网

本报讯(记者 **张晋峰** 通讯员 **温强**)我市男子王某在长达三四年的时间内,拒不执行法院判决被上网追逃。4月25日,万柏林警方通报,王某已被长风责任区刑警队民警抓获。

数年前,王某曾为人担保借款,但最终借款人无力偿还欠款。2018年,法院审理后判令王某承担偿还责任,但其却拒不申报财产情况,逃避执行。

2020年,法院将案件移交万柏林分局,2021年王某被上网追逃,但其却一直不见踪影,直到被民警抓获。

目前,王某已因涉嫌拒不执行判决、裁定,被取保候审。

诚信建设