

放松身心勤沟通 正确看待能缓解

——松江区精神卫生服务中心心理专家支招“幻阳症”

□记者 李光

总感觉自己的身体不舒服,咽痛、头痛、肌肉疼痛,但却测不出“阳性”。最近,不少网友表示自己得了“幻阳症”。对此,记者采访了松江区精神卫生服务中心医务科科长陆爱军,就“幻阳”产生的心理不适、情绪不稳等问题,为居民提供一些建议。

“网友所说的‘幻阳’一部分和个体的性格有关系,如平时遇事易紧张恐慌、比较关注身体健康、易依赖别人等,就更容易出现这种情况。另一部分也与环境有关,随着周围越来越多的人被感染,自己也有所担心,这是一种自然的心理反应,但如果整日都在想这个,那可能就有些过头了。”陆爱军表示。要想解决这种患得患失的心理不适症状,一方面要客观地去看待周围环境对自己的影响,病毒的毒力已大大降低,绝大部分的人会在一段时间后逐渐缓解,当感觉难受时可用一些药物来缓解症状。另一方面也

去尝试接纳这种情绪,正常化这种感受,并且通过各种方法缓解。

若感染者或者同住人居家时感到焦虑失眠,陆爱军强调,可从身心两方面入手解决。一是在日常生活中多安排一些放松身心的活动,如吃一顿好吃的、泡个热水澡、看一部精彩的电影、和小动物玩一玩等;同时可学习一些放松练习,如呼吸放松训练、肌肉渐进放松训练、瑜伽练习、正念呼吸练习和正念运动。二是从观念上主动学习识别和改变负面想法,学会问问自己,“我的一些比较糟糕、灾难化的念头一定是真的吗”“有没有其他的可能性”“如果别人碰到这个情况会怎么想”……此外,也要多和好朋友、家人沟通自己的感受,表达自己的负面情绪、想法,也可与宠物作伴。如居民不知道和谁诉说,但是非常需要支持,可拨打上海市心理热线962525求助。

还有居民提出,家中老年人、青少年儿童、孕产妇等脆弱群体一旦情绪不稳定,家人应该

怎么做?陆爱军提醒,对于脆弱人群,家人要加强关爱,如对疫情过度担忧,家人需及时发现并且尽可能给予他们一些解决方案,让他们放下心理负担。如因生活节奏改变引发情绪反应,家人需要尽可能让他们接近平时的习惯,多发展出一些替代的方式来弥补,如将平时外出娱乐活动改为在家可完成的活动,把一些必要社交活动也改为视频或电话等。如果家人发现他们出现了比较明显的情绪波动,需要及时带至专业机构就诊咨询。

居民心理上应如何应对当下多变的环境,陆爱军介绍,首先不要失去以往相互支持的人际关系,要继续相互照应,如果不能面对面,可改成其他方式的联系,让自己感觉周围的人都在一起。其次,尽可能不要让自己的生活节奏受到非常大的改变,这样可以让自己感觉更安稳。第三,学会过滤一些没有必要、非官方的疫情信息,避免增加心理焦虑,可多增加一些更有趣、更有效率的活动,比如投入到学习、工作、日常家务、兴趣爱好中等。

社区服务获认可 居民回馈送温暖

居民给联阳社区综管办送来退烧药

本报讯(记者 李于伯 通讯员 吕诚宇) 12月21日上午,松江经济技术开发区联阳社区综合管理服务办公室主任张赵明收到了社区居民送来的两盒泰晤士、一盒蝴蝶酥和一碗热气腾腾的茶叶蛋。看着这些温暖的“礼物”,“80后”小伙子张赵明激动得热泪盈眶。

当天上午送来茶叶蛋和退烧药的是家住联阳社区3号楼的顾阿姨,顾阿姨今年76岁,2015年从虹口区搬到这里,是联阳社区老年志愿者队伍的主要成员。对于这次上门送药一事,顾阿姨笑着说:“这没什么,是我的一点心意!综管办的小伙子天天服务我们这么多居民,这次听说他们有队员发烧了,我家里刚好有退烧药,就拿来了,希望他们早点好起来。”

收到礼物的张赵明在激动之余,不好意思地说道:“应该是我们为居

民们服务,现在反倒是居民在关心我们,不仅把自己做的茶叶蛋拿过来给我们,还特别暖心地捎来了退烧药。”

据了解,联阳社区位于经开区中部园区,是一个工改居小区,小区住户多,人员复杂,管理难度大,但自从成立社区综合管理服务办公室后,社区发生了很大的变化。顾阿姨指着楼道内今年新装的扶手开心地说:“你看,以前这里没有扶手,我家住在3楼,像我们老年人每次买好东西拎上去,非常吃力。装上扶手后上下楼方便、安全多了。”此外,小区还安装了照明灯,推行了人车分流,居住条件明显改善,获得了居民的认可。

经开区中部园区管理中心主任孙伟介绍,接下来,中部园区管理中心和联阳社区综管办将结合居民实际需求,办更多实事、好事,为社区居民的幸福“加码”。

半盒退烧药 尽显邻里情

本报讯(记者 李译译)“谁家退烧药布洛芬或者对乙酰氨基酚?家里老爸发烧了。”“我家有,给你一半。”近日,家住小昆山镇东苑新村的陆先生在业主群里发布“求药”信息后,收到了邻居杨春英的暖心回复。特殊时期,邻里间的这份情谊在冬日里格外令人暖心。

将家中备的一盒布洛芬匀出一半,打包好下楼,杨春英按约定放到陆先生的车上,完成了一整套“无接触”赠药流程。“其实我们平时也没怎么备药,我和先生身体都不错,这盒还是朋友前几天送来的。”杨春英

说,自家药够用,看到邻居有需要,自己很乐意提供帮助,“只是举手之劳而已。”

杨春英的“举手之劳”却解了陆先生的燃眉之急。陆先生说,那天他正好出差在外,晚间听说父亲发烧,一时间让他一筹莫展。“真心感激我的这位好邻居,父亲吃过药后第二天就退烧了,我在外工作就放心了。”陆先生说。

特殊时期大方赠药的杨春英平时也是一位热心人,据了解,今年上半年,她曾以社区志愿者的身份奋战在抗疫一线。

冷空气已在路上 晴冷天气将持续

本报讯(记者 桂可欣) 前几天,茸城气温有所回升,不过,本轮升温只是“玩了一次快闪”,冷空气已在路上。记者从区气象局了解到,昨起,气温明显下降,预计最低温度在零摄氏度左右,提醒市民注意防寒保暖。

由于不断有冷空气补充南下,未来一周,气温都难有起色,尤其是

最低气温较常年同期偏低。此外,由于本周晴天较多,夜间辐射降温更明显,早晚较凉爽,记得及时添衣。

未来几天具体天气预报:12月23日(周五)晴到多云,-4~4℃;12月24日(周六)晴到多云,-1~7℃;12月25日(周日)晴到多云转多云,-1~8℃。

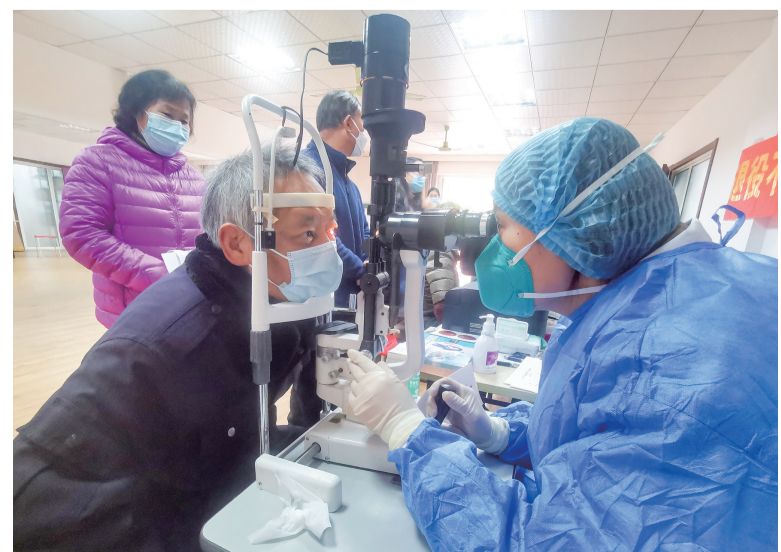
关爱退役军人 呵护眼睛健康 “光明行”眼健康关爱公益活动启动

本报讯(记者 韩海峰 摄影)上海市拥军优属基金会松江区工作委员会、区退役军人事务局联合第三方检测机构,于日前启动“光明行”眼健康关爱公益活动,为全区17个街镇的退役军人、优抚对象及其家庭成员提供眼健康筛查等关爱服务。本次眼健康筛查活动将持续到1月底(见下图)。

“前几天眼睛不舒服,看东西模糊,正好和家人来检查下。”在方松街道退役军人服务站,退役军人钟士余参加了“光明行”眼健康关爱首场公益活动。在进行了眼压检查、电脑验光、眼底照相和裂隙灯检查后,检测人员发现了钟士余的眼部问题。“眼底照相检查时发现,他的

眼底有出血症状,需要尽快到医院复诊。”第三方检测机构工作人员闫冰表示,他们可以代为预约上海市眼科疾病防治中心专家号。

据了解,参加首场公益活动的退役军人、优抚对象及其家庭成员共百余人。活动中,工作人员还围绕老年人科学防治眼病的话题进行了科普宣讲。“让大家了解白内障、青光眼、糖尿病视网膜病变等眼病的症状、预防及治疗方法等,并针对一些认识误区进行纠正。”闫冰等工作人员提醒大家,如发现视力问题是,一定要及时治疗,避免引起不可逆的致盲等问题。



一碟切羊肉 一碗羊汤面

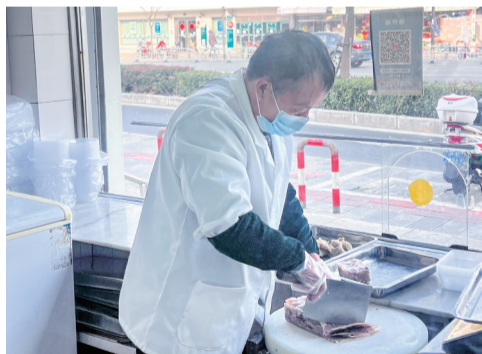
松江人冬至这样进补

本报讯(记者 马佳婕 摄影) 昨天是冬至,是冬季的第四个节气。冬至过后,就是人们常说的“进九”和“数九寒天”了。民间素有“冬至补一补,一年精气足”的说法,而羊肉作为温补性食物,是冬令进补的最佳选择。松江人习惯在冬至这天吃上一碗热乎乎的羊汤面,一起来了解下吧。

昨天一大早,乐都路上一家羊肉店里就已经飘散着诱人的香味。原来,店里的杨师傅早上5时就已经在厨房忙碌起来,为的就是让大家在冬至这一天吃上热乎乎的羊肉(见下图)。“冬至到了,虽然这两天来的人比以往少了,但还是有人来吃的。”杨师傅说。

记者在店内看到,陆陆续续来了几批客人,大部分顾客都选择打包带走,选择堂食的顾客并不多。一碟白切羊肉、一碗羊汤面是许多食客的标配。慢慢夹起一片皮肉相间的羊肉,入口即感到羊肉的清香在口中蔓延开来,更令人惊喜的是,在不搭配任何蘸料的情况下,几乎尝不到羊膻味。据店老板介绍,店里选用的都是松江本地生长了一年左右的羊,腥膻味较小,还可以更好地保留羊肉本身的鲜美风味。“我每年冬至都要来吃羊肉,吃下去暖暖的,很舒服的。”市民陈先生说。

需要注意的是,虽然冬至前后是进补的好时节,但也要因人而异,切忌盲目进补。



充分宣讲解除顾虑 就近接种暖心便民

泰晤士小镇老年人新冠疫苗接种率已达98%

本报讯(记者 韩海峰 摄影)“李叔叔,您接种新冠疫苗了吗?有需要的话,社区可以安排集中接种。”近期,泰晤士小镇居委会逐户排摸辖区60岁以上老年人新冠疫苗接种情况,并推出医疗咨询、就近接种等一系列便民举措(见上图)。截至12月21日,泰晤士小镇60岁以上老年人的新冠疫苗接种率已达98%。

日前,在泰晤士小镇居委会的综合文化活动中,记者看到,一些老人正有序接种疫苗。“我有高血压,所以对接种新冠疫苗心存疑虑。”今年89岁的张安珍是当天接种的老人中年龄最大的一位,医生的一番细致解释打消了张安珍和家人的担忧。“医生告诉我们,包括患有高血压、糖尿病

等慢性病的人,只要健康状况稳定、药物控制良好,都可以放心接种疫苗。”张安珍的儿子何先生说,他们希望通过接种疫苗,最大程度降低老人患重症的风险。

和张安珍一样,经充分宣讲,小区内未接种新冠疫苗的老人们纷纷放下了顾虑。当天,共有20多名老人前来接种。为确保老人们安全接种,居委会还提前一天为老人们安排了核酸检测,确保老人们持24小时内核酸检测阴性证明接种。“对一些家人不便陪同又不会使用智能手机的老人,我们协助他们出示接种条码,并帮助他们填写知情同意书等,确保社区老人们愿接尽接。”泰晤士小镇居民区党支部书记、社区服务站站长姚丽丽表示。

理发 扞脚 沐浴 日托

高乐社区寒冬助老服务“从头到脚”

本报讯(记者 李爽)“脚上好久没有这么清爽了,真舒服!”在岳阳街道高乐小区康乐日托中心活动室里,20多名高龄老人日前愉快地享受了一场免费的“足”服务。老人们围坐在一起泡脚、聊家常的场景正是高乐居民区寒冬助老服务活动的一个缩影。

近日,随着气温骤降,高乐居民区调整了

助老服务活动项目,通过公益扞脚、理发、沐浴、日托以及为老助餐等不同项目打造出温暖贴心、其乐融融的生活氛围,让社区老人们舒心过冬(见左下图)。

高乐居民区党总支书记赵敏勇告诉记者,之所以做扞脚这个项目,还要从前阵子的一次走访说起。眼看着天气越来越冷,他和社区工作人员便一一登门看望社区里的高龄、独居老人以及纯老家庭,而在耄耋老人朱阿姨家中看到的一幕让他十分感慨。“老人膝盖不好,行动不太方便。当时看到她捏着指甲颤颤巍巍地修剪指甲,看到了老人的难处。”赵敏勇说,朱阿姨遇到的扞脚难题也恰恰是社区老人们普遍为之困扰的一个问题,而开展公益扞脚项目的意向一经提出,便受到了老人们的热烈欢迎。

活动当天,老人们带上脚盆、擦脚巾,在志愿者的搀扶下来到日托中心活动室内有序落座,将脚放在温热的水中泡上十来分钟后,等待扞脚。而扞脚师陈师傅一边和大家唠家常,一边耐心地为老人服务。“我们年纪大了眼睛不好使,弯腰也不方便,想扞脚只能等孩子过来的时候帮帮忙。这个服务太贴心了!”来到现场的朱阿姨十分满意。而在扞脚的同时,陈师傅还根据老人的脚部情况给出了不少护理

建议,让老人们收获了一些健康小知识。

入冬以来,高乐居民区依托辖区内的公益组织,为老人们提供理发、扞脚、沐浴等针对性的助老服务,深受老人好评。“助老送温暖不能只图形式,要送到老人心坎上,才能真正温暖他们的心。”赵敏勇说,“如何让居家养老的老人在家门口过得舒,是老龄化严重的老旧小区共性的议题,我们也希望通过规范协调和充分动员打造‘熟人社区’,让老人们走在社区里有亲如一家之感。”

值得一提的是,在逐门逐户了解、登记掌握社区老人信息的基础上,高乐居民区通过分片式的网格化管理和各类志愿服务,悉心解决老人的琐碎难题。跟女儿一起租住在华中公寓的朱阿姨对此深有感触。由于女儿每天要到市里上班,行动不便的朱阿姨平日只能独自闷在屋里。得知老人家里的情况后,热心的邻居留了备份钥匙前去探望、送饭,有时和老人聊聊天;楼道里的两名楼组长也时常去探望她,虽然足不出户,但朱阿姨从未错过社区里的各类事务。而最近她发现了小区内日托中心这片新天地,并很快融入了这个大家庭。“我是从外地过来的,认识的人少,每天在这里和社区的伙伴们一起相处,感觉很开心。”朱阿姨感慨地说。



受访者供图