

出征时，忘不了写在他们脸上的自信

河北省精神卫生中心党委副书记、纪委书记 南凤池

公元2020年2月20日，清晨，顶着凛冽的早春寒风，我院新冠肺炎疫情防控心理救援队终于出发了。可能，他们早就在等待着这一天的到来。同事们在为他们送行，院领导发自肺腑的壮行辞让队员们豪情满怀。从此，定格在队员们脸庞上自信的微笑，便永远地珍藏在了我们每一位送行者的心里。

这次新冠肺炎疫情的爆发，使我想起了2003年的SARS。当时我院也派出专家介入了保定市非典疫情心理危机干预。算而今，17年过去了。这一次，却是受了省卫健委党委的派遣。而且，是面向全省11个地市。时间，正是在疫情防控的紧要关头。可见使命之光荣、任务之艰巨，责任之重大。

勇士出征，也让我的思绪开启了逆行之旅。此前，面对疫情也想写点什么，但总燃不起下笔

的火花。此刻，望着队员们那一张张自信坚毅、豪迈昂扬的面庞，我被感染了，心情有些激动。他们是在面对疫情逆行，却一个那样坦然！应该为他们的风采喝彩，不是吗？从此，我开始关注他们的微信和心路历程，重要的信息都收藏起来，这可都是精神财富啊。俗话说，万事开头难，长征第一步。尤其是院领导那句“大家切记：我们是去帮助工作，不是去添乱。”的嘱托刚刚发出，队员们立马纷纷回复：请放心，服从安排，帮忙不添乱，彰显六院人的风采！由此，又让我想到了六院文化多年的浇灌……

此时，六院出征，有战必胜！——心理应急救援队的誓言，再一次浮现在我的脑海。应急、应急，关键在“急”。其实，疫情在刚刚露出苗头的时候，医院就已经开始未雨绸缪、超前布局。院党委在第一时间发出“戮力同心抗击疫情倡议

书”：第一时间建立抗疫队员微信心理疏导平台；第一时间面向社会大众开通线上咨询服务专线；第一时间实现河北省心理援助热线24小时不间断服务……数据都是枯燥的，但透露的信息却熔铸着火一样的热情，肩负着初心不改的使命。

疫情当头，之所以岁月静好、衣食无忧，和平年代，之所以国泰民安、幸福祥和，是因为我们身边总有一群守护者，总有一些人选择负重前行。

世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。隐在人群中时，他们就是我们，他们就是同事，他们就是朋友。然而，“疫”事当前，正是他们以血肉之躯，在危险的时候，响应号召、听从召唤，迈着坚毅的脚步，闪着自信的笑容，“疫”不容辞地奔赴前线！留给我们的，却是一个个最美的“逆行”背影。

(上接第一版)

护工的工作，由本院护士承接上述工作。对于在岗工作的物业人员，参照本院职工管理，每日监测体温，按需发放防护用品，努力消除安全隐患，保障患者和职工安全。

四、构筑“四道防线”

一是构筑“预检分诊”屏障线。医院根据工作实际，成立预检分诊专班，建立医院主入口、门诊入口、门诊医师三级预检分诊网络，仔细询问所有就诊者和陪同人员新冠肺炎相关流行病学史，若有发热、临床症状或相关流行病学史就转诊，安排专人将其转运至定点医院发热门诊就诊。二是构筑“生活物资”补给线。膳食科克服多重困难，增强膳食供应能力，不仅送餐到床前，而且还提供酸奶和水果，满足住院患者和陪床家属个性化需要。医院与市内大型超市建立合作关系，定期向医院配送生活用品，如洗漱用品、贴身衣物等，医院再安排专人配送到各个病区。三是构筑“环境卫生”掩体线。医院坚决做好公共区域防疫消毒工作，保持室内空气流通，定期对会议室、楼道、门把手、电梯间、按钮等进行消毒。建立公共场所消毒检查表，做到清洗人员、物业经理、感控管理人员三重监督管理。四是构筑“工作纪律”政治红线。医院纪委不断强化监督执纪，公开监督举报电话，受理全院职工和患者及家属的投诉，对有令不行、有禁不止、推诿扯皮、敷衍塞责、办事拖拉、延误时机等现象及时处理，保持全院干部职工的坚强战斗力。

五、做到“五个率先”

作为河北省精神卫生项目办公室挂靠单位和河北省精神卫生专科联盟主体成员单位，我们始终走在前、做表率、携昆仲、同进步的理念，及时向兄弟单位发出倡议，号召全省精神卫生医疗机构坚决拥护党中央、国务院决策部署，做好院内感染防控工作的同时，发挥自身优势，守护全省人民心理健康。一是率先开通24小时心理援助热线。1月25日，由我院支持的省级心理援助热线(0312-96312)开通24小时服务，安排6名坐席人员上岗工作；与省内高校、公安、

卫生健康、军队等单位 and 部门对接，承担疫情防控期间大学生、公安干警、医务人员、医学隔离观察人员、军人的心理援助工作。截至目前，已接听疫情相关心理咨询400余例，及时给予了心理干预。医院还与保定电视台、保定日报、唐尧网等媒体合作，撰写科普文章50余篇，录制访谈节目和科普小视频20多个，努力缓解群众的恐慌，增强全社会战胜疫情的信心和决心。二是率先设置缓冲病区。1月28日，医院结合当前防控形势和精神专科医院特点，将院内五个病区统一设立为缓冲观察病区，从其他科室抽调精干力量充实到缓冲病区，穿戴工作帽、一次性工作帽、医用外科口罩、一次性手套等防护用品开展工作，并配备防护服、防护口罩、防护面屏、护目镜、防水靴套等防控物资。无发热、干咳等临床症状及相关流行病学史的精神障碍患者，按照一人一室的要求在缓冲病区观察14天后无异常体征再转入普通病区治疗。这样以来，既满足了精神障碍患者的治疗需要，也大大降低了疫情输入和扩散的风险。三是率先开展远程心理干预，为河北支援湖北医疗队提供心理援助。2月2日，我院与河北支援湖北医疗队队员视频连线，对其进行心理疏导，人民网、中国日报、河北日报等媒体广泛报道，国家卫生健康委疾控局王斌副局长专门致电肯定了我们的工作。之后，我院专家又主动加入我省多个支援湖北医疗队微信群，通过转发心理调适科普文章、一对一连线等方式，减轻队员心理压力。四是率先靠前服务。作为省直驻保单位，医院第一时间选派8名专家每日到保定市人民医院轮值。随后，我们又选派12名专家加入省级医疗救治组，指导各地开展救治工作，为救治患者和一线工作人员提供心理援助。五是率先开通居家患者线上诊疗服务，免费邮寄药品。为加强严重精神障碍患者居家管理，解决患者服药问题，我院开通两条视频专线，每日安排2名医疗专家接受患者咨询，提供用药咨询和指导，还把药品邮寄到患者手上。依托原有“一科帮一县”的基础，精神科医师利用微信群与基层精防医师沟通，了解居家严重精神障碍患者信息，提供专业技术支持，指导基层医生做好随访和康复指导。

(崔彦龙)

加油！最棒的妈妈们！

训练视频中，孩子学会了某一个知识点，妈妈们高兴得手舞足蹈；教了几遍没学会，瞬间火气上窜。微信群里，家长们互相抱怨着孩子的种种不配合，同时又内疚自己教不来，转头抹眼泪……就在那一天，作为一名特教老师，我觉得应该和这些特殊患儿的妈妈们聊一聊情绪问题了。急切的心情我是理解的，我对她们说：严格不等于严厉，忽略行为问题却不能忽略孩子，发指令的语气要平静且坚定……一位妈妈对我说：“张老师，每一次和你交流都觉得自己又提高了一个层次，以后我真的不发脾气了，请你监督我！”当时我并不相信她能很快改变，只建议她先放慢语速，音量减轻。但是接下来的一周，她用实际行动证明了她的决心：拖拖拉拉穿裤子她用温和的语气来指导，写字不用力她用手指提示哪个部位要使劲，做任务中途去玩别的她能做到忽略……这位妈妈真的很棒，是她给我上了深刻的一课。

1月30日以来，从一天24小时随时在微信群里指导6个自闭症患儿家长怎样居家训练，到现在每天下午4点家长们如约而至，等候我发给她们学习反馈，我和我的大朋友和小朋友们的感情急速升温，我们每天并不见面，可是我们的关系超越了见面的日子。停课不停学，加油，可爱的孩子们！加油，最棒的妈妈们！

(石家庄市第八医院特教老师 张彦政)



主 编：栗克清 编辑部主任：崔彦龙 联系电话：省精神卫生中心 0312-5976196 5079277
责任编辑：王 萌、史玉明、张胜楠、耿博婧、朱 丽、史双双、王 琦、吴 晗

疫情就是命令

防控就是责任

河北精神卫生

2020年3月10日
星期二
农历庚子年二月十七
总第八十二期

全国优秀医院报刊



主 办：河北省精神卫生中心

Http://www.hbs6yy.com

E-mail:hbjswsb@163.com

用力打好组合拳 用心打赢阻击战

——省精神卫生中心战“疫”纪实



“疫情就是命令，防控就是责任。”自新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，省精神卫生中心始终坚持以习近平总书记关于疫情防控重要讲话和批示指示精神为指引，坚持“一盘棋”思想，强化大局观念，全面落实省委省政府部署，用力打好“一二三四五”组合拳，用“心”打赢疫情防控阻击战。

一、健全“一个组织”

任何工作的顺利开展，离不开坚实而有力的组织保障。疫情发生后，医院立即成立了以主要负责同志为组长，其他院领导为副组长，相关职能部门负责人为成员的应对新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组，下设医疗救治组、院感防控组、预检分诊组、综合协调组等工作机构，明确职责，细化分工，强化落实。按照“紧急事项马上落实、重要事项当且落实、难点事项抓紧落实”的工作思路，医院应对疫情防控领导小组每周召开一次全体会议，系统学习上级文件精神，通报前期工作进展情况，对下一阶段工作进行安排。组建“疫情防控沟通协调微信群”，医务处、护理部、感染控制科、药械科、院办公室、党办室等部门

负责人每日通报工作进展情况，消除信息孤岛。

二、消除“两大恐慌”

疫情发生后，影响医务人员战胜疫情信心最大问题是知识匮乏和防控物资紧缺两大恐慌。针对知识匮乏的情况，医院迅速组织全员培训，通报疫情防控进展，深入学习《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》《新型冠状病毒感染的肺炎预防性消毒操作指南》《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗和防控方案》等知识。创新工作思路，大力推进云课堂的应用，及时编制和更新疫情防控相关课件和测试题，组织职工线上学习、线上测评。对于学习效果欠佳的人员，指定专人进行辅导，做到疫情防控知识“人人知道”。同时，安排院内感控专家和心里专家，对保洁员、护工等人员进行了针对性培训，规范工作行为，缓解焦虑心理。针对防控物资紧缺的问题，一方面，我们结合工作实际印发了《新型冠状病毒感染的肺炎防控中常见医用防护用品使用范围指引（试行）》，明确各类防护用品的使用范围，组织全院职工学习使用方法，避免盲目防护、过度防护、无效防护。另一方面，我们将全院防护用品集中管理，根据每个岗位的工

作性质、接触范围、在岗人员等情况，每日按需发放防护物资，做到精准防护。

三、管好“三类人群”

精神科病房感控设施相对不足，医疗技术力量相对薄弱，加强人员流动管控和特殊患者管理，是避免院内感染的重要手段，也是我们的重点工作。一是管好在院患者。疫情发生后，医院所有病房施行全封闭管理，暂停现场探视，鼓励患者以视频、电话等方式与家属联系。每个科室指定专人负责监测报告住院患者健康状况，一旦发现发热患者立即单间隔离，组织院内专家会诊，采集呼吸道标本进行检测，未发现核酸检测阳性患者。二是管好在院职工。详细掌握全院职工出行动向，排查出从海南、深圳返回和有武汉返回人员接触史的职工3名，并要求其居家隔离，现已全部返岗工作。密切监测职工（含离退休职工）健康状况，建立工作台账，严格信息审查，凡有发热、干咳、胸闷等症时，一律要求到综合医院发热门诊排查。三是管好物业服务人员。物业服务人员来源复杂、防控意识相对淡薄，是院感管理的薄弱环节。因此，医院暂停了封闭病房保洁员和

(下转第四版)

战“疫”前线，心灵相伴

【编者按】自新冠肺炎疫情发生以来，心理卫生专业人员或深入前线，为一线医护人员和患者纾解精神压力；或开通线上咨询，为居家隔离人员排解心理问题；或立足本职工作，坚持做好院区疫情防控。在这段特殊的日子里，少不了心理卫生专业人员忙碌的身影，他们是抗击疫情的心理“保卫军”。这次，让我们共同走进他们的心里，聆听他们的故事。

河北省心理援助热线专家 李兴艳：

新冠肺炎突然来袭，让迎接鼠年春节的人们措手不及。2020年1月25日大年初一，接到医院电话，“为抗击疫情，热线从今天开始开通24小时服务。”听到这里我毫不犹豫：“马上部署，今天的夜班我来值，保证完成这个任务！”作为一名党员，疫情就是命令，在国家、人民需要我的时候，我愿意、我也保证完成这个任务！我始终记得“不忘初心、牢记使命”，不忘记自己是一名医务人员，不忘记自己是一名共产党员，更不忘记自己的初心——踏踏实实工作。我愿用我的声音，陪伴您！

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 于雪竹：

面对这场突如其来的疫情，医护人员为了护佑人民健康，全身心地投入到一线工作。我看到很多医务人员过度关注了患者，忽略了自己，自责无助、失眠疲倦。虽然拯救生命是天职，但褪下战袍也是血肉之躯。我发自内心地崇敬他们，也有很大的动力去帮助他们。面对这些一线的天使，我及时给予他们心理干预，通过干预，许多人说他们这个没了电的充电宝又满电复活了！而我却想说，你们在前线守护患者的健康，我在这里守护你们的心灵。

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 张香云：

今天是我来邯郸市传染病院工作的第一天，一位确诊患者向我倾诉了自己的苦恼。她害怕出去后会传染给亲人，还总担心自己会不会复发、别人能不能接纳自己，也为自己把病毒传染给别人而自责。我的心情也随着她的焦虑而起伏，经过心理干预，她慢慢地接纳了自己的情绪。她告诉我：“在您面前我可以无话不谈，在别人面前我是说不出这么多话的。这次住院让我看淡了很多事情，看到政府对疫情的重视和优秀的专家团队对我的治疗，不再像以前那样纠结和烦恼了，能够积极面对和解决问题了。”我问她还有什么要求，她说：“再也不给政府添麻烦了，您们给我的帮助已经够多了。”

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 徐涛：

疫情已经持续一个多月，我一直工作在心理援助的战线上，也生活在持续的感动中，感动来源于那一个个紧张、恐惧又对生命充满渴望的、不屈的灵魂，那逆行而上，不畏生死、朝夕相处、共同战斗的伙伴，那为我牵肠挂肚、默默打理好一切家庭事务的贤内助，那对我关怀备至、体贴入微、保障到位的单位和同事，还有那践行医者初心、担负救治使命的自我，让我们一起不畏、不坠，坚韧而勇敢的走向幸福的未来。

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 张欣：

初到唐山，人生地不熟的我感觉到压力山大。但是唐山市第五医院很快组织了一支专业的队伍与我作伴，我们相互支持一路走来。也许有人会问，是什么大情怀让你一直坚持这么久？我想，谈不上什么情怀，为人医者，本能使我坚持至今。我相信在湖北、在全国各地奋战一线的医护人员都是这样的，不是不会害怕，只是肩头的责任太重，让我们必须坚守一线，迎难而上，更好地保卫我们的健康和幸福。

石家庄市医疗救治专家组、石家庄市第八医院 张红梅：

“我没事了，我解除隔离了，我是特地打电话来谢谢您的，我现在挺好的，真心感谢，是您救了我。我照着您教我的方法每天练习放松，每天鼓励自己：我很强大，我会战胜病毒。虽然偶尔还有焦虑，但已经轻多了，睡眠也好多了。您知道吗，听着您的声音我就感到特别踏实。”这是一位解除隔离的女士给我打来的电话，前段时间我曾在隔离点对她进行过心理疏导。听到她的声音，我也感到很欣慰，不能冲锋陷阵到一线，只能通过小小电话线，护佑他们心灵平安！

唐山市医疗救治专家组、唐山市精神卫生中心 许玉玲：

早晨8点，精神心理救治救助组忙碌的工作就开始了，我们这个组由11名省专家和7名唐山市专家组成。疫情发生后，唐山市先后有50多人确诊，为避免住院和出院患者出现严重的恐惧、紧张、焦虑等不良情绪，专家组肩负起住院、出院病人和一线医护人员的心理疏导工作。为了实时监测出院患者的心理状态，我们坚持为每名出院患者建立档案，每天进行回访，对重点问题进行解决。我们还为病区制作音频，每天回响在医患的耳边，用温柔而又有力的声音，安抚大家的心灵，给他们力量。

衡水市精神病医院心理专家 张鹤卿：

疫情肆虐神州，患者亟待救治，面对危及生命的灾难或威胁时，所有医务工作者都立志“悬壶入荆楚，白衣做战袍”。抗疫战进入关键期，全社会都被疫情的点滴变化牵动着情绪。每天各种爆炸式信息让我们的情绪跌宕起伏，对疾病和死亡的恐惧、对未知的不安、对负面新闻的愤怒、对不幸故事的哀伤等等，纾解的情绪困扰，也像“慢性病毒”侵蚀着我们的内心。此时，我们心理援助医疗队及时出征，对参加疫情防控工作人员进行心理干预，帮助他们摆脱因长期心理压力产生的焦虑、失眠等症状，带给患者希望与陪伴，增强他们战胜病魔的信心。志合者不以山海为远，道乖者不以咫尺为迫。在责任面前不需要什么耀眼的字眼，抗疫的每一个瞬间都是医者在捍卫救死扶伤的誓言！

邯郸市第一医院心理专家 吴恩海：

这天，在一线工作的护士长向我求助，她说这几天一直紧张，心里总是慌慌的，全身紧紧的，睡不着，躺下就想事儿，控制不住自己，担心病房还有什么地方没有做好。她说今天新来的护士，体温稍有点高，听到这个消息自己就非常烦躁，想给家人打电话，又怕家人担心……就这样，我静静听着她诉说自己的不安，足足有20多分钟。我首先肯定了她的能力和成绩，教她进行正念呼吸和心理催眠放松法，告诉她可以反复练习，并建议她适当服用抗焦虑药帮助自己缓解紧张，改善睡眠。第二天，她告诉我昨晚休息的很好，身体也感觉轻松了许多。接下来的几天，我连续帮助她调整心态，那个充满自信、工作干练的护士长又回到了我们身边。

开滦精神卫生中心精神科医师 李鑫：

“大夫，真的是太感谢你们了，他把家里东西都砸了，联系派出所才送来的。”一位老大姨哭诉着。“大姨，到了我们医院您就放心吧！”这一场景，在平日很常见，但是在疫情期间，这场景是难得的，因为这是我们全院上下齐心协力才能够做到的。做好防护，给这名激动且体温37.3℃的患者戴口罩、化验血常规、拍胸片，排除新冠肺炎，收入病区。这一系列的工作下来，身心疲惫，但我们深知责任重大，肩负整个医院的防疫排查工作。武汉的医护兄弟姐妹们在前线战斗，我们要守护好他们用生命、血汗换来的后方净土。

开滦精神卫生中心精神科护士 段文杰：

没有人会想到，2020年是这样开始的。清冷的街道、关闭的商场、蜷缩在家中的人们以各般心情期待这场可怕的疫情快快过去。作为一名护士，我也主动参加战斗，和战友们一起为医院筑起一道“防疫墙”。每天坚持全面彻底的消毒工作、抚慰患者的不良情绪、教会患者及家属做好基本的防护措施。新患者接踵而来，看着一览表那五颜六色的高风险标签，就知道我们这一天有多么充实。只有忙碌，才会让我的内心不焦虑；只有投入到工作当中，我的内心才不茫然！春暖了，花开了，病毒散去，愿山河无恙，人间皆安！

沧州市精神病院精神科护士 陈丽：

吃过早饭，我和同事来到沧州市姚冠电新型冠状病毒密切接触者医学观察隔离点，我们的主要工作是对病房的环境进行消毒，为患者准备饮食，同时也为隔离观察者提供心理干预和疏导。有一位从缅甸回国的同胞，他在房间的墙面上发现了一道裂纹，大骂工作人员，担心自己会被隔壁的人传染。我知道，他并不是对我们的工作不满意，而是在用这种方式释放内心的恐惧和压力。我利用送餐的机会和他简单的聊聊天，之后通过电话与他交流，慢慢地他的情绪也平静下来。面对疫情，许多人都非常紧张、焦虑，甚至是恐惧，而我们要做的就是通过陪伴给予他们力量，让他们增强战胜疾病的信心。

冀州区精神病医院 唐敬昊：

“您好：这里是心理热线”，这是来自一线医务人员的咨询电话。了解到来电者是援助定点医院的医务人员，在陌生的环境，高强度工作，总感觉情绪紧张、压力很大、自身状态无法缓解。我从不同的角度为来访者做心理疏导，用“正念减压”、“放松训练”等方法来缓解他的紧张情绪。咨询结束后又连续进行几次跟踪回访，来访者虽偶尔出现紧张情绪，但已经能够自行调节，完全可以适应新的工作状态，我们约定等他凯旋归来后共同庆祝。我将努力工作让健康心态成为预防疫情的“心理口罩”。

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 狄亚琴：

当听到所有的患者都可以办理出院的消息时，专家组的每个人都长舒了一口气，大家身体后仰，立刻放松了下来。在衡水市第三医院工作期间，有一支近百人的团队为我们专家组和患者提供生活和工作保障服务，大家无时无刻不被这强大的后援力量所感动。我有时还接到熟悉的、不熟悉的朋友的问候，嘱咐我一定要注意身体健康，做好个人防护。我深刻体会到：因为我们是一家人，生活在叫做中国的家里，我们的家人有难同当、互相帮助，彼此宽容、彼此爱护，共同把这个家维护的更好、建设的更好。经历过这次疫情，我相信我们每一个人都会变得更加坚强，更加热爱我们的家。

河北省心理援助热线接线员 朱丽：

我是一名心理治疗师，由于疫情，抽调到心理援助热线岗位工作。线上咨询和线下治疗是完全不同的两个领域。记得刚开始接线的时候，我经常因为特别想帮助来电者而感到无力和着急。老师告诉我，一条腿在水里，一条腿在岸上才是救人的最佳状态。然后，他们还帮我分析具体案例，通过督导、分析、自我觉察、实践、再督导我渐渐找到了自己的状态。老师们说：“这就是成长”。我笑了，内心也更加坚定了，疫情会过去的，我们都会成长，不是吗？！

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 严保平：

来张家口市传染病医院工作已经半个多月了。我们的压力随着病人病情的变化像过山车一样在改变，当病情加重时，工作气氛一下子就紧张了起来，我也一样的紧张，不止担心患者的情绪变化，也担心如果医疗团队出现各种各样的情绪反应，我如何去安慰等。当病情好转后，也和大家一起分享来之不易的喜悦。感受团队的气氛，共同努力，守护患者的心灵，为患者的生命保驾护航，这就是团队的力量。“帮忙而不添乱”，这是心理救援的原则，我要发挥自己的力量，从心理上帮助患者度过难关！

省级医疗救治专家组、省精神卫生中心专家 郭艳梅：

“王阿姨，您现在怎么样？活动时感觉胸闷吗？”“谭叔叔您昨天睡得好吗？您的体温今天正常了，您不用担心，很快就能出院了。”“小浩宇，阿姨们给你的玩具好玩吗？”……这就是石家庄市五院ICU病房医护人员平时和新冠肺炎患者交流最常用的话语，一句句贴心的问候，没有什么豪言壮语，听起来就像是和邻居阿姨、叔叔、小朋友长时间不见发自内心的惦念。其实，在和患者轻松对话的背后，每个ICU病房医护人员的内心都充满着紧张、焦虑和担心，他们有的已经坚持在病房工作了1个多月，甚至有些医生出现了失眠，很多医护人员主动加了我的微信，说：“等患者出院后也好给我做做心理干预吧，我们真的需要您的帮助”，但是为了稳定患者情绪，帮助患者早日康复，他们在患者面前始终表现的轻松和快乐，时刻用温暖和关爱的言语缓解患者内心的压力和恐惧。在有限的条件下，我通过教授情绪调节技能及音乐、呼吸放松技术等方法对他们进行心理干预。很多医护人员说：“原来心理干预这么神奇，我面对患者时走路轻松多了”。当患者全部出院时，我们这群始终戴着口罩、没有露过真面目的战友们不约而同地欢呼起来，看着患者兴奋地从隔离病房走出来，脸上洋溢着孩子般地笑容，大家不约而同地说：“一颗悬着的心终于可以放下了”。

邯郸市第一医院 丁莉莉：

2月9日中午快下班时，来了一个要求住院的患者。到我门诊后复测体温37.3℃，当时我马上紧张起来，一切按步骤做完相关检查后排除患者相关躯体疾病的可能。等晚上下班后回家，我爱人随口说了一句，测体温吧，结果我的体温是37.2℃，当时全家人都紧张啦，我安慰他们说没事，我没有不舒服的，可能我今天出门时，一直处于紧张状态，但当时我的实际想法是怎么回事？我体温怎么会这样？坐下来听会儿儿童音乐吧，间隔两个小时，我再复测体温就36.9℃啦。掌握正确的心理疏导方法，助人助己。