千里奔荆楚 热血护江城

——邵阳心理医疗队驰援武汉工作纪实

邵阳日报记者 陈贻贵 **通讯员** 肖向荣

“目睹全国各地医务人员舍命抗击新冠肺炎的辛苦付出，体验到了什么叫中国力量和速度，为队员们勇挑重担、敢于担当的精神感到骄傲。”3月26日，湖南支援湖北心理医疗队邵阳队队长、市脑科医院院长王瑞见总结在武汉一个月的抗疫经历时，如是感慨。

春暖花开，英雄凯旋！3月22日晚，邵阳驰援武汉心理医疗队的10名队员圆满完成抗疫任务，回到邵阳进行14天的集中休整。一个月前，他们无惧生死，毅然出征，与家人进行短暂的告别后，直奔江城，用专业知识驱逐心魔，用专业技能激发斗志，用实际行动兑现着医者仁心的承诺。

王瑞见：率队出征 打响护“心”战“疫”

突发的新冠肺炎疫情让人们的身体和心理遭受着双重煎熬，很多人出现焦虑与恐慌的情绪。湖北武汉作为抗击疫情的主战场，加强心理疏导，做好人文关怀，成为打赢这场疫情防控阻击战的重要一环。

2月20日20时许，接到马上组建心理医疗队赶赴武汉的紧急通知，54岁的王瑞见没多想，就报了名。2月21日凌晨，从踊跃报名的人员中筛选确定了10名心理医护团队名单，由王瑞见率队出征。当天中午，队员们赶赴长沙，与湖南第六批支援湖北心理医疗队汇合后，踏上驰援武汉的征程。

到达武汉后，湖南心理医疗队的50名队员被分为10个组，每组5人。市脑科医院的10名队员分成两组，王瑞见、郭铭等5人所在的7组分在光谷方舱医院，胡邵仑、陈志英等5人所在的8组分在湖北六七二中西医结合骨科医院。

7组队员们参与光谷方舱医院每日早交班，与各医疗队医护负责人沟通，了解患者心理动态，密切关注患者的情绪及睡眠问题，制作心理状况问卷二维码，入舱进行面询干预及发放微信心理问卷，进行筛查。他们根据患者的心理状况，采取心理分级的工作方案，征求患者的意见来选择远程视频干预、电话、微信沟通及入舱面询等不同方式，进行心理疏导。

对轻度患者，通过加强心理健康宣教的方式处理。对中度异常的患者，给予初步的心理干预，帮助患者识别和接纳自己当下的情绪及困境，对有居丧等情绪反应强烈者入舱进行干预，对失眠、焦虑抑郁较重的患者，开展联络会诊，配合适当的药物治疗。他们还建立正念减压放松练习小程序，教患者及医护人员通过正念减压方法缓解他们的负面情绪。

胡邵仑：发挥专长 筑起坚固心理防线

作为市脑科医院心理咨询中心主任，胡邵仑接到支援湖北的通知后，毅然地在请战书上签上自己的名字。“我是做心理咨询的，如果不去，有点说不过去。”胡邵仑笑着说。

2月25日，胡邵仑和8组队员们前往湖北六七二中西医结合骨科医院。他们下病房，与每个科室负责人建立联系，了解各个科室医护人员及分管病人的心理情绪状况及身体状况。针对不同人群的心理表现做好评估，区分出轻、中、重三种程度，采取小组讨论的方式确定个性化的干预方案，通过微信、电话、视频、面询等方式进行具体的实施。

疫情来势汹汹，医护人员的心中也不免感到恐慌、焦虑。一名医生的父母感染新冠肺炎，在他所在的湖北六七二中西医结合骨科医院住院。担心他们得病去世，同时在病房看到鲜活的生命逝去的场景，他变得惶恐不安。随后，这名医生主动找到心理医疗队寻求帮助。了解他的基本情况后，胡邵仑和队友们给予了暖心安慰。在一次次倾诉的过程中，他的情绪逐渐得到了宣泄。后来，随着父母的病情好转出院，他的心情越来越好了。

▲陈志英（左一）和队员对医务人员进行心理疏导。

◀7组心理医疗队队员在远程视频进行心理服务。

陈志英：送上关怀 为医护人员“疏心”

48岁的陈志英是市脑科医院心理咨询中心护士长，得知支援武汉消息，她既激动又紧张。“犹豫片刻，强烈的责任感和使命感驱使我必须上一线。因为我是党员，又有在武冈开展心理救援的经历，是热线电话的接听者之一，也学习了危机干预，所以我必须报名。”

到达武汉后，陈志英被分在8组，负责对湖北六七二中西医结合骨科医院护理人员进行心理干预。白天进行会诊、电话干预、面询后，晚上回来酒店，她还要对他们进行微信心理疏导，帮助他们减压，调整他们的睡眠。在所有咨询对象中，陈志英最不放心的就是护士小张，一位9个月孩子的二胎宝妈。

因为疫情影响，小张所在的医院改成救治医院，只有9个月大的小孩被迫断奶。因为工作强度大，病重患者的去世，小张出现了抑郁情绪。后来，小张主动添加了陈志英的微信，寻求帮助。在前几次的心理疏导中，陈志英扮演了一个忠实听众的角色，引导她释放不良情绪。

后来，陈志英又跟进了几次。就在返邵的前两天，她特意回访了小张。“谢谢陈老师这段时间总是陪伴在我的身边，我现在情绪、睡眠好多了。如果核酸检测阴性，我观察14天后就可以回家了。”3月23日，陈志英收到了小张的回信，十分欣慰。“心理咨询本就是一个助人自助的职业，这次的武汉心理援助对我来说，也是一次成长。”陈志英若有所思地说。

医卫 YIWEI

瑜伽助驰援湖北医疗队员舒缓身心

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 王冬梅）“吸气……呼气……”3月27日下午，在支援湖北医疗队休整酒店内，40余名女医生、护士正在静静地打坐，跟着瑜伽老师的节奏调整呼吸，伴着悠扬的音乐，慢慢进入一小时的瑜伽课程节奏。

冥想、呼吸、舒展、伸展、坐卧、前屈……医疗队队员们沉浸在舒缓的音乐中，全身心放松下来，一个个动作做得非常认真，现场的助教老师还会指导纠正队员们的动作。

“感觉轻松了很多，之前情绪都在很紧张的状态，这一下放松了很多，特别是刚刚躺着的那一瞬间。”市中心医院的护士田倩笑着告诉记者。

瑜伽老师陈志香表示，抗疫工作对于医疗队队员来说，不管是生理上，还是心理上，都带来了很大的压力，通过瑜伽的练习，可以疏通她们的呼吸和经络，可以帮助她们调整身心状态，达到减压的效果。

据悉，为关爱支援湖北医疗队女性队员的身心健康，帮助她们舒缓身心，市卫健委特别邀请瑜伽老师陈志香免费为支援湖北医疗队女性队员准备了为期7天的瑜伽课程。

危难时刻显身手

邵阳日报记者 杨敏华 **通讯员** 孙移新

3月23日，新邵县人民医院为支援邵阳定点医院，圆满完成任务归来的刘锋钢等医务人员举行了欢迎仪式，向平安凯旋的抗疫英雄表示慰问。

自抗击新冠肺炎疫情战斗打响以来，该院ICU（重症医学科）主任刘锋钢，挺身而出、勇敢担当，从2月13日起援助市中心医院，在感染科重症区整整待了37天。

1月23日晚上，刘锋钢和家人正在吃团年饭，刚端起碗筷没多久，就接到了医院紧急召回的通知。他立即放下碗筷，开车直奔医院。从那一刻起，作为新邵县人民医院医疗救治组组长、专家组成员的他身先士卒，一直冲锋在抗疫第一线。在管理好ICU的同时，他多次往返县内各个医院、医院各个科室会诊、指导工作，不分昼夜，任劳任怨。

2月13日，按照“四个集中”的要求，全市统一部署，需要从各县（市）医院抽调医疗业务骨干前往市中心医院支援。得知这一消息，刘锋钢第一时间提交申请。12时接到通知，14时他就火速出发。临行前，他在给妻子和孩子的信中如此写道，“疫不平，国难安。我是医生，救治病人是我的职责所在，国难当头尽自己的一份力而已，更何况我们ICU是特种部队，必须冲锋在前。

在援邵抗疫的37个日日夜夜，刘锋钢每天坚守在市中心医院的感染科重症区。他说，每当穿上防护服、戴上无菌手套，就会有一种上战场的感觉，脑子里想的都是如何维持患者的生命体征，如何调整患者的治疗方案，每天三班倒，忙碌而充实。

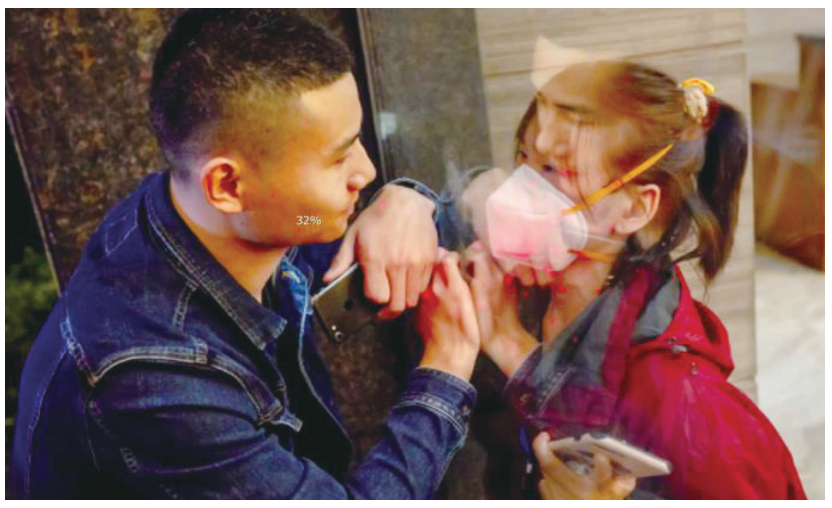
重症区的病房里，因为长时间穿着不透气的防护服，一进病房里热得很，出了病房又觉得冷，衣服经常干了又湿，湿了又干，一个班8个多小时下来，体力消耗很大，有时候甚至感觉整个人都要虚脱了。“最多的时候，我们要同时监护6个重症患者，盯着每一位病人和检测仪丝毫都不敢放松，确实感觉挺累的，但是比起武汉当地的医生，我们还差远了。”刘锋钢笑着说。

护目镜经常起雾，有时只能从一个没起雾的角落才能看清楚眼前事物；防护服太厚重，影响了手臂的用力；无菌手套太厚，也使得医务人员的手指没有平时灵活。刚进感染科重症区的时候，刘锋钢很不适应。“并不是因为身体的不适，而是这些防护设备让我们操作起来特别费劲。我必须尽快适应，才能更好地去抢救患者。”刘锋钢说。对于每一位危重症患者的病情，他都了如指掌，只要一抢救病人，他都会第一时间出现在病房。看着这些重症患者经过他们的治疗后一个个病情好转，最后痊愈出院，刘锋钢说，自己所有的付出都是值得的。

95后护士抗疫与男友分别50多天，隔着玻璃亲吻：我想你了！

“疫”爱愈浓

邵阳日报记者 陈贻贵



▲隔着玻璃倾诉相思。

“这才是爱情应有的样子。”“距离死亡越近，爱就越浓郁。”……近日，一张“一对情侣隔着玻璃亲吻”的照片在网上走红，感动了许多网友。

照片的主人公是23岁护士唐微和她的男友，拍摄地点位于邵阳华天大酒店大厅门口。

隔窗之吻 浓情蜜意

3月22日晚，圆满完成支援黄冈任务的武冈市人民医院感染一科护士唐微返回邵阳，和男友周珂隔着玻璃相见，通过手机，倾诉着相互间浓浓的思念。

3月22日16时许，唐微和邵阳援湖北医疗队队员们乘坐的G4155次动车组从武汉抵达长沙高铁南站。在长沙工作的周珂得知女友回来的消息，欢呼雀跃地来到长沙高铁南站迎接，希望能够见上女友一面。但由于交通管制，两人最终没有见着面。

见不了面，心急如焚的周珂随即驾车从长沙赶往邵阳。“想要给我个惊喜，男朋友没有告诉我他要赶过来。他和家人都来了，我特别开心！”得知男友带给自己惊喜，唐微笑得合不拢嘴。

唐微和周珂是初中同学。唐微从湘南学院护理专业毕业后，进入武冈市人民医院感染一科工作。周珂在长沙创业，每半个月回来见女友一面。在外人看来艰辛的异地恋，对他们来说，却过得十分幸福。“距离产生美，坚固的爱情是不会被距离打败的。”唐微笑着说。

疫情考验 爱情弥坚

1月27日上午，感染一科护士长告诉大家湖北疫区的消息，并询问是否有人愿意报名支援湖北。虽然入职才一年，唐微却毫不犹豫地报了名。“那时，我们科室就收治了3例新冠肺炎疑似病人。湖北需要人去支援，我就得去，我觉得只是换了一个地方战斗而已。”说着，唐微眼神中透着坚毅的光芒。

因担心男友不同意她去湖北抗疫一线，唐微没有和他商量，直接来了个“先斩后奏”。直到临行前三个小时，她才通知男友周珂。看到唐微意志十分坚定，周珂只得捎上美好祝福，深情地目送着女友远行。

在黄冈抗疫一线，周珂十分牵挂着唐微，每天都要打一通视频电话。周珂还让唐微告诉她同事的手机和微信，方便他联系不上的时候，第一时间能够找到她。这样，他才能安心。

唐微说，50多天的抗疫经历不仅让她得到了锻炼、得到了快速成长，而且通过这次疫情考验，让她和男友的爱情更加坚固、感情更加浓烈。