

做好常态化  
疫情防控

厦门疾控倡议：

## 小长假在厦安心过节

本报讯(记者 陈璇 通讯员 陈娟娟 陈杨晴)中秋节有三天小长假,不少市民有了出行计划。按照国务院联防联控机制新闻发布会的有关精神,结合我市实际,市疾控中心为市民奉上中秋假期的防疫健康提醒:在厦安心过节,倡导短途游!非必要不出省,不跨市流动!返厦及时报备,配合落地检!

- 一是,倡导就地过节。
- 二是,出行时,关注核酸检测要求。
- 三是,返厦及时报备,配合“落地检”。
- 四是,重点场所和机构查验有效核酸检测阴性证明。
- 五是,减少不必要的聚集性活动。
- 六是,加强个人防护,做好健康监测。

厦门疾控发布健康提醒：  
有涉疫城市旅居史  
请主动报备

本报讯(记者 陈璇)9月8日全国新增报告259例本土确诊病例、1033例本土无症状感染者,涉及25个省份。

上海松江区,江苏南京市,江西鹰潭市、赣州市等地根据《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定新增划定高、中、低风险区。

市疾控中心提醒广大市民：

- 1.我市实行免费核酸检测服务(部分核酸检测点延长至20时)。
- 2.所有入(返)厦人员抵达后应立即在机场、火车站、汽车站进行落地检(通过自驾等其他方式的第一时间就近检测),并在第三天再检测一次(免费)。其间,非必要不参加聚集性活动,不进入人员密集的公共场所。
- 3.有涉疫地区旅居史的入(返)厦人员,需主动向社区、单位或酒店报备,根据出发地和途经地疫情风险等级实施分类管理。
- 4.有相关情况人员,请主动报备。报备途径:“i厦门”微信公众号,点击[i服务]→[入厦登记]。



扫码了解详情

今日我市开放  
9个疫苗接种点

本报讯(记者 陈璇)今日,我市有9个疫苗接种点提供新冠疫苗接种服务,同步提供3岁至11岁儿童新冠疫苗接种服务。

接种新冠疫苗(含加强免疫)需通过“美丽厦门智慧健康”微信公众号预约或由单位、村居统一组织。市民还可到提供重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)的接种点预约接种。



扫码了解详情

9月8日0时—24时  
我市新增9例  
境外输入确诊病例

本报讯(记者 陈璇)据福建省卫健委、厦门市卫健委官网消息,9月8日0时—24时,福建省报告新增境外输入确诊病例9例(厦门市9例)。当日报告新增境外输入无症状感染者2例(福州市1例、厦门市1例)。

目前,密切接触者、外地通报协查的密切接触者及其共同居住家属正在接受集中医学观察者1770例。

## 关注世界预防自杀日

## 多些关爱 让生命走出“阴霾”

市仙岳医院心理危机干预热线0592-5395159,全天24小时面向全国提供免费咨询

▶ 仙岳医院心理危机干预热线团队。(资料图片)



专家支招

多方协作  
学习自救助人

陈冰冰在多年接热线过程中发现一个有趣的现象:如今懂一点心理学知识的人越来越多,他们在平时的工作生活中因为一些不愉快的经历深感郁闷,于是通过各种渠道获取心理学相关知识,尝试进行自我干预。

陈冰冰说,以前有患者到医院找她咨询,蒙着脸生怕被人看见,这几年,人们逐渐开始以平常心来看待自己的心理问题,并主动寻求解决问题的方法,这是时代的进步。

作为专业心理治疗师,陈冰冰对如何预防自杀有着丰富的经验。她认为,预防自杀离不开多方协作,如果自己陷入负面情绪的泥潭,或是觉察到身边有人有自杀倾向,可以从以下几个方面入手进行自救和助人:

## ● 学会倾听、接纳,不急于给建议

来电者说得最多的一句话就是“周围人不认可我这样的状态,不理解我”,这就导致他们渐渐不愿再向身边的人倾诉。面对有自杀意图的人,不要总去否定他,多对他的行为和想法表示理解,当他处于被关怀、被理解的环境中,会更愿意倾诉内心的痛苦。而倾诉本身就有利于情绪的宣泄。

## ● 学会分享,参与经验交流

每个人都在某个阶段经历过情感上的痛苦,遭遇过心理困境,各人应对方法不尽相同。通过分享、交流,我们会意识到,不只是自己承受过这些痛苦,自杀不是唯一的解决方法,尝试别人用过的办法,说不定能找到希望。

## ● 不要害怕谈论自杀

当我们留意到周围人情绪不太对,或出现一些奇怪的举动,比如突然开始搜索自杀方法,不要因为担心谈论自杀会增加他人自杀几率而选择沉默。这时候,不妨停下来多问一句,“你还好吗?你有自杀的想法吗?”给他一个机会说出自己的苦恼。其实,遭遇精神创伤时,有自杀念头是一种正常表现,不必因为忌讳而不敢谈及。

有些孩子说“不想活了”,父母会激动地质问“你怎么可以有这样的想法”,这会给孩子一种心理暗示:有自杀想法是可耻的。正确的做法是,抱着同理心,与对方真诚沟通,不用担心自己不够专业,只要愿意平等地听他说话,通过情感上的连接,就有希望帮助他避免将自杀想法转化为行动。

## ● 不鼓励保密自杀念头

有些青少年发现身边的朋友有自杀念头,会开导对方,并选择为朋友保密。这种行为看似仗义,但不值得鼓励。这种情况下,如果有一个团队(比如家人、朋友、医生等)一起来提供帮助,往往更有效。

件的发生。

厦门市仙岳医院心理危机干预热线0592-5395159自2009年初开始提供全天24小时免费咨询服务,至今已接听十几万通电话。该科室在全国心理危机干预热线评比中荣获佳绩,还被中国医师协会等授予“人文爱心

科室”荣誉称号,并获评“福建青年五四奖章集体”。

仙岳医院专家表示,每个人都可以成为预防自杀的关键角色。作为社会的一员,作为孩子、父母、朋友、同事或邻居,通过行动,可以对正处于人生至暗时刻的人提供帮助,化解自杀危机。

## 年轻求助者的烦恼:家庭关系人际关系紧张 学习压力大

在心理危机干预中,马上要实施自杀行为或是有强烈自杀意愿的人被列为高危人群。厦门市仙岳医院心理危机干预热线与咨询室中级心理治疗师陈冰冰介绍,近年来,该热线接线量始终保持高位,求助者来自全国各地,有时候还会碰到说英语的海外咨询者。与此对应的高危来电也明显增多,15岁-29岁的年轻人是重点人群。她认为,来电增多可能与以下几个因素有关:一是国家大力宣传心理危机干预,加上网络信息发达,更多人能方便地搜索到自杀干预渠道;二是受疫情等因素影响,有心理危机干预需求的人群确实有所增多;三是热线电话沟通相对比较隐蔽,人们更愿意选择这种干预方式。

这几年,学生族来电数量持续上涨,困扰他们的主要有“三座大山”:一是家庭关系,比如与父母频繁发生矛盾冲突,兄弟姐妹之间不和谐等;二是

人际关系,青少年正处于对人际关系需求比较强烈的阶段,当他们遭遇校园欺凌等困难挫折,往往背负着很大的精神压力;三是学习压力,尤其是考试来临时,容易陷入紧张焦虑情绪无法自拔。学生族遭遇心理危机时,有时候会出现比较明确的自杀念头,他们不会去实施自杀,当内心苦闷无法排解时,可能选择自伤、自残等方式来缓解当下的痛苦。二三十岁的青年也是自杀高发群体,情感纠纷和工作压力是他们自杀的两大主因。

一个值得注意的现象是,由二孩引发的家庭矛盾,正影响着许多青少年。陈冰冰曾接到一位初中女生的求助电话。女孩总觉得父母对自己说话很冲,老是否定她的想法,而对三岁的弟弟却十分宠爱。“在生弟弟之前,爸爸妈妈对我的态度不是这样的,凭什么现在对我和对弟弟的态度差距这么大!”女孩在电话中哭诉,有

一天,她想和妈妈讲一件事,妈妈显得不耐烦。吃饭时,妈妈给弟弟盛了饭,她面前的碗却是空的。就为这件小事,她和妈妈大吵一架。因为受不了家里的氛围,她时常把自己关在房间里,不想和父母说话。父母责怪她不应该锁门,认为她关着门肯定在玩别的,没有好好学习。“我觉得压力特别大,成绩也下滑了。有时候觉得这样活着没意思,不如死掉算了!”

陈冰冰耐心倾听了她的故事,没有急于给建议,而是对她因为被家人忽视感到受伤的心情表示理解,对她为修复关系和提升成绩所做的努力表示肯定,引导她认识到“我不是个糟糕的孩子”,待女孩情绪平稳后,再慢慢给予指导。“青少年正是爱思考‘我是谁’‘我活着的意义’的年纪,有时候置身于多重冲突,一件小事就能引爆自杀念头。及时、专业的心理疏导有助于化解心理危机。”

## 中老年求助者的愁绪:经济压力大 子女婚恋教育问题愁

心理危机干预热线统计数据表示,近年来因为经济压力而想不开想寻短见的人有所增多,以中年人为主。一名男子因为赌博、网贷负债累累,又不敢告诉家人和朋友,痛苦挣扎了很长一段时间,终于无法承受巨大的心理压力,拨通了热线电话。陈冰冰在与他的沟通交流中实时评估其精神状态、自杀风险,并耐心和他一起探讨,可以尝试挖掘哪些内部资源、外部资源更好地面对问题和解决问题,并引导他先锁定一个小目标,解决一个在现有条件下能够解决的问题。比如,针对他已连续几天睡不着的情况,探讨如何解决失眠问题,帮他改善身心状态,更好地应对压力。



◀ 陈冰冰(右)深入社区参加预防自杀公益宣传活动。

除了经济压力,子女的教育和婚恋也是困扰中老年人的一大难题。有些人反映现在养孩子“太卷”,担心子女

成绩不好输在起跑线上。也有不少人长期为孩子的婚恋问题而烦恼,比如发愁孩子不找对象、不结婚、不生孩子。

公共场合需  
保持安全距离适当的距离  
是为了更长久的相处

保持社交距离 注重咳嗽礼仪