

经历过疫情,更能坦然面对

上海多部门开展心理疏导 指导公众以更健康心态抗疫

受疫情持续影响,无论是奋战在抗疫一线的工作人员,还是普通民众,都难免产生心理不适。除了硬核的医疗救治外,柔性的心理防护同样是抗击新冠肺炎疫情的重要一环。自2月14日市委宣传部下发《关于加强新冠肺炎疫情防控公众心理疏导的工作方案》以来,上海卫生健康、教育、文化体育等部门和工青妇群众团体等积极开展疫情防控公众心理疏导工作,指导公众积极应对,树立信心,科学防范,以更健康的心态投入抗击疫情的“持久战”。

心理干预显专业

1月下旬,上海市心理援助热线全线启动,并组建450人的专业队伍开展心理咨询热线及健康宣教,成立67人的多学科专家团队,加强热线服务人员培训督导。在一次次心理疏导中,热线构筑起这场疫情攻坚战中的心理堤坝。2月1日至3月15日,021-12320(转5)和021-55369173热线和网上平台

的咨询累计达4200例,心理自评达45万人次。其中,焦虑抑郁等情绪问题占四成,睡眠问题和心理问题导致的躯体不适如心慌、胸闷、头晕等占近三成。

“我是一名确诊患者,出院后心里很怕,觉得朋友和邻居歧视我。”这是一通来自康复患者的求助来电。市精神卫生中心副主任医师乔颖说,一些新冠肺炎康复出院的患者,由于受到某些舆论的影响,担心出院后被人嫌弃,我们的志愿者告诉他们,要接纳自己,安抚自己的情绪,别总把别人想得太过,请相信很多人愿意成为星星,照亮你的夜空。“经历过生死,还有什么不能坦然面对的呢!”但乔颖也指出,消除歧视需要全社会的努力。对公众来讲,应当多学一点知识,多做一点防护,多一点仁慈之心,多一点换位思考。

“我们在服务过程中了解到不少市民主要存在焦虑、恐惧等心理状况,面对疫情这样一个社会危机事件是正常现象,需要找到正确的

方法自我调节和寻求专业帮助。”市精神卫生中心院长徐一峰说,尤其是很多奋战在抗疫一线的工作人员,他们工作压力大、任务重、休息不好,身体上的状况也容易导致心理问题,更需要获得工作单位、家庭等的支持以及专业心理疏导。因此,上海也组织了由50名精神专科医生组成的医疗队,专门去武汉开展心理援助。

健康宣教更精准

当前,市民心理已度过了最初的恐慌期,逐渐转移到了恢复重建期,更多关注复工复产复市后的防护措施。上海通过高频率的信息发布、高质量的科普宣传、高水平的专业力量、高品质的文体娱乐,有效疏导了公众情绪,调节了社会心理。

但是,面对在线教学、升学就业、复工复产、社区管控等新情况,不同群体心理特征分化。比如,市教委的信息显示,2月1日以来,各区和高校的服务平台共接听2666个

电话,微信、邮箱、QQ等4248个,累计服务逾6900人次。近期,高校学生咨询主要涉及在线学习不适、毕业就业压力等问题;中小學生及家長咨询以家長为主,主要涉及在线学习自律不够、手机等电子产品依赖、亲子冲突等问题。教育部门发挥“1+2+8+16+X”心理工作网络优势,从市、区、家、校、社区全方位入手,发布《居家学习心理支持工作建议》,推出17节心理援助微课;针对家長情绪焦虑,推出《与孩子一起成长》电视公开课,发布《班主任支招:家長如何帮助孩子养成“云学习”好习惯》等。同时,全市中小学为重点學生提供“一案一策”心理援助,组织专门团队做好抗疫一线人員子女的心理辅导。

部门联动全覆盖

疫情防控的大背景下,绝大多数市民积极响应号召、顾全大局,成为了疫情防控的“居家战士”。而疫情终将过去,现阶段要做的就是正

视情绪,合理调节。一个多月来,上海通过新闻媒体、网络平台等,展示上海各界“战疫”先进人物,组织主题短视频征集活动,截至3月13日,抖音平台汇聚短视频9351个,播放量9.8亿。多端发布的《疫情防控市民心理疏导18问》更是获得了全民点赞。

许多一线工作人员坚守岗位,工作强度和心里压力大,公安部门组织心理专职教官建立“战时心理健康服务队”,赴公路检查站、机场、轨交、集中观察点等重点岗位,对民警辅警开展放松训练、心理辅导等;市总工会开设12351疫情防控援助专线,各级工会在园区、楼宇、商圈搭建“员工关爱心理疏导”通道,将心理援助送进企业。本市针对高校师生、未成年人、企业员工、青年白领、妇女团体等重点对象,灵活运用线上线下手段,推出“千校万岗”就业服务季等项目,提供实在服务,为公众消除紧张的心理情绪。

本报记者 左妍

随申码 企业版助推复工

本报讯(记者 金志刚)为保证市民生活秩序、社会生产恢复安全“提速”,昨天起,上海“随申码”推出企业版,鼓励景点、场馆、企事业单位自行下载、张贴,市民出入扫码即可申报。

企业版“随申码”使用很简单。上海市各类机构、企业法人或工作人员可登录支付宝搜“随申办”,进入小程序后再次搜索“单位张贴码”,输入企业名称、统一社会信用代码等信息,即可申领。已经使用钉钉作为办公软件的企业,也可通过钉钉后台申请。

申领成功后,可下载专属本企业的“随申码”,张贴在大门、窗口等处,出入员工和访客只要扫一扫

即可获取随申码,亮码通行。企业也可通过后台查看人员出入情况,为各类企事业单位、场馆安全开放、复产提供技术支撑。

企业版“随申码”实行“一单位一码”原则,每个单位通过移动端最多可申请20个单位张贴码。“市民扫‘企业健康码’登记的同时,直接绑定本人随申码,既证明了‘我是安全的’,也能实现‘出了意外情况可联系我’。”“随申码”项目参与方之一、支付宝技术专家陈乐解释。

上海大数据中心表示,“随申码”的相关信息统一收集于城市电子政务云中,有非常严格的数据安全机制,确保公民的个人信息不会被泄露。

期待 A 股行情持续

连建明



新民随笔

从“黑色星期一”到“黑色一星期”,欧美股市上周的震荡惊心动魄,连见证过无数次历史事件的巴菲特都感慨:活了89年,也没见过这种场面。疫情在全球的蔓延,尤其是欧洲成为“震中”,不仅重创欧美股市,一些“传统”也发生重大变化,比如,巴菲特掌舵的伯克希尔哈撒韦公司上周末宣布,定于5月2日举行的股东大会几十年来首次改为线上举行。巴菲特表示,这是为了不让奥马哈市面临成为当前大流行“热点”的可能性。

A股则成为全球股市最大亮点,魅力暴增,在欧美股市创纪录暴跌的洗礼中,成为全球表现最好

的股市。疫情发生以来,A股表现令人刮目相看,走出独立行情,虽然中国最先受到疫情冲击,春节后首个交易日A股不可避免地出现较大幅度下跌,但是,大幅下跌仅此一天,此后A股一路反弹。2月24日欧美股市开启暴跌模式后,A股受到影响较小。到上周五,上证指数较2月3日收盘价上涨5%,而道琼斯指数较2月3日收盘价下跌5000多点,跌幅高达18%。

A股的表现说明:救命比救市更重要。由于采取一系列果断措施,中国疫情防控形势不断好转,增强了市场信心。欧美股市开始暴跌时推出的是救市措施,但疫情控制不住,信心从何而来?

美国股市由牛转熊的时候,投资者对A股未来走牛预期越来越

越高。A股走得好,在促进消费方面也会发挥积极作用。上周末,国家发改委等23个部门推出了19条提振消费举措,其中竟然也有股市的内容,令人惊讶,但细想下来,股市与消费的确有很大关系。

消费已经成为中国经济的压舱石,但消费能力提升,需要百姓收入增长,收入不光是工资,财产性收入非常重要,所以,多部门这个文件提出持续提升居民消费能力,稳定和增加居民财产性收入。财产性收入包括理财、股市等投资收益,所以,文件提出稳定资本市场财产性收入预期。虽然全球股市震荡短期也会影响A股,但A股未来走出一个稳健牛市有很多有利条件,如果不断向好,对促进消费将产生积极作用,形成中国经济的良性循环。

多项发展资本市场举措出台

月末或是 A 股最佳配置窗口期

本报讯(首席记者 连建明)A股在上周全球股市暴跌的冲击下表现相对稳定,上周末又推出一系列资本市场发展措施:为进一步扩大开放,证监会4月1日起取消证券公司外资股比限制;国家发改委等23个部门推出了19条提振消费举措,提出稳定资本市场财产性收入预期;同时,央行5500亿元定向降准今天落地。专家认为,3月下旬或是A股最佳配置窗口期。

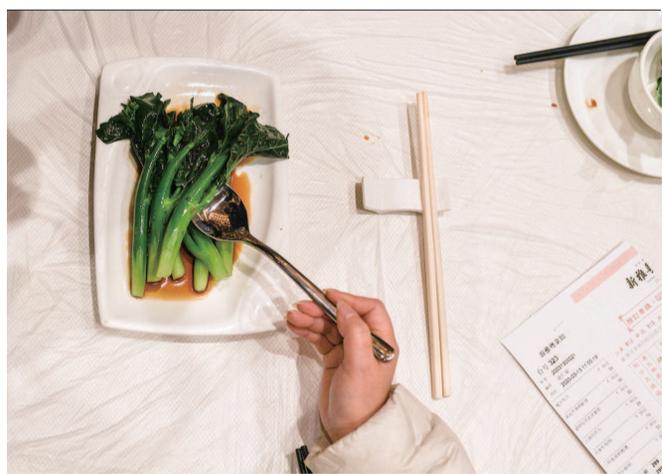
中国防控形势发生积极向好变化,取得阶段性重要成果,全国范围内的复工复产正在分级分类有序推进,促进消费回补和潜力释放,是眼下重要事情。上周末国家发改委等23个部门发布《关于促进消费扩容提质加快形成强大国内市场的实施

意见》,推出19条提振消费措施,令人意外的是把发展资本市场列入其中,第十六条是稳定和增加居民财产性收入,提出“稳定资本市场财产性收入预期,完善分红激励制度,坚决查处严重损害中小投资者分红派息权益的行为。”

此举意味着通过稳定和增加财产性收入来持续提升居民消费能力,那么,一个不断向好的资本市场,是增加财产性收入的重要渠道。而去年以来,中国A股展现出的韧性,使得市场不断走好的基础越来越扎实。尤其是随着疫情在海外蔓延全球股市暴跌的情况下,A股的相对稳定令人刮目相看,成为全球风险的“避风港”,彰显了市场对中国经济继续保持高质量发展的良好预期。

中国资本市场进一步加大开放力度,证监会上周末发布消息:自2020年4月1日起取消证券公司外资股比限制,符合条件的境外投资者可根据法律法规、证监会有关规定和相关服务指南的要求,依法设立证券公司或变更公司实际控制人申请。

虽然上周受海外股市暴跌影响,北向资金净流出417.95亿元,但近一年累计还是净买入2384.94亿元,中国资产吸引力不断上升。同时,央行上周末宣布3月16日实施普惠金融定向降准,释放长期资金5500亿元,有利于稳定投资者信心。由此,机构普遍看好A股走势,中信证券认为,3月下旬既是全球疫情的观察期,也是A股最佳配置窗口。



公筷公勺接力赛 黄浦跑出第一棒

在市健康促进委、市卫健委指导下,黄浦区首批100家餐饮企业全面使用公筷公勺,为全市公筷公勺“接力赛”跑出黄浦“第一棒”。

市健康促进委员会表示,安全用餐非小事,一筷一勺见文明,申城推广、黄浦先行、“老字

号”示范,公筷公勺“接力赛”的“第一棒”将更好引领全市的“新兴食尚”,人人参与、人人行动,养成用餐有礼的文明习惯,彰显健康上海的城市精神,让健康、安全、文明的生活方式与社会风尚惠及每个家庭、每位市民。

本报记者 陈梦泽 摄影报道