



区总工会开展心理服务示范推广活动



健身运动让职工充满活力



沙盘体验帮助职工寻找自我



职工参与心理服务互动小游戏

顺义区总工会:

把牢服务主线 打造职工心灵驿站

□本报记者 王路曼

■线上“暖心伴考”■

送上特殊时期的特殊关爱

2020年7月,正值高考的紧张备战和考试时间,且又处于疫情防控阶段,为缓解考生的考试压力,舒缓家长的焦虑情绪,区总工会开展了特殊形式的“暖心伴考”志愿服务,通过“顺义工会”微信公众号向考生和家长公布心理咨询热线。在7月1日-10日期间,每天9:00-21:00都安排了具有国家心理咨询二级咨询证书的咨询师,在线为考生和家长进行心理减压疏导,为帮助考生度过高考这一重要的人生阶段保驾护航。

“线上暖心伴考活动深受广大考生和家长的欢迎,几乎每天都有前来咨询的职工朋友。”区

总工会相关负责人说。特殊时期的特殊关爱,给予很多考生和家长心理上更多的力量与支持,这也彰显了工会组织想职工所想,急职工所急,创新工作方式,将温暖与爱送达职工身边的决心和实际行动。

线上“暖心伴考”活动算是正式开启了顺义区总工会职工心理服务示范推广活动,此后四个月内,顺义区总工会通过面向广大职工开展心理咨询、参观体验、主题培训等心理服务,及时了解、掌握职工的心理状态,最大限度地呵护职工心理健康发展,受到了广大职工群众的热烈欢迎。

■咨询+体验■

为职工定制心理服务

职工心理服务示范推广活动期间,区总工会将每周二确定为固定的心理咨询日,邀请具有国家心理咨询师职业资质的老师开展心理咨询服务。

“服务面对全区工会会员开放,咨询服务采取预约制,工会会员在公众平台预约后,心理咨询师就会在指定的预约时间与求助者进行线上或者线下的一对一心理咨询,保障隐私的同时为求助者提供心理疏导服务,缓解其焦虑情绪。”区总工会工作人员介绍说。此次推广项目共设20小时的咨询时长,咨询预约服务信息一发布,在短短的一周内,20小时的咨询全部预约完毕,由此可见广大职工对工会心理健康服务的认可和迫切需求。

每周四下午预约开展的参观体验活动,一样得到了顺义区各基层工会的积极响应。“每周,我们都会固定安排一家基层工会组织本单位职工到分中心进行心理服务的体验活动。”区总工会工作人员说。为了提升体验效果,人数控制在每场30人以内,已有区税务局、疾控中心、

各镇卫生院、市场监管局等16家单位的职工参加了体验活动。

据介绍,体验活动从疏解压力、自我探索、自我关爱等主题入手,分享心理健康知识,介绍“北京市职工心理发展自助平台”的使用,引导职工学习自我解压的方式方法,体验身体放松系统、VR心理调适系统、智能互动仪等专业心理减压设备。每场体验活动过程中,还安排1名至2名心理咨询师,根据现场参与人员不同年龄、工作性质等,带领大家体验国际潜意识图卡、心理曼陀罗、沙盘、催眠放松、正念冥想、绘画心理分析等不同形式的心理服务。

值得一提的是,体验活动分为两个部分,团体体验和自由体验。“摒弃理论的说教,重在体验”是每场活动的实施宗旨,也受到了参与单位职工的广泛认可。经过一系列的体验活动,很多职工朋友表达了对心理服务的喜爱,领悟了一些情绪和压力管理的好办法,并明确表示希望今后能有更多的机会参加这种类型的活动。



职工体验OH潜意识心灵图卡



职工体验智能互动宣泄仪



职工在击打人前宣泄情绪

■多种形式■

增强职工心理抵抗力

面对一个压力事件,很多人往往走入思维的“死胡同”,对问题的解读单一,非常痛苦。心理老师用潜意识图卡,让大家对同一个主题做脑洞大开的解释,通过这个过程,大家看到这个世界的多元性,认识到思维的局限性,以及多听取别人意见的重要性。

细致入微的心理服务,润物细无声般送到广大职工身边。每月的最后一周周四,区总工会都会在分中心组织不同主题的心理培训课程,提供多种心理服务形式供参与单位选择,如舞动心灵、心理曼陀罗、沙盘操作、催眠放松、国际潜意识图卡、正念冥想、芳香疗法、戏剧游戏、绘画心理分析、沟通效能训练、萨提亚家庭技术等。

其中,芳香疗法是普遍受大家欢迎的心理减压形式,通过身

体的放松可以快速带动心灵的放松。活动中,大家调动自己的感觉器官,闻着纯天然的花香精油,听着悠然的冥想音乐,在老师的引导下,深深的呼吸,按摩自己的身体,达到安静、从容、放松的状态。

“把牢服务主线,呵护职工心灵,助力其乘风破浪。”顺义区总工会相关负责人说。此次心理服务的示范推广活动深受顺义区广大职工的欢迎,特别是疫情防控期间,各行各业的人员心理压力都非常大,此次活动的推广在很大程度上为大家的情绪和压力提供了一个释放的空间。与此同时,通过亲身体验,提升了大家的心理弹性,面对压力有了更多的应对办法,寓教于乐,使广大职工更加从容地面对以后的工作和生活,增强心理抵抗力。