



▲北建大工会帮助教职工减压



▲北汽鹏龙工会帮助居家职工调整心态

▼北京市液化石油气有限公司多措并举缓解疫情防控期间职工压力



▲北京邮政朝阳公司工会为隔离职工发放“心灵关爱暖心包”

疫情下 首都工会为职工心灵“护航”

□本报记者 边磊 张晶 孙艳 盛丽 马超 任洁

“关主席，您说怎么办？我会不会‘中招’呀？”北京公交客四第七车队职工张师傅拨通了车队工会主席关婷婷的微信语音普通话。电话一头的张师傅很慌张，因为疫情防控，他家突遇居家隔离，他的情绪有些起伏、心理压力很大。关婷婷耐心倾听了张师傅的诉说后，及时了解了张师傅居住小区的防控情况，随后和他聊起了疫情防范小知识，并为张师傅做了细心的心理疏导。张师傅说：“跟您聊完之后，我心里敞亮多了。看来只要严格遵守防控要求，上下班‘两点一线’，就没什么事儿。”

这是首都各级工会干部与职工在疫情防控期间进行心理疏导和心理抚慰的典型一幕。针对疫情防控下职工普遍出现心理紧张、压力过大和情绪浮动的问题，首都各级工会及时调动资源，为广大职工开通了多条心理咨询热线，同时，多个APP和心理辅导公众号上线，不少基层工会干部在接受了专业的心理辅导培训后纷纷上岗，为职工当起了疫情期间的“心理按摩老师”。

心专线 职工随时能找到“娘家人”减压

“受疫情影响，孩子居家学习了，我也被迫居家办公了。现在每天都是‘鸡飞狗跳’，又累又烦，不知道这样的日子什么时候能结束。”前不久，有位职工拨通大兴区总工会开通的7×24小时免费心理健康咨询热线“倒苦水”。心理咨询师肖阳耐心地倾听并开导这位职工。没过几天，这位职工再次打来电话表示感谢。大兴区企业职工服务协会负责人陈爽介绍，近期由于出现疫情，为了阻隔病毒传播，大兴区也有部分小区进行封控隔离。为缓解职工焦虑，大兴区总工会开通“疫情防控 暖心陪伴”职工心理援助公益热线。

据了解，疫情防控关键时期，北京市总工会职工服务中心面向各级工会和职工，提供了多类线上心理关爱服务，让全市职工充分感受到工会“娘家人”的暖心关怀。2022年以来，北京市总工会职工心理关爱服务覆盖职工超52万人次。

新冠肺炎疫情发生至今，北京市总工会职工心理咨询热线(4000151123/4000251123)纳入了全市疫情防控整体工作举措，7×24小时为全市职工及家属提供电话咨询、压力应对、社会适应等多方面的心理咨询服务，为职工提供了一个能够及时疏

不良情绪、缓解内心焦虑、增强心理韧性的有效渠道。今年以来，热线累计接听咨询来电近1200人次，服务时长超过650小时。“北京市职工心理体验服务系统”则为全市职工提供了心理服务自助化与自主化的新体验，职工只需凭身份证号或工会会员互助服务卡号登陆，即可进行专业的心理评估与调试。今年以来，该系统累计服务职工近15万人次。

不仅如此，工会干部还积极帮助职工心理按摩，为职工心理减压。疫情发生以来，北京市总工会职工服务中心面向工会工作者举办了公益型心理危机识别与干预技能培训，让更多工会工作者掌握识别职工心理危机状态的方法，了解开展职工心理危机预防、教育、引导的技术，学会初步的专业心理危机干预方法，以此帮助职工摆脱心理困惑，有效避免心理危机事件发生。今年，来自全市工会的近700名工作者参加了线上学习。

此外，该中心还着力加强职工心理健康知识宣传与科普工作，充分利用“首都职工心理发展”微信公众平台，定期发布心理健康科普文章与服务资讯。2022年以来，该中心累计发布原创文章及课程视频32篇，微信累计点击量近20万人次。

除了公益心理咨询专线，各级工会防患于未然，调动资源、统筹安排，给职工提供疫情防控期间的“心服务”，帮助职工疏解情绪。

“从上个月开始我整整居家了一个月，每天除了工作就是做饭，心理压力很大。工会开展的瑜伽课能缓解压力，做瑜伽的时候能放空自己，舒缓心情。”北汽鹏龙党群工作部职员郭瑞雪是北汽鹏龙工会、团委和人力资源部等部门联合举办的“线上扫码，在家即可练瑜伽”活动的受益者之一。课程中，瑜伽老师引导职工进行瑜伽体位锻炼，并辅以冥想、呼吸等技巧，帮助职工缓解紧张情绪、疏通经络气血，让职工在调理身心的同时，还能塑造形体、陶冶情操。瑜伽课上线10天，得到

除了居家职工，还有很多为疫情防控无休无眠尽心服务的职工。对于这些职工，工会从物资到心理，都随时给予关爱，通过不同方式送去组织的温暖。

北京市液化石油气有限公司(以下简称液化气公司)在加强封(管)控地区液化气用户的供气服务同时，形成“在岗齐心抗疫 居家安心待命”的局面。由于液化气公司是服务保障性单位，在供应站点受到疫情影响时，需要各级能够迅速组织职能岗位的党员干部、团员青年顶岗到位，保证供应站的正常运营。

“五一”期间，位于房山区的储备分公司阎村储备厂被划入封控区。接到封控通知后，储备分公司立即启

心服务

工会干部带领职工疏解情绪

职工的喜爱和认可，先后有200名职工参与，大家纷纷表示这次线上瑜伽课设计得很用心，也很有吸引力，学习效果也比较明显。工会还结合职工日常的健身兴趣和疫情期间的运动条件，开展“五月线上运动会”，让职工把自己的家变成运动场、健身房。线上运动会设置了跳绳、颠球、俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑等五个赛事项目，各参赛职工在规定时间内拍摄计时挑战赛事视频，提交各单位赛事评选组，统一评选出获奖选手。“五月线上运动会”开展以来，各单位踊跃参与，不少职工表示通过参与运动会，锻炼了身体，增强了对运动的热爱。

北京建筑大学工会邀请体育教研部教师李金则为教职工定制了简单易学、灵活

可做的“金日健身”工位操示范范例，这款工位操适合教职工在居家办公期间利用较小的场地，在工作之余适当活动放松筋骨。跟着锻炼的教师们纷纷表示，练习特别有效，实现了快乐工作、健康生活。

该校工会自5月以来还组织了多次心理减压讲座，力保心理健康教育不断线。5月中旬，校工会邀请学校医务室、心理咨询中心的老师举办《疫情下的“居家”健康》《如何在逆境中保持良好的心态》两场讲座，介绍疫情自我防控和疫情防控时期心理健康相关知识；5月23日，校工会组织多位教职工聆听北京市教学名师、北京林业大学教师雷秀雅主讲的《居家学习工作中的情绪管理》讲座。

心帮扶

关键时期，工会就是职工的坚强后盾

动应急预案，厂内职工驻厂值守不得出厂，能够返厂的职工以最快的速度赶回厂，此时厂内干部职工约40人。随着返厂职工的数量增多，食堂班班长梁海涛却犯起了愁，因为刚刚配备的食材，远远满足不了职工们的需求。

该分公司党总支副书记、工会主席陈立看在眼里记在心上。看到食堂只有两位厨师，他就鼓励倒班职工来帮厨；看到鸡蛋、粮油等食材不够，他就联系商超，争取尽快补充。见到大家吃得开心，工作顺心，梁海涛悬着的心也放下了。大家都说，“厂被封控了，但能感受到工会为我们排忧解难。”

此外，为了让封控区内

的职工“不堵心、不烦心”，公司工会还鼓励职工通过不同的形式放松心情，建立战胜疫情信心。比如，以公司成立三十五周年为契机，学唱《液化气工人之歌》，传递企业精神力量；工会还倡导大家阅读好书，丰富精神世界、涵养文化素质；借助健身APP，找到自己喜欢的项目或课程，参与锻炼；培养职工写作、摄影、绘画、篆刻、烹饪等兴趣爱好。

北京邮政朝阳公司工会特意准备了装有跳绳、减压球、益智魔方、眼罩、太阳花、减压信的“心灵关爱暖心包”，分别寄往109名隔离三周以上的职工家中，帮助隔离职工调节心情，舒缓心理压力，保持积极向上的好情绪。