



这里是释放心理压力的“树洞”

为帮助市民疏导心理压力,11月初,福州增加了20个疫情防控心理疏导热线座席;海都记者了解热线里开出的那些“妙方”

唐明亮
林涓
海都记者

11月初,为了及时帮助市民疏导因疫情带来的心理压力,福州市增加了20个疫情防控心理疏导热线座席。这里就像“树洞”,市民可以在此倾诉自己的烦恼。据了解,自本轮疫情发生以来,这些疫情防控心理疏导热线接到了不少市民咨询,并对市民进行针对性的心理疏导和干预,帮助市民在疫情期间守护住心理“绿码”。

27日,记者联系了福州市青少年事务社会工作者协会副秘书长张慧玲,了解他们如何为市民的身心健康保驾护航。

她两个“压力山大” 咨询师逐一破解压力源

她老是陷入愧疚 咨询师开出四个“方子”解忧



福州市青少年事务社会工作者协会工作人员正在接听热线(部门供图)

据张慧玲介绍,共青团福建省委员会与共青团福州市委员会充分发挥12355和青少年事务社工的心理咨询专业优势,面向社会开通免费疫情心理援助热线。截至目前,大概帮助了600位左右的青少年疏导心理,“大部分孩子是来咨询学习压力、疫情防控焦虑情绪、学习动力不足以及亲子关系等问题”。

小欣(化名)是福州一所中学初一重点班学生,在学校里担任多项职务。日常生活中,小欣为人阳光,社交能力比较好,但最近成绩下滑,也遇到来自父亲和班级同学的压力。小欣说,父亲总是把自己跟其他优秀的孩子比较,对她经常指责和批评,这让她感到一定的压力和伤害。而在同学方面,老师将一名成绩比较差的同学安排到小欣的前

面,希望小欣能够辅导其学习,但这个同学经常欺负小欣,虽然老师已经将该同学调离开,但小欣表示,仍对自己造成了影响。

“在咨询过程中,我们的咨询师耐心倾听小欣的倾诉,并积极肯定小欣的优秀,鼓励她要自信,还跟她一起分析压力的来源和压力的分值。”张慧玲表示,咨询初期,先从小欣的两个压力源进行逐一分析。经了解,得知小欣父亲发脾气最主要的原因是成绩不理想,于是,咨询师便通过分享自身经历,提议让小欣能够主动找老师一起探讨改进自身学习方法,再继续努力。而同学方面的压力,目前小欣已经跟班主任反映了问题,班主任也已调整座位,接下来看看进展如何,“经过一番疏导,小欣也很高兴,表示愿意努力尝试”。

除了初中生外,也有高中生打来电话咨询,高三学生小肖(化名)就是其中之一。小肖说,自己经常会沉浸在愧疚的情绪中,有时同学找她帮忙,但因事情不好办成,最后尽管她已经尽力了,但回头想想,还是会一直沉浸在没有帮助同学解决问题的情绪中,要两三个星期才能从愧疚的心理中走出来。这让她无法专心学

习,一直陷入愧疚中。

对此,张慧玲表示,“在这个过程中,咨询师都会尊重接纳来访者的情绪和想法,并且积极肯定来访者是个很看重和珍惜同学之情并且很有责任心的人。”针对小肖的情绪,咨询师给小肖提出建议:首先,可以每天傍晚坚持去运动半小时,一定要让自己出点汗,这样有利于排解自身的不良情

绪;其次,要学会找到身上的优点,跟自己比,每天进步一点点,不断肯定自己;第三,合理制定学习目标,不断在完成目标中,肯定自己,让自己一点点获得自信;第四,每天出门前对着镜子,跟自己说我是最棒的,我会以最好的状态迎接美好的一天,每天睡前做个自我总结,对自己完成的任务,做个自我肯定。

□小贴士 出现心理压力别慌 可这样调节心态

“疫情防控期间,此前上网课时有些孩子自律性较差,学习效率不高,有些孩子比较有责任心,会出现自责或者愧疚等心理,有些封控在小区,活动空间受到限制,导致比较烦躁等,都让市民可能出现心理压力,

这是很正常的现象,大家不必太心慌。”张慧玲说,出现这些情况时,大家可以先调节好心态,做好当下能做的事情,不着急让自己学会慢下来的生活节奏。“比如可以多开展家庭娱乐活动,一起做美食、一起做家务等,

在室内也可以进行适当的运动,可以有效排解情绪,如果实在排解不了,并且影响到日常生活,建议拨打青少年心理咨询热线12355,或者严重情况下可以到正规医疗机构的精神心理科看门诊。”

新店区域学校 今日恢复 线下教学

海都讯(记者 刘文辉)11月27日,福州市晋安区教育局发出关于恢复新店区域学校线下教学时间的通知。

通知中明确,新店区域各中学校、中小学、幼儿园11月28日(星期一)起恢复线下教学。

此外,处于高风险区域内的师生,待区域解除管控后(含3天自我健康监测管理)方可返校。

同时,复课后各校园要按照创建“无疫校园”的要求,落实各方责任,加强疫情防控工作。

橙汁可乐会让抗原检测呈阳性?

专家辟谣:酸性溶液直接激发了显色反应,造成“假阳性”

N据科技日报

最近,一波脑洞清奇的操作引发围观——在新冠抗原检测板的小孔里滴入橙汁或者可乐,检测结果竟然也能显示“两条线”……有谣言说吃橙子、喝可乐会影响检测结果,也有网友直呼,假阳性是不是来得有些太容易了。然而,从研发人员的角度看,这些所谓的“假阳性”完全是无中生有。

橙汁可乐为何会“显阳”?

上海市临床检验中心临床免疫室教授朱宇清对上述操作进行了验证性试验,她发现有的检测试剂盒能够甄别出“坏试验”,显示试验无效;有的试剂盒会被“蒙蔽”,质控线正常,并显示弱阳性。

究其原因,获批上市的抗原试剂盒中使用了不同的基底成分。

那么,为什么橙汁和可乐会让有的抗原检测显出假阳性呢?

真正的阳性显色,是由于抗原检测捕捉到了病毒的蛋白质,在检测线处发生了抗体与病毒蛋白结合的反应,并且激发了显色反应,质控线和检测线都显色。

橙汁、可乐也能让检测线显色,是因为两种酸性溶液直接激发了显色反应,使得无需病毒蛋白的存在,就能显色。在化学反应中,溶液体系内的pH值至关重要,决定了离子的解离和结合。

朱宇清在其科普文章

中解释:直接将橙子汁滴入试剂板条,溶液pH值过低,以及橙汁里面有维生素C,大量还原剂容易导致氯金酸胶体金异常聚集,部分胶体金析出,报告假阳性。

在试剂盒的设计中,专门有一个设计避免pH值的变化,那就是缓冲溶液。这种溶液对汗液、空气等带来的少量pH值波动起到“缓冲”的作用,避免整个反应体系因微小变化引发剧烈变化,继而对结果产生影

响。即便如此,缓冲溶液也“缓冲”不了人为大量酸性物质加入带来的对整个试验结果的破坏性影响。

为了检测方便,抗原和抗体的反应和显色反应被凝聚到一块薄薄的检测板上完成。但由于胶体金免疫层析技术采用物理吸附的方法,抗原/抗体容易从金颗粒表面脱离,标记物不稳定,才使得橙汁、可乐就能让反应环境发生变化,带来假阳性。

拒绝假阳性 抗原检测见招拆招

目前,获批的新冠病毒抗原检测试剂产品的检测原理可分为三种:乳胶法、胶体金法、荧光免疫层析法。

三种方法的原理都是

双抗夹心法,但显色的信号物不同。

胶体金法的信号物是纳米金颗粒,是可见光颜色信号,通常肉眼可观察结果;乳胶法是涂

了色源,同样也是可见光,通过肉眼观察结果;荧光免疫层析法的信号物是荧光物质,需要给予适合的激发光才能发射出相应的荧光,所以通

常需要特定仪器来观察检测结果。荧光免疫层析的灵敏度相较前两者更高,较传统的胶体金层析检测技术灵敏度高约10倍。

阳?性

杰清/制图

