

沪医疗机构正逐步恢复日常服务

超2600家药品零售门店恢复经营

据劳动报 9日上午,上海举行疫情防控工作新闻发布会,介绍本市疫情防控最新情况。

市卫健委副主任赵丹丹表示,现阶段开展了基于三区划分的“抗原+核酸”组合筛查。根据筛查结果,5月8日全市共划分封控区9829个,涉及人口数230万;管控区18281个,涉及人口数362万;防范区46464个,涉及人口数1737万。

恢复日常医疗服务

赵丹丹表示,近期,全市各级医疗机构在做好疫情防控工作的同时,正在逐步恢复日常医疗服务:门诊、住院以及互联网医院“应开尽开”,急诊服务从不间断。同时广大居民的配药需求在同步增长。为让市民更快捷、更安全地获得药物,针对不同情形,提供了相应的配药渠道:

一种是线下配药服务。由医疗机构和社区卫生服务中心提供的配药服务。医疗机构开设了一站式配药便民门诊或者简易门诊;对精神

类、肿瘤治疗等特殊专科类药品,开设了“绿色通道”专窗服务。各社区卫生服务中心提供长处方服务,最多可配3个月的药量;同时,普遍开设了志愿者“代配药”窗口,将社区药品目录提供给居村委,居村委做好居民用药需求收集,由“代配药”志愿者协助居民配好常用病、慢性病用药。

一种是线上配药服务。在“健康云”APP上开通了“我要配药”专区,为广市民提供“一键续方”、“复诊配药”、“在线咨询”三大便民服务功能。

自4月12日开通以来,“我要配药”专区招募了本市公立医疗机构的600多名医师和药师,累计提供线上预约与咨询服务大概40余万人次,开具处方13.5余万张,药品送达10.5余万单,最初每天开具处方只有200余张,药品配送200余单,增加到现在最高一天可以开具处方11000张,药品配送达到8000余单。

同时,针对“一老一小”配药难问题,平台已支持18周岁以下及60周

岁以上人群的亲属代配药以及志愿者代配药的服务功能。

此外,持续推进零售药店恢复经营并向社会公布名单,努力释放药店社区药品供应服务功能,市民可选择就近药店购买药物。截至5月8日,全市已有超过2600家药品零售门店恢复经营。

加强援助物资管理

市商务委总经济师罗志松表示,截至5月8日,工作专班收到援助生活物资18915吨,包括蔬菜、水果、肉、大米、方便食品及矿泉水等。此外,还有各区对接地区援助的生活物资。目前,这些援助物资已发放给本市封控时间较长的街镇居民、重点人群和抗疫一线人员等。

为加强援助生活物资管理,工作专班制定了接收工作方案和调配管理办法,对援助生活物资的接收、调配和分发等作了明确规定,同时尊重援助方意愿,将援助物资配送到居民等受援者手中。

■罗菁

面对逆境,如何自我调整?

据文汇报 疫情之下,不少居民封控在家已超过一个月。当人长期在家中工作、生活,难免遇到各类困境。比如,与家人因太过“近距离”而产生小摩擦,工作不如意,与亲朋好友疏离,因对未来的不确定而产生的担忧等等。种种因素叠加,容易使人陷入逆境状态。

面对逆境,我们如何自我调整?记者就此采访了上海市精神卫生中心主任医师洪武、心理治疗师王琰。

1问:近期,居家时间延长,感觉自己有些不好的想法里“越陷越深”,怎么办?

答:面对困难,为什么有些人可以在逆境中成长,另一些人却一蹶不振?这其中,态度是行动的开始,态度很重要。

首先,请自我观察一下,你是否在某个习惯或行为状态中“越陷越深”?如果是的话,也不要着急。实际上,维持现状对大脑来说,是一件容易且能带来奖赏和安定感的事。在这种情况下,我们需要试着去开始改变。改变的行动发生之前,通常有动机前期、犹豫期和准备期三个阶段。大部分人需要经历长期的适应不良和思想斗争,才会转变态度,开始尝试改变。

若你还在踌躇,请不要心急,你的改变很可能马上开始。

2问:明明知道自然自艾不太好,但又不知如何自我改变,怎么办?

答:在完成态度的转变之后,我们应该有意识地找到各种可以协同一致地促进改变的因素,并行动起来!怎么行动?可以选择“试验”,就是指对需要改变的事物进行初次尝试。

万事开头难,在试验过程中,改变通常会带给你许多不良情绪。举例来说:假如你已发现继续专注于某一项事情、某一个想法没有任何好处,那么试着把在家健身、看电影尝试作为一项选择试验。当然,不要认为改变就此促成,情况一下子会明媚开朗起来,要有预期,这里很可能会有一个反复的过程。当你发现健身的效果低于预期时,会不由自主地质疑改变本身的有效性。在这个阶段,不断强化自己的动机很重要。强化动机最简单的办法是通过积极认知的重复宣传,无论是对自己,还是对他人。反复告诉自己,提醒自己——“我接下来打算做什么”,你可以把这些决断写在手机里,或告诉信任的人,来进一步强化动机。

在具体操作上,尽量避免“选择困难”,减少对实现目标的干扰。如果你正在家中选择学习,可以选择一个固定的科目,按部就班地学习,减少自己的选择。

与此同时,减少完成改变的阻力。心理学领域有一个善用“2分钟法则”的说法,意思是通过让想要强化的行为的启动时间减少2分钟,相反的行为启动时间增加2分钟来实现。以弹吉他为例,可以把吉他放在显眼的位置,把电视机遥控器的电池取出。这样,装电视机遥控器的过程会耗费更多时间,但吉他近在眼前,我们就容易选择弹吉他。

3问:自我调整依旧困难,感觉难以“自救”,还有什么办法?

答:人们常说“众人拾柴火焰高”,在改变的过程中获得外部的支持也同样重要。团队行动通常比独自行动具有更强的习惯塑造能力,尽管在居家期间,我们可以通过参与多人网课共同学习,或是同家人一起强化行为,实现调整与改变。

在此过程中,自我认知的重组也很重要。在遇到特定情景时,我们通常会主动产生一些思维,比如“这个东西我学不会”“这么难,还不如直接放弃”等等,扭曲的思维会对人的行为起到阻碍作用。识别自动思维最行之有效、也是最简单的一个办法,是在感受到负面情绪时向自己提问——“我现在在想什么”。在自动思维被自己发现后,可以尝试用“苏格拉底式”的提问对自动思维进行检验,从而使我们在摆脱阻碍自己改变的想法面前更有底气,作出让自己后悔的决定。

4问:看到一些“负面情绪”,跟着感觉整个人都不太好了,甚至还影响到了饮食、睡眠,这是怎么回事?

答:上海这轮严峻的新冠疫情,给人们的生活和工作带来了一定的影响和冲击。不论是居家的市民,还是奋战在抗疫一线的医务人员、基层工作者、志愿者等,都在承受着身体和精神健康的双重挑战。孩子们居家网课,大人居家办公,亲子冲突、伴侣冲突不可避免。非常时期的种种不确定性会让人有无力感,出现不同程度的焦虑不安、烦躁抑郁或睡眠问题。所以,要告诉自己:不要害怕,这是正常的心理应激。

识别困境之后,我们需要重建内在的安全岛,提升心理免疫力。

这里再教大家一个方法——换

一个角度看问题。我们平时一直这么说,但未懂得如何做。面对困境,不要再把自己埋在负面消息里,请尝试主动发现、分享身边温暖的小事件。

有一名大学生与我们分享过一条自己在校园封控期间经历的“小确幸”:因室友检测为阳性,这名学生被安排出校隔离。“隔离中,我印象最深的是第三天的午饭,我的盒饭里出现了小花形状的胡萝卜片,像极了母亲哄不爱吃胡萝卜的小孩的手段,灵动而可爱。我想,社会和学校对我们的关心,就像这样一朵橙色小花,温暖着每一个像我一样的学生的心灵,也在我们的心中,开出一片暖阳色的花。”

面对疫情,有人为隔离封闭而唉声叹气,有人却欣赏着窗外仍肆意生长的花草,满足于全家一起“因菜制宜”烹饪简餐的画面。

疫情下,过多沉浸于负面信息会让人失去对生活的掌控感,很多人受焦虑、绝望等情绪影响,无法专注于日常的工作、学习和生活,进而陷入焦虑失控的恶性循环。此时,主动发现一点“小确幸”,学会转换一下看问题的视角,有助于提升幸福感。

5问:心情不好,身体也跟着不太好,感觉疲惫、无精打采,有没有什么办法让身、心一起重新启动、活跃起来?

答:身、心是一体的,我们通常建议,从拓展个人优势、创建积极情绪、发展积极关系等三个方面来提升积极的心理状态。积极的心理状态有利于人们保持良好的自我效能,从而促进人的免疫系统正常运作,提升身心健康状态,还能提高个体的应激能力,使个体的心理韧性和社会适应能力更强。

具体来说,有些人通过做志愿者工作,进一步肯定了自己的沟通协调能力,也收获了更有爱的邻里关系;有些人通过休闲娱乐活动,使身体和心理更放松;也有些人在接受他人的馈赠与帮助中更懂得感恩。

主动关注、投身于这些积极的体验,在困境中看到更多希望,时刻提醒自己:“什么才是生活最本真的意义?生活,是富有生气地活着。”

越是在疫情防控的特殊时期,越需要我们共筑强大的心墙来共克时艰。希望每个人在混乱中依然能收获安心,在困苦中遇见美好,获得更多触手可及的“正能量”“心动力”,点亮自己的健康生活。

■唐闻佳

马拉喀什条约

对我国生效 惠及千万阅读障碍者

《关于为盲人、视力障碍者或其他印刷品阅读障碍者获得已出版作品提供便利的马拉喀什条约》

5月5日对我国生效

我国是该条约第85个缔约方

为了在国际立法层面消除阅读障碍者获取作品的版权障碍

2013年6月

世界知识产权组织在摩洛哥马拉喀什召开的外交会议上通过该条约

我国是条约首批签署方之一



作为目前国际上唯一一部版权领域的人权条约

该条约旨在为阅读障碍者提供获得和利用作品的机会,从而保障其平等获取文化和教育的权利



第二次 全国残疾人抽样调查显示

我国现有 1732万 视力残疾人约

1732万



存在阅读障碍者的数量可能会更多