



孟祥宁在积石山地震灾区为一家三口做心理疏导。本人供图

赴地震灾区帮当地人消除恐惧
心理咨询师孟祥宁

“心有力而助人。”孟祥宁是宁夏红十字会心理救援志愿服务队副队长,也是一名专职心理咨询师。

2010年,一个偶然的机
会,她接触到了自治区残疾人
康复中心的孤独症患儿,打那
以后,她坚持每周五下午为有
需要的患儿及其亲属提供心
理疏导和心理支持。时间久
了,孟祥宁深刻感受到自己的
专业知识能给人带来希望,
带来生命之光,为更好地为有
需要的人提供力所能及的帮
助,她主动找到宁夏红十字
会,自发参与到了红十字会的
心理培训、社区心理讲座等
志愿服务中来。

在方舱医院,她做了近一
个月的志愿服务,这次经历让
孟祥宁用全新的视角审视人
生:每一次经历都是一笔财
富,都是一次自我的升华。

2023年12月18日,甘肃
省积石山地震发生后,孟祥宁

和其他11名志愿者作为宁夏
红十字心理救援队队员奔赴
积石山县大河家镇开展心理
救援服务。

一次,孟祥宁进入一顶救
灾帐篷里,发现一位72岁的
老阿姨呆坐着,没受任何外
伤,却一站起来腿发软走不了
路,陷在深深的恐惧中。经过
40分钟的干预,老阿姨拄着拐
杖,面带笑容地在帐篷里走
动。

“你们还忙着呢?”
“嗯,能走了?”

“能走了。”老人主动跟孟
祥宁打招呼并回应。

“阿姨你帮帮我。”救灾帐
篷里一名10岁的留守小女孩
主动求助。震后3天了,女孩
总是晚上睡觉做噩梦,孟祥
宁运用专业的技能和方法,慢慢
减少孩子的恐惧记忆。

“阿姨,我觉得轻松多
了。”50分钟的干预后,女孩露
出会心的笑容。

走访另外一顶帐篷时,孟
祥宁发现一个上初一的男孩,
蜷缩在帐篷角落里,表情僵硬,
眼神呆滞。

“孩子在地震中被倒塌的
门窗给吓着了。”男孩的妈妈
请求给孩子做心理疏导。“谢
谢阿姨。”经过干预后,孩子的
眼神亮了,面部表情柔和了,
与人对视并能自如交流。

……

每天冒着低温严寒,往返
于大河家镇韩陕家村、康吊
村、四堡子村、周家村、克新民
村等受灾群众临时安置点,天
不亮出门天黑了才回到营地
休整。孟祥宁和同行的志愿
者在积石山地震灾区参与救
援14天,共服务1000余人。

“能够入选全国优秀红
十字志愿者,是意料之外的惊
喜。”孟祥宁表示,做志愿服务
是心理工作者的责任和使命,
希望能继续发挥自己的专长,
希望社会变得更温暖更阳光。



孟祥宁给年幼的孩子做心理减压。本人供图



孟祥宁为积石山县韩陕家村村干部及驻村干部做团体心理疏导。本人供图

他们『救』在身边

我区∞人入选全国红十字志愿服务先进典型

本报记者 张艳丽

2023年12月28日,中国红十字会总会表彰了来自全国各地的310名红十字志愿服务先进典型。我区红十字志愿者孟祥宁、闫静、李瑞、陈治伟、马建云、官聪、李世莲、刘鹏赫然在列。平凡的他们以一己之力,积极传播和生动践行“人道、博爱、奉献”的红十字精神和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,不仅帮助和挽救了许多素未谋面者,而且引领带动更多人参与到红十字志愿服务中来。



闫静现场演示如何找准心肺复苏的按压点。本报记者 张艳丽 摄



闫静演示双臂如何用力按压。本报记者 张艳丽 摄



闫静在应急救护培训中教学员包扎伤口。本人供图



哪怕能帮到一个人
都值得
应急救护培训师闫静

“新年伊始,什么样的礼物最贵重呢?”

“健康!”

2024年1月23日,在宁夏总工会会议中心,一场“关爱生命 救在身边”的应急救护培训在轻松欢快的氛围中举办。其中一位主讲老师就是宁夏红十字会应急救护志愿服务队队员、红十字应急救护培训师——闫静。

马不停蹄地奔忙在各个应急救护培训课堂,教大家应急救护技能和知识,是闫静的生活日常。

2013年开始,随着孩子渐渐长大,闫静常带孩子参加公益活动,慢慢对红十字事业有了深入了解。她发现应急救护是每一个人应该学习和掌握的技能,应急救护培训是保障“你我他”生命健康的工作,是一份“有爱有使命”的事业。

2020年初,她通过宁夏红十字会应急救护师资培训和考核,如愿成为中国红十字会应急救护师资,希望能通过一己之力带动更多人学习应急救护知识和技能。

2020年9月,闫静第一次以讲师的身份,受邀到银川市金凤区开展应急救护培训。“那是第一次站在讲台上,心情紧张而激动。”看着台下近百双眼睛,闫静内心涌现出强烈的使命感——“能给这么多人讲课,哪怕能帮助到一个人,都值得。”没想到,讲课反响很好。“老师是哪个医院的?”一位医护人员听完课后询问。第一次讲课获得了极大的肯定和认可,让闫静信心满满能量满满。

刚刚过去的2023年是闫静最忙碌的一年,身为红十字志愿者的她全年开展应急救护培训100多场。不仅走进银川九中、宁夏治沙学校、西夏区各高校,宣传、普及救护知识,还深入定边、延安、靖边、西安等地大庆油田一线作业区开展应急救护培训,志愿服务时间累计达1000多小时。

“应急救护是院前急救,属于120到来前的紧急救护措施,需要更多非专业人员参与进来。”闫静希望更多人学习和掌握心肺复苏术、AED(体外除颤仪)使用方法、海姆立克急救法等技能,让宝贵的生命得以及时挽救。

“我觉得参与应急救护培训志愿服务是人生中特别正确的一个选择,非常有价值有意义。”近3年的志愿服务历程,闫静接触的人越来越多、听到的故事越来越多、接触的社会面越来越广,感触也越来越深。

对于开展这份事业,老公和孩子十分支持她。闫静的老公丁杨也喜欢做公益,甘肃省积石山地震后,丁杨作为中国红十字(宁夏)赈济救援队队员奔赴灾区。

“我做志愿服务做公益,对儿子影响很大。”闫静说,10岁的儿子是个有爱心的孩子,会拿出零花钱给福利机构的孩子买电脑、买文具,愿意为他人着想,为他人付出。

(下转04版)

