

警察遭遇职业心理疾病(一) PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/239/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E9_81_AD_E9_c24_239315.htm 现在这个社会，人们

对于这个心理健康越来越关注，具体到警察这样的一个职业特色，警察会碰到哪一类的心理问题比较多呢？（短片一）

杭州警官：“我们的队伍名叫闪电队，闪电代表我们警察打击犯罪，保护群众快速有力！”这里是浙江省杭州市公安局的警察训练基地，今天，这些平日里表情严肃、不善说笑的警官们，都带着轻松的表情来参加一场特殊的训练。与以往不同的是，今天将由一位女性教官担任训练指导。而今天的训练目的就是要让所有参训警官都要放松心情，感受快乐。

杭州警官：“我们的队歌是，我们是九号，我们是九号...”她就是今天的教官，名叫陈亚丽，国家二级心理咨询师

，是杭州市公安局的警察心理辅导员，从2000年开始，陈亚丽就一直从事着警察的心理健康辅导工作，基层警员的心理健康状况一直都是她关注的重点。

李小萌：在前面的短片当中我们看到了一群非常年轻活泼的警察，他们在做什么，是在做游戏吗？今天我们就请到了来自杭州市公安局的专职心理辅导员陈亚丽，欢迎您陈警官。您首先告诉我们，刚才那些警察他们在做什么呢？

陈亚丽：他们在做心理行为训练。李小萌：那些行为在训练什么，好像在集体摆一个很漂亮的动作。

陈亚丽：这是心理训练的一个内容，我们目前进行的心理工作，它的名称是心理教育，内容包括心理咨询，然后是心理讲座，第三个是建立心理档案，了解民警的人格特质，他的一些情绪稳定性，敏感程度这些都有的，这是一个测

试，完了以后就是像刚才短片里面看到的那个心理训练的项目。李小萌：现在这个社会，人们对于这个心理健康越来越关注，而且出现心理问题的人似乎也比以前要明显多一些，具体到警察这样的一个职业特色，警察会碰到哪一类的心理问题比较多呢？陈亚丽：应该说常人有的心理问题警察里面都会有，但是警察这个心理问题他经常会表现为一种创伤后的应激障碍，这个问题现在相对比较难解决，就是民警他会梦见什么，经常隔一段时间他就梦见自己去提审犯人，犯人坐在他对面，他觉得心情非常难受，两个人开不了口供，当时那种紧张的情绪或者是愤怒的情绪就上来了。尽管他这个事情已经有，离开这个岗位已经有四五年了，但是这个梦一直在困扰着他，这是一个什么问题呢？他自己百思不得其解，作为我们至少学了那么点知识，所以我们就给他一些解释，就说这个一般是指向你以前的心理创伤积淀下来以后的一种表现方式。李小萌：因为这些职业特点造成心理的压力，同时造成心理问题的都有些什么样的状况呢？陈亚丽：我们去年搞了一个民警思想状况调查，问了一个问题，其中有一个问题比较清晰的，就是他的睡眠状况很不好，有7.8%的民警是失眠，睡眠质量不是很好的人，和加上这7.8%达到31%，本身就表现为一种压力状况，身心的一种变化。（短片二）陈亚丽：“你好，这里是杭州市公安局心理热线……”每周二的晚上，陈亚丽都会通过心理热线帮助那些需要心理辅导的基层民警，为了保护这些民警的个人隐私，陈亚丽从不主动询问对方的姓名、工作单位等详细信息。陈亚丽：“这是有来电显示功能的办公电话，而我们的心理热线使用的是一部没有这个功能的电话机。”尽管如此，大多数求助民警

还是不愿意通过热线直接求助，他们更愿意选择电子邮件的方式，在网上间接获得心理帮助。李小萌：你那边有一个跟公安心理有关的网站，开通之后发来电子邮件的民警多吗？

陈亚丽：我们2005年1月1号开通的，到现在有350封邮件。

李小萌：像你今天带来的这个就是一些邮件，我不看，你来看，把这个一些能说出来的内容给我们讲讲，让我们感受一下

现在一些民警都碰到什么样的心理上的问题。陈亚丽：我记得，今天我这里没有带来，这个邮件是比较早的一个邮件了

，这个民警由于经常加班，任务比较多，他就一直在单位里面加班，心里又很内疚，小孩非常小，家里还有一个病人，

所以他就觉得自己工作又忙不完，家里的事情也没完成，所以整天就觉得不是很开心，人就越来越胖，很奇怪，人会胖起来，甚至于有一些生理上的症状，他当时发邮件来，就讲到，小便里面有血，这种情况也出现了，所以他是不断地在熬，想熬过这段时间，单位里的事情又不敢跟领导去说，我任务轻一点怎么样，一直在这么持续在工作，所以他就在这个情况之下，不知道怎么想了一下给我发来邮件，实际上我后来跟他回邮件的过程当中，就发现他对家庭的内疚这部分可以处理掉的，因为我们杭州应该讲民警的收入应该还过得去，根据他们家的经济状况，他的收入应该是他们家里的主要经济来源，可以拿出一部分去购买家政服务，把家里的人先照顾好，自己能跟领导谈就跟领导谈一谈，是否可以少做一些或者是干得更巧一些，投入的精力可能会用到比较恰当的地方去，而不是一直在持续地这么不断地在付出，而不讲效率，所以我就跟他讨论这么几个问题，效果还是可以的。

李小萌：你感觉什么样的警种他的压力比较大？心理上要承

受的东西比较多呢？陈亚丽：哪个警种问题比较多，应该说各有特点。李小萌：可以逐个说一下，比如说刑警、户籍警、交警他们各自不同的特点是什么？陈亚丽：交警的压力大到什么程度？他回家休息就不知道在家干什么，就睡觉，很多人都选择睡觉，睡觉之前会看看电视，但是电视的频道他就不断地拿遥控器在那里按，他不知道看哪个频道，这本身就是焦虑的一种情绪。比如说这种不是很讲理的人要是碰到了，那怎么办？我们后来座谈会的时候讨论到，是否配备录音笔，后来杭州市马路一线执勤交警都配备了录音笔，有时候可以有效防止一些恶意投诉。李小萌：可以缓解一下焦虑和压力。另外说到刑警，这个我们觉得他应该压力最大的，因为好像风险最大。陈亚丽：是的，但是他们的心理素质反而蛮高的，我们今年搞了一个心理行为训练的一个计算机系统，发现他们的逻辑推理能力分数在所有警种里面是最高的。但是也有刑警经历这个场面以后对自己会留下一些心理的阴影，我曾经碰到过一个基层的女同志，她原先是做刑警工作的，就是刑侦队的一个内勤，她说刚刚参加公安工作的时候，有一次到太平间去看尸体，那个场景经常会在她梦里出现，现在这个烙印非常非常深了，就是说非常恐怖的一种场景，就留下来了，实际上对她也是有一定影响的。李小萌：那你帮她什么了吗？陈亚丽：暂时还不一定帮得上，就是觉得像这样一个场景，当时她说我要是若干年前知道有这么一种后续的影响，我肯定当时会去寻求一些相关的心理医生的支持，找一些技术人员，先预防这个事情的发生。李小萌：我们再说说户籍警，户籍警感觉他们事儿比较多，琐碎，他们碰到心理上的问题通常会是什么样的？陈亚丽：像我刚才

讲的这个压力比较大的民警就是户籍警，户籍警如果是管的辖区比较大，发案率又比较高，可能他的考核的任务也是蛮重的。考核任务重他可能会担心，会焦虑，我们肯定会跟他讲，你要多向周边的同事学学，而且要做得比较巧妙，尽量寻找好的方法，跟同事搞好关系，特别是新警，他不知道从何做起，这里面就会有适应问题，换了一个社区，一点都不清楚这个社区里面的情况，他可能压力会很大。（短片三）

陈亚丽：“这是心理恢复舱，我们现在可以同时接待十名需要危机干预的民警……”像陈亚丽这样的心理辅导员在杭州市公安局目前共有四十人，其中有十三人已经取得了国家级的心理咨询师资格证书，但是基层警官对心理辅导员的需求还在上升。杭州市公安局拱墅区分局心理辅导员沈群：“现在心理问题确实是困扰民警的一个问题，希望能够在警察队伍中建立起（心理辅导员）这么一支队伍，来帮助他们解决问题，其实这也是一种精神福利，对民警一种关爱的精神福利。”目前，杭州市公安局所有的干部调动、警衔晋升和业务培训都要对警官的心理健康状况进行测评和建档，而对于参与消防救人和抢险救灾等应激性行动的警员，都必须在四十八小时之内进行心理危机干预。

李小萌：除去电话、电子邮件这样的交流方式应该也有面对面，一对一的这种谈话方式，那你那个叫会客室还是叫咨询室，有这么一个地方是吗？叫什么？那个名称，那个房间的名称？

陈亚丽：我们现在是和心理恢复舱设计在一起的。

李小萌：什么叫心理恢复舱？

陈亚丽：它是一个新式的设备，这个设备是针对那种，经历过血腥场面的、危险场景的民警给他们心理放松的这么一个地方，我们在这个心理恢复舱里面给他们设计了一个比较

小的两个沙发，摆在那儿，大家聊聊。李小萌：这样的—一个地方，我没有见过，我们能不能在现场模拟—下看看，是—一个什么感觉的地方，好不好？陈亚丽：好的。李小萌：你对这个环境有什么要求吗？比如说光线。陈亚丽：至少这个地方就相对大—些，它要相对小—些，封闭—点。李小萌：空旷的话没有安全感是吧，—一般是多大的—一个房间？陈亚丽：大概比较合适的是十一—二个平方。李小萌：那我们只能假设了，假设我们这儿只有十一—二平米，但光线上我们可以帮助到—位—点，这个太亮吧？陈亚丽：那肯定会亮—些。李小萌：那我们光线暗—点，来，把光线暗—点。陈亚丽：我们坐的位置也要调整—下。李小萌：除此之外还有什么必须—要的？陈亚丽：这边他会放—个比较有生机勃勃的—这种盆景。李小萌：—一盆盆栽可以吧。陈亚丽：放—个闹钟。李小萌：看我们这儿准备了，代表—着绿色生机的—一个盆栽，这个闹钟行吗？有点可爱。要是平常的话，这个标准符合吗？陈亚丽：我不会去准备—这样的—一个闹钟。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接—下载。详细请访问 www.100test.com