

心理训练消防队员去心病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/266/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E8_AE_AD_E7_c24_266708.htm 在熊熊大火等危急关头，消防官兵奋勇向前。在抢险救援、勇敢无畏的背后，消防官兵有时也有和常人一样的内心“脆弱”——“战友们，准备好了吗？”“准备好了！”“我们支持你！”两名消防官兵在战友们的支持下，携手快速翻过8.5米高的铁架。这是日前记者在全国公安民警心理训练四川实验中心看到的一幕。耸立在训练中心室外训练场上的“心理行为训练器械”看上去和平常见到的拓展训练器械差不多。训练师告诉记者，这个项目就是让受训人员在高空训练中体验恐惧，面对恐惧，最终形成战胜恐惧的能力。作为每天出入火场和各种灾害事故现场的消防官兵，其心理健康越来越受到人们的关心和重视。近日，记者走近这群新时代“最可爱的人”，倾听他们的真情故事、作战经历，进入到他们鲜为人知的内心世界。

心病一：“第一次品尝到失眠的滋味” 症状：失眠 病因：心理压力过大，长期见证惨烈场面 个案：成都市消防支队五中队的刘蛟刚到消防队不久，就被派到市区北门码头打捞一具浮尸。他赶到现场时，只见水面上躺着一具完全变形的男尸，其状惨不忍睹。当他和另一名战士划着橡皮艇靠近尸体时，阵阵恶臭传来，小刘禁不住“哇”地一声呕吐起来。但本职所在，刘蛟和战友只好背过脸用一根消防火钩将尸体钩在橡皮艇上。靠岸后，两个消防新兵都不肯先出手，僵持几分钟后，他们才屏住气，硬着头皮将尸体抬上岸。回到军营，那具尸体的惨状总在刘蛟眼前浮现，当天，他一连换

了7件衣服，洗了8次澡，还是无法从那一幕中摆脱出来。连续半个月，他一看到猪肉就呕吐，而且连续失眠很多天，“我本来碰枕头就睡，却第一次品尝到了失眠的滋味”。2004年，由省消防总队首次进行的“四川消防部队基层官兵心理问题课题调研”结果表明，消防部队基层官兵承受的心理负荷，已大大超过一般人群的平均心理承受水平。在分析这些问题产生的原因时，调研组认为，消防部队性质与工作特点是问题产生的客观原因，其中，“工作学习压力”更大大超过重度刺激标准。

处方：消防官兵因长期见证着灾难和死亡，产生巨大精神压力。成都消防支队至少配备了3名以上专兼职心理咨询辅导员，针对消防部队救灾抢险工作的特殊性，为每位消防官兵建立心理档案。省消防总队还成立官兵心理健康保护工作委员会，组织专职心理辅导干部和心理医生开展巡回咨询，组织心理测试，对有重点心理疾病的官兵进行疑难会诊。

心病二：“每次出警回来情绪最低落”

症状：出警归来情绪低落

病因：在高危险境中的适应能力不足

个案：成都市特勤三中队的杨指导员对消防战士们的心理问题深有感触。每次出警归来，都有战士情绪低落的情况出现。有一次，特勤三中队接到一起灭火任务，中队出动10名战士3辆消防车，但由于消防通道不畅通，消防官兵赶到时，熊熊大火已经把那栋老房子全部包围。战士们奋不顾身冲进火海里救出两人，正当他们高兴体现自己的存在价值时，却发现这两个人已经死了。“看着生命消失，这种情况最难受了”，战士杨正勇说，那天，他们参加“打火”的战士都吃不下饭，睡不好觉，总想着，要是早一点，那两个人或许就有救了。

处方：面对这种情况，中队的指导员就会抽出时间与战士聊

天，天南海北地“吹牛”，化解战士心理阴影。或者，组织各种各样的体育比赛，如篮球赛、乒乓球赛、台球赛等，通过体育比赛，转移战士们的注意力。在全国公安民警心理训练四川实验中心，整套室外训练包括20余个科目，其中“凌空跨越”、“尖峰时刻”等10余项目是高空训练，能够帮助民警磨练和强化在高危险境中的适应能力、团队精神、自信心、意志力等，提升心理素质。

心病三：“最不想听到的就是电铃声”症状：对电铃声和警笛过敏 病因：出警量过大，超负荷工作 个案：2005年泸州鞋城和宫阙酒厂接连两把大火，让消防官兵抢险奋战了几十个小时。泸州公安消防支队一中队的消防员王辉，老是挥之不去当时的抢险场面，但当次日清晨的第一声哨声响起，他又一个挺身翻下床，强打精神，开始每天必做的晨跑。王辉说，他每晚睡觉时总以为警铃马上就要响了，睡着时身子也不自觉地做出要起床的动作来。

成都市消防支队五中队的刘蛟告诉记者，他平时最不想听到的就是电铃声和火警警笛声。每当这两种声音出现，不管正在干什么，他都会迅速丢下手里的活冲出去，“天长日久，已经变成了一种潜意识”，小刘对自己的行为很不好意思。

在成都市，任务最为繁重的消防五中队至今保持着日出警量33次的全省最高纪录。“我们太累了，最大的愿望就是不受任何干扰下睡个好觉。”几位老兵这样说。中队日均出警量很高，一旦接到指令，他们必须迅速赶到现场，24小时待命的精神压力可想而知。据省消防总队宣传处负责人介绍，在近6年时间里，成都消防支队接出警总量达15万次，而诸如取钥匙、掏下水道等社会救助服务占80%以上。按照有关规定，成都市区应设40多个消防站，实际上市区内仅有12个

中队，警力严重不足，目前包括机关在内的消防官兵总人数才900多人，与城市人口相等的天津市相比，警力仅为对方的1/4，消防官兵不得不面临超负荷工作。处方：一方面，增加消防站数量；另一方面，省消防总队启动了官兵心理健康保护三年工作计划，此举标志着四川省消防总队首次将官兵心理问题纳入正式工作计划中。根据该计划，全省将在基层消防部队普及心理健康知识，建立健全心理健康保护工作制度，促使官兵心理健康状况得到改观。链接：四川省消防官兵心理健康保护三年工作计划——除要求建立官兵心理健康档案、专兼职心理辅导员队伍外，还提出建立健全心理健康保护工作制度，包括：日常心理咨询服务制度，对官兵遇到的各种心理失衡主动提供心理服务；重大应急咨询服务制度，对官兵因遇突发事件引起较严重心理应急反应的行为，要求当事官兵在48小时内拨打心理咨询电话或与心理医生面谈；心理健康医疗制度，对出现心理异常的官兵，提供专家评估、治疗及跟踪服务；入警心理测试制度，每年新进官兵一律进行心理素质测试，并根据测试结果，科学合理安排工作岗位。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