

易让人心理受伤的职业 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/394/2021\\_2022\\_\\_E6\\_98\\_93\\_E8\\_AE\\_A9\\_E4\\_BA\\_BA\\_E5\\_c123\\_394180.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E6_98_93_E8_AE_A9_E4_BA_BA_E5_c123_394180.htm) 易让人心理受伤的职业 图/环球时报 警察、记者、医生等很多职业会有心理创伤 北京师范大学心理系 余小倩 在人们心目中，警察似乎一直都是铮铮硬汉，很少有人会把他们与创伤联系起来。但在心理学家眼中，警察等职业正是心理创伤的高危人群。职业心理创伤是指由于职业缘故经常暴露于一些危险或者残酷的场景中，而引起的心理失衡。在心理诊断上，它被称为创伤后的应激障碍。有时心理障碍是事件发生后不久产生，有时也延迟性出现，即创伤发生后6个月后才出现。职业心理创伤是怎么产生的 德国心理学家埃里克森认为，当发生的事件超出了以往经历所建立起来的安全感的限度时，人的大脑就不能有效地解答事件是怎么发生或为什么发生，这时危机就产生了。只有重新把事件纳入可以理解、解释的范围之内，心理平衡才能恢复。对于职业心理创伤的表现，在《美国精神障碍诊断与统计手册第四版》的描述是这样的：反复体验创伤事件的症状，如噩梦、闪回、侵入性记忆；保护性反应，如情感麻木、健忘、认知回避等；唤醒症状，如惊恐反应、过度警觉、入睡困难。还伴有负性情绪(如悲伤和愤怒)以及负性认知(内疚感)。哪些职业容易有心理创伤 除警察外，与一些事故密切接触的职业都存在较大风险，尤其是士兵、医生、战地记者或事故记者，更是职业心理创伤的高危人群。例如刑警会经常经历一些紧张激烈，甚至有很大生命危险的抓捕；事故警、消防队员等也经常目睹和处理一些事故现

场。急诊室的医生则比较多地面对一些发生事故的病人。战地记者和事故记者也会比常人经历更多的不幸场面。在经常性地与创伤事件接触过程中，无论他们多么强壮、正常、稳定，当应激源刺激的强度超过该个体的承受力时，就会出现职业创伤的症状。应多关注职业心理创伤的预防 目前在国内，职业心理创伤的预防和干预还较少受到关注。对员工进行入职培训，在今后定期进行培训，给他们提供一些心理上的帮助和支持，是目前一个很有效的预防办法。但这种方法对培训人员的要求很高。他们必须是对该行业可能面临的各种危险有丰富了解，并且善于倾听和理解别人的人。通过他们，可以帮助员工了解这个职业可能遇到的风险，帮他们做好思想准备，并在员工出现这些症状后，及时找咨询师寻求帮助。另外，职业创伤患者的家人或好友若能提供良好的情感支持和精神上的陪伴，也会对他们有帮助。此外，培训人员良好的倾听技巧和反应技巧，和蔼、投入、积极和真诚的态度，对经过心理创伤的人来说也非常重要，尤其是培训人员接纳的态度是治疗中最重要的因素。 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](http://www.100test.com)