

关注警察职业心理创伤 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/466/2021_2022__E5_85_B3_E6_B3_A8_E8_AD_A6_E5_c67_466707.htm 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的，有时也会延迟性出现。目前，国内职业心理创伤的预防和干预还较少受到关注。有心理专家认为，“从业者只有能够保护好自己时，他呈现给别人的东西才更具人性。”因此，对于容易发生心理创伤的行业，可以多做一些这方面的知识普及，比如，事先请专家来讲课，了解怎样预防创伤，什么人更容易受到创伤，会有怎样的创伤，如何自我保护等。编者一名警察的心病 黄国胜 “能者多劳”，这句话最适合民警老K了。他负责交通事故处理，技术上精益求精，别人遇到难题，都会向他请教。他又是一个非常负责任的人，不做现场勘察，决不下结论。所以，他总是特别忙。多少年来，他一直这样不分昼夜地超时工作。一年前，他终于垮掉了，起因是“本来应该提升”而没有得到提升。他从来没有想过是不是领导办事不公，而是在自己身上找原因：哪个案件处理不当？绞尽脑汁地想，结果就睡不好了。本来他是有名的“瞌睡虫”，坐着都能睡，现在失眠了，说明问题严重。他赶紧去看医生，医生给他开了安眠药。吃了药能睡着，不吃就睡不着。但是，他怕睡着了队里有事找他叫不醒，耽误工作。只好熬着，熬了半个月，体重轻了8公斤，身体变得虚弱，脑子也不好使了，不得不请假休息。领导出于关心，做出重大决定：不管发生什么

事，晚上决不找他。于是，他放心吃安眠药，睡眠明显改善，体重也慢慢恢复了。但是，他的自信心没了。每次办案，他都会反复检查，生怕漏掉重要线索，导致判断失误、处理不当，在事故现场磨磨蹭蹭，不让清理现场。好几次同事强行把他拉走，事后还是不停地回顾事故处理过程。他知道事后回顾无济于事，但怎么也控制不住不去想，内心非常痛苦。最后还是领导“命令”他来看心理门诊。诊断他为强迫症和抑郁症，需要药物治疗和心理治疗相结合。他同意吃药，但不愿意做心理治疗。半年后，他的情况仍然不太好，还出现了新的症状，我称之为“手机强迫症”。他老是担心忘了带手机或手机响了没听见，队里有重要事情找他找不到，过几分钟就要检查一下手机，成了大家取笑的对象。这一下他可受不了啦，急急忙忙要求做心理治疗。一次民警心理保健课前不久，我给交警一大队的民警(职工)和家属做了一次讲座，题目是《交警的心理保健》。据调查，某些职业特别容易发生心理障碍，民警就是其中之一。而在民警中，交警和缉毒警的心理障碍发生率又是最高的。因此，在交警中开展心理健康教育非常有意义。心理障碍的发生通常有两大原因，一个是外因，一个是内因。外因就是生活事件，分为恋爱婚姻家庭问题、生活工作学习问题、特殊遭遇(突发事件，天灾人祸)。交警工作强度大，生活没规律，逢年过节与家人团聚的机会少，经常遭遇突发事件，还要承受舆论压力，必须严格自律。如果心理素质不好，很容易发生心理障碍。内因就是心理素质。交警必须耳聪目明，反应敏捷，胆大心细，吃苦耐劳，临危不惧，还要有同情心、责任感，否则很难胜任这项工作。因此，对交警的选拔必须结合心理测验。即使

是心理素质非常好的人，遭遇严重生活事件时，也会发生心理障碍。发生心理障碍怎么办？一是自我调节，可以进行认知、情绪和行为调节，比如装糊涂、宣泄、放松、节制、回避等；二是社会支持；三是心理咨询。社会支持具有强大的保护作用，可以有效地预防心理障碍。过去，人们生活在大家庭里，邻里关系融洽，家人、朋友、邻居、同事组成一张强大的保护网，一方有难，八方支援，发生心理障碍的机会就很小。现在，家小了，邻里之间很少来往了，朋友聚会匆匆忙忙，一边喝酒一边卡拉OK，连说话的机会也没有了，社会支持荡然无存。重建社会支持系统已经成了当务之急。当自我调节无效，社会支持又不足时，应该主动寻求心理咨询。在国外，警察的心理干预非常受重视。据悉，国家公安部已经开展重视警察的心理保健。前不久，我市派出数十位民警参加省公安厅举办的心理咨询师培训班。预计在不久的将来，民警的心理保健工作会走上正轨。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