

也会出现抑制，甚至意识障碍。因此，不用说烟酒对健康的危害，以它们来解除苦闷也是不可能的。健康的方式是什么呢？

#### (1) 倾诉

不要担心别人知道你的苦衷，也许对方也有，只是没有说出来而已。

#### (2) 书写

写信、写日记、文学创作。

#### (3) 运动

激烈的运动，让怒气和痛苦随汗水一起流出，心情就会开朗起来。

#### (4) 真情流露

不要刻意压抑自己，焦虑、悲伤、苦闷、烦躁是人的正常情绪反应，表达出来了，哪怕是流泪，都能减轻负面情绪对人的伤害。人也无法真正压制它，因为它可以转化成躯体不适，如疼痛、胃肠不适、心慌等表现出来。

#### (5) 找到自己的价值

要勇于承担责任，多想想自己能为别人做什么。发挥自己的特长为部队服务，如理发、修理等等。这些都会让你的生活充满光彩，心情豁然

开朗。

#### (6) 积极参加文体活动

如果你擅长，会给战友们带来艺术的享受，如果不会，你的参与也会给战友带来由衷的欢笑。这种情况下，笑声都是善意的。

### 20、藏区维稳感受到军人职业的风险还应继续留在部队吗？

藏区维稳中环境复杂，任务艰巨，大家随时面临着生与死、血与火的现实考验，风险很大。在这种情况下，有的战士可能会出现动摇，以前想转士官的也不想转了。对选择继续服役产生怀疑有两个方面的原因：一是自己在过高的压力下出现了“耗竭感”，这种情况在充足的休息、定时定量的饮食和适当放松后可缓解。另一种情况是面对充满危险的任务，自己感到惧怕。这种情况可以理解，因为人们面对危险时出现战斗或者退缩的行为都是正常的，但是只要在部队一天，就应该安心尽心，履职尽责，为高标准实现“两个确保”目标贡献力量。

### 21、长期维稳变得容易冲动、烦躁、情绪低落会不会发展成精神病？

长期维稳出现一些情绪反应，绝大多数属于

正常心理范畴，一般能通过自我调整得到较好解决。据统计，人群中80%的人在不同的年龄阶段，都存在不同程度的心理问题、人格缺陷或不良行为。精神病是指在认知、情感、意志和行为等方面有明显障碍，致使患者歪曲地反映现实，不能适应正常的生活，具有危害自身和社会的行为，又称重型精神障碍。二者之间并不存在连续发展的关系，因此不需要担心。

### 22、如何正确对待维稳中的利益得失和荣誉待遇？

3月份以来，广大维稳官兵坚决执行党中央、中央军委和胡主席的命令指示，发扬特别能战斗、特别能吃苦、特别能奉献的精神，在高原频繁机动，有效应对和处置突发情况，维护了藏区的政治社会稳定，受到党和人民的高度肯定和赞扬。在维稳过程中，大家也付出很多、失去很多，如家属孩子照顾不上、身体受到影响，特别是在立功受奖上与抗震救灾相比要少一些、低一些。如果你有心理失衡的现象，自己要始终保持一种平常的心态，正确对待利益得失和荣誉待遇。如果以客观资源作为评价，如金钱、地位、

相貌、力量，每个人都站在自己的立场，那么必然会有利益冲突。在客观世界中，绝对的公平不可能存在，公平都是相对的，“失去太多”是我们内心的评判。这些也是正常的联想，可是因为失望而放弃努力，这便是自己追加的惩罚。告诉自己：“是的，这件事让我很不高兴，那么我应该做些什么来减轻它，而不是呆在原处生气！”

### 23、维稳中战友出现了心理问题该如何帮助？

首先是识别，看是心理问题还是精神疾病。一般心理问题，当事人自己会认识到，在通常情况下会主动诉说。而精神疾病的患者往往缺乏自知力，就需要身边的人去发现。所有的疾病都提倡早发现早治疗，精神疾病也不例外，非专业人员可能不知道患者具体得了什么病，但是能尽早识别，积极送医，也是非常重要的。如果战友属一般的心理问题，做一个好的听众和一个观察者，协助他按照相关资料进行自我调整，不要想当然地出主意。当短期内问题不能解决，或者发现战友有精神异常的迹象，需要立即向干部及随队医生报告，由他们评估处理。

### 24、维稳中应具备什么样的心理健康状态？