

15、维稳期间经常失眠怎么办?	16
16、为什么闹事分子冲上来自己会产生 不知所措的现象?	17
17、为什么维稳中总感觉在吹紧急集合哨?	18
18、长期维稳中如何排遣孤单和寂寞?	19
19、维稳中烟和酒能解除生活单调的苦闷吗?	19
20、藏区维稳感受到军人职业的风险 还应该继续留在部队吗?	21
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?	21
22、如何正确对待维稳中的利益得失和荣誉待遇?	22
23、维稳中战友出现了心理问题该如何帮助?	23
24、维稳中应具备什么样的心理健康状态?	23
25、维稳中心理问题无法自我调适 该怎么寻求帮助?	25
后 记	26

1、如何缓解遂行藏区维稳任务产生的精神压力?

部队执行藏区维稳任务以来,广大官兵临危不惧,顽强拼搏,吃苦耐劳,保持了高昂的斗志和过硬的作风。然而由于藏区环境特殊、形势复杂,加上驻训时间长、训练强度大,都难免给官兵带来一些精神压力。

心理学认为,压力是身体对任何需要适应的变化做出的一系列反应。一个人具有精神压力,并不都是消极的。俗话说:“井无压力不出油,人无压力轻飘飘”。因此,保持适度的压力,对于好本职工作、完成各项任务有积极的促进作用。面对艰巨的藏区维稳任务,想把工作做得更好,产生一定精神压力是正常现象。但也要防止因精神压力过大,以至出现吃不下、睡不好的现象,这样不仅影响工作效率和任务完成,久而久之也会给个人身心健康带来严重危害。遇到这种情况,我们要积极进行自我调节,及时缓解不必要的精神压力。调节方法:

(1) 调整认知

情绪稳定与否,与人的认知密切相关。现实中,人们被许多事情困扰,并不是由诱发事件直

1

接引起,而是对事件本身不合理的认知和评价所产生。合理的认知产生合理的态度,不合理的认知产生不合理的情绪和行为反应。在遂行藏区维稳任务中,既要调整“我一定超过别人”等自己不合理的认知,又要善于改变“付出了就要有回报”等对他人不合理的看法,主动适应高原环境。

(2) 自我暗示

这是一种用内部语言或书面语言的形式来自我调节情绪的方法。暗示对人的情绪乃至行为有特殊的影响,既可缓解过分紧张的情绪,也可激励自己。此法适用于自卑感较强,有焦虑、抑郁、恐惧情绪的人。在藏区维稳中,如果因训练学习成绩落后、对象分手等情况,要使自己振作起来,心中经常默念“别人能行,我也一定能行”、“我能做好,我有信心”、“别人不怕,我也不怕”等,努力挖掘自己的优点,积极进行自我暗示,使自己恢复快乐和自信。此法同样适用于调节抑郁、焦虑、怯懦和恐惧等不良心理。

(3) 合理宣泄

人的情绪处于压抑状态时应加以合理的宣

2

泄,这样才能调节机体平衡,缓解不良情绪困扰,恢复正常的情感状态。如维稳中遇到挫折和不顺心的事情时,找一个无人处痛痛快快地哭一场,或者找干部、老乡和心理医生倾诉,或者以写日记的方式表达不快。但宣泄、倾诉应注意场合、方式和对象,不能影响别人。

(4) 转移注意力

出现不良情绪时,头脑中只有一个兴奋点。这时如果另建一个新的兴奋点,就可以抵消或冲淡原来的兴奋中心,不良情绪就可逐渐平息。因此,在维稳中当情绪不佳时可以散散步、听音乐、打球、打扑克、下棋、找战友聊天等,切不可钻“牛角尖”,沉浸在不良情绪中不能自拔。

2、在高原总觉得身体不适是得了什么怪病吗?

高原地理特殊、气候恶劣、环境复杂,出现头痛、失眠、胸闷等身体不适是很正常的高原反应,经过一段时间的适应以后,大多数症状会自然减轻,不会留下所谓的“后遗症”。

如果总觉得身体不适,经过检查确实没有能够解释症状的躯体疾病,工作生活受到明显影响,这就是心理学上所说的“躯体形式障碍”。

3