

表现为创伤性体验反复重现，易激惹或惊跳反应等持续性警觉性增高现象。还可能有持续的回避，极力避免回想或参加引起痛苦的经验或回忆的活动，甚至不愿与人接触。70%的人可随着时间的推移，自行恢复。

遇到创伤场景反复出现，挥之不去，可以采取以下方法：闭眼，想象这个画面，由远及近，就像照相机镜头拉近一样，这时你可能会感到不适，但是需要克制，继续下去。拉近以后，再想象将这个画面推远，越来越远，直到看不见。这样做的同时，给自己心理暗示：它已经远去了。一般经过几天的训练后，这个画面就不会跳出来困扰你了。但是，如果症状持续存在，并且严重影响工作、生活，就需要心理医生的帮助。

12、维稳中为什么对周围的人 and 事越来越麻木？

长期维稳以后，你可能对单调枯燥的执勤习以为常，反应变得迟钝，工作热情下降，平时不想说话，对什么事都提不起兴趣。其实，这些情绪变化，是心理应激反应的具体表现。这不是什么病，也不是变得麻木和冷酷无情。随着时间推移和心理适应，这种麻木心理会慢慢消失。

12

如果你有类似情况，也可以进行自我调适，促进心理尽快恢复正常状态。

(1) 让周围环境充满活力

房间里放一把野花，也许会唤醒你被压抑的心情；有时候一个轻松的笑话，也许能刺激你麻木的感觉。

(2) 积极融入集体生活

多参加集体活动，充分展示自己，善于焕发热情、抒发激情，让生活更加充实，让心灵充满阳光。

(3) 每天做一件有意义的事情

比如，为战友做一件好事，为群众解一个难题，让自己时时有成就感，强化自己的价值认同，让心情快乐起来。

13、藏区维稳期间家庭或个人遭遇重大挫折怎么办？

(1) 提高认知能力

首先要知道，在强烈的精神刺激后，人们会出现一系列的情感反应，比如忧伤、愤怒、悔恨、自责。这并不是病态，多数人在一段时间后会逐渐摆脱。如果强行压抑或者采取否定、回避

13

等方式应对，情绪没有得到宣泄，就会持久影响身心健康，因此我们要做的就是引导这个过程以自然的方式进行。

(2) 接受战友陪伴

即使不说话，有人陪伴，再加上一些适当的身体接触，如握手，拍拍肩头，就会使自己感觉到安全。

(3) 不压抑情感表达

如哭泣、有怨言。也可以采取一些合理的宣泄，如强度较大的体育运动。

(4) 恢复正常生活

日常生活并不需要寻求特别对待，在度过初期的悲恸后，正常的生活状态有助于尽快的恢复。

(5) 积极投入工作

良好的发展会给自己以强大的支持，也能告慰亲人。

14、维稳中女朋友分手怎么办？

当你长时间在藏区维稳执勤时，家乡的女友可能会与你分手。这确实是非常令人伤心的事，除此之外，也许还会伴有强烈的愤怒。如何度过

14

这段时光呢？

(1) 无害的发泄

如喊叫、打沙袋、大声唱歌，切忌借酒消愁或攻击破坏。也可以每天给自己20分钟书写负面情绪，比如愤怒、悲伤、自责、孤单等，毫不保留地写下，然后找一个盒子放置，完成后就把它当成当日功课已毕，试着放下。

(2) 告别仪式

比如烧毁昔日信函，完成心理哀悼往往需要这样一个仪式，就是明白地告诉自己，她已离开你的生活，自己即将开始新的生活。

(3) 倾诉

向信得过的战友、干部诉说自己的情感，允许自己真情流露，不要觉得丢人，相反，这是一种敢于面对创伤的举动，也是消除不良情绪的有效途径。

(4) 转移注意力

积极投入工作、训练。不要留太多独处的时间来品味忧伤。

(5) 找到正确归因

当情绪平稳一些后，需要认识到分手是双方

15