

综合心理工作模式在特勤疗养保障中的价值

周丽娜

(杭州特勤疗养中心疗养五区 浙江杭州 214128)

摘要: 特勤疗养是维护特勤人员良好健康状况和作业能力为主要目的的特殊类型疗养, 对维护特勤人员战斗力具有重要价值。在心理健康保障中, 由心理状况评估、团体心理训练、个人心理训练等构成的综合心理工作模式在特勤疗养员中的应用起到明显心理健康促进作用, 能够提高特勤人员工作效率, 降低工作风险性。特勤疗养保障能够提高特勤人员工作效率, 降低工作风险性。主要针对特勤人员心理问题进行心理健康宣导、个体心理训练等, 将其应用于特勤疗养保障中能够起到明显心理改善作用, 对特勤人员工作、身体具有良好促进作用。

关键词: 综合心理工作模式; 特勤疗养保障; 价值; 分析

The Value of Comprehensive Psychological Work Model in the Security of Special Service Recuperation

Abstract: The special service convalescence is a special type of convalescence with the main purpose of maintaining the good health and operational ability of special service personnel, which is of great value for maintaining the combat effectiveness of special service personnel. In the psychological health guarantee, the application of the comprehensive psychological work model composed of psychological status assessment, group psychological training, and individual psychological training in special service convalescents has played a significant role in promoting mental health, improving the work efficiency of special service personnel and reducing the risk of work. The special service convalescence guarantee can improve the working efficiency of special service personnel and reduce the risk of work. It mainly aims at psychological health promotion and individual psychological training for special service personnel, and its application in special service medical security can play a significant role in psychological improvement, which has a good role in promoting the work and health of special service personnel.

Key words: comprehensive psychological work model; Special service convalescence guarantee; Value; analysis

前言:

特勤是特殊勤务的简称, 主要包括航空航天、潜艇潜水、航海高原等岗位从业者。由于工作性质较为特殊, 工作环境较为复杂, 工作条件极其艰苦, 并且存在不同程度风险, 导致特勤人员长时间心理和生理承受较大压力。对于特勤人员心理问题如果不引起重视, 及时调节, 则容易产生心理问题, 形成心理应激损伤。在日常工作中, 受心理压力影响, 特勤人员工作效率较低, 还会增加工作风险性[1]。心理和疾病发生密切相关, 健康的心态可以增强个人免疫力和群体战斗力, 反之, 长期的压力和负面情绪则会降低人体免疫力, 更易受到病毒侵害。人体免疫系统能够有效抵抗外界病毒细菌, 起到有效保护作用。当心理状况较差时, 会降低人体免疫能力, 导致机体受到病毒侵害。特勤疗养保障是专门为特勤人员开展医疗保障、康复预防以及健康教育等的综合性机构。在特勤疗养保障中做好特勤人员心理调节, 能够保障特勤人员心理健康, 保证日常工作效率和机体健康[2]。本文旨在分析探讨综合心理工作模式应用在特勤疗养保障中应用的实际效果:

一 特勤疗养保障心理防护现状

特勤人员心理研究最开始在 20 世纪 80 年代中期到 90 年代初, 重点为消除特勤人员心理疾病, 利用心理咨询方法治疗特勤人员心理问题。直到 20 世纪 90 年代后期, 开始将被动治疗方法转变为主动预防, 即对特勤人员进行心理相关知识宣导, 引导特勤人员进行自我心理检测和防护。针对性利用心理训练, 比如: 情景模拟、身心放松等方式调节自身不良情绪, 降低不良发生率, 以此提高工作效率, 降低工作风险性[3]。同时调节心理状况还能保证机体免疫能力, 降低疾病发生。特勤人员常处于艰难工作环境中, 加上工作难度较大, 工作压力也较大, 长时间处于高度紧张中, 并且在执行任务时需要远离亲人、朋友, 心理往往会出现焦虑、紧张、孤独等不良情绪。应激学说中诠释, 应激为个体面临、察觉到环境变化, 对机体存在威胁性和挑战性所作出的适应和应对过程。应激学说认为心理应激为一种过程, 应激过程主要由应激源、中介变量以及心理三部分组成。这三部份存在多变性, 能够在过程中通过不断检验、优化、调整达到正确认识, 从而降低应激性, 起到调节心理状况效果。以往特勤疗养中心心理防护主要为心理选拔、心理咨询、心理健康教育。心理选拔最初方式为纸笔问卷回答方式, 到目前采取人机对话方式。根据调查结果自动检测特勤人员心理健康状况。心理咨询最初采取通信、电话、门诊等各种方式心理引导[4]。

二 综合心理工作模式在特勤疗养保障中具体操作内容

心理工作广义上意思是有意识对心理活动过程、心理发展水平、心理健康状况实施积极影响操作的实践活动。狭义心理工作是指专业的心理工作人员结合个体实际心理状况对其心理活动和心理健康状况有目的的影响, 从而达到机体心理发展、心理适应以及心理健康需要的实践活动。综合心理工作模式主要是根据特勤人员心理特点和疗养特点, 结合心理学理论提出的心理康复、心理放松为目标的方法, 能够有效改善特勤人员心理状况、保证特勤人员心理健康。综合心理工作模式多种

多样, 主要包括:

2.1 心理状况评估

在心理状况评估中, 心理检测占据重要位置。心理测验能够对心理现象某种特定方面进行系统性评定, 测验一般采取标准化、数量化原则, 得到的结果进行参照模式比较, 降低主观因素影响。心理检测主要包括器质和机能疾病诊断, 包括智力、人格、特殊能力、症状评定等[5]。对特勤人员历史心理状况以及现状进行调查。通过查阅档案、文献资料以及了解特勤人员过去经历的调查。现状调查主要围绕问题进行问答。通过筛选控制选拔体系, 设计信度、预测效度较好的问卷保证问卷真实性、有效性。

2.2 团体心理训练

团体心理训练步骤为设计思路(方案), 确定活动目标, 活动准备以及活动过程。将特勤人员分组, 确定目标为通过团体心理训练能够帮助特勤人员认识自身, 了解自身, 并接纳自身, 使其能够建立正确看法。通过积极和特勤人员沟通、交流, 引导提高社交技巧, 发展人际关系, 学会信任, 建立责任感等。活动准备, 做好训练时间安排, 做好训练资料等准备。(团体心理训练由团体领导者撰写训练计划书, 进行方案设计, 确定团体目标、训练内容、团体规模、活动时间等, 再进行活动准备及实施活动。训练的内容多数与军营环境适应、军事职业适应、人际关系、情绪和情感、压力应对、团体协作等方面有关。训练过程中, 成员们可以进行信息交流、相互观察模仿、学习体验人际关系技巧, 逐步掌握良好的人际交往能力, 获得他人的包容、支持、理解和指导; 成员间相互作用、相互启发, 从而达到自我领悟、自我完善、自我教育的目的。在所有的心理成长中, 发现真实的自我是很困难的。然而唯有真实的发现自我, 才能够把握自我, 实现自我发展。活动内容包括自我感受讲解、自我心理认识、价值观探索等。活动流程为团体每个人经验分享, 个人回顾和整理自身感受以及个人整理概念, 尝试发现新的自我, 达到预期目标。团体心理健康辅导, 通过团体咨询、小组咨询方式, 促使在个人人际交往中观察、学习、体验和认识自我、探索自我、分析自我、接受自我。团体之间、小组之间相互交流内容活动。采取游戏方式, 引导团体成员积极投入进来, 调动特勤人员参与兴趣。利用音乐心理调适方法, 通过音乐创造轻松、愉快氛围, 使其调节特勤人员焦虑等不良情绪, 帮助特勤人员完善人格。

2.3 个体心理训练

个体心理训练主要包括个人和团体绘画治疗, 个人和团体沙盘体验, 智能心理减压舱, 身心平衡干预, 生物反馈治疗仪以及 3D 电影释放等。其中个人和团体绘画治疗是心理艺术治疗方法。即通过绘画创作过程, 利用非语言工具, 将潜意识积压的感情和冲突呈现出现, 同时在绘画过程中还能获得满足, 以此达到调节身心效果。和传统心理治疗方法相比较, 绘画治疗通过非语言象征方式表达出潜意识中隐藏内容, 患者不会被感觉所攻击, 阻抗能力较小, 患者容易接受, 有利于真实信息

(下转第 183 页)

(上接第 172 页)

收集。绘画治疗方法为:对特勤人员个体不作任何要求进行自由性涂鸦,专业心理指导人员观察、分析绘画表达内容。规定主题绘画,比如:自画像、房树人等。团体作画或者对未完成的绘画进行增补,补充完形绘画,比如:增添人物等。个人和团体沙盘体验,引导特勤人员闭上双眼,双手插入沙盘中,保持内心安静,冥想三分钟左右,确定主题后,开始挑选沙具,摆放沙具。沙盘体验能够转移特勤人员注意力,全身心投入到沙盘活动中。团体沙盘体验能够提高特勤人员团队凝聚力,促进合作,提高成员沟通协作能力。智能心理减压舱,由身心减压舱和 HRV 身心反馈训练系统构成。

三 综合心理工作模式在特勤疗养保障中应用效果

特勤人员心理问题诱发原因有:①特勤人员从事职业较特殊,工作环境相对密闭,工作要求较多,承受的压力较大,长时间如此,容易引起心理问题,导致机体功能紊乱。②期望较高,特勤人员工作效果达不到预期目标,则会处于紧张、焦虑状态下,长时间如此,则会导致抑郁等更多不良反应发生。③不爱沟通交流,将内心封闭起来,导致压力不断积累增大。多数特勤人员遇到问题不会和他人沟通,而是尽量隐藏不良情绪,导致长期压抑,心理问题逐渐严重。

四 综合心理工作模式在特勤疗养保障中应用不足和展望

特勤人员培养影响因素较多,部分因素在最初选拔阶段较难预测,所以在综合心理工作模式中还需要加强对特勤人员心理选拔方法和标准研究,探索是否和岗位相适应,能否做好相关工作。在综合心理工作模式中还需要重视特勤人员档案建立,为后期心理评估提供有效参考依

据。除特勤人员自身心理健康认识不到位,部分特勤人员短时间内没有达到预期效果,则会失去对综合心理工作模式信心,失去训练积极性,导致心理问题不断严重。综合心理工作模式在特勤疗养保障中作用意义较大,能够保障特勤人员身心健康、工作效率,为维护社会稳定和发展提供有力保障和基础。在后期针对综合心理工作模式在特勤疗养保障中应用不足还需要不断深入研究,提高综合心理工作模式效果。

结语:

综上所述,综合心理工作模式应用于特勤疗养保障中能够起到明显心理改善作用,对特勤人员工作、身体具有良好促进作用。

参考文献:

[1]王丽杰,付婧,吴志颖.“4+1”心理工作模式在特勤疗养保障中的应用[J].实用医药杂志,2020,37(04):289-290+293.

[2]周丽娜,万迎春,田健楠等.军队疗养院开展心理健康教育的现状及对策思考[J].心理月刊,2022,17(06):216-217+220.

[3]郑冬图,王炜芳,陈静等.合理情绪疗法联合景观疗养对特勤疗养员心理状态的影响[J].中国疗养医学,2021,30(06):604-606.

[4]蔡添才,黄赛云,郑芳等.推拿结合心理干预对特勤疗养员失眠的疗效[J].武警医学,2021,32(04):282-284+290.

[5]王子冰,陈瑛,王佳冰等.特勤疗养中心护士首次参加重大疫情支援任务抽组前心理动态的质性研究[J].海军医学杂志,2021,42(02):169-172.