50民警集体催眠减压力

“身心俱疲”严重伤害民警,心理专家定期上课减精神负担

□晚报记者 徐富盈 实习生 李想 王阳

前不久,连续值班20多天的巩义市民警王立新,累倒在工作岗位上再也没起来。而郑州交巡警二大队的不少基层民警与王立新工作的劳累程度相差无几,昨日上午,交巡警二大队请来心理问题专家,对50多名民警进行心理减压。

说着说着,一名民警不知不觉就睡着了。 晚报记者 张翼飞 图

问卷调查 民警多说累和压抑

昨日10时,在交巡警二大队会议室,50多位民警每人用最简短的话,总结自己从警工作的心态。“累”、“病态”、“疲惫”、“烦”、“压抑”等词列为前五名。对民警心态了解较多的郑州创奇学校的心理专家葛晓娜女士说,一段时间以来,基层民警有一条不成文的规定,那就是通信工具24小时畅通,时刻准备应对突发情况,不少民警还面临着生命危险。

面对威胁 很多时候拿生命相搏

“有人抢过我的枪,到现在睡觉时手还是习惯放在腰上。”冒死护枪的交巡警杜波介绍,2005年4月17日10时许,他和同事在五龙口南路,对一大货车纠章时,民警要求查司机驾驶证,车内蹿出一男子,先是抢驾驶证,见民警退后,这名男子伸手夺杜波腰里的枪,杜拼死护枪,两人滚打在地,枪挂都拽断了。“那人没有夺走枪,可我从此心里害怕,睡觉时即使没枪,手也习惯性地放在腰上。”

“面对闪亮的刀,我只能用手拍。”民警刘建伟介绍,2006年3月24日夜10时许,他接到报警,一持刀男子抢劫了一名的姐后,顺路跑时被市民围堵在草丛中,因抢劫者身上带刀,市民报警。刘和同事赶到高新区瑞达路和冬青街交叉口现场后,进草丛中排查。“到铁栏围墙处,一男子突然从草丛中蹿出,路灯照着他手里的刀,闪闪发光。但我只能用手对刀拍下去。”刘说,自那以后,他看到家里的水果刀,就紧张不已。

现场减压 民警称这办法还不错

“慢慢闭上你的双眼,让肩和脖子慢慢放松,你置身于一片小树林,空气很清新,树叶绿得发亮,阳光透过树叶洒到你身上,远处传来小溪的流水声,风来了,像妈妈的手轻轻抚你的头发……”心理专家开始为民警上起减压课,低沉而平缓的声音本身就像一条小河的流水,数十位民警随心理专家的声音,慢慢沉睡过去。

约30分钟的减压课结束了,上课的民警说,这种方式的确使压力有所缓解。专家说,这种“泡温泉减压法”和“音乐减压法”,是专门为身心疲惫的人“定制”的,以减轻他们的心理压力和精神负担。心理专家将定期给民警们上这种减压课。

民警减压已上升为一种制度

交巡警二大队教导员侯宏章介绍,对于民警的心理压力,省公安厅已专门下发文件,来保障基层民警休息权。尊重和保障民警的法定节假日以及8小时以外休息权;非因特殊需要,不得要求公安民警的通信工具保持24小时畅通。