

浅谈强制隔离戒毒所民警心理健康维护的重要性

任雪丽 董海斌 茶丽

云南大理白族自治州强制隔离戒毒所

DOI:10.12238/pe.v3i5.16611

[摘要] 强制隔离戒毒所的主要职能是依法对强制隔离戒毒人员进行收治管理、教育戒治、考核考评、康复巩固,并根据一体两翼工作方针对解除强制隔离戒毒人员开展延伸帮教,彻底戒毒,回归社会,回归家庭,幸福生活。工作性质责任重大,是筑牢戒毒防线的前沿战士,社会稳定、人民生活幸福安宁在此一举。因此,民警的身心健康尤为重要。于是,依托“心理健康合作工作服务站”为全所戒毒人员和民警建构线上线下的心理健康维护和干预模式,为全所安全稳定工作赋能加码。大理州强制隔离戒毒所心理健康工作服务站根据强制隔离戒毒所的工作性质为民警提供专业、系统的心理健康自护方法,民警运用健康积极的生命力影响每一位戒毒人员,真正做到治愈家庭,就治愈了世界。

[关键词] 强制隔离戒毒所; 民警; 心理健康; 萨提亚家庭治疗

中图分类号: B84 **文献标识码:** A

The Importance of Maintaining the Mental Health of Police Officers in Compulsory Isolation and Drug Rehabilitation Centers

Xueli Ren Haibin Dong Li Cha

Yunnan Dali Bai Autonomous Prefecture Compulsory Isolation and Drug Rehabilitation Center

[Abstract] The main function of a compulsory isolation drug rehabilitation center is to manage, educate, evaluate, and consolidate the rehabilitation of compulsory isolation drug rehabilitation personnel in accordance with the law, and to provide extended assistance and education to those who have been released from compulsory isolation drug rehabilitation in accordance with the "one body, two wings" work policy, to thoroughly quit drugs, return to society, return to family, and live a happy life. The nature of the job is of great responsibility, and it is a frontline soldier in building a strong defense line for drug rehabilitation. Social stability and people's happiness and peace of life depend on this. Therefore, the physical and mental health of police officers is particularly important. Therefore, relying on the "Psychological Health Cooperation Work Service Station", an online and offline psychological health maintenance and intervention model was constructed for all drug addicts and police officers in the center, empowering and strengthening the safe and stable work of the entire center. The Mental Health Service Station of Dali Prefecture Compulsory Isolation Drug Rehabilitation Center provides professional and systematic mental health self-protection methods for police officers based on the nature of their work. Police officers use their healthy and positive vitality to influence every drug rehabilitation patient, truly healing their families and the world.

[Key words] mandatory isolation drug rehabilitation center; people 's police; mental health; satir Family Reconstruct-ion

引言

在“健康中国2030”战略深入实施与社会心理服务规范化建设推进的双重背景下,加强关注强制隔离戒毒所民警心理健康是一项必要工作,强制隔离戒毒所民警作为一线工作人员与戒毒群体紧密相连,只有保持健康的心理,才能铸就平安、幸福的社会。必要性一,民警们长时间在封闭的环境里工作,极其容

易发展出职业倦怠;必要性二,民警们面对的特殊群体大部分处于认知低下、行为偏差、情绪障碍、品行障碍,从而造成管理工作困难,心境容易被破坏;必要性三,强制隔离戒毒所是一个不被社会大众认识的单位,社会理解力低,民警社会属性差,归属感弱,容易导致抑郁、烦躁、焦虑等情绪发作,造成心理健康受损。

1 实施过程

1.1 案例呈现

A案例:

①来访者基本资料: 某民警, 女, 白族, 本科, 38岁, 离异, 无既往病史。②摘要: 来访者因情感问题, 睡眠障碍而来咨询。③重大事件: (1) 离婚; (2) 生活重大事件 (3) 经济压力 4、评估诊断

1.1.1 评估工具。自陈量表: SCL-90, SAS, SDS三份量表显示, 抑郁分值, 焦虑分值, 关系敏感分值, 强迫分值, 均比常态分值偏高。

1.1.2 评估目标: 严重心理问题。B案例。①来访者基本信息: 某民警, 男, 白族, 大专, 33岁, 未婚, 无器质性疾病。②摘要: 来访者因失眠、心情烦躁、焦虑、躯体症状明显而来咨询。③重要事件: (1) 工作调动; (2) 童年成长过程大多时候被父母锁在家里, 一个人渡过; (3) 父亲教育简单粗暴; (4) 恋爱受挫; (5) 父母因为工作对来访者照顾极少。④评估诊断:

(1) 自陈量表: SCL-90, SAS、SDS三份量表分值显示, 焦虑、抑郁、人际敏感、躯体化分值都高于常态分值。(2) 医院诊断: 神经衰弱, 来访者在服中药调理。(3) 评估目标: 严重心理问题

1.2 评估反思

1.2.1 从以上两个案例看到职业角色, 工作环境, 工作性质对民警们的心理健康都会产生影响。民警角色与多重角色的冲突引发了心理亚健康。

强制隔离戒毒所里的民警们都拥有很多角色, 每个角色背后都有很多关系, 每一条关系线都需要消耗大量的精力去维护照顾。首先性别与角色的关系: 民警这个角色与女性的性别本能有一些冲突, 如案例A中, 来访者因为是女性民警, 疫情期间工作模式从28+28调整为14+14又到14+7, 长时间值守的模式给来访者带来强烈的焦虑, 这样的工作模式无法满足到妈妈的角色, 孩子无人照顾, 职业角色与妈妈角色的冲突导致来访者发展出广泛性焦虑。焦虑情绪无法得到宣泄, 来访者内在需要得不到支持, 长时间处于焦躁状态, 引发了躯体化症状: 比如, 睡眠质量降低, 饮食紊乱。来访者的动力感到明显减弱, 精力下降, 严重影响了工作质量与工作效率, 同时, 也影响了来访者的生活品质, 来访者在冰山的期待层里痛苦挣扎, 与来访者成长经历建构的信念、规条非常冲突。而案例B中凸显的男性性别与民警角色的冲突在于集体意识的认知, 男性不能有害怕、恐惧, 作为一名人民警察更是不能表现出差劲、软弱的一面, 这是人类集体意识的呈现, 包括来访者本身也有这样的意识。所以, 当他出现对工作环境、工作对象发展出恐惧、害怕、担忧时, 他接纳不了自己作为男性有如此的体验。因此, 他感到羞耻, 羞耻是内在最深处的阴影, 它能击溃人的自尊, 促使来访者发展出无尽的焦虑、困惑、迷茫。作为男性与民警角色的来访者是无法跟他人述说这样的体验的, 长时间体验着羞耻、恐惧、紧张, 会促使来访者脑神经发展出紧张性压力, 自然就出现了睡眠障碍、动力下降、精神萎靡, 这些负性情绪长时间被积压在体内, 就容易诱发各种躯体症状。

比如: 神经衰弱, 睡眠障碍, 焦躁不安, 抑郁, 愉悦感降低, 动力减低, 对事物的兴趣减少等各种症状, 而A、B案例都呈现出这一系列的反应。

1.2.2 从案例可见工作环境, 工作方式, 工作对象的特殊性对民警的心理健康有一定的影响。

强制隔离戒毒所的工作环境相对是封闭的, 民警在工作期间与外在联结的机会不多, 甚至没有, 特别是三年多疫情期里长期值守的工作模式, 让民警们长时间在一个空间里重复做一件事, 而且是机械的重复, 大家需要在这样的环境下保持高度警觉, 这样的行为极易促使个体发展出无趣、烦躁、低落、脑神经固化的状态, 固化的神经元活跃度越来越低, 比较容易促使人出现精神萎靡、动力涣散的情况。因此, 心理亚健康就会出现。心理亚健康的临床表现为经常感到心慌、气短、疲惫、乏力、经常性头疼、注意力不集中、记忆力减退、失眠多梦、反应迟钝、情绪低落、精神不振等。促发心理亚健康的因素有, 个体心理素质(抑郁质, 多血质类型的个体), 生理(加班劳累, 生病, 女性经期), 外在因素(工作压力, 情感失败受挫, 亲子关系障碍, 遇见重大事件)以心理亚健康的临床症状与促发因素来看, 民警心理极易发展为心理亚健康, 心理亚健康是介于心理健康与心理疾病之间, 长时间处于心理亚健康状态, 不仅影响民警的健康心理、工作效率、生活品质, 甚至会发展出严重心理障碍或是精神疾病。民警面对的对象是特殊的人群, 这些人群既是病人又是违法者, 人群多重身份对于管理者很是挑战, 管理者需要保持足够的耐心, 精力, 敏锐的观察, 这些能力和品质都需要民警们保持健康的身心才能发挥行使。因此, 维护和观照民警的心理健康极为重要。

1.3 影响因素

1.3.1 工作性质对民警的心理影响: 从A、B两个案例中可以看到, 单调重复且责任重大的工作性质对民警的心理造成了严重的影响, 从不同的角度都延展到工作性质上来, 由此可以看出民警的心理健康与工作性质, 特点是相互支持, 相互干扰, 相互促进的。

1.3.2 家庭对民警的心理影响: 每个民警都来自一个家庭, 他们的心理健康直接影响着每个家庭的心理健康, 而家庭是每个民警的堡垒, 只有家庭健康和谐, 民警的职业者角色才能稳定且富有创造性。角色之间的平衡稳定在于心理健康分值, 当民警们的心理健康分值良好的时候, 他们内在协调各种角色的能力就增强, 幸福指数、愉悦感也就增加, 这是每个人都向往的心理健康状态。

1.3.3 社会集体认知对民警心理健康的影响: 重视民警心理健康是社会发展的需要, 是人类生存发展的需要, 从2019年7月15日, 国务院日前发布了《关于实施健康中国行动的意见》, 《意见明确指出》通过心理健康教育、咨询、治疗、危机干预等方式, 引导公众科学缓解压力, 正确认识 and 应对常见精神障碍及心理行为问题。

1.3.4 工作对象对民警的心理健康影响: 社会集体意识对民

警的认知是正义、安全的化身, 和谐、健康的代表。民警们的身心健康、和谐幸福是社会安定团结的基石, 他们的言行举止都代表着安全, 在老百姓的眼里, 他们是身心健康的, 积极向上的, 正能量的。所以, 民警队伍拥有带领的意义, 标杆的作用, 民警的心理健康具有影响效力。特别是影响到被管理的戒毒人员, 民警们的言行举止都带给他们希望, 民警们的心理健康对戒毒人员来说有很高的效仿性。

1.3.5 民警对其心理健康的影响: 民警具有职业特殊性, 这个职业需要拥有稳定的人格, 应急事件处理能力, 洞察能力, 这是民警的职业素质要求, 所以, 心理健康维护就必不可少, 民警的心理健康分值维护良好的情况下, 可以减少应急事件对心理的创伤, 可承受的各种压力阈值也就增加, 对工作的态度, 对管理的规条, 对现有的体制就能拥有建设性, 发展性的思维去思考, 去接受, 单位在管理上就可以提高工作效率。

1.4 措施和方法

针对民警们心理健康维护的措施和技术方法如下:

1.4.1 针对民警工作的性质可以设置定期的心理健康讲座, 主要目的对民警们进行心理健康普及, 带领民警真正掌握心理健康的状态是什么样子? 民警们拥有心理健康知识, 可以运用其健康知识带动家庭里的每个成员也了解掌握心理健康知识, 这是和谐家庭、和谐社会的根本; 第二个目的是宣传什么是心理咨询? 大家在什么样的情况下可以进行心理咨询? 带引民警对心理咨询的设置、流程都有清晰的认知了解, 促使每个民警都认识心理咨询是一种必要的有建设性的行为, 是对正常人群开展的一种成长必要的支持, 心理咨询师通过专业的心理发展理论和心理学原理为人们添加人格不完整的部分, 修正功能不良的认知, 提升调节自我情绪的能力, 最终带领每个人活得更加人性化, 活得更加幸福, 愉悦。

1.4.2 合理计划时间使用评估量表工具为每位民警评估心理健康分值, 针对性的开展小团体心理健康辅导课程, 为及时需要心理维护的民警提供支持, 比如: 如何运营婚姻关系; 如何建立健康积极的亲子关系; 如何调整情绪等等针对性的课题, 这样的课题也很有拓展价值, 也可以推动同事之间的和谐, 有利于开展工作。

1.4.3 开展个体咨询。每个民警可以独立预约心理咨询师, 规划自己的个人成长课程, 个体咨询的意义在于目标性更强, 功效性更有力, 个体成长更有效。

1.4.4 普遍民警的文化都是本科以上, 认知在一定的高度, 思维宽广灵活, 这样的个体很适合运用萨提亚家庭治疗流派, 萨提亚家庭流派治疗的精华在于关注整个人而不是某个症状本身, 她相信每个人都是生命的主人, 是自己生命的专家, 她更加相信

每个人都是积极向上的, 都是独一无二的, 都是值得珍贵的。所以, 每个人与生俱来都拥有幸福的权利, 她从不怀疑生命与生命之间的平等性, 她用发展的模式与人建立联结, 而不是等级模式的支配与服从的关系去联结。民警掌握这样的信念, 可以很好的运用在戒毒人群中, 从意识从帮助戒毒人群回归社会, 回归家庭, 幸福生活。

1.4.5 教授给民警一些容易掌握的放松技巧: 如深呼吸技巧、冥想技巧、正念技巧。能够放松改善个体的生理状况, 减少血浆中的胆固醇, 缓解心慌、呼吸困难、思维混乱等, 经常练习可以保持良好的心境, 提高工作效率。

1.4.6 眼动疗法: 眼动疗法简单易学, 且不需要特别的场所和行程安排, 可以随时随地进行, 配合深呼吸对焦虑、紧张、惊恐发作、偏头痛有一定的疗效, 民警们可以自护心理健康。

2 结语

综上所述, 强制隔离戒毒所民警作为戒毒工作的核心力量, 长期处于高压、高风险的职业环境中, 既要应对戒毒人员复杂多变的心理和行为问题, 又要承受高强度的工作任务与社会期待, 心理健康面临着严峻挑战, 在此背景下, 关注强制隔离戒毒所民警的心理健康, 既是落实“从优待警”政策的核心环节, 也是提升戒毒矫治质量的必然要求。通过构建“预防—普及, 疏导—干预支持”的全链条心理服务体系, 帮助民警从压力应对到“积极赋能”的转变, 最终推动戒毒事业的科学化与人性化发展。

[参考文献]

[1][美]维吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)米凯莱·鲍德温(Michele Baldwin). 萨提亚治疗实录. 章晓云, 聂晶. 北京市东城区朝内大街137号. 世界图书出版有限公司北京分公司, 2019: 143-147.

[2]编委会. 心理健康手册. 北京市西城区右安门西街8号. 中国铁道出版社, 2013: 2-5.

[3]钱铭怡, 安芹, 桑志芹. 中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则. 北京市海淀区城府路205号. 北京大学出版社, 2021: 56-57.

作者简介:

任雪丽(1976--), 女, 汉族, 云南大理人, 本科, 国家二级心理咨询师, 中国心理卫生协会督导师, 专职心理咨询24年, 个案数量1万+。

董海斌(1977--), 男, 白族, 云南大理人, 大专, 国家三级心理咨询师, 云南大理白族自治州强制隔离戒毒所所长。

茶丽(1984--), 女, 彝族, 云南大理人, 本科, 国家二级心理咨询师, 大理州强制隔离戒毒所教育科副科长。