

◆为什么要讨论 “  
心理应激” ？

◆和我们有关吗？



# 心理应激的概念

**心理应激是有  
机体在某种环境刺激  
作用下由于客观要求  
和应付能力不平衡所  
产生的一种适应环境  
的紧张反应状态。**



# 消防官兵生活缩影



# 消防官兵生活缩影



# 消防官兵生活缩影



## 一、消防官兵心理应激源分析

**消防官兵心理应激源是指消防官兵在从事消防职业过程中，能引发应激反应的刺激或环境需求。**



# (一)部队工作生活环境应激源











## (二)火灾现场应激源

- 时间的紧迫性。
- 空间的有限性。
- 疲劳的连续性。
- 火场的危险性。
- 精神的紧张性。
- 高度的责任性。



# 2009年2月9日央视大楼火灾



# 2010年7月16日大连新港火灾



## (三)灾害事故后果应激源

经历了重特大火灾和灾难事故救援后，每一名消防官兵在不同程度上都存在着心理压力或是恐惧心理。特别是在危险性大、出现人员伤亡的情况下，造成的心理负面影响更大，对以后的灭火救援行动产生直接的影响。







**从汶川回来的排长  
你脸上多了份沧桑  
你从不愿提起那段时光  
梦里泪湿了眼眶**

.....

**从汶川回来的排长  
你忘不了汶川这地方  
你忘不了孩子们受的伤  
你一直都无法想象  
那原来美丽的村庄  
怎么会这样  
你忘不了这样的战场  
你忘不了战友受的伤**



## 二、心理应激的危害

应激反应是随着进化而产生的一种保护性反应。短暂且轻度的应激反应可以引起轻微的身心兴奋效应，有助于机体参与到创造性活动中去。但是，长期的过度的应激反应则会使人出现心理问题，危害身心健康。消防官兵长期从事高危险工作，心理应激远

# (一) 降低消防官兵的思维、行为效能

○



由于火场声音、火焰、烟气的强烈刺激，易导致大脑皮层和抑制调节失调，对心理产生压制，思维易产生空白，收集、选择、处理信息的能力显著下降，使人的思维效能降低，从而导致行为效能降低，出现手足无措、不能控制自己等异常表现。

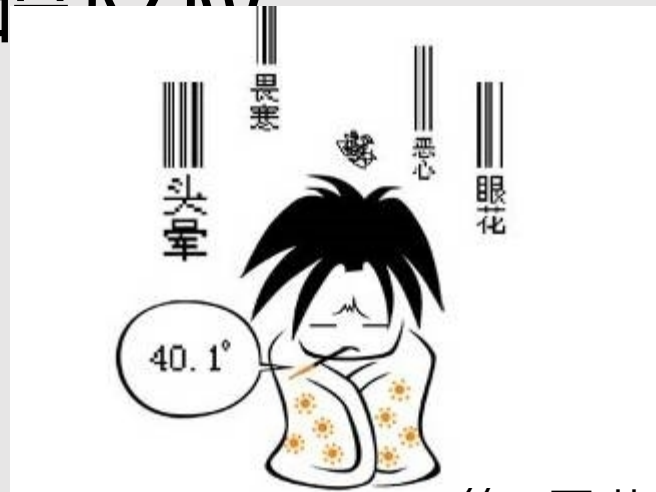
## （二）降低消防官兵免疫力引发疾病。

长时间的或过强的火场应激心理会导致消防员免疫力下降，出现各种身体疾病，从而减弱消防员的战斗力。



### (三) 易导致严重的心理疾患

经常性应激心理易致相关心理障碍，容易使个体出现急性应激障碍反应



### 三、消防官兵心理应激的应对策略



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/827030052025006121>