

警察「心」苦 九成六壓力大

⊙（台北醫學大學）十月十日是「世界心理健康日」，但最近勞累「心」苦的警察卻笑不出來！健康人生聯盟在十月十日前夕，特地公佈一項警察壓力調查結果，高達 96.2% 的警察人員曾經感受到壓力，85.5% 警察的壓力來源為工作壓力。值得注意的是，將近一成（9.2%）警察人員的壓力強度，已到達需要接受心理或醫療專業協助的程度。健康人生聯盟呼籲，大家一起關心警察也關心自己。

這項「警察人員壓力調查」是由台北醫學大學公共衛生學研究所副教授呂淑好進行調查，結果得知，有高達 96.2% 的警察人員曾經感受到壓力，其壓力來源主要來自於工作（85.5%）、其次為經濟（39.1%）和家庭（38.5%）。最常見的紓壓方式，依次為休假（43.8%）、什麼都不做（26.4%）、睡覺（25.8%），以及找人聊天訴苦（21.3%）。本次問卷於 95 年 8 月 21 日至 28 日，針對台北市 14 個分局中，以立意取樣方式，選取其中 2 個分局的警察人員進行不記名的問卷調查，共發出 300 份問卷，回收有效問卷 186 份，回收率為 62%。

在這項調查中，採用「簡式健康量表」（Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5）調查警察人員的心理困擾程度。調查結果發現，有 9.2% 的警察人員為重度困擾，需要接受心理或醫療專業協助；23.7% 為中度困擾，需要尋找專業人員諮商或輔導；29.5% 為輕度困擾，需要尋找親友的心理支持，或設法抒發情緒。換言之，只有 37.6% 的警察人員，屬於一般正常範圍，沒有明顯困擾。值得注意的是，警察人員正常上班時數為每天 12 小時，在身體勞累程度已超過一般勞工之時數，亟需加強心理健康與社會支持。

本研究主持人台北醫學大學公衛所副教授、健康人生聯盟秘書長呂淑好建議，現代人紓壓解鬱之四項小偏方：

- 一、「知己知彼」：確認壓力源及強度，凡事量力而為。
- 二、「降低期望」：做最好的準備與最壞的打算。
- 三、「修身養性」：正面思維，養成良好生活習慣。
- 四、「善用資源」：懂得求助，無論是工作專業方面或身心症狀方面。

健康人生聯盟召集人張珣呼籲政府應重視身心健康的相互影響，尤其當「過勞」加上「心理壓力」，對健康將產生加倍的負面作用，並呼籲全民需有覺察緊張情緒，擁有轉換壓力、放輕鬆面對的能力。

〔資料來源：春暉醫星球〕