



重大灾难性事件 的心理救助

——突发事件心理救援与心理干预手册

【主编 刘新民】



人民卫生出版社

附录 (CIP) 目次附录

重大灾难性事件的心理救助

——突发事件心理救援与心理干预手册

主 编 刘新民

副主编 程灶火 孙 红 张理义

编 者 王 欣 孙 红 刘 薇 刘新民
张理义 金明琦 杭荣华 周振和
赵幸福 程灶火

重大灾难性事件的心理救助

——突发事件心理救援与心理干预手册

主 编 刘新民

出版行：人民卫生出版社（地址：北京）

地 址：北京市丰台区

邮 政：100078

网 址：http://www.pwh.com

E-mail: pwh@pwh.com

电 话：010-63028330

印 刷：北京印刷厂

开 本：787×1092 1/16

字 数：320千字

定 价：20.00元

版 次：2008年12月第1版

印 次：2008年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-117-10673-2

元 价：20.00元

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

重大灾难性事件的心理救助——突发事件心理救助与心理干预手册/刘新民主编. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-117-10673-3

I. 重… II. 刘… III. ①灾害—环境影响 (心理学) —手册②灾害—心理卫生—手册 IV. B845.67-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 154747 号

重大灾难性事件的心理救助

——突发事件心理救援与心理干预手册

主 编: 刘新民

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.5

字 数: 225 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10673-3/R·10674

定 价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

人类的历史是多灾多难的历史。从古至今,人类一直面临着各种自然的和人类自身引发的重大灾害的侵害。我国是世界上遭受自然灾害损失最严重的国家之一,在一般年份里,全国受灾害影响的人口就达2亿人左右,死亡数千人,需转移安置人口约300万人。如发生罕见的突发事件,则会造成更为严重的后果,如2008年“5.12”汶川8.0级大地震,导致了大范围的、极为巨大的生命和财产损失。对各种灾难的预防和处置,成为各国政府和人民面临的共同任务。

从20世纪70年代起,发达国家就开始将心理救援纳入灾后救援工作之中,通过数十年的努力,已经形成比较完善的心理救援体系和机制。无论是群体性突发公共事件,还是个别人遭受到的危机,都有心理救援与干预人员的及时帮助。例如,美国“9.11”事件后,有1000多个专家团队实施心理援助和心理干预,同时启动了全国性的心理干预机制,取得了很好的效果。

我国大约在1994年新疆克拉玛依火灾后开始了灾后的心理干预。在1998年张北地震和特大水灾、2000年洛阳东都商厦火灾、2002年大连“5.7”空难和2003年SARS等突发事件中,都有了灾后的心理救援。但这些心理救援基本上是零星的、自发的和被动的,很少有包括在整体救灾工作方案之中的做法,也远不能满足实际需要。2008年“5.12”汶川大地震发生后,由政府部门、部队、群众团体和学术团体等组织的大批心理救援队伍进入地震现场,开始了我国历史上规模最大的一次心理救援,取得了一定的效果。这次心理救助的实践,提高了人们的灾难心理救助意识,也暴露了心理救援工作存在的问题,必将引起广泛和深入思考,产生良好的长远效应。

总体看来,我国当前灾难心理救援的能力与灾难后果的实际需要之间有相当的差距。其原因是多方面的,主要问题有:在政府的突发公共事件应急预案中缺乏心理救援的考虑,没有形成完善的心理救援体系和运行机制,对灾难心理卫生的科学研究薄弱,专业人员和工作人员总体上水平不高。今后的工作重点应围绕这些问题,把心理救援纳入到救灾体系之中,发挥政府和非政府专业团体的协同作用,建设灾难心理干预网络和机构,建立广覆盖的横向与纵向的服务体系,制定相关灾难心理救援预案,进行组织上和技术上的常规准备,加强专业人员培养和训练,提高专业人员的水平等。在此基础上,进一步开展预防性心理干预,提高公众的灾难防范意识、心理承受能力和应对技巧。

编写本书的目的是为灾难心理救援提供一部既有理论又有实践意义的参考书,主要内容涉及心理救援的六个方面:①当前国内外灾难心理救援的现状和趋势,心理救援与救灾工作的关系;②心理救援的重要理念、主要目标、基本原则、前期准备和实施方案;③灾

难心理危机与心理应激的理论探讨;④灾难的正常心理反应、异常表现和创伤综合症的鉴别和处置;⑤灾难心理危机评估、心理检查和诊断学技术;⑥心理救援与危机干预的主要方法,药物使用的原则和注意事项,不同特殊群体和类型的心理救援要点等。因此,本书具有广泛的阅读对象,如应用心理学和心理卫生专业人员、灾难心理救援人员和志愿者、各类救灾工作人员等。同时,本书对一般人在突发事件的心理自助和助人也有一定的帮助。此外,本书还可作为救灾专业队伍和工作人员培训的教科书。

由于编者水平有限,加上时间比较仓促,书中难免存在一些缺点和不足,希望广大读者不吝赐教。也希望本书能为产出更多更好的灾难心理救援教材和著作起到抛砖引玉的作用。在本书出版过程中,得到人民卫生出版社的大力支持,同时参考了国内外许多学者的文献,在此也一并表示谢意!

编者

2008年7月28日

目 录

第一章 灾难心理救援绪论	1
第一节 国家突发公共事件应急机制与心理救援	1
一、我国灾难应急机制的产生过程	1
二、国家突发公共事件预案体系	2
三、国家突发公共事件总体应急预案	3
四、灾难危机管理与预防性干预	3
五、灾难心理救援的现状与趋势	4
第二节 灾难性事件及其分类	5
一、自然性灾难	6
二、社会性灾难	7
三、生物性灾害	8
四、技术性灾害	9
第三节 心理救援的目标	9
一、从个体、群体与社会层面上考虑	9
二、从心理卫生三级预防的角度考虑	10
三、紧急干预与长期干预	11
第四节 心理救援的基本原则	11
一、协同性原则	11
二、普遍性原则	12
三、科学性原则	12
四、“防—控—治”并举原则	12
五、分类干预原则	12
六、保密原则	13
附：国家突发公共事件总体应急预案	13
第二章 灾难心理危机的表现	20
第一节 什么是心理危机	20
一、心理危机的概念	20
二、心理危机的理论	21
三、心理危机的预后	23
第二节 灾难心理危机的一般性反应	23
一、心理反应的种类	23

二、心理反应的表现	24
三、存活者的心理体验	25
四、不同事件的心理反应	26
第三节 心理危机的异常表现	27
一、正常与异常心理的判断标准	27
二、异常心理的常见类型	28
第三章 灾难心理危机的发生机制	31
第一节 心理应激	31
一、心理应激的定义	31
二、心理应激的心身反应和应付机制	31
三、心理应激与内稳态失衡	33
四、心理应激与神经内分泌变化	34
第二节 压力与危机	35
一、压力评估	35
二、压力与危机的关系	37
第三节 认知与危机	38
一、认知理论	38
二、认知与危机的关系	40
第四节 情绪与危机	41
一、情绪的特征	41
二、情绪的理论	41
三、情绪与心理危机的关系	42
第五节 个性与危机	42
一、个性心理特征	42
二、个性与心理危机的关系	44
第四章 灾难心理救援的准备与实施	46
第一节 灾难心理救援的基本观念	46
一、每一个灾难见证者均会受到灾难的影响	46
二、大多数人的压力反应是对异常状况的正常反应	47
三、灾难后的急性和慢性心理障碍发生率较高	47
四、心理帮助可以加速心理重建和避免长期问题的发生	47
五、很多心理问题源于灾难造成的生活问题和实际困难	48
六、大部分受灾者并不知道他们需要心理卫生的服务	48
七、心理救援应采取更为积极主动接触的方式	48
八、心理帮助经常在本质上侧重于实际层面而非心理层面	48
九、建立支持系统对于心理恢复十分重要	49
十、心理救援是灾难救援的重要组成部分	49

第二节 心理救援的准备	49
一、人员组成	49
二、人员培训	50
三、出发前的准备	52
第三节 灾难的早期心理干预	52
一、阶段目标	53
二、心理救援的进入	53
三、心理救援主要内容	53
四、心理救援工作要点	54
五、区分不同人群采取不同的干预措施	54
第四节 灾难的长期心理干预	55
一、阶段目标	55
二、工作内容	55
三、注意事项	56
第五章 特殊人群的心理救援	57
第一节 儿童的心理救援	57
一、儿童的心身反应	57
二、儿童中的高危人群	59
三、儿童的心理救援	59
第二节 丧亲者的心理救援	61
一、丧亲的一般反应	61
二、丧亲的异常反应	61
三、丧亲者的死亡率	62
四、丧亲者的干预与处理	62
第三节 救援人员的心理干预	63
一、灾难救援者的压力源	64
二、救援人员的心身反应	64
三、替代性创伤	65
四、对救援人员心理干预要点	66
第六章 灾难创伤综合征的诊断与治疗	67
第一节 概述	67
一、应激相关障碍的概念	67
二、应激相关障碍的分类	68
三、发病机制——心理应激学说	68
第二节 急性应激障碍	69
一、病因与发生机制	70
二、临床表现	70

三、诊断	71
四、治疗	71
第三节 创伤后应激障碍	72
一、病因	72
二、临床表现	72
三、诊断	73
四、治疗	74
第四节 适应障碍	74
一、病因	74
二、临床表现	75
三、诊断	75
四、治疗	76
第五节 分离[转换]障碍	76
一、概述	76
二、发病原因	77
三、临床表现	78
四、诊断	80
五、治疗	81
第七章 灾难心理危机的评估与诊断	82
第一节 概述	82
一、心理评估与诊断的原则	82
二、心理健康的标准	83
第二节 危机心理评估与诊断的方法	84
一、诊断性晤谈	84
二、行为观察	88
三、临床评定量表	90
四、实验室生理、认知功能检查	101
第八章 灾难心理危机干预的方法与技术	102
第一节 概述	102
一、灾难心理干预的重要性和必要性	102
二、心理干预工作的质量保证	102
第二节 危机干预关系的建立	103
一、危机事件中建立良好医患关系的重要性	103
二、危机事件中医患关系模式的特殊性	103
三、危机事件中如何建立良好的医患关系	104
第三节 一般心理治疗技术	104
一、支持性的心理干预技术	104

二、稳定化技术	106
第四节 个体心理治疗	109
一、哀伤辅导技术	109
二、心理回诉	110
三、眼动脱敏与再加工治疗	111
四、心理康复技术	112
第五节 团体心理治疗	115
一、团体心理治疗的优势	115
二、危机事件后适宜采用的团体类型	116
三、灾难危机干预的一种有效方法——关键事件压力管理	117
四、团体心理辅导中应该注意的问题	118
第六节 家庭心理治疗	118
一、灾难发生后家庭治疗的作用	118
二、家庭治疗的适应证和禁忌证	119
三、家庭治疗的原则	119
四、家庭治疗的实施	119
五、家庭治疗的技术	121
第七节 心理干预方法的选择	123
一、根据不同时期进行选择	123
二、根据不同受灾人群进行选择	123
三、根据心理救援团队资源及技术力量进行选择	124
第九章 灾难心理干预中的药物使用	125
第一节 心理干预中药物使用的基本原则	125
一、药物对心理干预与治疗的正性效果	125
二、药物治疗对心理治疗的可能副作用	126
三、决定心理治疗中使用药物的因素	126
四、灾难心理干预中的用药原则	127
五、危机干预中用药的注意事项	128
第二节 抗焦虑药	128
一、苯二氮䓬类	128
二、非苯二氮䓬类	130
第三节 抗抑郁药	131
一、分类	131
二、单胺氧化酶抑制剂	132
三、三环类抗抑郁药物	132
四、四环抗抑郁药物	132
五、选择性5-羟色胺再摄取抑制剂	132
六、5-羟色胺、去甲肾上腺素再摄取抑制剂	133

七、去甲肾上腺素再摄取抑制剂	134
八、去甲肾上腺素及特异性 5-羟基色胺抗抑郁剂	134
九、其他抗抑郁药物	134
十、抗抑郁药物的选择	134
第四节 抗精神病药	135
一、分类	135
二、适应证和禁忌证	135
三、临床应用	136
四、不良反应和处理	136
五、常用抗精神病药物的特点	137
第五节 其他	138
一、锂盐	138
二、卡马西平	139
三、丙戊酸盐	139
四、精神兴奋药	139
参考文献	141

第一章 灾难心理救援绪论

第一节 国家突发公共事件应急机制与心理救援

一、我国灾难应急机制的产生过程

近几十年,世界上各类突发公共事件不断发生,如何科学应对和及时、有效地加以处置,是当今各国政府必须面对的一个重大课题。按照学术界广为认可的说法,目前全世界正处于现代化后期的“风险社会”时期。究其原因,有自然原因引发的灾害、灾难,也有人为原因和技术原因等引发的事故,还有自然与人为等共同作用引发的灾难和事故。

发达国家建立灾难应急机制已经有几十年的历史,形成了比较完善的救灾体系。例如美国联邦应急管理署(FEMA)集成了从中央到地方的救灾体系,建立了一个统合军、警、消防、医疗、民间救难组织等单位的一体化指挥、调度体系,一遇重大灾害即可迅速动员一切资源,在第一时间内进行支援工作,将灾情损失降到最低。英国则有多渠道长效应急机制,除了政府和地方的常备应急机制外,一些大型公司、社区都有相应的应急手段。2005年,“7.7”伦敦系列爆炸案事发后,首相府迅速做出反应,数分钟后便启动了预算为20亿英镑的反恐怖预案;事发后不到12小时,伦敦已恢复正常,13条地铁中有5条已恢复运营,而路面的公共汽车线路从爆炸发生10多个小时后就恢复运营。

国际经验表明,人均GDP达到1000~3000美元,社会将面临“高度风险”。我国是世界上遭受自然灾害最严重的国家之一,目前正处于“高度风险”时期,也即安全事故和突发事件易发、频发期。灾害种类多,频度高,区域性、季节性强;随着工业化、城市化等现代化建设进入新的阶段,新情况和新问题层出不穷,重大自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件时有发生。这些都迫切需要国家层面的组织与指导性法规,建立健全突发公共事件应急机制,从体制、法制和机制上提高预防和处置突发公共事件的能力。

2003年非典之后,我国加快了突发公共事件应急机制的建设。2003年7月,胡锦涛总书记在全国防治非典工作会议上深刻指出,我国突发事件应急机制不健全,处理和管理危机能力不强;一些地方和部门缺乏应对突发事件的准备和能力。我们要高度重视存在的问题,采取切实措施加以解决。同年10月,党的十六届三中全会提出要提高公共卫生服务水平和突发性公共卫生事件应急能力。2004年9月,党的十六届四中全会进一步明确提出:要建立健全社会预警体系,形成统一指挥、功能齐全、反应灵敏、运转高效的应急

机制,提高保障公共安全和处置突发事件的能力。2003年5月7日,国务院第七次常务会议审议通过了《突发公共卫生事件应急条例》;同年12月,国务院办公厅成立应急预案工作小组。2005年1月26日,《国家突发公共事件总体应急预案》经国务院第79次常务会议讨论通过;2005年4月,国务院作出关于实施国家突发公共事件总体应急预案的决定;同年5至6月,国务院印发四大类25件专项应急预案,80件部门预案和省级总体应急预案也相继发布。同年7月下旬,国务院召开全国应急管理工作会议,温家宝总理在会上强调:加强全国应急体系建设和应急管理工作,必须做好健全组织体系、运行机制、保障制度等工作;同年11月16日,国务院第113次常务会议通过《重大动物疫情应急条例》;2006年1月6日,国务院授权新华社全文播发了《国家自然灾害救助应急预案》;同年1月8日,国务院授权新华社全文播发了《国家突发公共事件总体应急预案》。2006年1月10日起,国务院授权新华社陆续摘要播发五件自然灾害类突发公共事件专项应急预案和九件事故灾难类突发公共事件专项应急预案。

我国政府在短短的几年时间就建立了应急预案框架体系,基本涵盖了影响社会生活的重大事件,在2008年“5.12”大地震的救灾中取得举世瞩目的成效。

二、国家突发公共事件预案体系

我国国家突发公共事件预案体系主要由国家总体应急预案、国家专项应急预案、国务院部门应急预案和地方应急预案构成。

1. 国家总体应急预案 是全国应急预案体系的总纲,是国务院应对特别重大突发公共事件的规范性文件。

2. 国家专项应急预案 主要是国务院及其有关部门为应对某一类型或某几种类型突发公共事件而制定的应急预案。已发布的国家专项应急预案有:国家自然灾害救助应急预案;国家防汛抗旱应急预案;国家地震应急预案;国家突发地质灾害应急预案;国家处置重、特大森林火灾应急预案;国家安全生产事故灾难应急预案;国家处置铁路行车事故应急预案;国家处置民用航空器飞行事故应急预案;国家海上搜救应急预案;国家处置城市地铁事故灾难应急预案;国家处置电网大面积停电事件应急预案;国家核应急预案;国家突发环境事件应急预案;国家通信保障应急预案;国家突发公共事件医疗卫生救援应急预案;国家突发公共卫生事件应急预案;国家突发公共事件医疗卫生救援应急预案;国家突发重大动物疫情应急预案;国家重大食品安全事故应急预案等。

3. 国务院部门应急预案 是国务院有关部门根据总体应急预案、专项应急预案和部门职责为应对突发公共事件制定的预案。

4. 地方应急预案 具体包括省级人民政府的突发公共事件总体应急预案、专项应急预案和部门应急预案;各市(地)、县(市)人民政府及其基层政权组织的突发公共事件应急预案。上述预案在省级人民政府的领导下,按照分类管理、分级负责的原则,由地方人民政府及其有关部门分别制定。

目前,国务院各有关部门已编制了国家专项预案和部门预案;全国各省、自治区、直辖市的省级突发公共事件总体应急预案均已编制完成;各地还结合实际编制了专项应急预案和保障预案;许多市(地)、县(市)以及企事业单位也制定了应急预案。至此,全国应急预案体系初步形成。

三、国家突发公共事件总体应急预案

我国政府(国务院)发布的《国家突发公共事件总体应急预案》(简称《总体预案》,见本章末附件)共6章,分别为总则、组织体系、运行机制、应急保障、监督管理和附则。

总体预案是全国应急预案体系的总纲,明确了各类突发公共事件分级分类和预案框架体系,规定了国务院应对特别重大突发公共事件的组织体系、工作机制等内容,是指导预防和处置各类突发公共事件的规范性文件。

编制总体预案的目的是为了提高政府保障公共安全和处置突发公共事件的能力,最大限度地预防和减少突发公共事件及其造成的损害,保障公众的生命财产安全,维护国家和社会稳定,促进经济社会全面、协调、可持续发展。在总体预案中,明确提出了应对各类突发公共事件的六条工作原则:以人为本,减少危害;居安思危,预防为主;统一领导,分级负责;依法规范,加强管理;快速反应,协同应对;依靠科技,提高素质。

总体预案将突发公共事件分为自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件四类。按照各类突发公共事件的性质、严重程度、可控性和影响范围等因素,总体预案将其分为四级,即Ⅰ级(特别重大)、Ⅱ级(重大)、Ⅲ级(较大)和Ⅳ级(一般)。

总体预案适用于涉及跨省级行政区划的,或超出事发地省级人民政府处置能力的特别重大突发公共事件应对工作。总体预案规定,突发公共事件发生后,事发地的省级人民政府或者国务院有关部门在立即报告特别重大、重大突发公共事件信息的同时,要根据职责和规定的权限启动相关应急预案,及时、有效地进行处置,控制事态。必要时,由国务院相关应急指挥机构或国务院工作组统一指挥或指导有关地区、部门开展处置工作。

总体预案规定,国务院是突发公共事件应急管理工作的最高行政领导机构;国务院办公厅设国务院应急管理办公室,履行值守应急、信息汇总和综合协调职责,发挥运转枢纽作用;国务院有关部门依据有关法律、行政法规和各自职责,负责相关类别突发公共事件的应急管理工作;地方各级人民政府是本行政区域突发公共事件应急管理工作的行政领导机构。总体预案对突发公共事件的预测预警、信息报告、应急响应、应急处置、恢复重建及调查评估等机制作了详细规定,并进一步明确了各有关部门在人力、财力、物力及交通运输、医疗卫生、通信等应急保障工作方面的职责。

总体预案要求各地区、各部门做好对人员培训和预案演练工作,抓好面向全社会的宣传教育,切实提高处置突发公共事件的能力,并明确指出突发公共事件应急处置工作实行责任追究制。对突发公共事件应急管理工作中作出突出贡献的先进集体和个人要给予表彰和奖励。对迟报、谎报、瞒报和漏报突发公共事件重要情况及其他失职、渎职行为的,依法对有关责任人给予行政处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

四、灾难危机管理与预防性干预

灾难危机具有结构不良、突发性、紧迫性、不确定性的特点,使人们无法在短期内确定危机性事件的演变趋势。危机从发生到消亡,一般要经历潜伏期、暴发期、持续期和解决期四个时期,因此,建立危机的预警机制,在危机潜伏期及时发现并遏制,是灾难危机管理最重要的任务。未来的灾难危机干预,也因此将重点放在预防性干预之上,使各种灾难特别是人为突发事件防患于未然。

对应于危机的四个阶段,体现预防性干预的危机管理也包括四个方面的工作:危机前的预防、危机前的准备、危机暴发期的应对、危机结束期的恢复,可以概括简称为 PPRR,即预防(prevention)、准备(preparation)、反应(response)和恢复(recovery)。尽管危机管理是一个综合性、多元化的复杂工程,但仍应遵循一些普遍性、规律性的原则,包括第一时间原则、全局性原则、主动面对原则、科学合法原则和预防第一原则等。

对于政府而言,危机管理是指针对可能发生的危机和正在发生的危机事件,进行事先预测防范、事后妥善解决的一种战略管理手段。危机管理奉行“危机不仅意味着威胁、危险,更意味着机遇”的积极的行为准则。危机管理的任务是尽可能控制事态,在危机事件中把损失控制在最小的范围内,如事态失控后要争取重新控制。一般而言,“危机管理”遵循以下几个步骤:危机的避免→危机管理的准备→危机的确认→危机的控制→危机的解决→从危机中获利。

我国在短短的几年内就初步建立了一套危机管理体系,且在预防危机发生、减轻危机损害方面发挥了很大作用。但目前我国危机管理体系仍不够健全,在内容、指挥、协调以及基础条件的建设方面,需要进一步改善。

五、灾难心理救援的现状与趋势

国际上灾难心理救援工作已有 30 余年的历史,发达国家早在 20 世纪 70 年代就由国家立法将心理救援工作纳入灾后救助任务之中。无论是群体的突发公共危机事件,还是只有个别人遭受到的灾难,都有心理救援与干预队伍活跃在最前线,给受灾者带来常规救援难以解决的心理救护,与他们一起共同度过最艰难的时刻,使不幸的人们在困难和绝望中鼓起勇气、获得希望和回归生活。

通过多年的努力,我国在物资、人员、医疗和卫生防疫等方面的备灾救灾体系已相当成熟,能在各种突发灾难时及时响应,开展卓有成效的救援、恢复和重建。但是,对灾难带来的负面心理影响却没有给予足够的重视,在国家突发公共事件应急预案条例中缺乏心理救援的考虑。而国际上的心理救援和干预往往是灾难救援的重要组成部分,且是政府与非政府组织的结合与相互补充。20 世纪 80 年代以来,世界性的救援合作也在加强,联合国世界卫生组织(WHO)精神卫生与物质依赖署和紧急事件与人道主义行动署,开始联合提供灾难后所需要的心理和社会支援。在日本阪神大地震、美国“9.11”恐怖事件等重大灾难后,都派出了心理危机干预专家,与当地危机干预组织携手为灾民提供心理救助。

我国在 20 世纪 90 年代初期的新疆克拉玛依火灾后,开始了灾后的心理干预工作,在后来的张北大地震、1998 年全国特大水灾、洛阳东都商厦火灾和大连“5.7”空难以及 SARS 等突发事件中,都进行了灾后心理救援。但这些心理救援都是很零碎、被动的,没有包括在政府救灾工作方案之内,而且远远不能满足需要。

我国国务院《中国精神卫生工作规划(2002—2010 年)》指出:“发生重大灾难后,当地应进行精神卫生干预,并展开受灾人群心理应急救援工作,使重大灾难后受灾人群中的 50% 获得心理救助服务。”但是,目前我国的心理危机干预的实际现状与此目标还有很大的差距。一个关键的问题是没有把灾难心理救援纳入救灾预警体系,导致心理干预与救灾不能同步进行,且我国心理干预方面的专业人才十分匮乏,总体上水平不高。因此,当务之急是要补充心理救援于救灾体系之中,同时发挥非政府专业团体的作用,建设重大灾

难心理干预网络和服务机构,进行组织上和技术上的准备。对于突发公共事件的心理救援,除了已有的专业危机干预之外,还应广泛建立广覆盖的横向与纵向的服务体系,建立灾后心理危机干预机制,制定相关灾难心理救援预案,加强人员培训,让所有经历危机事件的人员都能得到及时和有效的心理救助。

当前与未来的灾难心理救援与心理卫生服务,有三个方面的工作重点:①建立灾难危机干预体系,构建社会支持系统,积极开展心理援助;②开展预防性心理干预,进行事先预测、防范和细致的准备,做好公共危机的事前预警,使各种灾难特别是人为突发事件防患于未然;③提高公众的灾难防范意识和应对常识,培养公众的心理承受能力和积极心理品质。

在发达国家和地区的自然博物馆里,都专门开设了教导人们如何防灾、抗灾的演习模拟课程,指导他们在灾难来临时如何求救、自救和助人。这些平时的常识性教育,避免了灾难来临时因应对不当造成的人为伤亡。从“9.11”恐怖袭击、北美地区大停电,到 SARS 疫情、印度洋海啸、伦敦地铁爆炸案等大量危机事件结果看,人们良好的危机应急素质,直接影响着危机的后果和危机处理的效率。例如,2003 年 8 月 14 日,发生了影响美加 9300 平方公里区域的罕见的大面积停电,使整个纽约顿时陷入黑暗之中,美国东北部和加拿大的陆路交通顿时全部瘫痪。纽约曼哈顿林立的摩天大楼中有数万人正在上班,35 万多人被困在纽约各区的电梯和地铁内,许多人被困在黑暗闷热的电梯里长达 19 个小时。突如其来的停电还迫使纽约附近的肯尼迪及拉瓜迪亚机场等 6 个机场临时停止运营。在灯光熄灭、机器停顿、城市瘫痪的瞬间,“9.11”重演的恐惧穿过众人脑海,5000 万美国人和加拿大人亲历了一场类似“9.11”的危机。但是,纽约市民在危机面前显示的更多的是沉着和从容,即使是被困在电梯和地铁内的数十万名乘客,也都耐心地等待救援。因此,在疏散过程中未发生任何拥挤践踏事件,没有导致连锁灾难的发生。许多市民在发生交通堵塞后,自发地指挥交通,在路口担任临时指挥,大多数开车者互相礼让,也不拒绝要求搭车的人,人们主动去看望年老或者有残疾的邻居。在停电后约 30 个小时里,纽约发生近 70 起火灾,但全都被及时扑灭。停电当晚只发生了一些零星的人室盗窃事件,而在这次停电事故期间,全纽约只有 850 人因各种罪行被拘留,比平时平均每天 950 人被拘留的数字还低。这体现了市民良好的应急素质,最大限度地减少了突发事件危机造成的混乱和损失。而在 2003 年韩国大邱地铁纵火案中,导致 200 多人死亡惨剧的一个重要原因,就是从地铁的调度员、火车司机,直到地铁的乘客,在突如其来的灾害面前惊慌失措,反应失当。

我国 2008 年汶川大地震中,四川安县桑枣中学叶志平校长,除了长期注意对教学楼加固和维修之外,从 2005 年起,每学期都坚持组织全校性的紧急疏散的演习,对疏散的方式、路线、速度、老师站位等都有具体要求,地震发生后,全校 2200 多名学生和上百名老师,仅用时 1 分 36 秒,全部井然有序地疏散到操场,无一伤亡。而 2004 年的密云灯会发生的惨剧,导致本来可能避免的重大伤亡。这与平时是否注意对群众的宣传教育和实际演练密切相关。

第二节 灾难性事件及其分类

人类的历史是多灾多难的历史。从古至今,人类一直面临着各种自然的或是人类自身引发的重大灾害的侵害,给人们造成巨大的损失和困难。灾难是指由于人为或自然的

原因,造成严重损害的突发性事件。根据其发生的原因,人们通常将灾难分为自然性灾难、社会性灾难、生物性灾难及技术性灾难等四个类型。我国政府将其称之为突发公共事件并划分为自然灾害、事故灾害、公共卫生事件以及社会安全事件四种。

一、自然性灾难

自然性灾难是指人类依赖的自然界中所发生的异常现象而引发的突发性灾害,主要包括水旱灾害、气象灾害、地震灾害、地质灾害、海洋灾害、生物灾害和森林草原火灾等。有些自然灾害,会在几天、几小时甚至几分、几秒钟内表现为灾害行为,如火山爆发、地震、洪水、飓风、风暴潮、冰雹等,这类灾害称为突发性自然灾害。旱灾、农作物和森林的病、虫、草害等,虽然一般要在几个月的时间内成灾,但灾害的形成和结束仍然比较快速和明显,所以也把它们列入突发性自然灾害。另外,还有一些自然灾害是在致灾因素长期发展的情况下,逐渐显现成灾的,如土地沙漠化、水土流失、环境恶化等,这类灾害通常要几年或更长时间的发展,则称之为缓发性自然灾害。一些自然灾害,特别是等级高、强度大的自然灾害,常常诱发出一连串的其他灾害接连发生,这种现象叫灾害链。灾害链中最早发生的起作用的灾害称为原生灾害;由原生灾害所诱导出来的灾害则称为次生灾害。自然灾害发生之后,破坏了人类生存的和谐条件,由此还可以导生出一系列其他灾害,这些灾害泛称为衍生灾害。

1. 地震 在自然灾害之中,为祸最烈的是地震灾害。地震是由于地球内动力作用引起地壳的现代活动而产生的。我国由于地处环太平洋构造带与地中海喜马拉雅构造带交汇部位,地壳现代活动剧烈,故我国是世界范围内地震的高发地区。从地震的猝发性、广泛性以及对人类生命财产造成的破坏性来说,可谓群害之首。强烈的地震可以在瞬间摧毁美丽家园,使大地为之崩塌,道路变形断裂,高山摇摇欲坠。导致大量人员伤亡和心理伤害。地震不仅直接威胁着人类的生存,还引发海啸、山崩、泥石流、火灾等次生灾害,这些次生的间接灾害所造成的损失和破坏也是非常巨大的,有时甚至超过地震灾害本身所造成的危害。

2. 洪水 洪水是河、湖、海等所含的水体上涨,超过常规水位的水流现象。洪水自古以来就被视为自然灾害的元凶。自人类出现以来,洪水就如影随形,相伴而生,从中国的大禹治水到西方的诺亚方舟,许多古老的文献和传说中都反映了这个永恒的主题。无论是不屈不挠地与自然抗争,还是诚惶诚恐地等待着上帝的拯救,都从一个侧面向我们展现了早期人类在洪水的阴影下寻求发展的苦难历程。时至今日洪水常威胁沿河、滨湖、近海地区的安全,甚至造成淹没灾害。

3. 海啸 海啸是一种具有强大破坏力的海浪。当地震发生于海底,因震波的动力而引起海水剧烈的起伏,形成强大的波浪,将沿海地带一一淹没的灾害,称之为海啸。全球有记载的破坏性海啸大约有 260 次,平均大约六七年发生一次。世界上海啸发生次数最多、海啸灾害最严重的区域是太平洋地区,约占 80%。而日本列岛及附近海域的地震又占太平洋地震海啸的 60% 左右,日本是全球发生地震海啸并且受害最深的国家。在我国,公元前 47 年(即西汉初元仁年)和公元 173 年(东汉熹平二年),就记载了莱州湾和山东黄县海啸,被认为是世界上最早的两次海啸。

4. 风暴 风暴泛指强烈天气系统过境时出现的天气过程,特指伴有强风或强降水的天气系统,例如雷暴、飑线、龙卷风(海上的称为龙吸水)、台风、热带气旋、热带风暴等。其