

◎主编 曹连元 杨甫德 王 健

地震灾害 心理救援 案例集

DIZHEN ZAIHAI
Xinli Jiuyuan Anliji



军事医学科学出版社

地震灾害心理救援案例集

主编 曹连元 杨甫德 王 健

军事医学科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

地震灾害心理救援案例集/曹连元, 杨甫德, 王健主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2008.7

ISBN 978 - 7 - 80245 - 146 - 9

I. 地… II. ①曹…②杨…③王… III. 地震灾害—灾区—
心理保健—案例—汇编—中国 IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 117313 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 63801284,

63800294

编辑部: (010) 66884418, 86702315, 86702759

86703183, 86702802

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 三河佳星印装有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.875

字 数: 198 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次

定 价: 25.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内容提要

本书分为四部分：第一部分记录四川汶川地震心理救援过程中二十七个真实案例，分析灾难后受灾群众的各种心理反应及异常精神症状，详细地叙述了每个案例心理救援过程及经验教训，并对所涉及的理论问题进行精彩点评；第二部分重点介绍国内外常用心理危机干预技术，并分析了这些技术在此次心理救援的实操经验；第三部分介绍灾难心理评估常用的快速筛查量表工具；第四部分介绍地震灾害实施心理救援的相关法律法规。

《地震灾害心理救援案例集》

参编人员

主 编	曹连元	杨甫德	王 健		
副主编	邹义壮	张艳萍	卞清涛	李 娟	赵丽俊
编 委	陈彦方	赵丞智	毕曼丽	朱凤艳	孙春云
	姚付新	王志青	韩 标	张丽霞	马伯涛
	于健谨	于宏华	马 颖	王泽荣	王 冲
	王淑芬	李古忠	张卫东	刘 艳	王 昕
	高冬芳				

文字整理校对 李曼颖

序

2008年5月12日14时28分——是震惊13亿中国人民的时刻，是我们刻骨铭心、永世不能忘却的时刻。四川汶川大地震顷刻间夺去了几万人的宝贵生命，还有更多的人受到了伤害。这种伤害不仅仅是身体上的严重损伤，也包括面对这场严重灾难中的一幕幕的悲惨景象给许多人留下的严重的、难以抚平的精神（心理）创伤。在党中央、国务院的正确领导下，地震发生后，政府立即组织了大规模的救援行动。在医疗的救援队伍中有一大批心理救援的队伍，使这次突发的地震灾难后的心理救援及时、规范、有序，有效地防范和减少了突发地震灾难后的心理障碍和（或）精神疾病的发生。本书作者及时总结了这些有效的心理危机干预案例，为那些没有亲临灾难现场、没有亲自开展心理危机干预工作的广大精神科医生和有比较丰富心理治疗经验的志愿者提供可操作的心理救援实用手册。心理救援工作是一个长期的任务，因此本书对目前或今后参加心理救援的工作者也有着重要的借鉴作用。本书的作者们都是经验丰富的精神（心理）方面的专家、医生，而且均亲身参与了这次地震灾难后的救援，积累了比较丰富的经验。因此，本书有重要的参考价值。

本书收录的案例主要是心理危机干预的第一级人群（亲历灾难的幸存者，如死难者家属、伤员等）和第二级人群（灾难现场的目击者，如目击灾难发生的受灾群众等），也包括少量的第三级人群（与第一级、第二级人群有关的人，如

幸存者和目击者的亲人等）和第四级人群（后方救援人员、灾难发生后在灾区开展服务的人员或志愿者）。每一个案例都真实记录了治疗师开展危机干预的全过程，部分案例的第二次和第三次干预策略是经过多位专家集体讨论后确定的，尤其是在每一个案例后面加有专家点评，便于读者更好地理解和掌握本案例所使用的干预技术和使用技巧。同时本书附有常用的心理危机干预技术和详细的操作流程、相关的心理危机测试量表、相关的法律法规和技术指导方案，方便读者查阅。

本书中的每一个案例都是血和泪的交织，但在血和泪的背后表现出的心理反应又各不相同，如无助、麻木、否认、绝望、悲伤、内疚、焦虑、愤怒，甚至出现分离反应、谵妄状态、自杀等严重问题，这就要求我们的心理危机干预方式、内容、进度等因人而异、因时而异。治疗师在干预过程中既要随着干预对象的情感流动而流动，又要像武林高手那样，在不经意间伸出援助之手，适时帮助他们把内心的伤痛化成涓涓细流缓缓流淌出来。

本书作者已经帮助很多灾难中的幸存者走出了心理的阴霾，帮助他们把泪水转化成重建家园的动力。相信本书的经典案例分析对广大有志于开展心理危机干预工作的同道会有所启迪。让我们共同努力，为灾区群众抚平创伤的心灵，重建美好的心灵家园。

张培琰 教授、主任医师

中国心理卫生协会名誉理事长

中国中西医结合学会精神病学专业委员会主任委员

目 录

第一部分 地震心理救援案例 1

案例 1	不敢独处的研究生	1
案例 2	废墟中不哭泣的女孩	6
案例 3	安全在哪里	16
案例 4	穿越痛苦	23
案例 5	失去儿子的单亲母亲	27
案例 6	生与死的抉择	32
案例 7	哭闹不止的小姑娘	43
案例 8	一步之遥, 妻子永远离他而去	48
案例 9	时光倒流, 平安无事	51
案例 10	截肢的女孩	55
案例 11	反复洗手的医生	59
案例 12	她为何如此恐惧	64
案例 13	丧子之痛	68
案例 14	他为何不再想吃肉	73
案例 15	丧夫之痛	78
案例 16	挽救生命的心理救援	84
案例 17	惊恐的年轻人	90
案例 18	忧郁的小舞蹈家	97
案例 19	沉默的陪护者	103
案例 20	“丢了女儿”的老翁	107
案例 21	压抑的演讲家	112

案例 22	男儿有泪不轻弹	114
案例 23	想随丈夫一起走的妻子	120
案例 24	为欠款发愁的女士	129
案例 25	失去妻子的截肢警察	136
案例 26	穿越时空的伤痛	140
案例 27	在煎熬中的等待	145
第二部分 重大灾害心理干预技术		151
一、地震灾害一线心理救援工作模式		151
二、急性期心理援助技术		155
三、特殊人群的心理援助要点		172
四、灾害后电话咨询技术		185
第三部分 灾难后常用心理筛查量表		189
一、汉密尔顿抑郁量表 (HAMD)		189
二、汉密尔顿焦虑量表 (HAMA)		195
三、抑郁自评量表 (SDS)		198
四、焦虑自评量表 (SAS)		202
五、匹兹堡睡眠量表 (PSQI)		204
六、灾害应激心理救助筛查表 (SRQ)		207
第四部分 灾难心理干预相关法律法规		209
一、中华人民共和国防震减灾法		209
二、中国精神卫生十年规划		218
三、卫生部紧急心理危机干预指导原则		231
参考文献		239

第一部分

地震心理救援案例

案例1 不敢独处的研究生

郑某，男，27岁，未婚，某重点大学在读研究生。

入院诊断：左下肢骨折，目前住院由哥哥陪伴。

住院之后，不敢一人躺在病室里，总需要有人陪伴，一听说有余震就要求家人用担架把他抬到楼外的草地上去，经常在脑中闪现地震当时的情境，非常害怕，尤其不敢一人躺在病室内。

对于他的恐惧情绪及一个人独处的不安全感，我们做如下处理。

【初次干预】

治疗师：你好，我们是卫生部派来的心理救援人员，我们想配合这儿的医生一起帮助你快点恢复健康。

郑某：哦，谢谢你们。

治疗师：你叫什么名字？多大了？从哪来的？

郑某：郑××，27岁。四川大学的。

治疗师：你哪受伤了？

郑某：右腿骨折了。

治疗师：你的右腿是怎么受的伤？

郑某：5月12日下午2点多钟地震的时候，我当时一人呆在宿舍里，突然感觉床在摇、楼在晃，马上预感到可能是地震，这时脑子在飞快地想是躲在桌子下面还是铁床下面，并赶忙钻进桌子下面，但又想桌子不结实，躲在下面不安全，于是从二楼窗户跳出去，把腿摔骨折了。

治疗师：你现在对跳楼逃生后悔吗？

郑某：虽然摔伤了，但我不后悔。

治疗师：你的家人还好吧？

郑某：他们都没事。

治疗师：你家的房子怎么样？

郑某：房子也没事。

治疗师：地震这事对你现在的情绪有什么影响？你的身体有什么不舒服吗？

郑某：我现在经常不由自主地想起地震当时的场景，我在宿舍里来回跑动，最后跳出窗外的情境像是过电影一样，想起就紧张、害怕、心烦，甚至心慌出汗，而且自己无法排解，只能眼睁睁地看着天花板。尤其是一个人时这种感觉更明显，要是再发生地震时都没人可以商量，我现在总让我哥哥陪着我，那天电视台预报成都地区19~20日可能有6~7级余震，我就让哥哥把我抬到楼外的草地上睡了一宿。

治疗师：看来你现在对地震有明显的恐惧感，一个人呆着有强烈的不安全感，而且这种恐惧感对你的睡眠和日常生活已经产生明显的影响。其实，在地震这样破坏性的灾害发生时，每个人都会害怕恐惧，你现在的感觉是正常的，许多人都是这样。我认为你当时做出跳楼的决定没有错，你现在也没有感到

后悔这很好，你是最坚强的、最棒的。至于你的骨折我想通过医生的手术会慢慢好起来，不会有事的。

治疗师：你现在情绪好些了吗？我想教你两种方法，叫“呼吸放松法”和“眼动脱敏信息再加工技术”，可以很有效地帮你排除脑子当中经常出现的恐惧场景（我们叫“闪回”）。

郑某：好呀，我一定好好训练。

治疗师：你感觉效果怎么样，脑子是否清静一些？

郑某：练习的时候确实感觉脑子闪现地震的场景少了，身体也放松了，我会认真训练的。

治疗师：那好，请你每天坚持训练，尤其是有“闪回”的时候更要训练。今天我们就谈到这儿，你也累了，好好休息。至于其他问题，后天我们接着谈。

郑某：好，谢谢你们。

【再次干预】

治疗师：你好，这两天感觉怎么样？

郑某：晚上睡眠好些了，脑子里闪现地震的场景也少些了，但昨晚仍有余震，仍感害怕，恐惧的感觉比以前轻些。

治疗师：“呼吸放松法”和“眼动脱敏信息再加工技术”是否坚持训练了？

郑某：一直坚持，感觉对自己有帮助，情绪平静多了。但仍感身边没人会害怕，有人陪伴会更好。

治疗师：你有没有想过，你现在感觉身边没人害怕和地震当时你所处的情境有联系？

郑某（考虑一会儿说）：可能有联系，因为我以前不是这样的人，我原来一个人呆在宿舍没问题，做事情也基本上不依赖别人。

治疗师：所以你现在不敢一个人呆着，是因为地震当时身边没有人和你商量逃生的办法，可以这样说吗？

郑某：我想是这样。

治疗师：现在我们一起来考虑这样一个问题：如果地震当时有人在你身边，你就会做出满意的、安全的逃生决定吗？

郑某：那当然，我们两个人可以一起商量、一起藏起来、一起跳楼。

治疗师：看来，你认为两个人在一起，做什么、想什么都是一致的，但事实上会不会有其他可能发生？

郑某：（沉默不语）

治疗师（接着刚才的问题启发、引导）：如果两个人意见不一致怎么办？如果那个人不和你商量直接做了怎么办？他的决定对你会不会有影响？再说，地震那么紧急，容得出时间给你们商量吗？

郑某：我当时没想这么多，直到现在要不是你们提醒我也没想过两个人会出现不一致，两个人可能比一个人更难做决定。

治疗师：你现在对一个人安全还是两个人安全有什么想法？

郑某（想了一会儿说）：经过你们的开导，看来安全是相对的，一个人有一个人的好处，两个人有两个人的不好之处，我好像明白了什么道理，我现在突然感觉心里轻松了，也许我可以试着不用人陪了。

治疗师：你真的想明白了，你的不安全感会很快消失，相信你的生活会很快恢复平静，祝你早日康复！



专家点评

本案例存在典型的地震后恐慌反应，脑内不断闪回地震时的场景，内心存在明确的不安全感，且这种不安全感与他在地震当时所处的情景有关。本案例属于重点干预人群。

治疗师主要采用了“稳定情绪”、“放松训练”、“认知矫正”等技术开展心理援助。

1. 稳定情绪技术

(1) 倾听与理解。以理解的心态与他接触，给予倾听和理解，并做适度回应。

(2) 增强安全感。减少对当前和今后的不确定感，使其情绪稳定。

(3) 适度的情绪释放。运用语言及行为上的支持，帮助他适当释放情绪，恢复心理平静。

(4) 重建支持系统。帮助他与主要的支持者或其他的支持来源（包括家庭成员、朋友、社区的帮助资源等）建立联系，获得帮助。

2. 放松训练要点 包括：呼吸放松、肌肉放松、想象放松。本例患者主要采用的是呼吸放松法。分离反应明显者不适合学习放松技术（分离反应表现：对过去的记忆、对身份的觉察、即刻的感觉乃至身体运动控制之间的正常的整合出现部分或完全丧失）。

3. 认知矫正要点

(1) 了解灾难后的心理反应。了解灾难给人带来的应激反应表现和灾难事件对自己的影响程度。引导他说出在灾难中的感受、恐惧或经验，帮助他明白这些感受都是正常的。

(2) 认知矫正与应对方式调整。帮助他思考选择积极的应对方式；强化个人的应对能力；思考采用消极的应对方式会带来的不良后果；鼓励他有目的地选择有效的应对策略；提高个人的控制感和适应能力；尤其要帮助他认识到安全永远是相对的，世界上不会有绝对安全的地方和绝对安全的事情。

案例2

废墟中不哭泣的女孩

与大多数伤员的恐慌、紧张、压抑以及流泪不同的是,14岁的小姑娘小蔡在地震来临之时选择了坚强、乐观和冷静。小蔡是幸存下来的都江堰聚缘中学的一名初三学生。当我们刚刚推开病房门还没有来得及自我介绍时,她就报以甜甜的微笑。她的微笑是那么的恬静,虽然有些害羞、有些胆怯,但却是发自内心的。在我和同事做了自我介绍并说明工作目的后,小姑娘向我们娓娓道来让人感到失魂落魄的时刻。

【第一次干预】

治疗师:你好!我们是卫生部派来的心理救援人员。我们很关心你目前的状态,想了解一下地震过后你在心理方面有哪些需要我们帮助的,并且配合这里的医生一起帮助你尽快恢复健康。你看可以吗?

小蔡:好的,谢谢你们。

治疗师:你叫什么名字?多大年龄了?

小蔡:我叫蔡××,今年14周岁。

治疗师:你是哪个学校的?上几年级了?什么时候到成都的?

小蔡:都江堰聚缘中学,上初三了。3天前到成都的。

治疗师:你哪里受伤了?

小蔡:我的右胳膊骨折了,左腿的皮肤受伤后感染了。

治疗师:现在还疼吗?

小蔡:开始时有些痛,现在好一些了。

治疗师:不必担心,你的年龄小而且伤得也不重,伤口应

该愈合得很快，我想你会很快就好的。

小蔡：谢谢，这里的医生也是这样说的！

治疗师：能告诉我，你是什么时候怎样受的伤吗？

小蔡：我是5月12日地震时受的伤。

治疗师：愿意和我们讲讲当时的情况吗？

小蔡（几乎是不间断地述说）：5月12日下午，我们正在上政治课。突然感到一阵头晕，我以为是昨晚没有休息好太累了，可是整个教室都在晃动，我仿佛坐在了摇椅上，日光灯也像钟摆一样前后晃悠，玻璃窗发出阵阵咔咔的响声。这里到底发生了什么？正当同学们还没弄清眼前的状况时，只听到老师大喊一声：“地震了！快跑！”同学们马上向教室门口冲去。我竭力从椅子上站起来，由于房屋晃动得太厉害，造成脚下不稳，每迈出一歩都很困难，有些同学甚至摔倒。霎那间房子开始向一侧倾斜，大片的墙瓦砸在我们的身上。因为我的个子小，坐在比较靠前的位置，所以比较早地冲出了教室，就在我冲出门口的一霎那，我的脚踩空了，我大叫一声，仿佛一下子掉进了深渊——教学楼坍塌了。顷刻间我的脑子一片空白，不知自己身处何处，是否已到了另一个世界？

治疗师（轻拍患者的肩部）：别紧张，慢慢说。

小蔡：正当我惶恐不安时，尖叫声、哭喊声以及楼房倒塌的余声把我拖回了现实，“我还活着！”一阵惊喜涌上心头。我试着抬起头，但尘土迷住了我的眼睛、鼻子和嘴巴，使我一阵呛咳。我赶忙观察所处的位置，太幸运了！透过钢筋支架的缝隙有一小束光照了进来，原来我在两块预制板形成的支架下，虽然空间不大，但足以容得下并不高大的我，甚至可以有一定的活动度。我的左手可以自由活动，虽然右手、双腿被压在瓦砾下，但丝毫没有感到疼痛，我已意识到：“我没有受重伤。”双下肢的瓦砾很快被抖掉了，我赶紧用左手将右上肢上的砖瓦捡开，此时右手有隐约的疼痛。我试着用左手把身上可能触及的地方都摸了一遍，没有发现血迹。在确信自己没有大

碍后，我尽可能地大声询问：“我是初三的小蔡，大家都好吗？”话音刚落，马上就有同学回应。大家在废墟中相互做着自我介绍，并且说明了受压部位以及伤势。不知是哪位男同学向大家介绍起了紧急自救的方法：保护好头部，在感到腰部疼痛时一定不要乱动，以防日后留下瘫痪，在有大量出血时应把衣服撕破当绷带缠在伤口上防止大出血等。大家相互鼓励着，并不时地给伤势重的同学加油鼓劲。

治疗师：当时你害怕了吗？

小蔡：来得太突然，地震当时来不及害怕。

治疗师：在废墟下呢？

小蔡：被砸以后有点害怕，但只是一闪念。时间一分一秒地过去，余震接连不断，随着地面的晃动，本已坍塌的房屋更加支离破碎，不断相互碰撞着噼叭作响。说话的同学们变少了，声音变小了，原来大声的哭喊声也变成低声的抽泣。“大家一定要坚持，爸爸妈妈、老师还有解放军叔叔很快就来了！”我不停地告诉周围的同学并鼓励着自己。大概过了1个小时，我的脸上湿了！用手一摸，很黏还带着体温！原来是压在我上面的同学受伤后的血透过预制板的缝隙流到了我的脸上！我喊着他的名字，没有回音。一阵恐慌涌上心头，我第一次离死亡这么近！喉头发紧难以出声，心里像堵了一块大石头喘不过气来，心跳得很快，身上一阵阵发冷，不时打着冷战，额头上不知是汗水还是血水很长时间都未干。

治疗师（点头并用手轻拍小蔡的肩部）：你真勇敢！后来又发生了什么？

小蔡：不知过了多久，我听到了依稀的呼叫声。“有人来救我们了！”不知谁说了一声，凝重的气氛被打破了，活着的同学又开始活跃起来了！“爸爸，妈妈救命呀！”同学们不停地喊着，叫着，哭着。随着大家一个个被救出，我离被挖出的希望也越来越近了。从废墟的夹缝我看到了一双脚，我的心跳开始一次加速！我大声地喊着：“叔叔，请救救我！”正当我