

灾后

上海科技发展基金会专项资助

心理 援助 读本

《奥秘》画报编委会 编



上海科学普及出版社

灾后

上海科技发展基金会专项资助

心理 援助 读本

《奥秘》画报编委会 编

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后心理援助读本/《奥秘》画报编委会编.—上海:
上海科学普及出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5427-4137-0

I. 灾… II. 奥… III. 地震灾害-灾区-心理保健
IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166924 号

责任编辑 赵 斌

灾后心理援助读本

《奥秘》画报编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

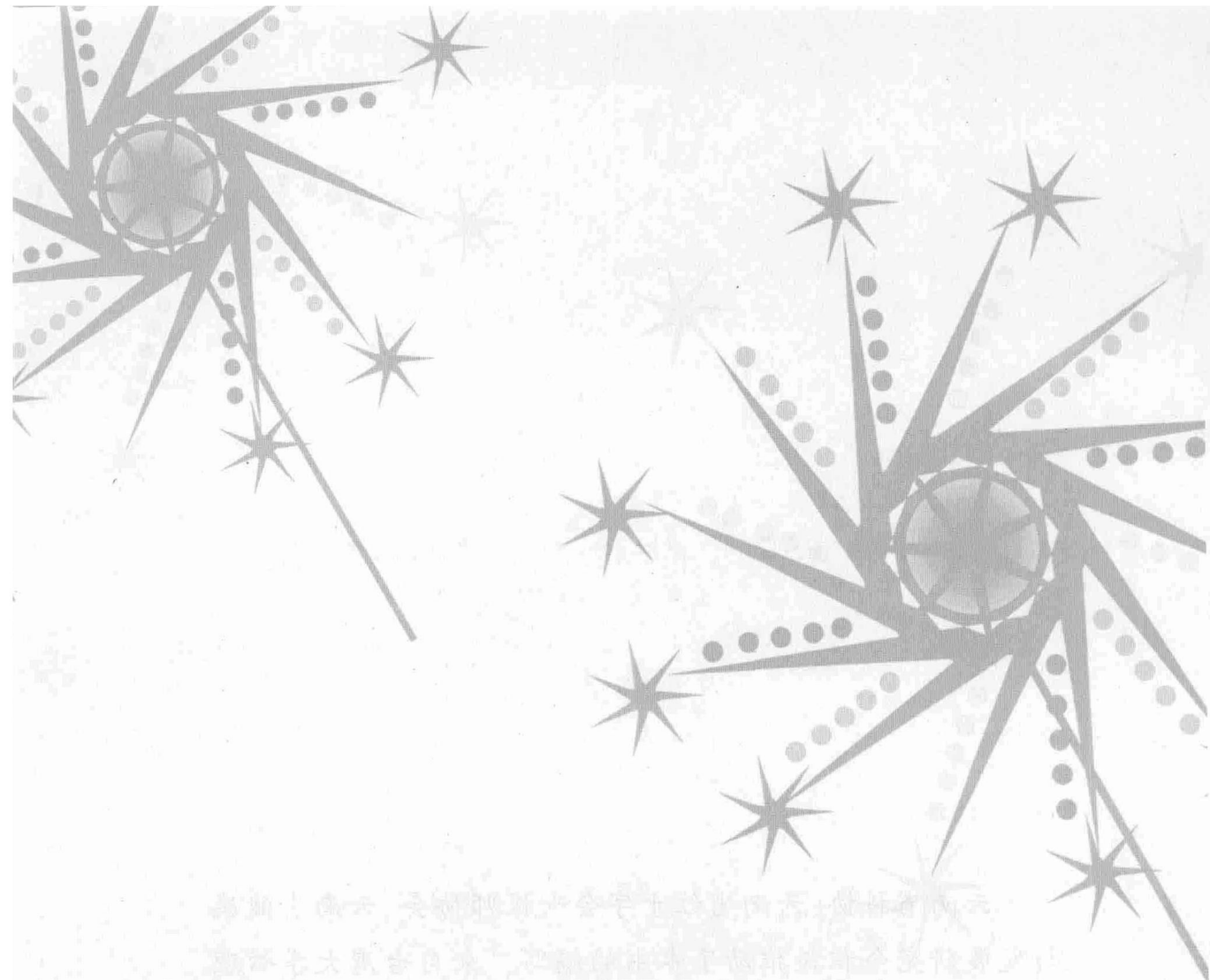
各地新华书店经销 上海市印刷七厂有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 4.25 字数 63 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4137-0 定价: 10.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换



上海科技发展基金会(www.sstdf.org)的宗旨是促进科学技术的繁荣和发展,促进科学技术的普及和推广,促进科技人才的成长和提高,为推动科技进步,提高广大人民群众的科学文化水平作贡献。本书受“上海科技发展基金会”资助出版。

编 委 会

主 编：李 伟 董晓侬

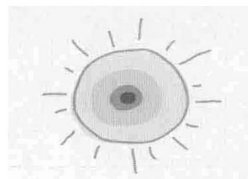
编 委：李 伟 董晓侬 史 青 杨婉秋

杨虹泽 赵胜南

编辑组：卢 骏 李鹏飞 和家祥 蒲姣娇

马丽梅 王 亮 吴 芮

前言



我们不希望发生灾难，但有时灾难却不期而至；我们总期盼美好永远相伴，却无法回避现实的残酷。2008年5月12日14时28分，汶川发生了里氏8.0级强烈地震，震惊了四川，震惊了中国，震惊了世界。无数建筑垮塌，数万鲜活的生命在瞬间消失，无数家庭失去亲人，数百万人沦为灾民……

举国上下乃至全世界马上行动起来，军队官兵、医务人员、志愿者迅速反应，奔赴灾区抗震救灾。全社会在对灾民身体和财产进行援助的过程中，始终把灾后的心理干预放在重要的位置，开展科学、有序、有预见性的心理援助。

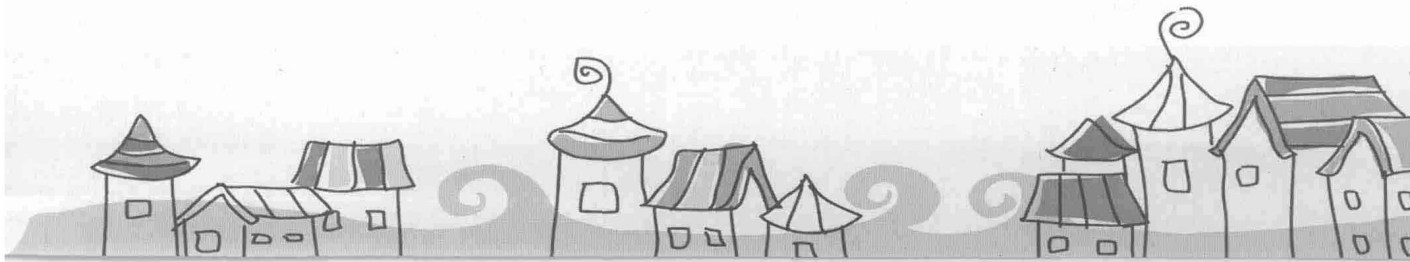
自然灾害的降临，往往会夺走我们亲友的生命、破坏我们的物质家园；同时也剥夺我们身心的健康，摧残我们的心灵家园。灾难，让我们再也不能享受内心的宁静、精神的自信、温馨的亲情和幸福的生活。特别是处于成长期的青少年儿童，在大灾难中所受到的心理创伤尤为严重。所以在抗震救灾、重建家园的同时，千万不要忘记关心和治疗受灾群众特别是孩子们的心理创伤，修补受伤的心灵。

灾难救护是一项长期的工作，涉及面广，参与者多，但并非所有参与者都有机会接受培训。心理援助也并非仅仅只是在此时此地，可能需要持续数年。《灾后心理援助读本》以灾区青少年为主要读者对象，兼顾成人，讲述深入浅出，语言通俗易懂，内容去粗取精、化繁为简，以精炼的语言将灾后心理康复救助的精髓一一呈现。读本使用了美国“9·11事件”灾后心理康复的权威资料，结合我国汶川地震的实际情况，以生动的故事结合专业的心理学剖析，图文互动，信息充足，具有较高的可读性和操作性。

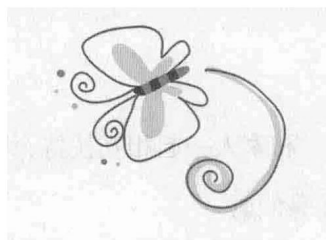
希望此书能有助于救灾心理援助工作，为受灾民众、救援人员、媒体工作者、志愿者以及其他广大读者提供灾后心理防护与干预的基本知识，最大限度地帮助受灾的同胞。

上海科技发展基金会 副理事长

陈积芳



目 录



知识篇

危险来临,身体最先作出反应	(2)
地震让我“心”伤	(3)
你“心”伤得有多重	(4)
认识“心”伤的表现	(4)
心理援助和灾后心理创伤的康复	(7)
心理援助的作用有哪些	(7)
心理康复,操之在你	(9)
怎样应对灾后出现的应激反应	(11)
生还者灾难后的心理经历	(11)
创伤后应激反应障碍的预防	(13)
创伤后应激反应障碍的症状	(14)
社会支持系统重建的重要性	(15)

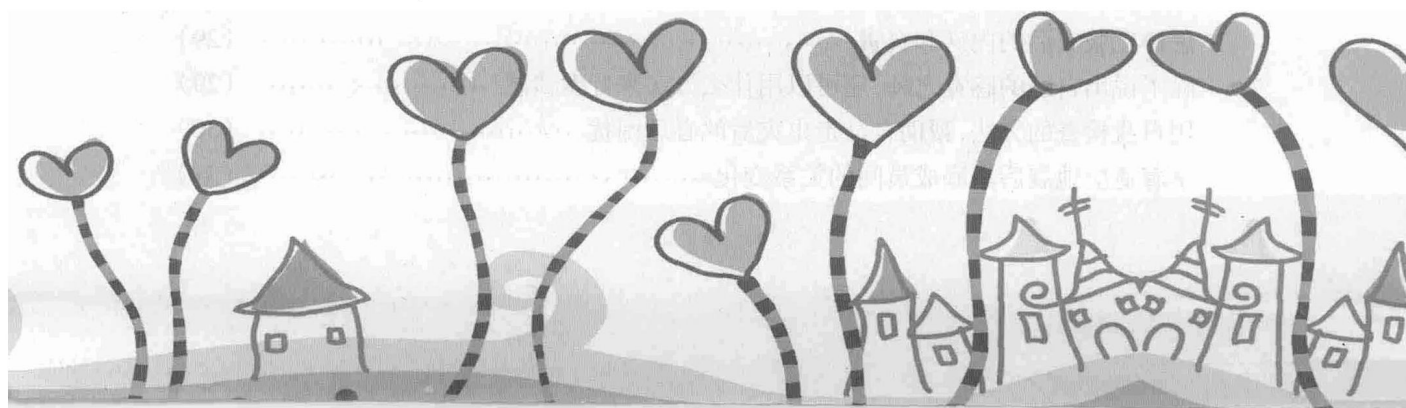
自助篇

灾难发生后,人们可能出现哪些情绪	(18)
灾难发生后,怎样稳定自己的情绪	(18)
强烈地震会给人们带来什么样的心理变化	(19)
怎样疏解灾后情绪	(20)
怎样减轻地震后的应激反应	(21)
努力去做下面的事情,帮助自己和周围的人度过难关	(21)
怎样自我缓解灾后出现的心理创伤	(23)
在困境下,应当尽可能避免哪些事情	(24)
学着与灾后的各种情绪友善相处	(24)
与失落情绪友善相处	(26)
与内心的悲伤情绪友善相处	(27)
以适当的方式宣泄愤怒	(28)
怎样克服灾后的内疚和自责	(29)
除了说出自己的感觉之外,还可以用什么方法来抒发情感	(29)
用自我检查的方法,帮助自己走出灾后的心理困扰	(30)
学着适应地震后家庭成员间的关系变化	(31)

和家人一起相互扶持,共度难关	(32)
----------------------	------

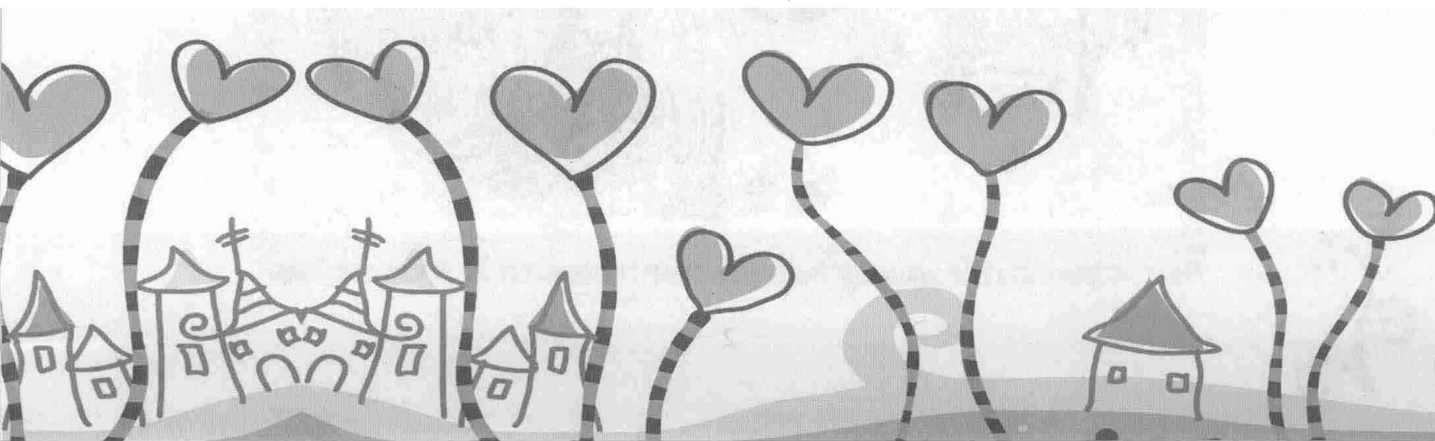
援助篇

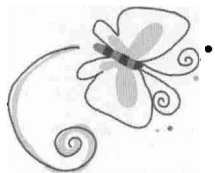
没有受过专门的心理学训练,也可以帮助心灵受伤的人	(36)
心理援助建议	(37)
心理救助对话的 10 个原则	(38)
倾听,有助于受灾者的创伤治愈	(40)
协助他人走出悲伤,面向新生	(40)
怎样才能知道家人出现“创伤后应激障碍”	(42)
怎样帮助有“创伤后应激障碍”的家人	(42)
志愿者怎样帮助失去亲人的孩子们	(43)
教师自我调适的方法	(43)
救援者预防创伤、维护健康的策略	(45)
怎样做好儿童灾后的基本心理保护	(45)
为什么灾后要注意观察孩子的行为	(46)
灾变后如何帮助您的孩子	(46)
怎样照顾失去父母的孤儿	(49)
孩子面对亲人去世可能出现的创伤反应	(50)
怎样对 4 岁以下的孩子谈死亡	(51)
怎样对 4~6 岁的孩子谈死亡	(51)
我们可以为失去亲人的孩子做些什么	(52)
和失去亲人的孩子相处时,应注意什么	(53)
孩子问会不会再地震时,该如何回答	(54)
孩子重复地问相同的问题时,该怎么办	(54)
孩子反复说地震的事,该怎么办	(55)
孩子用游戏来重演地震时的经历,该怎么办	(55)
学校灾后儿童心理辅导方法	(55)
家庭应当管理媒体播出的灾难画面	(56)





知识篇





危险来临，身体最先作出反应

人体是一部精密的“机器”，危险来临时会立即作出反应，其中最基本的自我保护反应就是条件反射。生活中条件反射几乎无处不在。当有两车将要迎面相撞时，不论坐在驾驶座或是副驾驶座，不论脚下有无刹车踏板，会驾车的人都会下意识地用脚踩向刹车踏板。当脚踩向刹车踏板的同时，人的身心都进入紧张状态。这种紧张状态在心理学上被称为应激状态。进入应激状态，人体会即时调动各种潜能以应付紧张局面，同时也会出现全身抑制、机体活动受阻、功能失调、行为紊乱等反应。

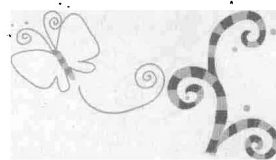


小贴士

创伤事件和心理创伤

心理创伤是指受到生活事件的冲击，造成对身体和心理的损害。而这些生活事件可称为创伤事件，也就是那些严重威胁安全、破坏性大，引起个体社会地位或社会关系网络发生剧烈变化，引起灾难性反应的事件。





遇到紧张的生活事件时，人所表现出的呆若木鸡、语无伦次或情绪失控等都是身体处于应激状态的表现。

应激有积极的一面，如及时调动人体特殊的自我保卫机能，增强反应能力，及时摆脱危险，转危为安；但也有消极的一面，如意识范围缩小，认识功能下降，自我稳定下降等。通常，应激反应很快就会过去，但一些重大的灾难性事件，如天灾人祸、亲人故去、肢体伤残等事件，会给人造成强烈的心理冲击，造成创伤后的应激反应也会非常强烈。特别强烈而持久的应激状态，不仅会损害个人的身心健康，也会影响个人生活和社会稳定。

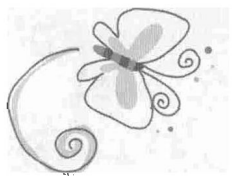


地震让我“心”伤

强烈地震瞬间，繁华的街市夷为平地，楼垮屋塌，尘土蔽日。“生死一线”、“化为乌有”等词语也在瞬间变得如此真实而残酷，这样的冲击不可谓不大，这样的现实不可谓不惨。我们的身体立即作出反应：心跳加快、血压升高、听力降低、感觉失调……随之出现强烈的情绪反应：害怕、麻木、惊吓、困惑；也会表现出超常的勇敢与坚强：为求生，自行断肢不觉痛；为救人，数十小时不觉累。

地震后的一周到数月内，受灾人会出现一系列的应激反应，症状包括胃口改变、消化功能减退、头痛、怀疑、急躁等，也可能会出现冷漠和忧郁，在家人和朋友面前退缩，焦虑升高等。这是身体应对重大灾难事件的





正常反应，也称为创伤后的应激反应。

地震过去了，留下了地表的废墟，身上的伤口，内心的创伤。废墟上会有新楼再起，肉体的伤痛会渐渐远去，而心灵的创伤最需要的是自己面对。着凉时，医生告诉你：没关系，多休息，多喝水，几天后就没事了。地震伤“心”时，我来告诉你：没关系，少独处，多说话，接受自己，承认现实，过一段时间就会好的。

你“心”伤得有多重

经历同样的创伤事件，如汶川地震，每一个人所受的创伤都是不同的，主要受下列三个因素影响：

1. 灾难对个人的刺激程度

灾难对个人的刺激程度，决定了个人的心理反应。有人可能只是失去了财产，但家庭成员都没有伤亡，而有的失去了亲人，有的脱险后不得不选择放弃身体的某一部分（截肢）……显然，不同情况对个人的心理冲击是不同的。

2. 个人的个性特点

面对生活中的变化，有的人表现出乐观和积极的态度；有的人则表现出逃避、退缩等消极的态度，这都与其个性有关。灾难对积极者的心理冲击小于对消极者的冲击。

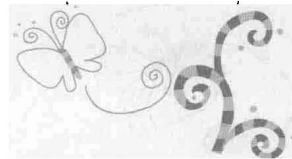
3. 灾后的处境

灾难后，个人容易产生很强的不安感、罪责感、无助感，甚至愤怒与生气，而灾后处境会影响到这些情绪发展的方向，是逐渐减弱还是增强。

认识“心”伤的表现

在诸多生活创伤事件中，灾难所造成的创伤是严重的，创伤后应激反应的强度也是超过常态的。出现的症状在常态下属于病态，而在地震这类严重的创伤事件后却是正常的，认识地震后应激反应的表现，接受自己可能出现的“不正常”，有助于缓解紧张状态和震后的心理创伤康复。





创伤后的应激反应主要出现在震后一个星期到数月，主要症状有：

1. 失落

因亲人在灾害中身亡或与亲人分离（尤其是儿童），悲痛之余产生的失落感；因灾害受伤断肢，失去独立性和原有生活方式产生的失落感；因失去财产、家园和生计来源等产生的失落感。

2. 哀痛

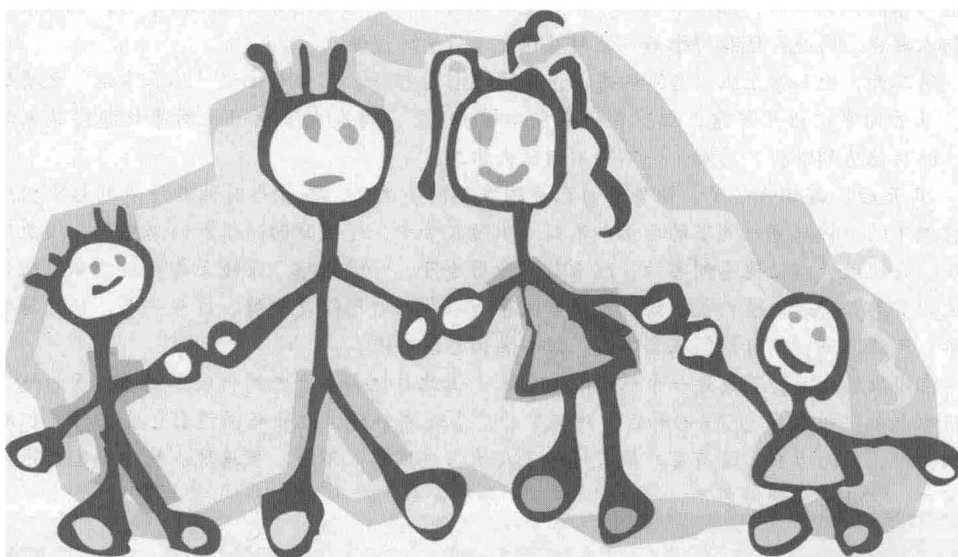
不能控制哭泣、不快与愤怒，没人照顾、情绪激动，身体有些部分可能出现麻痹或麻木。

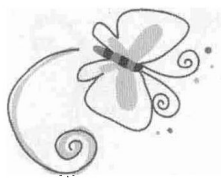
3. 忧郁

严重的悲伤、感觉无望、爬不起床、不吃饭、哭泣、没有感觉、无法从事正常活动、睡眠困扰、无助感、无价值感和不适当感，退缩、不与人接近、对别人无反应，严重者可发展为不知身置何处。此时此刻，不识周遭之人、记忆丧失、茫然。

4. 焦虑

冷漠与亢奋交替出现。时而表现出对周围的人漠不关心，伴随的状况就是一直想睡觉或者完全提不起劲来；时而表现出过度的身体活动，如不断地跑来跑去以致停不下来、无法入睡，需要不断地工作着。例如，在地

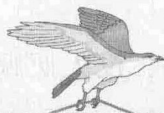




震后，即使已经过了黄金救援时间，灾民们还是不停地想找出生还者；或者一直去帮助其他灾民，直到自己精疲力竭为止。

5. 身心不适

由情绪的震惊转而为身体的症状。其中常见的如：头痛和偏头痛、眩晕、昏沉、心跳加快、血压不稳、胸闷或者呼吸急促、嗜睡、慢性疲倦以及消化系统问题等。



小贴士

罗恩的故事

——“创伤后心理应激反应”的发生和逐步缓解

工地一片繁忙，一台车载起重机正吊起重物。罗恩在没有窗户的工地办公室工作，对室外发生的情况一无所知。只听“轰”的一声，车载起重机倒了，压塌了罗恩所在的办公室。

刹那间，罗恩听见呼喊声、机器倒塌时的噪声和起重机吊臂扫过建筑物发出的巨大撞击声，随后他昏了过去。几分钟后醒来时，发现自己被倒塌物困住了，内心恐惧不安，脑海中不断出现各种可能发生的情况：煤气管破裂被火烧死的情景让他非常害怕；困境中的无能为力让他感到恼怒，恐惧、无助一直缠着他……

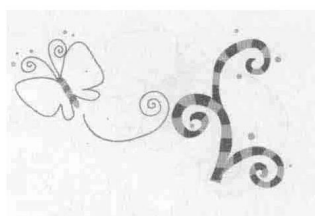
获救后，罗恩的身体并无大碍，只是感到虚脱，但他仍平静地对营救人员说自己没事，只想回家。回到家后，他呆若木鸡，茫然地打发时间，不想谈论曾经发生的事情，也懒得与任何人联系。当晚，他睡得很好，还对耽误了工作感到遗憾。

第二天，他如常上班。遇到的每一个同事在打过招呼后，都对他说“你真幸运”之类的话，尽管同事们出于好意，但罗恩的感觉却糟透了。同事们的话语让他对事故想得越来越多，随后他感到颤抖、恶心……不得不回家去休息。

几天后，噩梦开始了。他梦到自己被困在那间小屋里，尽管当时他并没看到起重机是怎样倒下的，但起重机倒下的场景却不断地出现在梦中，受困时的恐惧和愤怒感觉一次次地出现。每次做梦都让他感到害怕，醒来后浑身冒冷汗、呼吸困难。每晚都会被噩梦惊醒好几次。罗恩只得起来看电视、喝茶、拼命做事，以帮助自己恢复平静。这样一来，让他筋疲力尽，无法上班，只好请假在家休息，但心里仍感到紧张。

在事故发生前，罗恩是一个很好相处的人。但此时他和妻子之间出现了问题，因为他变得很难相处……在休息了8~9周后，做噩梦的情形逐渐好转，他开始强迫自己去工作。但刚刚回去时，因为办公室没有窗户他又遭遇了几次惊恐发作。不过，罗恩现在的办公室有很大的窗户，这让他感觉好多了。





心理援助和灾后心理创伤的康复

创伤事件发生后，应激反应通常会经过冲击期、防御期、解决期三个阶段后，进入成长期，结果可能有以下四种情况：

- 顺利度过创伤心理反应后，学会了应对方法、策略，提高了心理健康水平；

- 度过了创伤心理反应后，留下心理创伤，影响到自身的社会适应能力；

- 经不住强烈灾难刺激而自伤自毁；

- 未能度过地震造成的心理创伤，而出现严重的心理障碍。

心理援助就是帮助受创伤者正确应对防御期和解决期出现的种种不适，承受灾难带来的所有不幸和困难，从正面认识地震，降低负面情绪。

心理援助有助于调动受创伤者自身的自愈能力，防止过激行为的发生，如自残、自杀或攻击行为等；用陪伴、倾听来促进交流，鼓励受创伤者充分表达自己的思想、情感、释放情绪、鼓励正确的自我评价、树立自信，并提供适当建议，促使问题的解决。

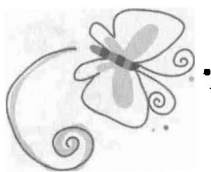
对于大部分人来说，地震造成创伤后的应激反应，不会给生活带来永久或极端的影响，经过一定的时间，就能恢复对现状和生活的信心，再加上亲友间的体谅和支持，心理创伤便逐步康复。

心理援助的作用有哪些

1. 帮助受灾者认识并接受灾后的应激反应

人们不了解灾后应激反应的症状与出现激烈情绪的反应是正常的，是心理创伤愈合的必要过程，他们不接受出现在自己身上的应激反应，怀疑自己可能不正常，甚至认为这种不正常会持续下去，感到非常痛苦，万分苦恼。心理援助就是要尽早告诉人们，灾难后会发生什么，对于自己身上的变化不要着急，没关系，因为这在每个经历或目睹灾难的人身上都会发生，即使是心理医生也不例外。当人们明白自己为什么会发生这些变化，就能坦然地接受自己身上出现的变化。这如同灾难让我们人生多了一段坎坷不平、荆棘丛生的旅程，如果有人事先告诉我们怎样走这条路，哪里有沟，哪里有坎，那么我们就会有所准备，信心十足地跨过沟越过坎，而不





小贴士

创伤后应激反应的发展阶段

1. 冲击期

创伤事件发生后不久或当时，感到震惊、恐慌、不知所措。

2. 防御期

会出现否认、合理化情绪，虽有恢复心理上的平衡、控制焦虑和情绪紊乱、恢复受到损害的认识功能的愿望，但不知如何做。

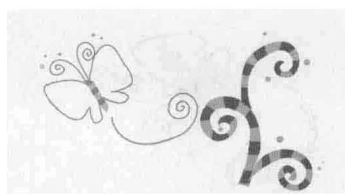
3. 解决期

积极采取各种方法接受现实，寻求各种资源努力设法解决问题。焦虑减轻，自信增加，社会功能恢复。

4. 成长期

经历了创伤事件后，变得更成熟，获得应对心理创伤的技巧，但也可能因消极应对创伤后的心理反应而出现创伤后应激障碍。





会受到困扰，更不会被吓倒。

2. 调整情绪

专业心理学工作者通过与受灾者的相处、交谈，明白他们内心里什么地方因灾难而出现问题，哪些情绪对恢复是不利的，并帮助他们调整情绪。调整情绪的目的不是让灾难的创伤和悲伤消失，而是让他们适应有创伤的生活，适应亲人的离去，适应悲伤。虽然想到地震时会伤心、会哭泣，但这没有关系，这就是现实。

3. 接受灾难事件对生活的改变

灾难以后，生活发生了一系列的变化：一生的财产化为乌有；家庭已经不完整了；原来的生意因为灾难已经不能做了……也许比这些还糟，但这并不重要，“留得青山在，不怕没柴烧”。心理援助就是要引导人们接受灾难所导致的变化，积极地面对变化了的生活，而不要因为这些变化影响未来的生活。



心理康复，操之在你

创伤后应激反应也是一种正常的生活经历，每个人都可能在人生的不同阶段遭遇创伤事件。能否因创伤而促进心理成长，因创伤构建自己积极而独特的生命哲理，操之在你。因为，地震可能夺去了家庭财产、亲人的生命、自己身体的一部分，但和你生命同在而永远不能夺去的是：选择生活态度的自由。

一般人对生活都有以下三个基本信念：

- 我们生活的世界是有秩序的、安全的；
- 灾难不会发生在我身上；
- 我是好人。

而地震震塌了房屋，也可能动摇我们的这些基本信念，尤其是处于应激状态时，认知功能受到影响，情绪不稳定，甚至会否认这些基本信念。转而认为：世界根本就没有秩序、没有安全；不知何时灾难就会再次降临；亲人已逝，我还活着，我真不是好人……

这种转变会强化对外界的怀疑、不信任，使自己陷入孤独、焦虑、忧郁情绪的包围之中，严重影响身心健康。地震的创伤是人生的重要经历，