

地震 灾后心理康复 完全手册

Earthquake:
Psychological Rehabilitation Manual

主审 莫 雷
主编 郑希付 张 皓

无论你是谁，通过阅读本手册，都能学到一些帮助地震中受难的同胞或者帮助自己的心理学知识和方法，而且可以学以致用，发挥你的力量来影响身边的人，使更多人的获益。



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

地震 灾后心理康复 完全手册

Earthquake:
Psychological Rehabilitation Manual

主审 莫 雷
主编 郑希付 张 皓



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

地震灾后心理康复完全手册 / 郑希付, 张皓主编. —广州: 暨南大学出版社, 2008.6

ISBN 978-7-81135-061-6

I. 地… II. ①郑…②张… III. 地震灾害—灾区—心理保健—手册
IV. B845.67-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100330 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 275 千

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 33.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

2008年5月12日，四川省汶川县发生了里氏8.0级的地震，波及四川多个市县。这场新中国成立以来最强烈的大地震夺去了无数同胞的生命，造成了无比巨大的人员和经济损失。地震，不但瞬间夺去了人们的家园，夺走了我们同胞的血肉之躯，还给幸存者的心理蒙上了挥之不去的阴影。无论是成年人，还是少年儿童；无论是亲身经历这场灾难的人，还是震后参加救援救助的解放军武警战士、志愿者、媒体记者、政府官员……每一位经历和目睹地震灾难的人都受到不同程度的精神打击和强烈刺激，这些可能引发多种心理问题，使人处于心理危机状态。如果不能得到及时的心理辅导和干预，他们今后的生活和灾后重建将受到多方面的负面影响。因此，如何对重大灾难后特定人群的心理危机进行干预和辅导成为一个亟待解决的重要课题。

灾难发生以后，全国各地迅速行动起来，从国家领导人到社会各界人士、普通民众，纷纷伸出援手，尽己所能帮助灾区同胞，再一次表现出中华民族强大的凝聚力和伟大的民族精神。作为心理学研究者，我们都有强烈的共识：大灾之下，不但要救人、救命，还要“救心”！关注灾后同胞的心理健康，帮助他们渡过难关是我们义不容辞的责任！华南师范大学在2008年5月19日即国难哀悼日的第一天，正式派出一支由学校心理咨询专业教授带队、心理学专业硕士和博士研究生组成的31人的心理援助队伍奔赴四川灾区，深入受灾前线，开展受灾人员的心理危机干预工作。我们这支心理援助队的工作得到了四川师范大学的鼎力支持，两校合作正式成立了“华南师范大学、四川师范大学心理救援联合行动队”，强强联合，在各受灾地区并肩工作。在开展心理救助工作的过程中，我们深感责任重大，主要体现在以下两方面：

第一，灾区人民非常需要专业的心理辅导和援助。虽然有些人看起来好像没事了，似乎地震对他们的影响已经不大，但是与其实接触、谈话后就会发现，他们其实还存在很多没有得到解决的问题。而压抑只会使他们产生

更为严重的心理问题，这些问题如果得不到及时的处理，将会导致以后的心理干预更加困难。

第二，心理干预是一项长期的工作。心理志愿者不能仅凭一时的激情，而是要以专业态度理性审视对灾区人民的心理救助工作。重大灾难对儿童、青少年和其他人群的影响是非常持久而深远的，他们需要的不是短时间内急切的关注，而是持续的、长期的心理辅导和精神陪伴。如丧亲等重大精神刺激对青少年产生的影响是波动的，6~12个月各种躯体症状达到顶峰，3年乃至更长的时间内都会有波动的症状表现和持续的悲伤。

上述情况充分说明，给予辅导对象本人以及他周围的人以心理学知识与技术指导，发挥非专业人士的力量，是十分必要而迫切的。老师、同学、朋友、同事等身边的人掌握相关的知识和方法，可以对当事人起到长远的、积极的帮助作用；而对当事人本人而言，学会自助、调整心态、学习如何面对新的生活状态，也是非常有必要和有积极意义的。毕竟，助人、自助也是心理咨询的终极目标。正是鉴于以上的分析和考虑，华南师范大学和四川师范大学召集心理学方面的专业人员，编写了这样一本以广大的非心理专业群众为主要读者群的手册。无论你是谁，通过阅读本手册，都能学到一些帮助地震中受难的同胞或者帮助自己的心理学知识和方法，并且可以学以致用，发挥你的力量来影响身边的人，使更多的人获益。本书主要以读者群的不同特点来进行分类阐述，讲述深入浅出，语言通俗易懂，少理论、多方法，操作性强，是一本值得推荐的好书。本书适合地震灾区人民、各类志愿者和所有对心理干预和援助工作感兴趣的人阅读。

“二人同心，其利断金。”只要我们一起携起手来，为灾后人民“心理重建”的“救心”工作发挥自己的作用，就一定能克服重重困难，迎来灾后重建更加美好的明天！

编者

2008年6月23日

目 录

前 言 / 1

第一部分 地震灾后自我心理评估

第一章 灾后自我心理评估的内容 / 3

第一节 灾难可能造成的心理创伤 / 3

第二节 自我心理评估的内容 / 6

第二章 灾后心理评估的方法 / 8

第一节 成人创伤经验、创伤问题评估 / 8

第二节 儿童创伤经验、创伤问题评估 / 12

第三节 援助者的自我评估 / 17

第三章 心理健康水平自我评估 / 22

第一节 心理健康临床症状自评量表 / 22

第二节 应付方式量表 / 30

第三节 焦虑自评量表 / 35

第四节 抑郁自评量表 / 40

第二部分 地震后不同类型人员心理康复指南

第四章 被地震夺去爸爸妈妈的孩子，听我对你说…… / 45

第一节 泪水中渗透着坚强的光芒——孩子，我们自己可以做些什么 / 45

第二节 让我握紧你的小手——老师应怎么帮助失去双亲的孩子 / 52

第三节 手牵手，我们和你在一起——小伙伴和同学们应怎么做 / 63

第四节 孩子，我们都是你的亲人

——心理志愿者应如何对待因地震失去父母的孩子 / 68

第五节 其他人对待失去双亲的孩子的态度和方法 / 86

本章小结 / 89

第五章 因为地震失去亲人的人们，听我对你说…… / 90

第一节 多想再亲亲你的脸——当爸爸妈妈失去了心爱的孩子 / 90

第二节 教我如何报答你——当孩子失去了亲爱的爸爸妈妈 / 95

第三节 说好不分开——当你失去了深爱的伴侣 / 104

第四节 我们是相亲相爱的一家人——当你痛失其他成年的亲属 / 109

本章小结 / 114

第六章 因为地震而身体残缺的人们，听我对你说…… / 115

第一节 锥心的痛——地震夺去了我的手臂 / 115

第二节 比肢体的伤痛更深百倍的痛——地震夺去了我的双腿 / 124

本章小结 / 132

第七章 被地震夺去财产的人们，听我对你说…… / 134

第一节 当我奋斗多年的成果瞬间化为乌有 / 134

第二节 当老人们毕生的积蓄被地震毁灭 / 142

第三节 当孩子们心爱的东西没有了 / 148

本章小结 / 154

第八章 被地震摧毁家园的人们，听我对你说…… / 155

第一节 当祖祖辈辈守护的家就这样轰然倒塌 / 155

第二节 地震使我有家不能回 / 158

第三节 当我成了无家可归的人 / 164

本章小结 / 172

第九章 因为地震遭受惊吓的人们，听我对你说…… / 174

第一节 因为目睹悲惨情景而受惊吓的孩子们 / 174

第二节 因为地震而遭受惊吓的孕妇 / 182

第三节 因为地震而受惊吓的老年人 / 186

本章小结 / 191

第十章 经历地震但心怀愧疚、不能释怀的人们，听我对你说…… / 193

第一节 震后形形色色的内疚 / 193

第二节 面对内疚我们如何行动 / 199

第三节 我本来可以多挽回几个人的生命 / 205

本章小结 / 209

第十一章 投身抗震救灾第一线的勇士们，听我对你说…… / 211

第一节 你的身影就是希望——救灾一线的解放军和警察们 / 211

第二节 与死神抗争的人——救援战场上的医生和护士们 / 218

第三节 无私的奉献——千千万万的救援志愿者 / 225

第四节 同样奔跑在最前方的人——媒体记者们 / 233

本章小结 / 238

参考文献 / 239

后 记 / 241

第一部分

地震灾后自我心理评估

第一章 灾后自我心理评估的内容

第一节 灾难可能造成的心理创伤

2008年5月12日下午2时28分，四川省汶川县发生里氏8.0级的强烈地震，波及陕西、甘肃、云南、重庆等多个省市。这场突如其来的巨大灾难，使毫无准备的灾区人民陷入水深火热之中，也使受波及省市的人们陷入焦虑和恐慌的巨大心理压力中。人们将如何接纳猝临的灾难，怎样树立坚持活下去的信念，如何从容应对未来，如何面对被改变的人生命运呢？尤其是那些未成年的孩子，又该怎样走出黑暗的阴影，摆脱心理的重大危机呢？众所周知，许多灾难中的幸存者，摆脱这种经历带来的困扰需要一个很艰难的长期过程。身体可以很快好转，但心理的重创却很难平复。无论是与死神较量过的幸存者，是承受瞬间亲人逝去的巨大悲痛的受害者，还是在焦虑恐慌中承受巨大心理压力的受灾民众，对于他们来说，除了物质的救援、身体的医治、政府的温暖之外，更需要心灵的抚慰、压力的疏解和心理的干预，需要灾难过后内心的平复，需要面对未来生活的勇气和信心。

汶川大地震发生一个多月来，不少人时刻关注抗震救灾工作的进展和灾区同胞的境况，并经常为此悲伤、落泪。医学心理学专家提醒，普通人在关心和帮助灾区群众的同时，也要注意自身的心理健康，防止因过度关注灾害而造成心理创伤。

最近，很多一直关注灾情的人都有这样的同感，一看到报纸、电视上关于灾情的报道就心烦意乱，特别是看到催人泪下的场景时会感到自己的承受力已到极限，以致白天工作提不起精神，晚上睡觉也不踏实。当人们通过媒体间接接触灾难，如目睹灾区人民经受苦难，看到震撼人心的救援场面时，会产生强烈的心理冲击，并且可能造成感情上和身体上的伤害。因此，大家在关注救灾及灾区群众的同时，也要安排好自己的生活，保证休息。如果经常出现负面情绪，自己不能排除时，就要向专业的心理医生寻求帮助。

此外，最好不要让儿童观看有关灾害的新闻和富有冲击力的画面。因为儿童的心理最容易受到伤害，有些孩子会因此产生感情和反应方面的变化，如出现畏缩、极度悲伤和愤怒的情绪，不能与其谈论有关灾害事件；相反，也可能表现得像从未发生过灾害一样。如果孩子出现这些反常现象，家长应及时寻求专业人士的帮助。

回顾 1976 年 7 月 28 日发生的唐山大地震，其造成的心理创伤对受害者产生了持久性应激效应，长期影响了他们的身心健康，有亲人震亡和无亲人震亡者的心理感受不同。震后余生的人出现了一些创伤后应激性障碍，他们之中患抑郁症、焦虑症、恐惧症的比例高于正常值，有些比正常值高 3~5 倍。很多人失眠多梦、情绪不稳定、紧张焦虑，每年到 7 月 28 日这一天，便会触景伤情等。那些经受过地震创伤的人群患高血压和脑血管疾病的比例也高于正常人群。

中国心理健康协会的肖水源教授认为：“灾难会在人身上造成严重的心理创伤，如果不及时治疗，会折磨这些人的一生，改变其性格，甚至可能导致极端行为，如暴力和自杀。”

一、儿童与青少年的身心反应

经历过这次地震大灾难，儿童不论在生理、心理还是行为上，均会产生许多反应。一般而言，这些情绪反应并不会持续很久，但目前看起来状况很好的孩子也有可能在灾难发生数周后才逐渐表现出来。由于儿童与青少年对灾变事件（例如死亡）的想法与成人不同，因此表现出来的反应也稍异于成人。下面是不同年龄层的儿童可能有的各种反应，分述如下：

1. 所有年龄层儿童与青少年的共同反应

- （1）害怕将来的灾难。
- （2）对上学失去兴趣。
- （3）行为退化。
- （4）睡眠失调并畏惧夜晚。
- （5）害怕与灾难有关的自然现象。

2. 不同年龄层儿童与青少年的典型反应

(1) 学龄前 (1~5 岁)。

吮吸手指头、尿床、害怕黑暗或动物、黏父母、畏惧夜晚、大小便失禁、说话困难、食欲减退或增加。这个年龄层的儿童看到他们以往所处的安全世界因灾变而遭受破坏，会显得特别脆弱，因为他们通常缺乏处理紧急压力的语言和思考能力，而期望家人来帮助或安慰他们。

(2) 学龄期 (6~10 岁)。

易怒、爱哭诉、黏人、在家或学校出现攻击行为、明显地与弟弟妹妹争宠、畏惧夜晚、做噩梦、害怕黑暗、逃避上学、遇事易退缩、对学习失去兴趣或不能专心。退化行为几乎是这个年龄层的典型反应，失去宠物或有价值的物品对他们而言是特别难处理的。

(3) 青春期前 (11~14 岁)。

睡眠失调、食欲不振、在家里“造反”、不愿意做家务事。在学校的问题如发生打架、退缩、失去学习兴趣、寻求注意的行为，生理上的问题如头痛、不明原因的痛、皮疹等，失去与同伴社交活动的兴趣。

同伴活动在这个年龄层特别明显，孩子需要觉得他的恐惧是适当的，并和别人是一样的，其反应以减低紧张和焦虑及可能的罪恶感为目标。

(4) 青春期 (15~18 岁)。

身心症状如排泄问题、气喘、头痛与神经紧绷、食欲与睡眠失调、月经失调与月经困难、烦躁或减少活动、冷漠。其他反应还有对异性的兴趣降低、有不负责或犯法的行为、对父母的反抗减少、注意力不集中、疑病症（不断担心自己有病痛，但无医学上的根据）。

大部分青春期青少年的活动与兴趣都集中在与他（她）同年龄的同伴上，他们特别容易因同伴活动的瓦解，以及共同努力时失去大人的依靠而悲伤、难过。

孩子在灾难中失去亲人，最容易造成他们的心理压力，也是其最急需处理的危机，大多数孩子会出现以下反应：

- (1) 不相信亲人已经永远离开。
- (2) 身体不适，如没有食欲、呼吸困难。
- (3) 觉得自己被抛弃，对过世亲人生气。
- (4) 对亲人的死亡自责。
- (5) 模仿过世亲人的行为或特征。

- (6) 变得容易紧张。
- (7) 担心以后没人照顾。
- (8) 出现跟以前很不一样的举动，如特别乖或特别顽皮。

二、地震对于不同处境的人员的心理冲击

(1) 幸存者。

亲身经历生死关头之后，余悸犹存是幸存者相当普遍的反应；也可能在逃过劫难之后，他们自觉苟活而对不起死者，产生罪恶感。

(2) 救灾人员。

夜以继日地投入救灾，他们除了体力透支之外，目睹越来越多的人员死伤惨状，可能会感到错愕，产生挫折感，感到内心疲惫，甚至愤怒也可能爆发。

(3) 罹难者家属。

焦急、哀伤的情绪在他们当中十分常见，当亲人获救的希望落空，他们的愤怒、指责可能接踵而来。

(4) 社会大众。

间接接收到灾难信息的民众，可能出现心里的阴影、忧郁的情绪久久不散，对未来丧失希望。

第二节 自我心理评估的内容

发生在四川汶川的里氏 8.0 级地震已经过去一个多月了，抗震救灾的工作也如火如荼地开展着。这是一场分秒必争的攻坚战，而心理援助却是一场细致耐心的持久战。灾难过后，受灾者的心理受到创伤，而更重要的是失去了安全感等基本感受，灾难的阴影可能会长期伴随着他们。受灾者的亲属、救援者，以及灾区之外未受到任何直接影响的人，也会受到一定影响，同样可能被激发出一些心理问题。灾难过后，少数人可能会得到心理工作者的直接帮助，他们也许会好一些。但多数人是可能得到心理工作者的直接帮助的，因此，人们需要一些最基本的心理知识，以便能够自己面对这些心理伤口，处理这些伤口，并让心理伤口能够相对比较快一点地痊愈。因此，心理

症状自我评估就显得格外重要了。

一、地震后正常的心理反应

大部分人在遇到巨大灾难和创伤时都会有以下反应，随着时间的推移，反应渐渐减弱，一般一个月后，可以重新回到正常的生活。哀伤、思念的情绪可能会持续很久，伴随几个月甚至几年，但不会对生活造成巨大影响。

(1) 恐惧担心，害怕地震再次来临，或者有其他不幸的事情降临到自己或者家人身上。

(2) 迷茫无助，不知道将来该怎么办，觉得世界末日就要到来。

(3) 悲伤，为亲人或者其他人的死而感到悲伤难过。

(4) 内疚，感到自己做错了什么，因为自己比别人幸运而有罪恶感。

(5) 愤怒，觉得上天对自己不公平，觉得自己不被理解、不被照顾。

(6) 失望和思念，不断期待奇迹出现，却一次次失望。

(7) 脑海里重复地闪现灾难画面，重复回想当时的声音、气味。

(8) 反复想到失去的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事情。

(9) 失眠，做噩梦，易惊醒。

(10) 没有安全感，对风吹草动“神经过敏”。

二、地震后的一些不良反应

在较长时间后，仍然体验到强烈的害怕、无助和恐怖感，同时有下列表现，严重影响工作和生活的，则需要重视甚至寻求专业人士的帮助。

(1) 彻底麻木，没有情感反应，经常发呆，对现实有强烈的不真实感，对灾难部分或全部失去记忆。

(2) 脑海中或梦中持续出现灾难现场的画面，并且感到万分痛苦。

(3) 回避跟灾难有关的话题、场所、活动，生活受到了严重影响。

(4) 经常出现难以入睡、注意力不集中、警觉性过高以及过分的惊吓反应。

第二章 灾后心理评估的方法

第一节 成人创伤经验、创伤问题评估

地震是一个突发的应激事件，所有人都会在这个过程中有各种各样的心理体验。地震过后，又因为每个人的特质和经历不同，所受到的创伤和影响程度不一样，所以被引发的心理疾病也就各种各样。虽然人们在面对应激事件的时候，有些反应是正常的，但由于时间持续过长或创伤程度较深，会严重影响其身心健康，也不利于其尽早地建设家园，重新过上正常、美好的生活。因此，我们需要对成年人的创伤进行评估。

一、震后易出现的心理障碍

1. 震后正常的心理反应

有心理学家认为，在强大的自然灾害后，人们的心理反应主要有三个时期：

（1）惊吓期。在这一阶段，受害者对创伤和灾难丧失知觉，就像通常所说的“失魂落魄”的状态，事情过后往往对此不能回忆。

（2）恢复期。在这个阶段，受害者会出现焦虑、紧张、失眠、注意力下降等反应，这与通常所说的“后怕”相仿。正常的恢复期包括“否认—愤怒—讨价还价—抑郁—接纳”五个阶段。

（3）康复期。康复期之后，受害者的心理重新达到平衡。

美国的心理学家杰弗瑞曾参加过美国的“9·11”等一系列的危机干预。他把人们的心理反应也分为三个时期：

（1）英雄期。这是人们都忙于抢救伤员、帮助别人的时期。

（2）幻灭期。即当人员抢救完毕，所有的志愿者等外来社会支援撤离，一切安定下来，面对许多现实问题时（如住房、工作等），人们不知道该怎么

处理。

(3) 重建期。即逐渐接受现实，恢复心力，重建家园。

这三个时期需要1~3年，第一阶段较短，约一周时间，第二阶段需要心理援助，以减少其持续时间，这样人们才能较快地转到第三阶段。

2. 地震后易出现的心理障碍

(1) 创伤后应激障碍 (post-traumatic stress disorder, PTSD)。

这是地震等严重自然灾害之后最容易出现的心理障碍，尤其容易发生在受精神打击较大的人群身上，如失去孩子的母亲、失去双亲的幼儿、目睹亲人惨死画面的人等。在灾后的很长一段时间内，头脑中反复出现那些创伤性的画面，对与创伤有关的信息反应强烈，生活被挥之不去的灾难性画面和经历搅乱，痛苦、紧张、无助感的长期体验，这些都是PTSD的典型症状。

(2) 恐怖性神经症 (phobia disorder)。

这是指一种灾难过后，对那些本不该恐惧的事物、场景、话语等外界信息表现出恐惧的反应，不仅内心有恐惧的体验，而且躯体上会有明显的紧张反应，如出汗、颤抖等，甚至会因此而发生一些退缩和逃避行为，对个人的生活和工作造成影响。如一见到那些危楼就紧张甚至四肢乏力，或是只要见到高楼就心跳加速，非常害怕高楼会随时垮塌，等等。

(3) 焦虑性神经症 (anxiety disorder)。

焦虑性神经症分为突发性惊恐障碍和广泛性焦虑障碍两种。这两种症状都会表现出与现实处境不相符的紧张、焦虑不安、无所适从。而突发性惊恐障碍表现得更集中、急性和严重，而且在突发过程中，来访者有明显的濒死感，令其在经历一次发作之后惶恐不安。如有人总是担心会不会有余震，随时处于紧张状态。

(4) 强迫性神经症 (obsessive-compulsive disorder, OCD)。

强迫性神经症包括强迫思维和强迫行为两种，突出表现为自我强迫和反强迫同时存在，造成自我内部分离、对立的精神痛苦。如有人知道家里较安全，但还是担心会有余震，或明明心里告诉自己不要去想，却又控制不住，这样自己就会很矛盾、很难受。