

སྒྲོབས་ རྒྱགས་ མ་ ལུས་ རྩལ་ ཏུ་ སྦྱགས་ རྣམ་ སེམས་ ཁམས་
ཀྱི་ བྱིམ་ གནོད་ རྩོན་ མོ་ བསྐྱར་ འཇུགས་ བྱེད་ དགོས།
ས་ ཡོམ་ རྗེས་ ཀྱི་ སེམས་ ཁམས་ བདེ་ ཐང་ ལག་ དེབ།

挺起坚强的脊梁 重建心灵的家园

震后心理健康手册

国家人口和计划生育委员会 编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

挺起坚强的脊梁 重建心灵的家园：震后心理健康手册：
藏文、中文/国家人口和计划生育委员会编．北京：中国人口出版社，2010.4

ISBN 978-7-5101-0073-4

I. ①挺… II. ①国… III. ①地震灾害—灾区—心理保健—
藏、汉 IV. ①B845.67 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第064319号

翻译/万玛仁增 扎西华旦 吉毛措 尕土加

审定/罗桑开珠 索南东主

责任编辑/姜淑芳 美术编辑/海 刚 技术编辑/林 鑫

挺起坚强的脊梁 重建心灵的家园

震后心理健康手册

国家人口和计划生育委员会 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兴文豪彩色印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	2.375
字 数	20千字
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0073-4

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

免 费 赠 阅

སྟོབས་ཤུགས་མ་ལུས་རྩ་ལ་དུ་སྐྱུགས་ནས་སེམས་ཁམས་
ཀྱི་བྱིམ་གཞིས་དོན་མོ་བསྐྱར་འཛུགས་བྱེད་དགོས།
ས་ཡོམ་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལག་དེབ།

挺起坚强的脊梁 重建心灵的家园

震后心理健康手册

国家人口和计划生育委员会 编



中国人口出版社

ཡང་གི་གཏམ།

སྒོ་བྱར་དུ་བྱུང་བའི་གནོད་སྐྱོན་གྱིས་ང་ཚོའི་ཕྱི་ལུས་སྒྲིམ་ཁ་བཞོས་པར་མ་ཟད་
ནང་སེམས་སྤངས་མ་ཁ་ཟུང་མོ་ཞིག་བཏོད་ཤིང་ལ། གནོད་སྐྱོན་ནི་བསྐྱར་ཐབས་མེད་
པའི་དོན་དངོས་སུ་གྱུར་ཆོད་ཚུལ་དེས་པར་དུ་སྒྲོབས་པ་ཆེན་པོས་ཁ་ཕྱགས་དགོས།
རྒྱལ་ཁབ་མི་གངས་དང་འཆར་ཐུན་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་ལྟོན་ལྟ་ལྟོན་ལང་ཏང་ཙུའུ་ཡིས་མཐུབ་
སྟོན་ལྟར། ང་ཚོས་《ས་ཡོམ་རྒྱུ་གི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཐང་གི་ཤེས་བྱའི་ལག་
དེབ》ཞེས་པ་འདི་ཚོམ་སྤྲིག་བྱས་ཤིང་། ང་ཚོའི་ལྷག་བསམ་ནུས་དག་གི་སེམས་པ་
དང་ལག་དེབ་ཐུང་ཐུང་འདི་ཉིད་གྱིས་གནོད་སྐྱོན་ལས་རྒྱལ་བའི་རྩ་སྟོབས་ཤིག་
ཁྱེད་ཉེ་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱ་རྩ་སྤྱར་ཁྲ་ནམས་མཁྱེགས་ལྷུང་སྟོས་
སེམས་པ་ཞི་འཇགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། སྤྱིང་སྟོབས་ཆེར་བསྐྱེད་གྱིས་རྒྱན་ཐུན་གྱི་
འཚོ་བ་སྤར་གསོ་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྤྱིན་
ནག་ཅིའི་ཀྱང་ཡལ་དེས་ལ། ཉེ་འོད་ཡང་བསྐྱར་འཕྲོ་དེས་ཡིན།
གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱ་རྩ་སྤྱར་ཁྲ་ནུས་པ། ང་ཚོ་ཚང་མས་མཉུན་
གཅིག་དུ་དུར་བཅོན་སྟོས་སྟོབས་ཀྱགས་མ་ལུས་རྒྱལ་དུ་སྤྲུགས་ནས་སེམས་ཁམས་གྱི་
བྱིས་གཞིས་དོན་མོ་བསྐྱར་འཕྲོགས་བྱེད་དགོས་ལ། སང་ཉིན་མཛོས་སྤྲུག་གིས་ཁེངས་
དེས།

ཚན་རྒྱལ་སའི།

2010ལོའི་ཟླ4ཚེས15ཉིན།



前面的话

突如其来的灾难，不仅带给我们身体的伤痛，也带给我们心灵的创伤。当灾难已经成为无法改变的事实，我们必须学会勇敢地面对。

根据国家人口计生委党组指示，我们组织编写了这本《震后心理健康手册》，希望用我们真诚的心和这本小小的手册，带去战胜灾难的力量，帮助灾区的兄弟姐妹尽快抚平情绪，振作精神，早日恢复正常的生活。

乌云终将散去，阳光必重归来。

灾区的兄弟姐妹，让我们大家一起，挺起坚强的脊梁，重建心灵的家园。

明天一定更美好！

科技司

2010年4月15日

དཀར་ཆག

སློབས་པའི་དར་ཆ་མཐོ་རུ་འདེགས་པ། —ས་ཡོམ་བྱོད་ཀྱི་མི་རྒྱུས་ལ་ལུས་པ།

གཅིག་ ས་ཡོམ་རྗེས་ཀྱི་རྒྱུན་མཐོང་སེམས་ཁམས།	12
1 སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་དང་ལུས་ཀྱི་ནད་རྟགས།	12
2 སློབ་དཔུ་བྱུང་པའི་དངངས་འཛུལ་སེམས་ཁམས་དང་སྐྱེས་སྐྱོན་རྗེས་ཀྱི་དངངས་འཛུལ།	18
གཉིས། ས་ཡོམ་རྗེས་ཀྱི་རང་སེམས་སྟོམ་སྒྲིག།	20
1 སེམས་གཏམ་ལྷག་བརྗོད།	22
2 རང་ཉིད་སྟོང་གཡང་བྱེད་པ།	22
3 སེམས་ཁམས་སྟོམ་སྒྲིག་བྱེད་པ།	24
4 འཛོལ་བ་བཞོད་སྒྲིག་བྱེད་པ།	24
5 གནོད་སྐྱོན་མཚོན་ཐུང་སྟོབ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་པའི་འཆར་གཞི་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ། ...	24
6 སེམས་ཁམས་ལ་སྐྱེས་ཚབས་ཆེ་པའི་རིགས་ཀྱི་ཐག་གཅོད།	26

མ་འོངས་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཛོལ་བ་ཁ་ཕྱོགས་པ།

——བྱིས་པ་ཚོར་རིགས་རམ་གྱི་ལག་དྲང་མཁོ།

གཅིག་ ས་ཡོམ་རྗེས་ལུ་བྱིས་པ་ཚོའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ།	30
1 བྱིས་པ་ཚོའི་བྱུན་མོང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ།	30
2 ལོ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་བྱིས་པ་དང་ན་རྒྱུ་ཚོའི་དཔེར་མཚོན་གྱི་ལུས་སེམས་སྒྲུང་ཚུལ།	32
3 གཉེན་ཉེ་འདས་རྗེས་ཀྱི་བྱིས་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ།	36
གཉིས། བྱིས་པར་བརྟེན་བའི་བྱོད་ཁོལ་ཟབ་མོ་སྐྱོན་པ།	40
1 སློབ་ལོ་མ་རན་པའི་བྱིས་པ། (ལོ1~5)།	42



Contents 目录

扬起勇敢的风帆 —— 送给经过地震的人们

一、震后常见心理反应.....	13
1. 情绪反应和身体症状.....	13
2. 急性心理应激反应和创伤后应激障碍.	19
二、震后心理自我调适.....	21
1. 情绪宣泄.....	23
2. 自我放松.....	23
3. 调整心态.....	25
4. 安排好生活.....	25
5. 制定灾难紧急处理计划.....	25
6. 严重心理反应的处理.....	27

面向光明的未来 —— 孩子们需要帮助

一、震后孩子们的常见身心反应.....	31
1. 孩子们共同的身心反应.....	31
2. 不同年龄段儿童与青少年的 典型身心反应.....	33
3. 失去亲人的孩子的身心反应.....	37
二、送给孩子深深的爱.....	41
1. 学龄前儿童（1~5岁）.....	43

挺起坚强的脊梁 重建心灵的家园

震后心理健康手册

2 སྒྲོབ་ལོ་རན་པའི་བྱིས་པ། (ཨ6~11)	44
3 ལང་ཚོ་མིན་མ་མིན་གྱི་ན་ཚུང་། (ཨ11~18)	46
4 གཉེན་ཉེ་འདས་པའི་བྱིས་པ།	48

བརྩེ་བའི་དྲོ་ཁོལ་ཁྱོད་ཀྱི་གམ་དུ་ཡོད

——བྱམས་བརྩེ་ལྷག་པར་མཁོ་བའི་ཐོགས་པོ་རྣམས་ལ་ལུལ་བ།

གཅིག་སེམས་གསོ་དང་རོགས་རམ་བྱེད་པ།	52
1 གཉེན་ཉེ་འདས་ཟེས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འགྲུར་བ།	54
2 སེམས་གསོ་དང་རོགས་རམ།	56
གཉིས། བརྩེ་བ་ནི་གཟིགས་སྐྱོང་གི་ཁྱོད་དུ་ཡོད།	58
1 ཁ་རོག་གེར་འདུག་རོགས་བྱེད་པ།	58
2 ཆ་རྒྱུན་མེད་པའི་སློ་ནས་ཉན་པ།	58
3 གནོད་འཚོ་ཐེབས་པའི་མི་ལ་ཐུགས་ཁུར་དང་དེ་དག་ལ་རྒྱས་ལྟན་བྱེད་པ།	60
4 ཆ་རྒྱུན་ཅི་ཡང་མེད་པར་བྱ་དག་འདོན་མཁན་རྣམས་དང་ལེན་བྱེད་པ།	60

གཞན་དོན་སྦྱོབ་དགོས་ལ་རང་དོན་ཡང་སྦྱོབ་དགོས།

——རོགས་སྐྱོར་མི་རྣམས་ལུལ་བ།

གཅིག་དག་འཇམ་སྦྱོབ་པ།	64
1 ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བཤད་དགོས་ཏེ།	64
2 ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་མ་བཤད།	66
གཉིས་པ། གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་ཇི་བཞིན་རང་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་དགོས།	68
1 ཁྱོད་ཀྱིས་དོགས་ཐོན་བྱེད་དགོས།	70
2 ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་སྦྱོབ་བྱུང་།	74



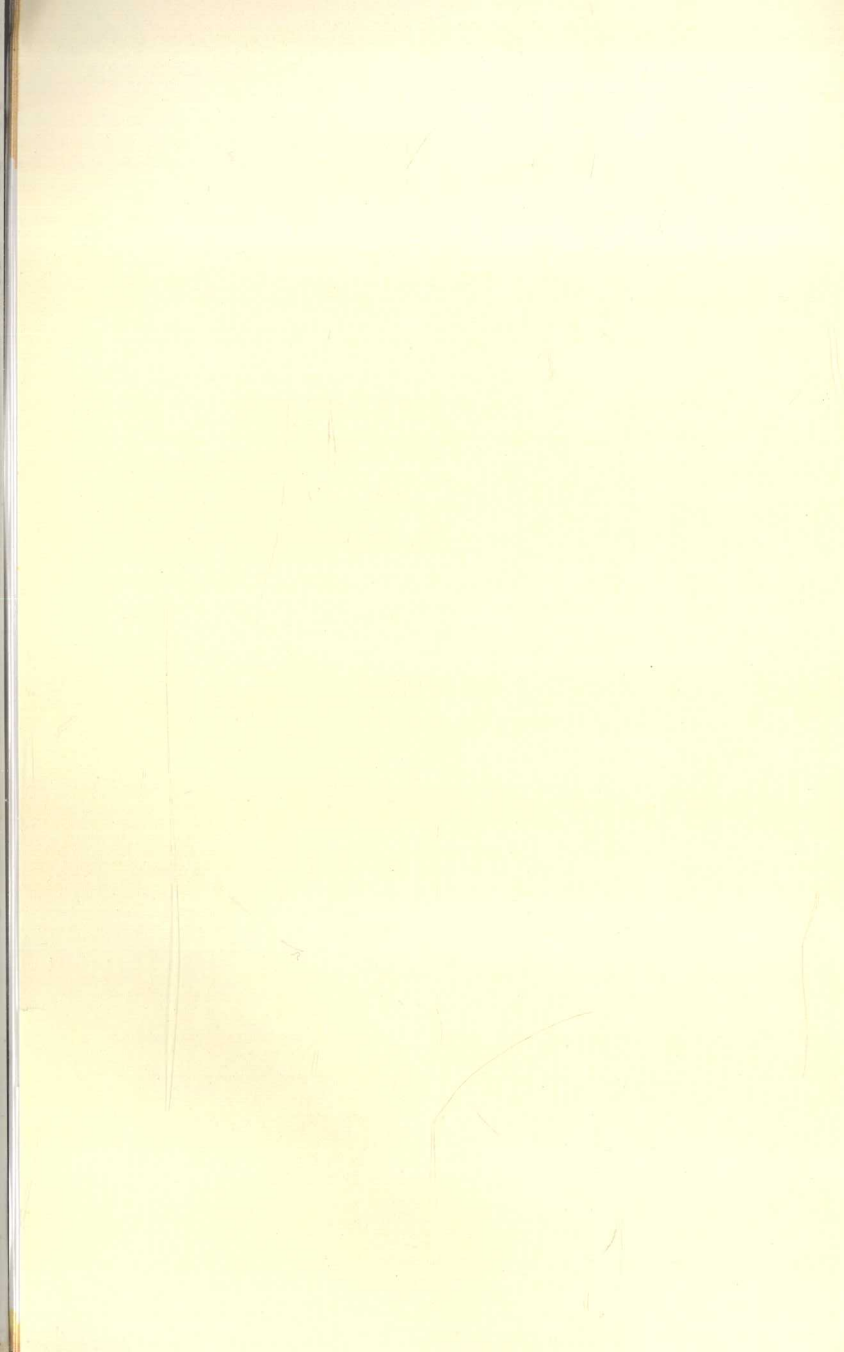
- 2. 学龄儿童(6~11岁)..... 45
- 3. 青春期前后少年(11~18岁)..... 47
- 4. 失去亲人的孩子..... 49

真爱在身边 —— 送给特别需要关怀的朋友

- 一、为他们提供心理安慰与帮助..... 53
 - 1. 丧失亲人后的心理反应..... 55
 - 2. 安慰与帮助..... 57
- 二、爱在关切中..... 59
 - 1. 无言的陪伴..... 59
 - 2. 无条件的倾听..... 59
 - 3. 给予当事人关怀和理解..... 61
 - 4. 无条件地接纳哭诉者..... 61

助人也助己 —— 送给震后救援人员

- 一、请用恰当的语言..... 65
 - 1. 请您这样说..... 65
 - 2. 请您不要这样说..... 67
- 二、像关心别人一样关心自己..... 69
 - 1. 您应当警惕..... 71
 - 2. 您能够做到..... 75





སྤྱོད་པ་འི་དར་ཆ་མཐོ་རུ་འདེགས་པ།

——ས་ཡོམ་ཁྲོད་ཀྱི་མི་རྒྱུས་ལ་ཕུལ་བ།

扬起勇敢的风帆

——送给经过地震的人们

སྒོ་བྱར་དུ་བྱང་བའི་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་སྐྱོན་གྱིས་མི་རྒྱ་གཉིས་ཀར་ཁྱོད་གྲང་ཆེན་པོ་
བཅོས་ཡོད་པ་མ་ཟད། གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་
ལ་འང་ཤུགས་སྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཏེ། གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་
ལ་དངངས་འཚབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འབྱུང་བ་དང་། ཚབས་ཆེ་བར་སྒོ་བྱར་བའི་
སེམས་ཁམས་བྱང་ལྷེ་མི་རྒྱུས་ཀྱི་བདེ་སྡུང་ཉམས་ཞན་དུ་བཏང་། གནོད་སྐྱོན་བྱང་
རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྒྲིག་དང་སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས་ཀྱིས་མི་
རྒྱུས་ལ་སྐྱེ་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཀའི་ཐད་བདེ་སྡུང་ཐོབ་པ་དང་།
གནོད་སྐྱོན་གྱིས་བསྐངས་པའི་འཛིགས་སྒྲག་དང་སྒྲུག་བཟུལ་དག་བཟན་འཇགས་
དང་ཞི་སྟོང་དུ་བཏང་ལྷེ་སེམས་ཁམས་དོ་མཉམ་ཡོང་བར་རོགས་འདེགས་བྱ་དགོས།
དག་ཤུགས་ཀྱི་ས་ཡོམ་གནོད་སྐྱོན་བརྒྱུད་རྒྱུས། གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་མང་
ཚོགས་ཀྱི་ཆོ་སྒོལ་སྒྲུབ་སྒྱུ་དང་། ཁྱིམ་གཞིས་སྒྲར་འཇུགས་བྱ་དགོས་པར་མ་ཟད།
དུས་བསྐྱེད་གྱིས་རང་སེམས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་འབད་པ་ཆེན་པོས་གཉེན་ཉེ་དང་། མི་
གཞན་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རོགས་འདེགས་མཁོ་སྟོང་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཆད་ཆེན་པོས་
སྒོ་ནས་ས་ཡོམ་གྱིས་བཅོས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་སྐྱེན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་



突如其来的地震灾害不仅造成了巨大的生命财产损失，也对灾区群众的心理产生了巨大影响，导致灾区群众出现心理应激反应，严重者甚至产生急性心理反应，降低了人们的安全感。灾难发生后，有效的心理调节和心理干预可以帮助人们获得生理和心理上的安全感，缓解乃至稳定由灾难引发的强烈的恐惧、震惊或悲伤的情绪，恢复心理平衡。经历过地震灾害后，灾区民众不仅要拯救生命、重建家园，还要适时进行自我心理调节，努力为亲友和他人提供心理支持，最大限度地将地震造成的心理影响降到最低，减少心理疾病的发生。

གཅིག་ས་ཡོམ་རྒྱུ་གི་རྒྱ་མཐོང་སེམས་ཁམས།

ས་ཡོམ་ཆེན་པོ་བྱུང་རྗེས། ཉེ་འགམ་གྱི་ཡོད་ཚད་ལ་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་དུ་འབྱུང་ཚེ་ག་
ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་། གཞོད་འཆོལ་ས་ཐར་བའི་མི་རྣམས་ནི་རྒྱ་པར་ས་ཡོམ་རྒྱུ་
ཉིན་འགའ་ཤས་རིང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་སྤང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་དེད་
ནི་སེམས་ཁམས་གི་སྤང་ཚུལ་དང་ལུས་གི་ནད་རྟགས་སོ།

1 སེམས་ཁམས་གི་སྤང་ཚུལ་དང་ལུས་གི་ནད་རྟགས།

(1) འཛིགས་སྤང་དང་སེམས་བྱུང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་ས་ཡོམ་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བར་
སེམས་བྱུང་སྒྲིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་དམ་ཡང་ན་གཉེན་ཉེར་གཞོད་སྒྲིག་
བྱུང་བར་དོགས་ནས་འཛིགས་སྒྲིག་སྒྲིབ་དང་། རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་ལུས་པར་
དོགས་ནས་འཛིགས་སྒྲིག་སྒྲིབ་འཁམས། རང་ཉིད་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་བལ་བའི་
སྒྲིག་སྤང་ཆེན་པོ་སྒྲིབ།

(2) རོགས་སྒྲོབ་མེད་པའི་ཆོར་སྤང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤང་བར་མིའི་རིགས་ནི་ཏ་ཅང་
ཉམས་ཆུང་ལུས་མེད་ཡིན་པ་དང་དང་། ཏ་ཅང་སྟོབས་ཞན་པའི་ཆོར་སྤང་གིས་
རོགས་སྒྲོབ་མེད་པར་ཁེར་རྒྱུ་དང་མདུན་ལམ་ལ་རེ་ཐག་ཆད་པ། བསྐལ་བའི་
མཐའ་མ་བསྐལ་བྱུང་སྤང་ནས་ཡོད་ཚད་མིག་རྟེན་དབང་ཅམ་གྱིས་འཛིག་པའི་ཆོར་
བ་སྒྲིག་པ།

(3) སྒྲི་སྒྲིག་ རང་ཉིད་ཀྱིས་གཉེན་ཉེའམ་མི་གཞན་པ་ཤི་མས་བྱུང་བ་མཐོང་ནས་
སེམས་པ་སྒྲི་སྒྲིག་གིས་མནར་བ་ཡིན། མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་སྤང་ཆེན་པོས་དུ་འབྱོར་
བྱེད་པའམ་མཚམས་མི་ཆད་པར་དུས་ཉི་སེམས་གཏམ་བཞོད་པའམ་རང་སེམས་སྟོད་
པར་གཏོང་བ་ཡིན། མི་འགའ་རེས་དབང་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུར་འབྱུང་པའམ་ཁ་གྲགས་
རྒྱ་མེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་བྱིར་མཛོན་གྱིད།



一、震后常见心理反应

大地震发生之后，身边的一切顷刻间发生重大变化，幸存者常常会在震后数周内产生一系列身心反应，表现为情绪反应和身体症状。

1. 情绪反应和身体症状

(1) 恐惧和担心：非常担心地震会再发生，害怕自己或亲人会受到伤害，害怕只剩下自己一个人，害怕自己会崩溃、无法自我控制。

(2) 无助感：觉得人类非常渺小脆弱、不堪一击，感到孤单无助、前途渺茫、世界末日即将到来、一切转眼即逝。

(3) 悲伤：为亲人或他人的死伤感到极其难过和悲痛。大多数人会以大声嚎哭或不断啜泣来宣泄或抒解，少数人以麻木、神情冷漠来表达。



(4) ཞེ་གཞོན་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱིམ་མི་སྟོབ་མ་བྱུང་བས་མ་ནས་ཤི་ཟིན་པ་ནི་རང་ཉིད་
ཡིན་པ་ལས་གཉེན་ཉེ་མིན་ན་ཅི་མ་རུང་སྟུང་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཞོར་རང་ཉིད་ལ་ལེ་
བདའ་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་འཆོ་བྱུང་པ་ནི་ཉེས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟུང་ནས་རང་གིས་
དོན་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ནས་ནོར་སོང་ངམ། ཡང་ན་གཉེན་ཉེ་སྟོག་ལས་ཐར་བའི་དོན་
ཅི་ཡང་བསྐྱབ་མ་བྱུང་པར་འགྱོད་པ་སྟེ།

(5) ཁོང་ཁྱོ། གནམ་ནན་མ་རང་ཉིད་ལ་འདྲ་མཉམ་མིན་སྟུང་པའི་བསམ་སྒྲོ་སྟེས་པ་
དང་། མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་དགོས་མཁོ་ཅི་ཡོད་པ་མི་ཤེས་པ་དང་། རང་ཉིད་
ལ་སྤྲུག་བསྐྱུང་ཅི་ཡོད་པ་མི་ཤེས་སྟུང་ནས་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ།

(6) བཅན་སྐྱལ་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱིར་དུན། འདས་ཟིན་པའི་གཉེན་ཉེ་རྣམས་དུན་
ཆེ་སེམས་སྤྱ་ཉ་ཅང་སྟོང་སྤང་དང་བྱ་བ་གཞན་དུན་མི་བྱུང་པའི་གནས་སྤྱུ་ལྟར། སྟོ་
བྱར་དུ་བྱུང་བའི་ས་ཡོམ་གྱི་རྣམ་པ་དེ་ལྟར་པའི་ནང་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཤར་ཉེ་མིག་
བཅུས་ཐེངས་རེར་འཇིགས་སྤང་ཆེ་བའི་སྟོ་སྤྲུག་གི་རྣམ་པ་དེ་གསལ་ལེར་མཐོང་བ།

(7) རེ་ཆད་དང་དུན་གདུང་། སེམས་པར་སྟོ་ཡོད་ལས་འགོང་བའི་དོན་འབྱུང་བར་རེ་
སྟོས་བྱས་ཀྱང་། ཐེངས་རེ་རེར་ཐག་ཆད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པས། རྒྱགས་
དག་པོས་བརྗེ་བར་གོད་ཆག་བྱུང་བར་སྟུང་པ་དང་། གཉེན་ཉེ་འདས་པའི་དུན་
གདུང་གིས་ནང་སེམས་སྤྱ་ཁབ་ཀྱིས་གཙགས་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་སྟེས།

(8) ཆད་ལས་འདས་པའི་སྤང་ཚུལ། ས་ཡོམ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྤྱ་གདངས་དང་།
བརྟན་པར། དྲི་རོ་སྟགས་ལ་ཆད་ལས་འདས་པའི་སྟོ་ནས་ཆོར་བ་སྟེན་པོ་བྱུང་བ་
དང་། བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་མེད་ལ། སེམས་ཁུལ་དང་གཉིད་མི་ཡོང་བར་རྒྱན་
པར་ཆེ་སྟུང་དུན་པའི་ཁྲོད་ནས་དངངས་སྟག་ཀྱིས་སང་པ།



(4) 内疚感：怨恨自己没有能力救出家人，希望死的人是自己而不是亲人。对自己幸免遇难产生罪恶感，认为自己做错了什么，或者未做避免亲人死亡的事情。

(5) 愤怒：觉得上天对自己不公平，别人根本不知道自己的需要、不理解自己的痛苦。

(6) 强迫性重复回忆：一想到逝去的亲人，心里就感到很空虚，无法想别的事。突发地震场景在脑海中反复出现，一闭上眼睛就会看到最恐惧、最悲伤的画面。

(7) 失望和思念：不断期待奇迹出现，却一次次的失望，强烈地感受到爱的失落。对遇难亲人的怀念使得内心有针扎般的感觉。

(8) 过度反应：对与地震相关的声音、图像、气味等过于敏感，反应过度，没有安全感，易焦虑、失眠，常常从噩梦中惊醒。