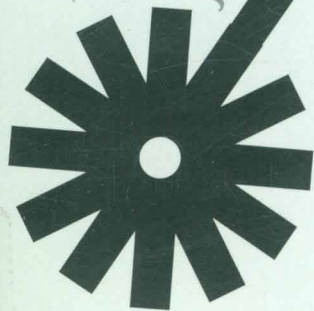


《精神卫生科普》丛书

灾难带来的痛苦

ZAINAN DAILAIDE TONGKU
JIEDU YINGJI ZHANGAI



天有不测风云，人有旦夕祸福，世事难以预料，
生活变化万千，面对各种突如其来**的创伤和灾难**，
我们何以应对，是福不是祸，是祸躲不过，正确认识
积极应对才是道，祝君踏破荆棘，笑傲人生！

解读 应激障碍

主审◎于欣 主编◎师建国 本册主编◎戴尊孝

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



《精神卫生科普》丛书

灾难带来的痛苦

解读应激障碍

主 审 于 欣
编 师 建 国

本册主编 戴尊孝

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

灾难带来的痛苦：解读应激障碍/戴尊孝主编.—西安：
陕西科学技术出版社，2012.1
(精神卫生科普丛书/师建国主编)
ISBN 978-7-5369-5117-4

I. ①灾… II. ①戴… III. ①心理应激—研究 IV.
①B845

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第128028号

出版者	陕西出版集团	陕西科学技术出版社
	西安北大街131号	邮编 710003
	电话(029)87211894	传真(029)87218236
	http://www.snstp.com	
发行者	陕西出版集团	陕西科学技术出版社
	电话(029)87212206	87260001
印刷	三河市玉星印刷装订厂印刷	
规格	700mm × 1000mm 16开本	
印张	7	
字数	100千字	
版次	2012年4月修订版 2012年4月第1次印刷	
定价	17.00元	

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

《精神卫生科普》丛书编委会

主 审 于 欣

主 编 师建国

副主编 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静 赵小宁

编 委 师建国 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静

赵小宁 周晓民 刘飞虎 王宝安 行养玲 蔺华利

张露莹 杨向东 戴尊孝 唐全胜 唐卫东 贾 伟

钟意娟 张 辉 张宏伟 邓克文 徐渭龙 雷 莹

白义宝 乔向阳 张玉平 陶美珍 李金惠 梁小平

李亚娟 牛清亮

《灾难带来的痛苦——解读应激障碍》编委会

主 编 戴尊孝

副主编 罗园园 陈经余 徐 静

编 委 戴尊孝 罗园园 陈经余 徐 静 邓克文

郭 娟 李炜东 吴靖萱 杜 瑶

插 图 张鹏里

内 容 提 要 -----

本书的作者都是临床一线具有丰富经验的精神科医务工作者，结合自己的临床经验，通过幽默风趣、通俗易懂、大众化的语言，借用生动有趣的典型案例，分析其各种表现，链接公众关注的常见的灾难和创伤带来的种种烦恼问题，图文并茂地为你呈上答案。本书的特点是科学新颖，内容全面，读者无需具备医学和心理学背景知识，适合普通群众阅读。



序言

我非常高兴地爲《精神卫生科普》丛书作序。因为，我国公众的精神卫生知识相当缺乏，存在的认识误区较多，即便是常见精神障碍和常见精神卫生问题方面的知识，知晓率也偏低，尤其是在农村和教育程度低的人群中情况更为突出，以致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，同时也累及家庭和社会。摆脱精神疾病阴影，普及精神卫生知识刻不容缓！

精神卫生知识是指帮助人们识别、管理或预防精神障碍的知识和信念，具体包括识别障碍和获得精神卫生信息的能力，对精神障碍的危险因素、病因、自我治疗方法及如何获得专业帮助的了解，以及提高认识水平和增加求医行为的态度。精神卫生知识的知晓和普及具有非常重要的公共卫生意义，在相当长一段时间里，国内精神卫生领域有大量的普及工作要做。

《精神卫生科普》丛书通过解读《愁煞父母的孩子》《失眠的苦恼》《愁断肝肠》《惶惶不可终日》《欣喜若狂》《自戴的枷锁》《偏离常轨的行为》《奇怪的思维》《灾难带来的痛苦》《问世界性为何物》《糊涂的老人》11个分册介绍了身边的精神卫生知识，这是促进心灵健康的一个极好的切入方式，该书通过案例介绍以及案例分析和精神卫生知识链接的形式，将精神卫生知识以文学艺术的形式呈现在读者面前，通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的精神卫生知识带入生活，更是深入人心。相信这本书会使读者受益多多。

本套丛书的作者都经过多年精神科行医感悟，从病人和医生的两个角度，把人们认识精神障碍过程中的一些误区、一些内情、一些窍门、一些体会、一些知识等等，一一作了分析和总结，把一些经验提出来，让大家了解精神障碍的内情，回避其中陷阱，针对看精神障碍过程中的各个环节，把握其中关键，做到看病时心中有数，使读者不断提高精神卫生知识的知晓率，从而不断提高精神健康的水平。

我推荐《精神卫生科普》丛书，期望此书为构建和谐社会能够添一块砖、加一片瓦，使我国的民众从中受益、健康快乐。希望每一位阅读《精神卫生科普》

言 敬

丛书的读者都能够在这套丛书里学到精神卫生知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，让世界更加和谐、更加美满，这就达到了作者的目的。

为了普及精神疾病的知识，加深人们对精神障碍防治的认识，提高全社会对精神卫生工作的关注，消除偏见与歧视，同时引导公民正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，有效地进行干预，请读《精神卫生科普》丛书。

何鼎雄

2011年6月12日



前言

据中国精神障碍成人的月患病率平均为17.5%，推算全国有1.73亿成人患病。我国重性精神病患者人数已超过1600万。根据世界卫生组织的研究，精神疾病发病率已占我国所有疾病发病率总数的20%，而全世界的平均水平为10%。此外，世界卫生组织还预测未来20年中国的这一比例将增长至25%。但公众对精神障碍的知晓率不足50%，精神障碍的治疗率不足10%，伴中重度失能的治疗率，也不足25%，合适治疗率更低，提高治疗率的当务之急是提高精神卫生知识的知晓率。正是为了回应这一社会需求，才有了组织编写一套《精神卫生科普》丛书的想法和实践。

我们选择了临床经验丰富具有高级职称的精神科医师担任主编，编著了《精神卫生科普》丛书。作者们结合自己的临床经验，图文并茂地为你详尽解答精神障碍治疗和康复过程中的种种问题，并教你应对策略。本书的特点是借用生动有趣的典型案例，链接公众关注的常见的心理问题，形象地分析其各种表现，将许多精神障碍相关知识通过大众化的语言和生动、直观的图表形式表现出来，回答了人们日常生活中遇到的“为什么烦恼，忧心忡忡？为什么坐立不安？为什么莫名其妙地恐惧？为什么翻来覆去睡不着？为什么脑子里总出现奇怪的想法？为什么有用不完的劲？为什么不会与人打交道？为什么赌博成瘾不能自拔？为什么老人不知道回家的路？为什么孩子不听话？”等一系列常见的精神和心理问题。

使用本套丛书你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的分册或内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展知识。阅读本书，可使你在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的精神障碍治疗和康复的知识，并使你渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，倍感轻松，提高生活质量。

著名精神医学家何鼎雄主任医师为本套丛书写序，著名的精神医学家于欣教授担任主审，这是对我们最大的鞭策和鼓舞。陕西出版集团、陕西科学技术出版社的宋宇虎责任编辑，一字一句地审校，其治学态度之严谨，让我感动之至，在此表示衷心的感谢！

《精神卫生科普》丛书要求阐述具有趣味性、可操作性、实用性，内容科学新颖、通俗易懂、幽默风趣，读者无需具备医学和心理学背景知识，案例引出、故事讲述，重点关注读者会碰到什么问题、遇到这些问题后怎么办，适合普通群众阅读。

师建国

2011年5月8日



本册前言

我们已经进入到一个灾难和创伤多发的年代，1998年中国南方的特大洪灾，2001年9月11日美国纽约发生恐怖事件，2008年5月12日14时28分，中国四川省汶川发生8.1级地震，2010年4月14日7时49分，中国青海省玉树州发生7.1级地震，2011年3月11日，日本发生9.0级强大地震，并且造成海啸，核电站出现核泄露，造成大污染。还有数不尽的空难、车祸、煤矿的瓦斯爆炸、火灾、踩踏事件、抢劫事件等等，这些灾难全球为之震惊、危机四起、人心惶惶、恐惧、担忧和害怕笼罩着公众的心灵，我们应如何面对？

在这个灾难和创伤的高发时期，你都做了哪些准备呢？也许你已经有丰富的应对经验，也许你对灾难和创伤知之甚少，也许你心理健康，也许你心理还不那么健康，也许你对付灾难和创伤游刃有余，也许你正为如何对付灾难和创伤而发愁，也许你……不管怎样，也无论何种情景，我们编写《灾难带来的痛苦》——解读应激障碍的初衷就是尽可能地帮助需要帮助的人从中受益，减少和减轻灾难和创伤带给我们的不利影响，指导大家正确地面对，科学地把握，积极地应对，使我们的生活质量有一个保证和提高。

戴尊孝

2011年4月6日

目 录

一、人类面临的灾难

❖ 案例介绍	1
案例一 频发的灾难	1
案例二 车祸猛于虎	1
案例三 地震的幸存者冯翔自杀	3
✱ 案例分析	6
1. 对灾难的理解	6
2. 灾难对人们造成的影响	8
🌀 相关知识链接与思考	8
1. 人们在灾难过后将随着时间的变化而有什么样的变化?	8
2. 在灾难来临时家人该如何相互扶持以度过难关?	9
3. 在灾难事件后, 哪些人可能是自杀的高危人群?	10
4. 何时需寻求专业心理师的协助?	10

二、应激与应激反应

❖ 案例介绍	11
案例一 天有不测风云, 人有旦夕祸福	11
案例二 药家鑫故意杀人	11
✱ 案例分析	13
1. 应激	13
2. 应激源	13
3. 应激反应	14
🌀 相关知识链接与思考	14
1. 什么是哀伤反应?	14

2. 哀伤反应有哪些核心表现?	15
3. 在灾难和创伤发生后如何照顾好自己?	16
4. 有助于我们平复心情的方法有哪些?	17

三、危机事件的集体减压

❖ 案例介绍	18
案例一 心理医生的压力排解	18
案例二 深圳富士康12连跳	19
✱ 案例分析	27
1. 危机事件集体减压有助于压力缓解	27
2. 富士康12连跳的原因分析	27
相关知识链接与思考	28
1. 危机事件集体减压的目标是什么?	28
2. 危机事件集体减压的时限怎样确定?	29
3. 危机事件集体减压过程包括哪些阶段和步骤?	29
4. 危机事件集体减压的注意事项有哪些?	30
5. 何时需要寻求专业辅导?	31

四、水灾带来的痛苦

❖ 案例介绍	32
案例一 频繁的洪水灾害	32
案例二 烟酒过度的县长	34
案例三 总是担心的民兵队长	34
案例四 听到电话铃响就紧张的美女	35
案例五 2010年感动中国人物——王伟	35

案例分析	35
相关知识链接与思考	38
1.在遭受水灾创伤以后常见心理问题有哪些?	38
2.灾区群众普遍存在的心理需求是什么?	39
3.常用的心理教育有哪些?	39
4.心理哀伤是什么?	39
5.如何识别灾后自杀? 自杀的危险因素有哪些?	44

五、应激相关障碍

案例介绍	46
案例分析	53
1.应激对健康有双重作用	54
2.应激相关障碍	54
3.急性应激障碍	54
相关知识链接与思考	55
1.应激源的划分有哪些?	55
2.什么是焦虑?	56
3.什么是抑郁?	57
4.什么是幻觉?	57
5.什么是妄想?	58
6.什么是意识障碍?	58

六、创伤后应激障碍

案例介绍	59
案例一 不断回想灾难现场,彻夜难眠的王大毛	59

案例二 呆若木鸡，郁郁寡欢的李韩	59
✧ 案例分析	60
✧ 相关知识链接与思考	60
1. 什么是创伤后应激障碍?	60
2. 创伤后应激障碍的心理和躯体反应有哪些?	61
3. 怎样识别创伤后应激障碍?	61
4. 创伤后应激障碍的主要临床症状有哪些?	61
5. 创伤后应激障碍的常见治疗方法有哪些?	62
6. 创伤后应激障碍的日常应对方法有哪些?	63
7. 创伤后应激障碍的心理与药物治疗有哪些?	63
8. 学习放松技术平静你的压力	66
9. 如何练习滚动呼吸?	68
10. 如何练习清晨呼吸?	69
11. 如何清醒头脑?	69
12. 在办公室怎样放松?	69

七、适应障碍的识别与处理

✧ 案例介绍	71
案例一 焦虑不安的山区移民	71
案例二 整日抑郁的张老太	71
案例三 怪异的张老师	72
案例四 古怪的孩子王蛋蛋	72
案例五 以品行障碍为主要表现的小李子	73
✧ 案例分析	73
1. 环境变化对心理活动的影响	73
2. 适应障碍的发生因素	74



3.适应障碍的类型	75
相关知识链接与思考	76
1.适应障碍的治疗方法有哪些?	76
2.适应障碍的预防措施有哪些?	79
3.什么是音乐治疗?	80
4.灾后团体治疗的功能有哪些?	83

八、灾难带来痛苦的自我测定

1.儿童心身症状评估表	86
2.事件影响评定量表(修订版)	86
3.20项抑郁自评量表	87
4.20项焦虑自评量表	88
5.创伤后应激障碍自评量表	89
6.创伤后应激症状筛选表	90
7.创伤后心理健康自评量表	91
参考文献	92

一、人类面临的灾难

案例介绍

案例一 频发的灾难

2011年3月11日13时46分,日本发生9.0级强大地震,并且造成海啸,雪崩,核电站发生爆炸造成核泄露、核污染,截至3月22日,死亡人数达9079人,失踪和下落不明的人数达到12654人,全球都有危机感。一时间,核辐射和核污染对日本国内及周围国家和地区的人们带来了危机和恐慌;2010年4月14日7时49分,中国青海省玉树州发生7.1级地震,造成2698人死亡;2008年5月12日14时28分,中国四川省汶川发生8.1级地震,死亡69225人,失踪17939人,受伤374640人;2001年9月11日美国纽约发生恐怖事件,造成3126人死亡,涉及80多个国家;2009年8月8日台湾省发生大风灾;2003年中国的SARS大流行风暴;1998年中国南方的特大洪灾;第一次世界大战有33个国家卷入战争,1914年到1918年4年间有3000多万人死于战争;第二次世界大战有61个国家和地区被卷入,1939年至1945年大约有9000多万人死于战争,3000万人流离失所;2003年至2007年伊拉克战争美军死亡4000余人,伊拉克死亡超过65万人;还有数不尽的空难、车祸、煤矿的瓦斯爆炸、火灾、踩踏事件、抢劫事件等等,这些灾难带给人们多少恐惧、担忧和害怕,我们如何面对?在这个灾难和危机的高发的时期,你都做了哪些准备去应对?

案例二 车祸猛于虎

公安部统计数据显示,近十年,中国交通事故死亡人数一直位居全球首位,每年死亡人数超过10万人,每5分钟就有一人丧生车轮,每1分钟都会有一人因为交通事故而伤残,每年因交通事



故所造成的经济损失达数百亿元。2009年2月10日早晨，陕西省西安市长安区斗门镇的学生们照常从家出发，背着书包去学校上学，上学的路上，有骑自行车的，有步行走路的，也有家长送往的，由于农村的学校离学生的家庭有一段距离，学生要从家到学校，必须经过108国道，惨案就在108国道上发生了。清晨6时5分，108国道西安市长安区斗门段发生特大车祸肇事逃逸案，一辆卡车连撞多人，造成斗门初级中学学生4死1重伤，死者中最大15岁最小13岁，突如其来的横祸给几个家庭带来了重大的创伤，一时间，极度悲伤的气氛浓浓地笼罩在整个村庄，肇事司机王双娃逃离现场，媒体纷纷报道了这一恶性事件，引起大家的高度关注，社会的目光聚焦到了这一事件，公安、卫生、教育、民政、妇联、新闻媒体等等都以不同的方式对待这一事件。

有媒体报道，在车祸发生后受害人家属苏某(事故中离世孩子张某的母亲)对逃逸的王双娃发出内心的呐喊：“看看，一场车祸4条人命，不知道多少家庭流泪。孩子的爷爷病了，兄弟病了。不知道还有多少人被连累，不知道你现在在什么地方，不知道你有没有良心发现，不知道你能不能安心睡觉。所有人都到了崩溃边缘，恳求你快出来吧！”如今已心力交瘁的她，身体已到崩溃边缘，甚至连哭的力气都没了。受害人家属闫某某(事故中离世孩子王某某的母亲)：“你该给孩子做个好榜样。”她靠在墙上，眼神直直的，“无论你是谁人，只要是人都该有良心，赶紧自首吧。你给我们家造成了很大损失，不要再去伤害你的家庭了。你也许还没有成家，也许和我们同龄，说不定已经有儿有女，和我们的孩子一样大。家长是孩子最亲近的人，你该给孩子做个好榜样。”受害人家属杜某某(事故中离世孩子贾

某某的母亲)：“希望你像个男人站出来。”无论看到家里什么东西，她都会想起宝贝女儿，她还在等孩子回来，“对于你，我们没有任何奢求，希望你能够勇敢地像个男人一样站出来，承担该承担的责任。看见娃这样一下子没了，你不觉得内疚吗？假如你有小孩遇到这种情况，你还能安心生活吗？”连篇的报道见诸各大媒体，有《华商报》、《西安晚报社》、《三秦都

