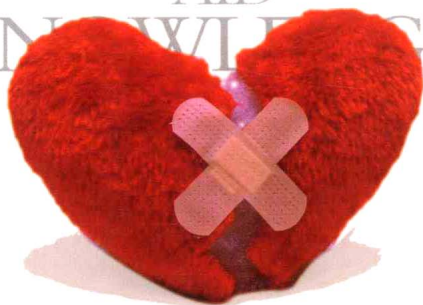


绪秀敏◎主编

灾后心理 救助常识

POST-DISASTER
PSYCHOLOGICAL
AID
KNOWLEDGE



灾难，让人心贴得更近；
幸存，让人们懂得坚强；
活着，让我们学会珍惜。

 中国社会科学出版社

灾后心理 救助常识

绪秀敏◎主编

POST-DISASTER
PSYCHOLOGICAL
AID
KNOWLEDGE



 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后心理救助常识/绪秀敏主编. —北京: 中国社会出版社,
2008. 10

ISBN 978-7-5087-2262-7

I. 灾… II. 绪… III. ①灾害—环境影响 (心理学)
②灾害—心理卫生 IV. B845. 67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 134371 号

书 名: 灾后心理救助常识

主 编: 绪秀敏

责任编辑: 李春园

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电 传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 2.5

字 数: 25 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 8.00 元

作者简介

绪秀敏

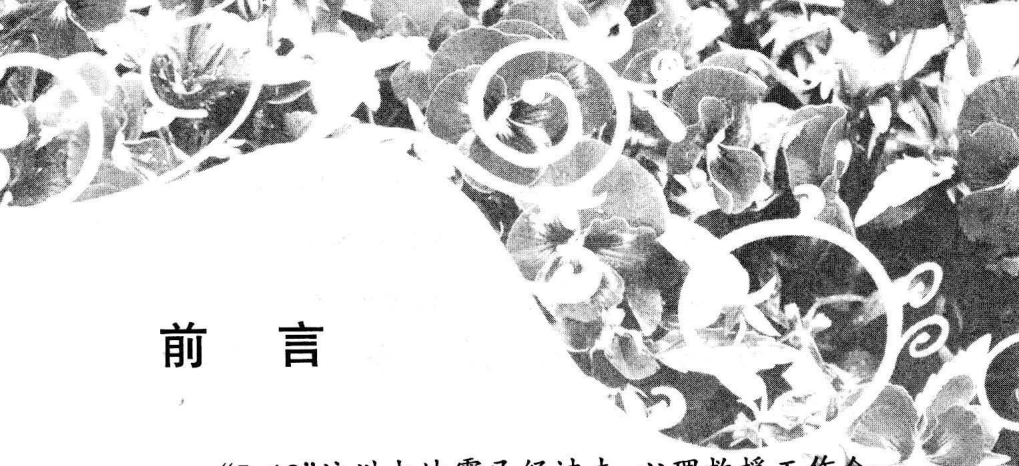
研究员、注册执业医师、高级心理咨询师、高级心理保健师。

北京东方绪缘科技开发中心主任，中国保健协会心理保健专业委员会副会长/专家委员，中国保健协会科普教育分会副主任专家委员，北京科技职业学院心理系副主任。



从事医疗工作 30 多年，在医疗和心理治疗方面经验丰富。在青少年心理咨询、婚姻家庭咨询、亲子教育及减压疏导、预防保健、生殖健康，包括艾滋病、自杀危机干预等方面有多课题的研究。多年来发表了几十篇有关各种疾病治疗、预防保健及心理健康的专题文章。2006 年 8 月在第四届海峡两岸心理辅导论坛发表《心理保健与相关学科的关系》、《论青少年心理保健的意义》两篇论文同获一等奖；2007 年 6 月在《中国保健》杂志发表文章《家庭教育对儿童心理成长的影响》引起很大关注；2008 年编著的《专家谈中老年心理健康》一书很受读者欢迎。

于2006年荣获第三届“中国百佳魅力创业女性”荣誉称号；“中国行业明星风云人物”荣誉称号；第二届“共和国经济建设功勋人物”荣誉称号；2007年荣获“中国骄傲·第五届中国时代优秀新闻人物”荣誉称号。



前 言

“5·12”汶川大地震已经过去,心理救援工作全面开始。我们不仅要把灾区人民从废墟中救出,还要让他们作为健康的个体回归正常的状态。

重大灾难的出现,会使灾区民众引起一系列心理反应。如果这种心理反应过于强烈或持续存在,就可能导致人们的精神疾患。例如“5·12”汶川大地震、印尼反华暴乱、美国的“9·11”恐怖事件、东南亚海啸、缅甸的热带风暴……这些都属于重大灾害事件。我们中华民族是一个多灾多难而又坚强不屈的民族。随着科学的发展,面对灾害我们不仅要救助受害者的生命,还要抚慰他们受创的心灵。有研究表明,重大灾害后精神障碍的发生率为10%至20%,一般性心理应激障碍更为普遍,伤员和孤儿1/3有心理障碍。大量没有受过训练的年轻士兵、救援者、一线的新闻工作者,他们在直接面对重大危机时,惨烈的场面直击这些人的

感官,在短时间内也会重创他们的心理承受力,使他们的心灵受到巨大伤害。公众在各种传媒渠道的影响下,心理也承受了不同程度的冲击,因此为了社会的和谐发展,心理救助是整个救灾活动中不可缺少的一部分。

此次“5·12”汶川地震事件使我们意识到,针对自然的、人为的及所有重大灾害事件后的心理救助的重要性。在灾难发生后,您可能会经历家园的丧失、亲人的伤亡,或是自己身体的伤害。幸存者常常会因灾难而在未来数周内产生一些身心反应。每个人的情况可能会有所不同,但是,所有这些在灾难后出现的反应都是正常的,是人对于非正常的灾难的正常反应,大多数人在灾难过去数月之内,这些反应都会渐渐地自行缓解。

灾难,让人与人的心走近了!

灾难,让我们加深了对自己的拷问——该如何珍惜这美好的今天!

活着,让全国人民首次把对心理健康的重视远胜于对物质给予的关注!

为此,我编写了这本易学易读的灾后心理救助常识,希望对大众有所帮助。



目 录

第一章 心理救助知识简答	1
一、大众心理救助知识解答	3
二、救助者心理救助知识解答	11
三、亲子心理救助知识解答	21
第二章 灾后心理指导	31
一、群体身心调适	33
二、对救援者的心理调适	40
三、对传媒工作者的心理调适	48
四、对传媒受众的心理调适	51

第三章 灾后儿童与青少年心理指导 53

一、不同年龄层孩子出现的不同反应 56

二、心理疏导的方法 60

三、针对不同类型孩子的心理救助 63

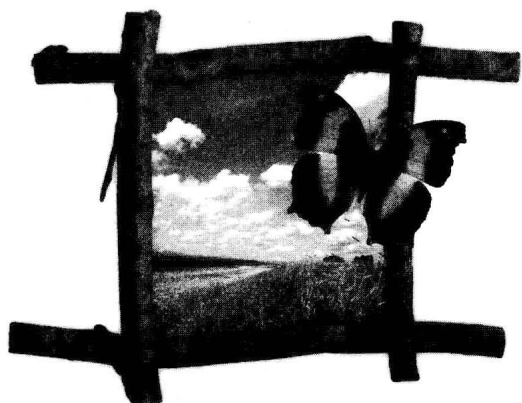
四、灾区儿童心理指导注意事项 68

结 语 71



第一章

心理救助知识简答



一、大众心理救助知识解答

在灾难中，也许你的亲人或朋友不幸受伤或遇难，甚至你自己也受到了伤害；也许你的经历只有自己最了解，但我们希望能够帮助你知道每一个人在地震灾害后可能会出现反应，提供一些方法，帮助你渡过心理的难关，走出灾难的阴影，面对未来的生活。

1. 我以前从来没有听说过灾后心理救助，不知道心理救助对我们有什么用？

一般而言，灾后救助应包括两个部分：一为物质救助，二为心理救助。个体的物质损失总能在一段时间后得到恢复，但是其心理上的创伤如果不及及时救助，有的甚至会伴随个体一生。

有研究表明，约占 70% 的当事人可以在没



有专业人员帮助的情况下自己愈合其心理创伤；另外 30% 的当事人则或多或少会由此而产生一定程度的心理问题，日后表现出如焦虑、抑郁、躯体障碍、进食障碍、睡眠障碍、酒依赖和药物依赖等现象。

对于未成年人，由于对灾难事件无法进行完整的言语表达，也没有机会给予表达，他们所形成的心理创伤可能更严重些，更需要进行心理救助。

2. 我们自己没有遭遇严重的灾难，心理救助对我们而言是否就没有必要？

诚然，灾难当事人是我们救助的重点，但不是说其他人员就不需要了。有研究表明，一位当事人可能会影响周围很大一群人，对他人产生间接的心理创伤。因此，受灾地区最好是进行全面的心理救助，当然救助的程度及方法都可以有所区别。

3. 为什么灾后身体和心理都感到不适？

灾难发生之后，许多人会经历亲人的伤亡，或是自己身体也受到伤害。这种情况下，受难

者因灾难而产生一些身心反应是正常的。作为一个帮助者，了解这些反应除了能适时鼓励他们表达自己的情绪外，也能避免他们压抑自己的想法，造成身心的不适而延长复原的时间。

4. 灾难后会经历的情绪与身体症状有哪些？

人们历经了像洪灾、地震、飞机失事等一般生活中很少遭遇的严重的灾难事件，均会产生一些日常生活中罕见的“正常”反应，有些人会变为冷漠、麻木，对周围环境与他人少有反应；有些人则会产生许多的情绪反应；还有些人会出现不舒服的身体症状。

很担心灾难会再次发生；

害怕自己或亲人会受到伤害；

害怕只剩下自己一个人；

害怕自己崩溃或无法控制自己。

不要隐藏感觉，试着把情绪说出来，并且让家人一同分担悲痛。

5. 这些担心及感受正常吗？

人们在地震后常会出现以下心理症状：为亲人或其他人的死伤感到很难过、很悲痛，思



念逝去的亲人；觉得很空虚，不知道将来该怎么办，感觉前途渺茫；担心自己会崩溃或无法控制自己，觉得无助，没有人可以帮助我，觉得人很脆弱、人生无常，期待赶快重建家园……这些担心和感受都是正常的反应。

6. 如果我的亲友出现以上症状，我怎样帮助他？

首先，尝试扮演一个良好的倾听者，给予情感的支持；态度明确，不用去回避某些话题，并提供正确的信息；不要试图用批评或责骂来帮助他们坚强，这种做法反映了你自己有太多的焦虑；在可能的情况下，尽量多地了解疾病相关的信息，鼓励患者接受治疗。患者伤痛的抚平是需要时间、鼓励和关心的。最重要的是培养一种态度：哀伤者有他们自己悲伤的方式，他们没有必要为了你而改变或修饰哀伤的方式。救助者要给他们一种感觉：你只是关注他们的感受，听听他们的失落、他们所爱的人的故事、他们的感受。

7. 面对伤痛，说出自己的感觉是明智的选择吗？

经历大灾难后，大部分人都会产生以上的担心和感受，这是正常的反应。不要隐藏自己的感觉，试着说出你的感觉，并且让家人、孩子与朋友一起分担你的悲痛，这样会让你感到比较好过些。请放心地表达这些感觉，如果压抑这些情绪或想法，反而会造成心理紧张与身体不适，使我们复原的时间拉长。

8. 在什么情况下需要心理学专业人士的帮助？

(1) 发现自己有很长的一段时间心情很乱，感觉有很多的压力，并且觉得很空虚，觉得自己快要撑不下去了；

(2) 在灾情发生一个月之后，仍然感觉麻木、迟钝，不断地保持忙碌，为的是让自己不去胡思乱想；

(3) 不断地想起地震的事情，睡觉时会因做噩梦而惊醒，或是有很多身体上的不舒服；

(4) 没有人可以和你讨论你的感受，你又觉得自己有这个需要；



(5) 你的工作或人际关系变糟，让你很不舒服；

(6) 从灾难发生之后，你抽烟、喝酒或吃药都变得过量。

9. 灾后该如何与丈夫（妻子）相处？

夫妻间的关系会因为灾变而产生紧张与冲突。因为性别的不同，在应对失去亲人的悲伤时会有不同的方式，失去孩子的爸爸多采取沉默而内敛的悲伤方式应对，妈妈会因为爸爸的反应，觉得自己孤独面对失去孩子的痛苦而责备爸爸，使得夫妻之间关系渐行渐远。了解到这种性别上的差别，彼此接纳各自的应对方式，共同表达伤痛，有助于夫妻关系更加紧密。

