

健康



理念丛书

来碗

江开达 主编

心灵鸡汤如何



上海科学技术出版社

6
0

华北水利水电学院图书馆



207243133

R395.6

J360

来碗**心灵**鸡汤如何



主编 江开达

作者 (按姓氏拼音为序)

曹秋云 江开达 李 飞

薛 伟 张海音 朱紫青

上海科学技术出版社

724313

图书在版编目(CIP)数据

来碗心灵鸡汤如何/江开达主编. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 1

(健康新理念丛书)

ISBN 7-5323-7191-3

I. 来... II. 江... III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065394 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 6

字数:101 千字

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6 000

定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



内 容 提 要

洪水泛滥、山体滑坡、恐怖袭击、瘟疫流行……

这一场场天灾人祸，你方唱罢我登场，演绎着人世间的悲惨剧。当一场灾难突然降临时，必然会给各类人群甚至每个人，带来程度不同的心灵震撼和创伤。本书以“非典”为切入点，详细地介绍了人们在灾难中的心理状态，以及可能出现的心理问题或疾病，并进行了深入的分析。同时，还对各类人群如何进行心理干预和心理援助，给予了十分具体的指导。

本书恰如一碗香味四溢的鸡汤，不仅能抚平病人的心灵创伤，而且也可确保正常人处变不惊，身心更健康。



前 言

瑞典的一位病理学家曾经说过：人类的历史就是疾病的历史。

公元前430~427年，雅典瘟疫改写了雅典称雄希腊半岛的历史。公元165~180年，一场“黑死病”大流行，不仅将不可一世的古罗马帝国推向衰亡，而且随着疾病在欧洲大陆的蔓延，所造成的后果甚至渗透了整个西方文明乃至宗教。新的教义需要对苦难和死亡做出诠释，以对灾难中人类的绝望和幻灭作出回应。

20世纪初的“西班牙流感”，1918年美国爆发的大流感，1920年始于欧洲的昏睡性脑炎……一次又一次地提醒人类，疾病伴随着人类文明进化而来，它们是人类在文明进程中所付出的代价，往往比战争更具震撼力。因为它们打击着文明的缔造者——包括他们的身体和心灵。疾病的流行对文明也产生着深刻而全面的影响。因为人类社会将为应对自然界对他们提出的严重挑战发生十分深刻的改变，而每一次战胜了

这些挑战，人类就又获得了更完善的应对机制，包括社会的应对机制、躯体的应对机制和心灵的应对机制。文明的历程因此而得以延续。

文明所带来的全球化使疾病的发生和发展也日趋全球化，同样促成了公共卫生系统的全球化进程。1918年美国暴发的大流感，所造成的死亡人数比第一次世界大战的死亡人数要多得多。当时美国国会拨款100万美元，以强化公共卫生部门，包括雇用较好的医生，改进资料的收集和处理，建立公共的医疗点。这是美国公共卫生发展史上的一个重大转折。85年后的今天，SARS从最初的“不明原因肺部感染”，到发现其为“冠状病毒感染所致的具有传染性的不典型肺炎”，再到全球10多个互为竞争对手的顶尖实验室正携手研发SARS疫苗，都是公共卫生全球化的标志。据不完全统计，“非典”所致的全球死亡人数为数百人，感染人数为数千，大大低于以往传染性疾病所致的死亡和感染人数，可以说是人类社会应对疾病方式进步的标志。

经历疾病的洗礼，人类获得免疫能力，使机体减少在感染同样病原体时发生疾病的风险。这种免疫能



力还能由基因传递给后代，或经疫苗传递给其他个体。依照目前正致力于 SARS 疫苗研发的实验室工作进程，《柳叶刀》杂志撰文称，“我们可以期待 SARS 疫苗的问世将不会太久”。于是，又一次幸免于疾病的人们在证明了自身躯体防御能力的健全之后，还有幸将这种能力继续传递给我们的后代。人类在与自然的较量中，其躯体的应对机制又一次得以完善。

然而，文明的脚步不止于此，公众精神世界的防病和御病能力，也同样需要被关注和被提高。突发事件中人们的精神或心理危机，以及对这些危机的及时和有效的干预，不仅是灾后人群本身的需求，也是整个社会的需求。精神卫生向受灾人群乃至全社会的整合，是社会文明的历程，其整合程度也已经成为一种文明程度的标志。

我们欣喜地看到在“非典”防治工作中，我国的精神卫生专家进行了大量卓有成效的工作：他们建议政府在抗击“非典”中应该注意精神卫生问题，并在处理“非典”死亡病人的善后问题上，增加人文关怀，以保证社会稳定，减少相关精神问题的发生；撰

写了联合发行的“预防‘非典’大众指南”心理卫生版；为“非典”定点医院的医生、护士提供了心理培训；实施灾后精神卫生紧急救援；开通大众心理咨询热线；向“非典”定点医院派遣精神科医生，治疗出现精神障碍的病人；直接实施对一线医务人员焦虑、抑郁等的心理干预。

由上海科学技术出版社约稿、上海市精神卫生中心有关专家编写的《来一碗心灵鸡汤如何》一书，正是对上述精神卫生救援行动的响应。我们以“非典”为切入点，详细地介绍了人们在灾难中所处的心理状态，以及可能出现的心理问题或疾病，并进行了深入的分析。同时，还对各类人群如何进行心理干预和心理援助，给予了十分具体的指导。

我们希望本书如一碗香味四溢的鸡汤，不仅能抚平病人的心灵的创伤，而且也可确保正常人处变不惊，使身心更健康。

江开达

2003年7月



目 录

普通人群的心理状态及分析

城市人群的心理状态及分析	2
农村人群的心理状态及分析	8
大学校园人群的心理状态及分析	14
“非典”病人家庭成员及照料者的 心理卫生保健	17
个体心理卫生保健	21

接受医学理察人员的心理状态及干预

否认	27
委屈和气愤	28
恐惧	29
焦虑	30

医务人员的心理状态及干预

如何从心理上积极迎战“非典”	37
----------------------	----

抗“非典”一线医务人员的心理 状态及干预	40
面对病人死亡或同事以身殉职时 的心理状态及干预	45
医务人员与其家庭相关的心理问题	53
定点医院医务人员的心理状态及干预	57
心理卫生专业人员的相关心理问题	67

“非典”病人的心理状态及干预

疑似病人的心理状态及干预	74
“非典”临床诊断病人的心理状态及干预	80
处于“非典”恢复期病人的心理状态 及干预	90
解除隔离“非典”病人的心理状态及干预	91

后“非典”时期人们的心理状态及干预

广泛性焦虑症	97
惊恐障碍	102
疑病症	110
强迫症	113
创伤后应激障碍	116



适应障碍与居丧反应 137

“非典”流行后的若干思考

突发事件发生后应激反应的表现和处理 143
对各类人群心理干预和心理援助的主要
策略 149

附 录

《关于制定上海市突发公共卫生事件
处置预案中补充心理应激干预和心理
援助内容的若干建议》(讨论稿) 160
《上海市 SARS 相关心理干预工作预案》
(讨论稿) 166
《与 SARS 相关心理障碍的识别、处理
及预防原则》(草稿) 170



1

普通人群的心理状态及分析

从2002年11月16日始，一场突如其来的灾难，席卷了全世界30多个国家和地区。这种奇特的、此前闻所未闻的“瘟疫”——传染性非典型性肺炎（初期称为“重症急性呼吸综合征”，英文缩写为SARS，简称“非典”），也突然袭击了我国部分城乡，随后波及了多数地区及各类人群，历时约半年之久。它对人类的生命和健康构成了严重的威胁，也对我国各类人群的心理形成了巨大的冲击和震撼。

的确，“非典”是由冠状病毒侵袭人体引起的一种严重躯体疾病，医学生物学的干预是主要手段（不是惟一手段）。但是，今天人们已达成共识，它不单单是一种躯体疾病，由此也可逐渐给各类人群带来普遍的心理问题，甚至可能发生一些严重的心理疾病，必须引起高度重视，而且对此有必要予以深入分析和研究。

以下依次讨论城市人群、农村人群及校园人群在抗“非典”期间若干心理现象。

城市人群的心理状态及分析

城市人口密集,是政治、经济、文化的集散地,也是各类正式、非正式信息快速传播的中心,因此,城市人群的心理特征有其特殊性。在我国,虽然广州和北京曾经是出现“非典”病例较多、较集中的2个城市(广州的疫情高峰在2003年2月、北京的疫情高峰在2003年4月),但由“非典”引起的各种心理状态,对多数其他城市仍具有一定的普遍性和代表性。

(1) 城市人群恐慌心理、疑病心理的弥散及危害

在卫生部门公布的“非典”病人人数增加期间,一些出现疫情的大城市里一时人心惶惶,闻“非”色变。主要表现为:一听到别人得了“非典”,就万分恐慌,不去认真了解“非典”是一种什么疾病,不知道怎样预防才是正确有效的,而只是凭着自己的理解,就开始盲目地采取各种预防方法。比如,在马路上行走、骑车时,都戴着口罩;不敢跟人说话,见人就躲开;道听途说地找一些药方来服用……个别人在做完这些之后,仍然感到不放心,还会战战兢兢地去求神拜佛,以寻求心理上的安慰。

从心理学角度看,这类恐慌是公众缺乏安全



感所致。按照马斯洛的需求学说，安全感是5种需求中人们最基本的社会需求。通常人们总是试图通过各种手段来缓解心中的不安全感，努力想获得安全感。有人认为，在一个处于转型期的社会里，我们的社会制度正有待逐步趋于完善，社会还没有建立起完备的社会保障体制，人们缺乏足够的应付灾难或疾病的信心。在这样的传染病突然袭来时，人群的忧虑不仅包括了对疾病本身的恐惧，还包含了对未来生活不确定性的忧虑。比如，生病了怎么办？谁来支付医药费？会不会失去工作？会因此而被人歧视吗？传染给了家人怎么办？诸如此类心理现象，不一而足。

在这些因素的压力下，人容易变得脆弱，会在心理上形成更大的担忧，出现更强烈的恐惧感。这种恐惧源于对“非典”的无知，导致各种“过度担心”、“过度控制”的现象。在面对危险的时候，出现一定程度的恐惧感是正常而自然的心理反应。但是，过度恐慌，即在心理上过度夸大“非典”的实际危险性，认为“非典”随时威胁着自己的生命，整日惶恐不安，忙于用各种无效手段预防“非典”，就像那些每天都担心自己得了某种疾病的人一样，这种心病或许真会导致某种疾病的发生。过分担心染上“非典”，每天忧心忡忡，心理负担加重，精神焦躁不安，会影响身体的健康，降低身体的抵抗力，反而不利于预防“非典”。

(2) 面对突变,面对应激,出现从众心理下的过分防御行为

在危机感的基础上,部分城市人群会从各种渠道收集信息,从道听途说到轻信各种引起公众恐慌的流言。听说洗手很有必要,有人便没完没了地洗手,直到把手洗破仍不甘休;听说不要去公共场所,所有人便从此不敢出门,在家中如热锅上的蚂蚁;身体一有不妥,有人便方寸大乱,疯狂购药,乱吃一气;还有的听到旁人咳嗽一声,便惊魂不定,全身紧张,以致真的出现低烧;失眠、担心、情绪失控……一种群体性的心理危机状态出现了,各种过分防御行为应时而生。

如何面对突变?如何面对应激?突发事件,往往置人于应激之中。应激,即有机体遭遇突如其来的刺激而引发的全身心紧张状态。应激对人体可能有双重效应,其正效应在于可调动机体的非特异性适应系统,以增强体质和适应能力,有利于防御疾病。

就个体而言,坚韧顽强的意志、高昂的乐观精神、幽默放松的情绪,是对抗应激、调适机体免疫力的最有力武器。但是,如果长期陷于连续的极度应激,资源耗竭、代偿失调、应激应付失败,则会导致应激负效应,产生不同程度的行为和身心障碍或疾患,乃至免疫系统崩溃,使疾病有可能乘虚而入。大量的生理心理学研究早就证实,焦虑、恐惧影响了垂体-肾上腺皮质轴的激素分泌,以及神



经系统的活动，干扰和抑制了免疫功能。应激研究经典的动物模型发现，被长期置于紧张恐惧状态下的动物，容易患消化性溃疡、心血管疾病等。对人类的系统观察也发现了同样的证据。

从社会而言，个体的情绪对群体有感染性，特别是在面临突发灾难的特殊时期。一个惊慌失措的个体，可能把其恐慌传染给整个群体、社区乃至社会。社区、社会的恐慌更会加剧个体的恐惧，并因此而形成一种恶性循环。突如其来的社会事件，如战争、激烈的社会动荡与变革、自然灾害——地震、洪水、火山爆发等，或者意料之外的大规模疾病流行，都会破坏原有的社会生活秩序，引起大众普遍的不安，使无所适从的城市人群处于危机状态之中。2003年4月爆发的伊拉克战争，就在伊拉克人民中引起灾难性的混乱；而地区传播的“非典”，也是一种突发社会事件。人们正常的、有计划的、按部就班的生活节奏被打乱。为了控制疾病，众多中小学停课，各种会议停止，重大考试延期……人们感到手忙脚乱，忐忑不安，紧张和恐惧情绪相互感染和蔓延。

心理危机状态是由于生活环境的变化导致的人们内心不安和心理紧张的状态，又是人们应付社会生活激变的一种状态。人们原有的生活方式失去了适应性，个人与环境之间失去平衡，人们行为上无所适从，情绪上焦虑不安，人人自危，缺少安全感，缺乏人际信任。这个时候往往就是流言四

起的时候。

(3) 抵御流言，需要透明、充分和准确的信息

公众不安心理的反应往往来自各种流言。通常人们获得信息是通过大众媒体，如看电视、看报纸、听广播、读书等。处于大规模的危机状态时，社会秩序不稳定，人们希望与他人缩小空间，缩短人际距离，私下的交往开始活跃，容易就某种共同关心的话题，自发地聚在一起，互通情报，了解情况，消除不安。然而，这种层面的交往活动往往缺乏理性，具有情绪化强、暗示性高的特点，其中常常掺杂有各种流言。据报载，在抗“非典”的日子里，北京就流传着各种小道消息，如北京要“封城”了、感染了多少人、死亡了多少人、飞机在全市上空洒药……这些消息来无影、去无踪地在民间传播，除了人们私下的口头交流，手机短信和互联网也是信息时代里活跃的流言交换场所。

流言的产生是一种社会现象，是公众对所关心问题的议论、判断和评价，是公众心理的特殊表现形式，尤其是情绪的表达方式，也是一种心理投射。流言的主要特点是匿名性，不必有人对此负责。因此，人们可以放心地（或用流言把恐惧和不安附加上去）传播给他人，以此可以释放个人的心理压力。正如以往电视台有一档“拷贝不走样”节目那样，一条普通的信息最后被歪曲、加工成面目