




中国红十字会核心项目培训教材

心理创伤与 心理危机干预

XINLICHUANGSHANGYU
XINLIWEIJIGANYU

张桂青 / 主编

 中国劳动社会保障出版社



中国红十字会核心项目培训教材

心理创伤与 心理危机干预

XINLICHUANGSHANGYU
XINLIWEIJIGANYU

张桂青 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

心理创伤与心理危机干预/张桂青主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2015

ISBN 978-7-5167-1657-1

I. ①心… II. ①张… III. ①精神疗法②心理干预 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 045129 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

三河市华骏印务包装有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 21 印张 315 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

《心理创伤与心理危机干预》

编委会名单

主 编：张桂青（石河子大学医学院第一附属医院）

副 主 编：李林丰（石河子大学医学院第一附属医院）

范新军（新疆生产建设兵团红十字会）

于俊香（新疆生产建设兵团机关门诊部）

编 者：胡 敏 梁 霞 张跃奇 李玉香 张志强

祁 鸣 时若欢 杨建霞

（石河子大学医学院第一附属医院）

插图绘画：雷 蕾 罗 丹 石智睿 罗帅鹏

（石河子大学文学艺术学院）

新疆生产建设兵团红十字会

新疆生产建设兵团科学技术局 资助出版

新疆生产建设兵团科学技术协会



序言

近年来，心理创伤与心理危机干预专业在我国有长足的发展，从2008年汶川地震到新疆恐怖事件的发生，从个体创伤干预到群体创伤的干预，逐渐发展出具有实践经验的协工作团队和相关条例，这在《心理创伤与心理危机干预》一书中有具体的体现。

值得我们注意的是，创伤事件不一定导致创伤性结果，比如汶川地震，在笔者的一年半随访中，进行心理危机干预之后 PTSD 发病率就由 11% 下降到 4%。在美国对在从阿富汗和伊拉克回国的士兵进行的 PTSD 筛查中发现，PTSD 发病率在这些士兵回国两年后反而上升。这与事件是否是人为所致，是否在事件发生后有社会支持资源可用，是否进行过早期的心理干预以及个人过去经历是否有过创伤史有关。

因此，《心理创伤与心理危机干预》一书将心理创伤的处理区分为心理救援和心理危机干预，这个区分十分有意义，它将人们在危机下产生的反应归于正常，心理救援与心理干预得当，能够有效降低创伤性事件演变成创伤性结果的发生！

张桂青教授在新疆工作，有着丰富的临床经验和系统的培训经历，相信本书的出版能够进一步完善我们对心理援助和危机干预的知识，并作为范本为今后的工作提供具体而生动的参考！

施琪嘉

2015年2月



前言

人类进入现代社会后，各种各样的灾害如火灾、地震、台风、暴雨、冰冻、矿难、车祸、传染病等经常发生，给人们带来亲人离别、骨肉分离等人间悲剧。现实告诉人们，生活是多面的，不但有着欢欣鼓舞的一面，同时也有着残酷的一面。灾害之后的残酷事实带给人们的是深深的伤痛和长流不止的泪水，以及难以弥合的伤痛和人格的扭曲。特别是近年来，由于突发事件的频繁发生，特别是突发公共卫生事件和灾难性突发事件中出现的心理危机，使人们对与心理危机相关的心理健康问题越来越关注和重视。心理危机引发的一系列心理问题，如焦虑、抑郁、恐惧、回避，以及心理问题导致的药物滥用与酗酒，家庭暴力与离婚率的上升，学习压力与失业人数的增多，青少年自杀事件等侵害着人们的心理健康，给人们的生活带来巨大的冲击和痛苦，尤其是那些生性脆弱、心理素质低、心理承受能力弱的人，经不起灾害的威胁与现实刺激，从而心态扭曲，心理变异，导致其认知、情绪与情感、意志与行为的偏差和错误，影响着个体的成长及社会的和谐与安定。

既往研究结果显示，经历灾害的人们对心理救援的需求要高于医学救援，心理救援具有受众面广且庞杂、需求强烈而持久、影响深入而细微的特点。因此，对于“刚刚起步”的我国心理危机干预的状况来说，每一次灾难的发生，都时刻提醒着人们心理危机干预的重要性，如何有效地开展心理危机干预，早日抚平受灾民众受伤的心灵是世界各国面对灾难时需要解决的共同问题。而我国心理危机干预的专业队伍人才匮乏，当前形势下，迫切需要组建灾后心理危机干预的组织机构，大力培养专业的心理危机干预人才队伍，构建起一支在灾后能够快速响应并投入心理救援与心理危机干预工作的心理工作者和社会工作者群体，此重任将义不容辞地落在红十字会工作者及相关危

机干预工作者等的肩上。我们新疆生产建设兵团红十字会将以此为己任，在中国红十字会总会的大力支持下担负起为新疆培养心理危机干预人才队伍的重任，2014年我们在新疆生产建设兵团的七个师，在新疆的七所高校，在新疆维吾尔自治区的一些单位共进行心理救援与心理危机干预培训56场，高校讲座35场，参加培训人员6625人，参加讲座人员3377人，培训合格后纳入到兵团心理危机干预人才库中的人员5512人，建立了以专家、社区工作者和志愿者为主的心理危机干预三级人才网。

心理危机干预工作的开展，提高了大众对心理创伤的认识，增强了人们在经历心理创伤后积极就诊并寻求心理支持和干预的意识，对经历创伤后的人们及早给予心理危机干预，减轻了受害者心理创伤后应激反应的阳性症状，降低了创伤后应激障碍的发生，例如，对57名经历同学突遇车祸身亡后的团体予以心理干预，于创伤事件后6个月再评估，发现经过心理干预后使16%的阳性应激症状降低到了2%。

心理危机干预工作的实施形成了以新疆生产建设兵团红十字会和石河子大学医学院第一附属医院为指导单位的对于新疆突发事件下的心理危机问题的心理、社会综合干预的示范基地，并逐渐向国内其他省份及地区推广应用经验。

这本书得以出版，我们感谢中国红十字会的大力支持，感谢新疆生产建设兵团科学技术局和新疆生产建设兵团科学技术协会的大力支持。我们希望通过本书能够让更多的人了解心理创伤并早日修复心理创伤。

张国昌

新疆生产建设兵团红十字会

2014年10月

目 录

第一部分 了解心理创伤

第一章 心理创伤概述	3
什么是心理创伤 /3	
造成心理创伤的事件 /3	
突发公共事件 /4	
个体创伤事件 /7	
多重创伤事件 /9	
第二章 心理创伤后的应激反应	11
什么是应激 /11	
什么是应激源 /11	
什么是心理应激反应 /11	
心理创伤后应激反应的表现 /12	
面对应激，我们的心理会经历哪几个阶段 /13	
心理创伤后心理危机的发展过程和结果 /14	

第二部分 心理创伤后的应激相关障碍

第一章 心理创伤后的急性应激反应	19
第二章 心理创伤后的创伤后应激障碍	23
PTSD 概念概述 /23	
心理创伤后 PTSD 典型的临床表现 /24	
心理创伤后 PTSD 的哀伤反应 /31	
心理创伤后 PTSD 的临床分型 /32	

心理创伤后 PTSD 的国内外研究现状 /33	
心理创伤后 PTSD 的诊断与鉴别诊断 /41	
第三章 心理创伤后的适应障碍	43
心理创伤后适应障碍的临床表现 /43	
心理创伤后适应障碍的诊断要点 /44	
第四章 心理创伤后应激相关障碍的评估	46
临床体格检查与访谈评估 /46	
心理测验量表的评估 /52	
第五章 我国创伤后应激相关障碍防治中的主要问题和任务	56
国内心理创伤后 PTSD 防治中的主要问题 /56	
国内心理创伤后 PTSD 防治中的任务 /56	
预防心理创伤后 PTSD 的发生 /57	
心理创伤后 PTSD 的未来研究需求 /57	
第六章 心理创伤后 PTSD 的药物治疗	59
抗抑郁药 /59	
抗惊厥药 /60	
普萘洛尔 /60	
苯二氮类药物 /60	
可乐定 /60	
第七章 心理创伤后 PTSD 的心理治疗	61
应激免疫训练 (Stress Immunity Training, SIT) /61	
系统脱敏治疗 /62	
延长暴露 (Prolong Exposure, PE) 和视觉暴露治疗 /62	
认知加工治疗 (Cognitive Processing Therapy, CPT) /62	
眼动脱敏和再加工 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR) /63	
第八章 心理创伤后 PTSD 后的康复	64
尊重和积极关注 /65	
希望 /65	

第三部分 心理创伤后的心理救援

第一章 心理救援概述	69
什么是心理救援 /69	
谁来向创伤者实施心理救援 /69	
第二章 心理救援的对象、时间、地点	70
心理救援的对象 /70	
识别出需要心理急救的人员 /70	
突发事件后尤其需要密切关注的高危人群 /70	
何时实施心理救援 /71	
在什么地方实施心理救援 /72	
第三章 心理救援的特点与目标	73
心理救援的特点 /73	
心理救援的基本目标 /73	
第四章 心理救援的工作内容	75
降低受灾群众的恐惧心理 /75	
消除受灾群众的孤独感 /75	
给受灾群众以希望 /75	
鼓励受灾群体相互支持 /76	
建立现场心理救援场所 /76	
第五章 心理救援的实施指南	77
第六章 心理救援的注意事项	78

第四部分 心理创伤后的危机干预

第一章 心理创伤后的心理危机干预概述	81
---------------------------------	-----------

危机的概念 /81	
心理危机的含义 /81	
心理创伤后心理危机的形成 /82	
心理创伤后心理危机的后果 /83	
心理创伤后心理危机对健康的冲击和影响 /83	
第二章 心理危机干预相关的法律法规	86
第三章 心理创伤后心理危机干预现状	87
美国心理危机干预现状及特点 /87	
英国心理危机干预现状及特点 /89	
我国心理危机干预现状及特点 /91	
我国心理危机干预工作的发展 /93	
第四章 心理创伤后心理危机的干预原则	96
正常化原则 /96	
协同化原则 /96	
个性化原则 /97	
第五章 心理创伤后心理危机的干预模式	98
平衡模式 /98	
认知模式 /98	
心理转变模式 /98	
第六章 心理创伤后心理危机干预的时间、对象及主要目标	99
干预时间 /99	
干预对象 /99	
心理危机干预的主要目标 /100	

第五部分 心理创伤后心理危机干预方法与技术

第一章 心理创伤后心理危机干预关系的建立	103
-----------------------------------	------------

心理危机事件中建立良好医患关系的重要性 /103	
--------------------------	--

心理危机事件中如何建立良好的医患关系 /104	
心理危机干预者的素质要求 /105	
第二章 心理创伤后心理危机干预的基本工作程序	106
出发前准备 /106	
现场工作流程 /106	
第三章 心理创伤后心理危机干预的技术要点	108
创伤事件后重点干预对象的筛查 /108	
心理筛查量表在创伤人群中的使用 /109	
经历创伤事件后紧急事件应激晤谈 /109	
经历创伤事件后紧急事件晤谈案例 /112	
第四章 心理创伤后心理干预的基本设置与要求	116
第五章 心理创伤后早期心理危机干预策略	118
早期心理干预时可以说的 10 句话 /118	
心理危机干预时最常说的 10 句话 /119	
心理危机干预时不可以说的 12 句话 /119	
心理危机干预时不要做的 6 个方面 /120	
第六章 心理创伤后一般心理危机干预治疗技术	121
支持性的心理干预技术 /121	
稳定化技术 /122	
保险箱技术 /122	
第七章 心理创伤后心理危机干预的方法	124
建立社会支持系统 /124	
认知干预 /124	
提供准确信息 /125	
帮助居丧者顺利渡过悲哀过程 /125	
提供积极的应对方法 /125	
日常应对法 /126	
配合药物治疗 /126	
建立危机干预的机构和网络, 积极开展心理援助 /126	

灾后心理康复 /127

宗教信仰 /127

第八章 实施心理危机干预的注意事项 129

个体心理危机干预需要注意的事项 /129

个体不愿意寻求帮助的原因 /130

团体心理危机干预需要注意的问题 /130

严重事件紧张报告需要注意的问题 /131

关于干预有宗教信仰的幸存者的注意事项 /131

特别提醒 /132

第九章 经历心理创伤后个体及群体的心理干预流程 133

个体心理干预流程 /133

团体心理干预流程 /135

心理创伤后的家庭治疗 /138

第十章 心理创伤后心理干预方法的选择 139

根据不同时期进行选择 /139

根据不同受灾人群进行选择 /140

根据心理救援团队资源及技术力量进行选择 /141

第六部分 不同人群经历心理创伤后的心理危机干预

第一章 儿童及青少年创伤后的心理危机干预 145

儿童及青少年经历心理创伤后应激症状的特点与识别 /145

儿童及青少年心理创伤后的心身反应 /146

儿童及青少年中经历心理创伤后的高危人群 /152

儿童及青少年经历心理创伤后的心理救援 /153

对儿童及青少年的心理干预技巧 /155

对儿童及青少年心理干预的注意事项 /156

儿童及青少年创伤的心理治疗 /159

第二章 女性创伤后的心理危机干预	160
女性经历心理创伤后应激症状的特点与识别 /160	
女性经历心理创伤后心理危机干预的注意事项 /164	
女性经历心理创伤后的心理治疗 /164	
第三章 老年经历心理创伤后的心理危机干预	167
老年经历心理创伤后应激症状的特点 /167	
对老年创伤心理危机干预的技巧 /169	
对老年创伤心理危机干预的注意事项 /169	
老年经历心理创伤后的心理治疗 /171	
第四章 对伤残人员的心理危机干预	172
伤残人员经历心理创伤后主要的心理问题及表现 /172	
经历心理创伤后的残疾幸存者状况 /173	
对残疾幸存者心理危机干预技巧 /174	
对残疾幸存者心理危机干预的注意事项 /175	
第五章 对经历丧亲者的心理危机干预	176
经历丧亲者的一般反应 /176	
经历丧亲者的异常反应 /178	
对丧亲者的心理危机干预与处理 /179	
对丧亲者心理危机干预的注意事项 /182	
对丧亲者的药物治疗 /183	
第六章 对有自杀倾向者的心理危机干预	185
心理创伤后自杀危险因素的评估 /185	
心理创伤后对有自杀倾向者的心理危机干预流程 /186	
第七章 对创伤事件后一线救援人员的心理危机干预	188
一线救援人员的定义 /188	
创伤事件后一线救援人员的压力源 /188	
心理创伤的影响力 /189	
替代创伤 /189	
心理创伤后替代创伤的识别 /190	

- 一线救援人员应激后的心身反应 /191
- 对一线救援人员的心理危机干预要点 /191
- 对一线救援人员心理危机干预的专业技术与操作 /192
- 经历创伤事件后一线救援人员如何自己帮助自己 /197
- 第八章 维稳任务中维稳人员的心理应激与危机干预 199**
- 维稳人员执行维稳任务期间常见的心理应激反应 /199
- 执行任务期间维稳人员心理应激的干预方案 /202

第七部分 不同突发公共事件后的心理危机干预

- 第一章 地震灾后的心理应激与心理危机干预 207**
- 经历地震后人们的心理应激反应 /207
- 地震灾后心理危机干预的时间、对象和原则 /208
- 地震灾后心理危机干预的步骤和方法 /209
- 地震灾后心理危机干预的模式 /210
- 地震后一线救援人员的自我身心调试须知 /214
- 地震灾后儿童心理创伤治疗策略 /217
- 第二章 地震灾后紧急心理危机干预的方法 228**
- 地震灾后心理危机干预的方法 /228
- 地震灾后心理危机干预的注意事项 /229
- 地震灾后实施心理创伤救助治疗的长期性 /230
- 第三章 突发暴力恐怖事件后的心理危机干预 231**
- 世界各国关于反对恐怖活动的立法 /231
- 暴力恐怖事件带给人们的心理应激反应 /232
- 暴力恐怖事件后心理危机干预的目的、对象和原则 /233
- 暴力恐怖事件后心理危机干预队伍的组织体系、工作职责及任务 /234
- 暴力恐怖事件后心理危机干预的工作内容及干预方法 /236
- 暴力恐怖事件后心理危机的干预程序 /242

暴力恐怖事件后心理危机干预的工作要求 /242	
暴力恐怖事件后心理救援工作者出发前的准备 /242	
暴力恐怖事件后心理危机干预的现场工作流程 /243	
暴力恐怖事件后心理危机干预的综合保障 /244	
暴力恐怖事件后心理危机干预的正能量传播 /244	
暴力恐怖事件后对愤怒情绪的处理 /244	
暴力恐怖事件后救助有家人下落不明的幸存者 /246	
暴力恐怖事件后安抚接到家人死亡通知的幸存者 /247	
暴力恐怖事件后心理危机干预的总结与改进 /249	
第四章 传染病暴发后的心理危机干预	250
对治疗中的传染病患有的心理干预 /251	
对“疑似”患者的心理干预 /252	
对与病人密切接触者的心理干预 /254	
对不愿公开就医人群的心理干预 /254	
对大众的心理干预 /255	
对医护人员的心理干预 /255	

第八部分 个体事件伤害后的心理危机干预

第一章 虐待伤害危机干预	259
虐待伤害危机的定义及类型 /259	
虐待伤害危机的心理成因 /260	
儿童性虐待伤害 /261	
对儿童性虐待伤害的心理危机干预 /265	
第二章 性暴力伤害危机干预	268
性暴力伤害概述 /268	
强奸伤害 /269	
性暴力危机的干预策略 /274	

第三章 家庭暴力伤害危机干预	279
家庭暴力伤害的概述 /279	
家庭暴力伤害的心理成因 /280	
家庭暴力伤害的心理危机干预 /282	

第九部分 附录

附录1 国家突发公共事件总体应急预案	289
附录2 卫生部办公厅关于印发《紧急心理危机干预指导原则》 的通知	296
附录3 简明创伤后障碍访谈（BIPD）	303
参考文献.....	313
后记	316