

应急科普丛书

地震篇

震后 心理康复

上海科普事业中心 主编
中国心理学会 审定



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

震后心理康复 / 上海科普事业中心主编. —北京:
科学普及出版社, 2013.4

(应急科普丛书·地震篇)

ISBN 978-7-110-08234-8

I. ①震… II. ①上… III. ①地震灾害—灾区—
心理保健 IV. ① B845.67 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 086517 号

出版人 苏 青
策划编辑 苏 青 颜 宁

村南大街16号

.com.cn

开 本	889mm × 1194mm	1/32
字 数	20千字	
印 张	1	
版 次	2013年5月第1版	
印 次	2013年5月第1次印刷	
印 刷	北京蓝空印刷厂	
书 号	ISBN 978-7-110-08234-8 / B·58	
定 价	6.00元	

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

我国疆土幅员辽阔，地理地质和气候条件复杂，各种类型的自然灾害频繁发生，尤其以地震、干旱、洪涝、台风、寒潮、泥石流和瘟疫的危害最为严重，加之社会生活中各种安全事故如火灾、踩踏、车祸等时有发生，给人们的生命财产带来巨大损失。如何科学准确地向广大公众传播有关防灾减灾的科技知识，提高广大公众应对社会突发事件及处置自然灾害能力，使他们以科学理性的态度面对突发事件和自然灾害，尽可能减少灾害所造成的损失，这是当前科普工作的一项重要任务。为此，我们出版《应急科普丛书》，成为科学普及工作的重要组成部分。

2013年4月20日上午8时02分，四川省雅安市芦山县发生里氏7.0级强烈地震，党中央、国务院高度重视并组织各相关部门快速投入救灾工作。中国科协及其所属单位依托中国科协科普资源配送服务平台，迅速启动一系列应急科普预案，千方百计地为灾区人民提供援助。为了帮助灾区人民正确面对灾后的各种困难，科学搞好灾后重建工作，科学普及

出版社、中国科协学会服务中心、科技导报社三家单位联手策划编创出版《应急科普丛书·地震篇》。该套图书针对地震灾区民众的实际需要，以问答的形式，解答了公众最为关心的抗震救灾 11 个方面的问题。地震篇共包括 11 个分册，分别是：《你了解地震吗》《地震避险自救》《震后紧急救援》《震后应急管理》《震后心理康复》《震后骨伤处理》《震后疾病防治》《震后防疫常识》《震后次生灾害》《震后民居重建》《震后农业恢复》。为确保编写质量，组建了由中国科协主管领导及三个编创单位负责人和编辑业务骨干组成的编委会，聘请中国地震局地球物理研究所名誉所长陈运泰院士、中国地震局原副局长陈颙院士、中国科学院大学地球科学学院石耀霖院士、北京师范大学遥感与 GIS 研究中心主任李小文院士为本套丛书的学术顾问，并依托中国灾害防御协会、中华医学会、中国地震学会、中国心理学会、中国建筑学会、中国农学会等全国学会（协会）的专家学者审定把关。全书在编写风格上力求语言通俗易懂，内容准确实用，旨在为公众预防和应对突发事件及自然灾害提供实用的科学指导。

做好公众应急科普宣传工作是一项长期任务，科学普及出版社计划在编写《应急科普丛书·地震篇》的基础上，广为征求意见，不断总结经验，陆续策划编写出版其他自然灾害和社会安全事件的系列应急科普读物，为社会提供更多优质的应急科普资源。

科学普及出版社

2013 年 4 月 28 日

目录

CONTENTS

儿童心理康复 1

- 1 为什么受灾后儿童需要特殊关注? 1
- 2 哪些孩子受灾后容易受到心理伤害? 2
- 3 受灾后孩子的哪些反应需要引起重视? 3
- 4 灾后心理创伤的孩子会有什么行为? 3
- 5 怎样呵护受灾后孩子的幼小心灵? 4
- 6 受灾后怎样帮助你的孩子? 4
- 7 受灾后孩子故意破坏规矩怎么办? 5
- 8 孩子回忆起地震情形感到恐慌怎么办? 6
- 9 受灾后孩子变得非常胆小怎么办? 7
- 10 受灾后孩子常做噩梦怎么办? 7
- 11 什么情况下孩子需要专业心理辅导? 8
- 12 怎样鼓励孩子把心中的情绪表达出来? 9
- 13 面对康复慢的孩子感到沮丧怎么办? 10

伤残、孤儿、孤老等人员心理康复 11

- 14 受灾后伤残者会有哪些心理反应? 11
- 15 怎样面对因灾致残的孩子? 12
- 16 灾后孤儿心理疏导应注意什么? 13
- 17 面对灾后的孤老怎样进行心理疏导? 13

18	对孤老进行心理干预时应当注意什么？	14
19	如果孤老总是回忆地震情景怎么办？	14
20	怎样切实帮助孤老度过心理难关？	15

震灾后成人心理调适 15

21	受灾后会有哪些身心不适？	15
22	受灾后会有哪些担心和感受？	16
23	受灾后怎样抒发心情？	17
24	灾后出现什么情况需要专业心理辅导？	18
25	受灾后夫妻怎样和睦相处？	19
26	怎样承受突如其来的丧亲之痛？	20
27	受灾后无法安然入睡怎么办？	20
28	怎样克服地震带来的恐惧感？	21
29	受灾后哪些处置方法不合理？	22

救援人员心理调适 23

30	地震救援人员通常会有哪些反应？	23
31	救援者怎样维持良好身心状态？	24
32	地震救援人员之间怎样相互帮助？	24
33	地震救援人员怎样度过心理危机？	25

志愿者心理调适及要求 26

34	参与心理辅导的人应具备什么素质？	26
35	灾后心理康复为什么需要时间和过程？	27
36	怎样倾听灾民的心声？	27
37	哪些话不能对被救助者说？	28

地震，总是始料未及地降临到我们身边，随着大地的颤抖，众多鲜活生命随之逝去，更为幸存者增加了许多痛苦，久久不能平复。但是，大灾之后，更有大爱。肉体上的伤痛容易被抚平，而心灵上的伤痛不仅需要漫长的时间和来自他人与社会的关爱，更需要科学的方法。本书介绍了一些震后心理康复的方法，期望能帮助受灾群众渡过心理危险期，指引受灾群众走出心理的阴霾，走向新的生活，迎来新的光明。

儿童心理康复

1 为什么受灾后儿童需要特殊关注？

儿童心理创伤是指孩子在没有准备的情况下受伤或看到意外发生，如地震、车祸、火灾等所造成心理上的后遗症，如果没有很好的恢复，会影响孩子的日常行为及以后的人生。

地震等灾害，会使人们产生焦虑、愤怒、恐惧、抑郁等应激



反应。由于儿童生理与心理都在发育过程中，承受与应对困境的能力相对薄弱，而且适应能力也相对不足，对外界更为敏感。这些因素，都造成儿童在经历灾害时，心理上的创伤较成年人更大。因此，震后更需要关注儿童的反应，及时地保护儿童。

2 哪些孩子受灾后容易受到心理伤害？

- (1) 在地震中失去父母或监护人，成为孤儿的儿童；
- (2) 身体受伤，特别是造成残疾的儿童；
- (3) 以往遭受过灾难或创伤事件的儿童；
- (4) 女童；
- (5) 患躯体疾病或智力障碍儿童；
- (6) 曾经有过情绪、行为问题的儿童；
- (7) 有精神疾病家族史的儿童。



3 受灾后孩子的哪些反应需要引起重视？

(1) 情绪反应：惊吓、哭泣、极度恐惧害怕，紧张、担忧，有的出现迷茫、无助、木僵的表情；警觉性增高，如难以入睡、浅睡多梦易惊醒；头痛、头晕、腹痛、腹泻、哮喘、荨麻疹等，这可能是紧张焦虑的情绪对身体造成的伤害。



(2) 行为反应：发脾气、攻击行为；过于害怕离开父母或亲人，怕独处；有些长大的孩子表现变小了，出现遗尿、吮手指、要求喂饭和帮助穿衣等幼稚行为；有些儿童会情绪烦躁、注意力不集中、容易与他人发生矛盾等。

4 灾后心理创伤的孩子会有什么行为？



灾后心理创伤的孩子通常会变得很胆小、很黏人、很容易被惊吓，可能对以前喜欢的活动没有兴趣，变得麻木、呆滞、容易分心，也很爱哭，爱发脾气，不听话。以往一些顽皮的孩子，白天有可能一反常

态，变得乖巧且懂事，但是一到晚上，则会做噩梦、睡不着或尿床。有些孩子会在意外发生过一段时间后才会有这些行为，有些孩子只会出现其中的某几种行为。

5 怎样呵护受灾后孩子的幼小心灵？

(1) 促表达：鼓励并倾听儿童诉说恐惧，允许他们哭泣，帮助儿童了解出现害怕和恐惧是正常的情绪反应，条件允许的情况下鼓励孩子玩游戏。

(2) 多关心：花更多的时间关心孩子，多与孩子沟通，表达对孩子的爱和照顾，可以消除部分恐惧。



(3) 勿批评：不要批评儿童暂时出现的遗尿等一些幼稚行为，这是灾难对儿童心理影响的常见反应。

(4) 给希望：回答儿童的问题，用儿童能够理解的方式告知原因，同时给予希望，向儿童承诺因地震造成的灾难是暂时的。

6 受灾后怎样帮助你的孩子？

(1) 多花一些时间陪伴在孩子身边，用心聆听孩子。允许孩

子提出问题；敢于承认有些事情你回答不了；根据孩子的接受水平来回答问题；和孩子讨论一些应急计划；和孩子讨论他们的恐惧，以及看似无关的话题。尽可能诚实而耐心地回答孩子的每一个问题。



(2) 告诉孩子发生了什么，并以他能够了解的方式，和孩子谈谈他的感觉，也分享你的感觉。

(3) 无言的陪伴，经常抱抱孩子、拍拍孩子。

(4) 陪他说话、安静地读书或唱歌，送孩子去上课时多花一些时间和他说话。

(5) 如果觉得孩子在学校有问题，可以和老师沟通，并一同处理可能的问题。

(6) 孩子可能会害怕你一去不回，你必须试着让他安心，尽可能准时回家，避免增加孩子的不安全感和焦虑。

(7) 与孩子一起学习避震安全知识，让孩子知道如果地震再发生该怎么做。

7 受灾后孩子故意破坏规矩怎么办？

此时父母最好不要因为同情而容许孩子任意破坏规矩，因为

你怎么又搞破坏了？！



意外会使孩子觉得一切都失去控制了，而家规对孩子来说是日常生活中确定可依靠的一部分，他借破坏规矩来测试父母的反应，以确定是否所有的一切都会因为意外事件而改变。当然，我们也不能毫无弹性地责罚孩子，而造成他遭受创伤经历外的额外压力。

8 孩子回忆起地震情形感到恐慌怎么办？

(1) 当孩子突然想起创伤经历而开始恐慌时，我们可以多抱抱他，轻轻地抚拍、为他披上毛毯或是让他抱着熟悉的柔软物品，告诉他爸爸妈妈正陪着他，他很安全。

(2) 要求孩子深呼吸、轻压某物或跺脚，也可以帮助孩子放松。

(3) 如果孩子失去反应，问孩子现在这个地方的声音、味道、东西，可以帮他回到现实。

(4) 事后，须向孩子解释方才只是他们脑中出现了

别怕，我们和你在一起！



像电影重复的情节让他们害怕，其实他们很安全。

(5) 恐慌结束后，多数孩子会筋疲力竭地睡着，但有些孩子则需要一段时间才能平复。

9 受灾后孩子变得非常胆小怎么办？

孩子震灾发生后害怕是正常的，对他说没有什么好怕，或是叫他勇敢一点，他还是会害怕。比较有用的方法是告诉孩子：“我知道你现在很害怕，但我们可以一起想想，看怎样做能够让自己高兴点。”这样可让孩子知道大人会陪着他克服恐惧，而且最好在意外发生后，就让孩子知道这一点。



不要强迫孩子在短时间内不再害怕，这样孩子会掩饰他的害怕或用其他方式表达，结果反而更糟。但是太支持孩子的恐惧也不好，太保护孩子反而会使他失去克服恐惧的机会。当孩子不明的恐惧持续过久，使得孩子对日常生活失去兴趣时，便需要专业人员的协助。

10 受灾后孩子常做噩梦怎么办？

在发生意外伤害后，许多孩子会有睡眠问题，有的会做噩



梦，有的会不敢一个人睡，有的孩子在躺在床上时，会突然想起受灾时的经验。在震灾发生后的数个月内，做噩梦是正常现象，父母可以先陪孩子睡一会儿等孩子睡着再离开；如果孩子要求，可以和他一起睡。睡觉前，说个床边故事，放故事录音带或轻音乐，

轻拍孩子的背，开着小灯，这些都可以帮助孩子睡着。如果孩子半夜惊醒，要陪他再度入眠。不要担心这样做会宠坏孩子，此时孩子需要更多的关注和安抚。三岁以上的孩子，我们可以在白天向他解释会做噩梦是因为他心中的恐惧。意外发生6~8周后，孩子仍持续因为噩梦而惊醒，则需要求助专业人员。

11 什么情况下孩子需要专业心理辅导?

(1) 孩子经常说头痛或身体的某些部位疼痛或不适，医务人员一时却找不出病因。

(2) 孩子经常谈到死亡，甚至想自杀，不时伤害自己或攻击别人。孩子说话和游戏都离不开意外事件，即使是轻微的挫折，孩子都表现得非常伤心。

(3) 孩子分不清楚幻想和现实的不同，在地震发生一段时间后，感到害怕的次数和程度仍和刚发生地震时一样多。

(4) 经过了一段时间，孩子行为退化的现象仍没有改善，或者是影响到孩子和同学、老师、父母之间的关系。

(5) 地震灾害后，孩子在个性上的改变让父母或其他人觉得很奇怪和烦恼。

(6) 地震发生 6 ~ 8 个星期后，孩子每周仍做一个以上的噩梦，即使换地方睡觉也一样。

(7) 孩子创伤后的反应多样而且严重，使得孩子的日常活动无法正常进行。

(8) 虽然孩子慢慢在恢复，但父母仍觉得焦虑、有无力感，或是家庭一直无法像从前一样地生活。

(9) 当父母觉得无法接受孩子的情绪，或是发现自己讨厌孩子，常对孩子发脾气或讽刺。



12 怎样鼓励孩子把心中的情绪表达出来？

(1) 最重要的原则就是镇定，给孩子尽可能多的安慰，安抚孩子紧张的情绪，而且越早越好。

(2) 要反复对他们说“我在你身边，我陪着你”、“现在安全了”等，安抚孩子们紧张的情绪，帮助他们尽快平静下来。至于那些年龄很小的孩子，老师、家长或者其他成年人要将其抱在怀里进行安慰。

别紧张，把心里的话说出来吧……



(3) 要告诉孩子，目前出现的如做噩梦、在梦里哭泣等，都是震灾发生后的正常反应，完全不必惊慌。

(4) 要鼓励孩子把积压在心里的东西表达出来，舒缓情绪。可以哭，也可以倾诉，甚至有空就说。这种“再体验”

的过程，其实是对创伤事件的脱敏过程。在一遍遍倾诉的过程中，孩子们对事件的敏感情绪会慢慢降低，恢复平静。

(5) 对于那些年龄特别小的孩子，如果不能用语言表达的，也可以采用画画的方式来沟通。

13 面对康复慢的孩子感到沮丧怎么办？

(1) 孩子复原过程很漫长且常常进进退退，觉得沮丧是正常的。

(2) 可以先将孩子交给信任的人照顾，出去逛个街或看场电影，休息一下。

(3) 也可以想想看从孩子出生到现在，有哪些事让父母觉得很骄傲，或是自己曾经有过哪些得意的经历，既然我们都曾经



获得成功，那么眼前的这个难关，我们也一定能陪孩子渡过。

(4) 如果真的想不出来，可以看看以前的照片。

(5) 考虑一下你担心的真的是孩子的问题，还是自己想象出来的。

(6) 父母过度的情绪反应，常常会传染给孩子，影响孩子的复原。

伤残、孤儿、孤老等 人员心理康复

14 受灾后伤残者会有哪些心理反应？

受灾后，伤残者通常会产生“丧失”体验，按发展过程分为以下五期：

(1) 休克期：主要表现为即刻反应状态，呈恐惧、麻木或情况不明、认识不足、盲目状。可以持续几小时，数天或较长时间。

(2) 否定期：伤残早期的否认状态。在其潜意识

下，抱有完全复原的愿望，对其残疾或伤残的不可逆保持否认态度。

