

免费赠阅

让心中充满阳光



——地震受灾人员
心理健康自助读本



浙江出版联合集团·浙江科学技术出版社
四川出版集团·四川科学技术出版社

让心中充满阳光

——地震受灾人员心理健康自助读本

儿童及青少年篇 于恩彦 吴万振

●地震灾后儿童的身心反应 / 3

●儿童应采取心理救助的基本原则 / 4

成人篇

●地震灾后成人的心理反应 / 5

●成人应采取心理救助的基本原则 / 6

●地震灾后家庭成人的心理反应 / 7

●成人应采取心理救助的基本原则 / 8

●地震灾后社区成人的心理反应 / 9

●成人应采取心理救助的基本原则 / 10

浙江出版联合集团·浙江科学技术出版社

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心中充满阳光——地震受灾人员心理健康自助读本/于恩彦,吴万振. —杭州:浙江科学技术出版社,成都:四川科学技术出版社,2008. 5

ISBN 978-7-5341-3337-4

I. 让… II. ①于… ②吴… III. 地震灾害—心理保健
IV. R161 B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071830 号

本书编写中引用了部分资料,在此向原作者表示感谢!

书 名 让心中充满阳光

——地震受灾人员心理健康自助读本

作 者 于恩彦 吴万振

出版发行 浙江出版联合集团·浙江科学技术出版社
地址:杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
四川出版集团·四川科学技术出版社
地址:成都市三洞桥路 12 号 邮政编码:610031

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本	889 × 1194	1/32	印 张	1.25
字 数	20 000			
版 次	2008 年 5 月第 1 版		2008 年 5 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3337-4		定价	2.00 元(免费赠阅)

C 目 录 CONTENTS

战胜灾害,重建心灵家园 1

儿童及青少年篇 3

- 地震灾后儿童的身心反应 / 3
- 对儿童采取心理救助的基本原则 / 4
- 不同的心理创伤,不同的协助方式 / 6
- 地震灾后中学生的身心反应 / 16
- 地震灾后中学生的心理自助方法 / 20

成人篇 22

- 地震灾后成人常见的身心反应 / 22
- 地震灾后成人心理自助的常用方法 / 24
- 面对伤痛,说出你的感觉 / 27
- 学会帮助自己 / 31
- 地震后家庭成员常见的反应 / 32

战胜灾害,重建心灵家园

“轰”的一声巨响,地动山摇,房倒屋塌,许多鲜活的生命瞬间被夺走,这些短暂但令人恐惧、使人心碎、不堪回首的一幕让那些有幸存活的人、目睹灾难现场的人及相关救援人员产生了巨大的心理创伤。面对被毁的家园,想到失去的亲人,看着残疾的身体……悲痛欲绝、极度恐惧、孤独绝望等灾难性体验可以使人变得麻木,也可以使人变得惊恐不安,有些人甚至在相当长的时间里都不能从灾难的阴影中解脱出来。这就是地震这一突发性灾难事件给人们造成的心灵创伤。2008年5月12日,我国四川大地震带来的世纪浩劫,造成触目惊心的惨重伤亡就是最严重的一例。

灾难是令人恐惧的,但有时也是不可避免的,正像有的学者所说,在历史长河中,人类是在不断克服应激、战胜应激中得到发展的;也有的人说,人类是在灾难中生存和发展起来的。的确如此,人的一生不可能是一帆风顺的,总要经受各种不同程度的困难考验,有的甚至要经历各种各样的磨难,这也许是生活中不可缺少的一部分。但是,不管多大的困难,不论什么灾难,从来没有让坚强的人们低下头。古今中外,人们战胜灾难,克服巨大困难,再





创美好生活的例子不胜枚举。因为人们相信：只要坚强，只要有信心，只要挺得住，乌云终会散去，彩虹定会出现。悲伤流泪是我们对失去亲人、失去好友、失去家园、失去健康身体的正常情感流露，但是，眼泪已无法挽回失去的一切，眼泪不能给我们带来新生，悲伤过后，我们需要的是坚强和信心！让我们擦干眼泪，振作精神，团结一致，众志成城，重新上路，再创美好的生活。

因此，建立应激的社会观，增强心理免疫力，积极进行灾后心理自助，这对提高心理承受能力，尽快摆脱灾难阴影，振作精神，全面恢复身心健康具有重要的意义。



相关链接

2008年4月28日，胶济铁路发生特别重大交通事故。在这次事故中确认遇难者人数72人，受伤人数416人。第二天，从北京、杭州等地赶来22名精神卫生专家，到达山东淄博。专家们进行的前期心理评估显示，有25%的伤员处于“急性应激反应”状态，也就是说有25%的伤员急需心理干预。专家组立即展开了长达100多个小时的心理紧急救援，使数百人摆脱或减轻了心灵上的创伤。

儿童及青少年篇

地震灾后儿童的身心反应

儿童心理发育尚未成熟,与成年人相比,对灾难打击的心理承受能力较弱,因此心理创伤更重,反应更强烈,持续时间更久远。同时,在灾害的逃生中也因缺乏经验、身体弱小、思考问题欠全面而成为弱者。所以,对儿童应该给予更多的关爱。

经历过地震大灾难,孩子们不论在生理、心理或行为上,均会产生许多反应。一般而言,这些情绪反应不会持续很久,但目前看起来状况很好的孩子,也有可能在灾难发生数周后情绪反应才逐渐表现出来。

孩子们可能出现的反应包括:

- (1) 过度害怕黑夜、分离或独处。
- (2) 会特别黏父母,害怕陌生人。
- (3) 担心、焦虑。
- (4) 年幼的儿童会出现退化行为(如尿床或咬手指)。
- (5) 不想上学。
- (6) 改变饮食或生活作息习惯。
- (7) 攻击或害羞的行为增加。



(8) 做噩梦。

(9) 抱怨有头痛或其他的身体症状。

以下儿童较容易受到灾害的影响：

(1) 直接经历或高度暴露在灾害之中（自己受了伤、家中有人死亡或受伤、曾经处于危险的环境之中、目睹可怕的事件等）。

(2) 经历了人际关系（尤其是与家中成员之间的关系）、角色或日常生活的巨大变迁，而产生了长期的变化或紧张状态。

(3) 灾害发生之前就有心理上或学业上的困难者。

小贴士

对儿童采取心理救助的基本原则

（一）协助孩子重建原有的控制感和安全感

1. 给予更多的注意与关心，多花些时间陪伴在孩子身边：对孩子而言，熟悉的环境固然重要，但亲人的陪伴更为重要。

2. 生活作息恢复正常：尽早让孩子回到原来的作息规律中，有充足的睡眠与休息，能和家人、朋友聚在一起。

3. 采取保护措施：安全感是一切恢复的基础。将孩子安置在安全、稳定，不会搬来搬去，也不会再受创伤的地方。

4. 温和的语调以及身体的接触：语调尽量温和。拥抱、亲吻、握手等，这些肢体接触可以增强孩子的安全感。

5. 不要阻止孩子在游戏中演出灾难当时的情境：有



时甚至应该鼓励或加入孩子行列进行这类游戏。或许孩子会边玩边喊“地震了,地震了……”这是他们重新得到控制感的方式。

6. 运用灾难作为学习的教材,教导孩子有关地震等灾难的知识:教导各种安全保护与防范的措施与方法,协助孩子获得应对灾难或意外的知识与感觉。

7. 鼓励孩子设计可以协助他人的活动:比如帮助照顾更小的孩子,给老人和受伤的人送水,给他们唱歌、跳舞等等,并按照计划去做。

(二) 了解、公开讨论并支持孩子的情绪

1. 了解孩子:细心地观察和了解是最重要的事,越了解孩子的表现,就越能协助他们。

2. 公开讨论:许多孩子在家人或其他成人的询问下可以尝试着去表达自己的情绪,所以公开讨论非常重要。

3. 父母不必因为孩子在灾后玩耍而生气:若学龄期或学龄前的孩子在灾难发生后,仍然嬉闹不休,这是正常的现象,并且是他们缓解自己压力的途径。

4. 倾听与分享:积极倾听孩子述说经历,鼓励孩子说出自己的经历和情绪,或在游戏中演出他们对灾难的看法和感受。

5. 帮助孩子认识情绪:让孩子知道自己的不舒服是忧虑、恐惧或悲伤引起的,而有这些情绪都是很正常的。



如果儿童出现以下情况,就必须求助于心理卫生相关专业人员:

- (1) 行为上或外表上出现不寻常的改变。
- (2) 同时出现几种不同的症状,例如悲伤、抱怨头痛,或在课堂上睡着。
- (3) 在不同场合中重复出现某些症状。
- (4) 出现威胁的行为或者已经尝试自我伤害。
- (5) 出现受虐待或被忽略的症状。

不同的心理创伤,不同的协助方式

(一) 重新经历类

孩子会以各种方式重回地震发生时的处境,想要重新控制那个经历。这些方式包括游戏、幻想、目睹与梦境。

在游戏中不断重演灾难当时的情境:一般来说,这是很正常的反应,尤其是低年级的学童。但如果孩子不断重复且每次都带着极大的情绪,则很可能需要帮助。

常做噩梦或从梦中惊醒:孩子不见得可以像大人一样记得梦里的内容与地震有关,但许多孩子容易在睡眠后期惊醒。

体验的唤起:在特定或不特定的情境下,孩子仿佛重新回到灾难时的情境中。如看到好朋友的书包,让他仿佛再次看到地震时的混乱场面。

重新经历类的反应如果持续太久,就等于让孩子长期处在地震的压力下,会造成孩子在地震发生的几个月



后,逐渐出现严重的创伤反应,因此必须特别注意。

状况一 孩子将积木堆高,再将它推倒,同时脸上露出茫然无助的表情。

此时,如果我们陪着孩子玩,有时孩子会说出他自己的情绪:好可怕,房子都倒了。因为是孩子自己玩的游戏,而且有大人陪着,他这次的经历不会再像地震当时那样无助。如果孩子处在混乱的恐惧中,大人可以帮他认清自己的情绪,使孩子觉得自己被接纳。

在地震刚发生后的安置点中,常看到孩子在玩有关地震的游戏。如果我们不让他们玩,便阻断了他们重新得到控制感的机会。除了爱玩以外,我们也可以看到孩子逐渐在新生活里找到熟悉感和控制感的轨迹。大人们自己重新适应的心理历程,若能和孩子分享或讨论,可以为孩子对地震的认识加入一些正向的意义。

状况二 孩子很喜欢看与地震有关的、可怕的电视报道。

这也是某种形式的重新经历,可以让孩子以为这次的经历会比地震当时更安全。玩地震游戏常是好方法,但看电视却常有相反效果。大众媒体传播的影像报道已经被证实对孩子会造成极大的压力。一般说来,影像所造成的压力要远大于声音和文字。所以尽可能不要让孩子看这样的电视节目。但可以让孩子接触与地震相关的科学书籍,或跟孩子讨论与地震有关的知识。

状况三 孩子每天都在入睡后1小时左右,突然在





睡眠中出现哭泣、激动、害怕的现象,而且并没有完全醒来。叫醒他后却不记得刚才发生的事。

这是典型的夜惊症,孩子通常完全不知道发生了什么事,旁边的人却被他吓着了。这是孩子在浅睡期与深睡期交界时发生的状况,建议父母此时可以轻声安抚孩子再度入睡,后半夜通常不会再次发生。这样的状况如果是在地震后才出现的话,通常只要孩子的焦虑得到平复,就可以改善。但如果情形很剧烈,或时常发生,或一段时间后仍然没有得到改善,就要尽快得到专业人士的帮助。

有更多的孩子半夜从梦中醒来,却不见得会吵醒大人。他们记得梦里的可怕情境,自己吓得要命,但不一定会说出来,这是梦魇。建议您如果发现孩子醒来,可以陪伴孩子入睡,同时给他安全的保证。在白天,尽可能借谈话或画图画让孩子把梦境表现出来并与他讨论。

状况四 当别人不小心碰到他的桌子,就以为有余震而准备躲避。

不要笑孩子,即使他已经连续怕了5个月,也不要笑他。可以和他讨论下次用什么方式会更快、更安全地避难或判断是否真有地震。但同时要告诉他刚才真的是没有地震的事实。长期下来,孩子很可能会很沮丧,因此必须注意孩子在这个过程中所累积的无助和无力感。

状况五 孩子突然慌了起来。他可能是想起灾难的某个片段,不见得是事件,也可能是气氛、味道、光线的记忆。此时,可以抱着孩子,尽量



使他温暖,给他熟悉或心爱的玩具;轻声地与孩子说话,给他安全的感觉,并且告诉他,他是安全的。因为他的恐惧主要来自幻想世界,所以与他讨论现在的人物、时间、地点等现实中存在的内容,也会有所帮助。

(二) 逃避麻木类

少数孩子会逃避所有和地震相关的事,这通常包括两部分:不愿意或不能回想,以及不愿意看到或经历与地震相关的事。

逃避麻木类的反应常常会被忽略,而且这些焦虑对孩子来说已经无法面对,必须使用逃避的方式。因此,我们必须对这样的反应保持高度的警觉。

状况一 明明怕地震,心情不好,但就是不谈地震。

这时,硬逼孩子去讨论,通常没有用。比较好的方式仍然是替孩子说出他的状况,例如:“你最近看上去没有精神,好像都不想动么。”不要急着改变他的情绪,不要说:“不要这样有气无力的,像什么话。”也不要急着要他承认这是地震造成的。

状况二 孩子只要上到二楼,就非常害怕,直到下到一楼才能平静,因此不愿意回到原本居住的地方。

这时,我们只能无条件地接受孩子的情绪,但至少应该让孩子知道他的情绪是正常的,任何人都会害怕。而同时也要限制孩子的行为:可以害怕,但仍要去学校,仍要上二楼,这样孩子才有机会发现自己其实可以办得到。



状况三 孩子变得比以前文静乖巧,个性变了个样。

孩子可能仍然惊魂未定,因此可以通过减少活动来避免使自己焦虑不安的事发生,这是孩子试着用自己的方式控制焦虑。如果没有造成生活上的负面影响,则不需要急着让孩子恢复原来的样子。但也可能是因为有的孩子对地震有不正确的想法,以为是出于他不乖或做错什么事,才发生这么严重的事情。也有可能是孩子觉得自己不够勇敢,因此想要表现得勇敢一点。在这个时候,应多与孩子讨论地震的知识,尽可能诚实地回答孩子关于地震的各种问题。

(三) 过度警觉类

这是孩子在灾后最常出现的反应类型。其实,不仅孩子如此,任何人在面对突然的巨变时,都会有高度的警觉。这种反应必须要等到环境完全令人放心后,才有可能消退。

易怒或变得较为冲动:在家庭里容易和兄弟姐妹吵架,对玩具的破坏增加,或是对家人、朋友、老师、同学的敌意增加。

广泛性的恐惧:对自然事件有持续性的害怕,害怕将来的灾难,甚至对其他所有事物亦出现恐惧的反应。

学习困难:注意力不集中,上课不专心,成绩下降。有许多研究显示,部分孩子因此而需要接受药物治疗。

睡眠困扰:难入睡或容易醒,或畏惧夜晚、害怕黑暗、不敢睡觉。因为此次地震发生在下午,部分孩子要到后半



夜2点过后才敢入睡,而有些孩子则固定在接近后半夜2点时醒来。

过度警觉往往是孩子对地震的初期反应,花时间陪孩子度过这个阶段,倾听孩子的心声,了解孩子,对控制其情绪常会有意外的收获。不少家长说,经过这一次,他好像知道可以怎么和孩子沟通了。

状况一 地震后,孩子躺在床上翻来覆去,很久才能入睡,也常半夜醒来,或一早醒来,就再也睡不着了。

当孩子很焦虑的时候,便容易失眠。有的孩子不容易入睡,有的孩子则太容易被吵醒。当孩子很紧张的时候,他们通常会黏着父母,不让父母离开。而入睡则是孩子必须离开父母的时候,因此可以在孩子入睡前,陪他讲一段故事,或做些孩子喜欢的静态活动,当作是一种入睡前的仪式。如此,可以让睡眠变成一个比较放松的过程,孩子的睡眠就会得到改善。

但是,如果孩子的失眠状况已经严重影响白天的作息,且持续超过数周,则应向专家求助。极短期的药物治疗常可起到较好的效果。

状况二 一个小学一年级的男生,地震后整天盯着天花板看,怕房子像地震时那样倒下来。他几乎不让爸爸离开他的视线,每天都吵着要爸爸带他离开大楼里的家,到公园去,最多的时候一天闹20次。爸爸很担心他从此变成一个胆小的孩子。

孩子有过度或过久的警觉反应,表示他仍然觉得不





够安全。我们不能急着叫孩子不要害怕,因为害怕是他现在最重要的武器。拿掉害怕这一重要武器,只会造成更大的恐慌。

后来这位父亲很有耐心地告诉孩子:“爸爸知道你在害怕,害怕是正常的。”他给孩子准备了各种安全的措施,并且在固定时间陪孩子去公园,让孩子知道自己什么时候可以离开他害怕的大楼一阵子;每天晚上孩子入睡前,他都给孩子讲故事。医生了解了这个情况后,支持孩子爸爸继续做下去,1个月后,这个小男孩已经不再过度害怕地震了。

状况三 孩子在地震后变得很不专心,持续力也变差了。

地震后,有些孩子可能变得比以前好动、不专心。这通常有以下几个原因:

(1) 灾后许多学校都受到严重损害,孩子上课的空间变得狭小拥挤,或是改在户外上课,导致孩子分心的刺激物增加。

(2) 学校重建时有很大的工程噪音。

(3) 上课时间变得不固定或与以前不同。

(4) 整个环境变动太大、太频繁,有的孩子会幻想:说不定明天以后就永远不必上课了。

(5) 活动空间减少,孩子的情绪无处发泄。

因此,固定作息时间、减少环境的变动,并且让环境单纯化,是让孩子专心的第一步。可以适当地提醒孩子,也可以在孩子开始要分心的时候,让他帮大人做件小事,



比如拿个东西,再继续学习。另外,可尽量安排时间或机会,让孩子有足够的运动量。

状况四 一个原本活泼外向的低年级女生,在地震后变得很胆小,不敢让妈妈离开自己5米以上。直到1个月之后,她仍然不能让妈妈离开自己的视线。

年纪越小的孩子,越依赖妈妈。他们在平时就常需要主要照顾者的协助,灾后会变得更为明显,此时妈妈应该尽可能地多陪孩子。通常孩子在依赖的同时,也会有独立的需要,家长可以用其他各种方法,等孩子的焦虑逐渐减轻之后,他自然会想自己玩耍。

家长必须注意孩子是否已准备好,并且适当地鼓励孩子自己独处。也可以使用渐进的方式,先让其他大人在某些时候代替您陪伴孩子,再渐渐让他在白天有短暂的独处时间,慢慢增加独处的时间长度。一开始不要太久,以免孩子受到较大挫折。夜晚常是最困难的时候,建议您在入睡前尽可能陪着孩子。您不会因此而宠坏孩子。

状况五 一个原本功课很好的高年级女生,地震后每天都在打电动玩具,变得不想念书。妈妈一直问她:“你怎么了?”她却什么也没表示,继续打电动玩具。

此时,不论是用指责还是鼓励的方法要求孩子念书,通常都不会有太大的效果,因为孩子的困难并没有得到解决。后来,我们发现这个孩子其实处在很大的焦虑中,她怕地震当时那种恐怖的情形再发生,因此无法安心。同时,她也觉得自己这样不够勇敢,因为有太多的情绪无法

