

地震灾后

100^个

特别提醒

主编：张立强 沈黎风

组编：世界卫生组织（WHO）上海健康教育与健康促进合作中心
上海医学会科普专业委员会



上海三联书店

地震灾后

100个

特别提醒

主编

张立强 沈黎风

组编

世界卫生组织 (WHO) 上海健康教育与健康促进合作中心

上海医学会科普专业委员会



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

地震灾后 100 个特别提醒 / 世界卫生组织(WHO)
上海健康教育与健康促进合作中心, 上海医学会科普
专业委员会组编. —上海: 上海三联书店, 2008. 5

ISBN 978-7-5426-2828-2

I. 地… II. ①世…②上… III. ①地震灾后—灾后—
基本知识 ②地震灾害—自救互救—基本知识 IV. P315.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 071121 号

地震灾后 100 个特别提醒

编 者/张立强 沈黎凤
策 划/朱美娜 关 新

责任编辑/戴 俊
装帧设计/鲁继德
监 制/研 发
责任校对/叶 庆

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/上海展强印刷有限公司

版 次/2008 年 5 月第 1 版
印 次/2008 年 5 月第 1 次印刷
开 本/787×960 1/32
字 数/80 千字
印 张/4

ISBN 978-7-5426-2828-2/N·7

定价 8.00

代 序:胡锦涛

主 编:张立强 沈黎风

策 划:朱美娜 关 新

编写人员:(按姓氏笔画排列)

王惠芬 仇剑崑 刘 弘 冷培恩

李国瑞 李秋云 李 霞 李文芳

陈 珏 张胜年 张新凯 肖泽萍

沈黎风 周廷魁 洪 武 顾宝柯

钟蔚芝 袁 东 夏英宗 高晶蓉

谢 斌 蒋 清

筑起科学的生命防线(代序)

2008年5月12日,四川汶川发生了新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的8.0级大地震,举世震惊,举国悲痛。

灾情就是命令,时间就是生命。

救援行动在巴蜀大地争分夺秒进行。

赈灾行动在神州大地如火如荼展开。

地震后,对于灾民来说,物质上的援助当然必不可少,因为物质上的援助可以产生极大的心理效应。然而,对灾民的心理援助更是迫在眉睫。

如同躯体结构一样,人的心理也有结构。灾难性事件往往会突破人的心理防线,侵入心理结构,一旦正常的心理结构被瓦解,那么灾难发生时尚未突出的心理问题、心理危机便凸现出来。如果不进行及时、科学的心理干预,就会留下心理创伤和严重的心理障碍。

为了帮助灾民重塑、加固心理结构,顺利度过危机,预防创伤应激障碍,提高心理健康水平,必须对灾民进行心理危机的干预,这对灾民的一生都具有深远的影响。

地震是一种突发的自然灾害,震后生态环境和

生活条件均受到极大破坏,居民离开住所大批流动,夏季防震棚内炎热,蚊蝇很多,人口密集,灾区居民精神上受到打击,正常生活规律被打乱,机体抵抗力下降。这种情况下多种传染病容易暴发流行。其中最容易发生的就是肠道传染病,其次是虫媒传染病、人畜共患病和自然疫源性疾病、经皮肤破损引起的传染病以及呼吸道传染病等。

有鉴于此,世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心、上海市健康教育所、上海医学会科普专业委员会、上海市预防医学会、上海交通大学医学院附属精神卫生中心、华东师范大学心理系和上海市红十字健康教育中心联合组织了一批专家,用最短的时间,以最快的速度,编写了《地震灾后100个特别提醒》,希望这本册子能有助于灾区的骨肉同胞尽快驱散“心灵余震”,有助于把灾区的传染病疫情降到最低。

让我们为更多生命的健康延续而守望相助!

世界卫生组织(WHO)

上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任

胡锦华

2008年5月22日

我们守望相助

亲爱的同胞们：

一场举世震惊的大地震，使亿万血脉相连的骨肉同胞陷入了悲恸与哀思；一场突如其来的灾难，深深地灼痛了每个人的心。

“一方有难、八方支援”。中华民族的传统美德，在举国上下的抗震救灾中得到了最深刻的诠释。

“大爱无边，慈悲无间”。炎黄子孙的慈善心灵，在夜以继日的赈灾行动中得到了最生动的体现。

面对百年未遇的洪水，我们没有害怕；

面对来势凶猛的“非典”、“禽流感”，我们也没有害怕；

面对肆虐数月的雪灾，我们依然没有害怕；

如今，面对新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的汶川 8.0 级大地震，我们同样不会因为灾难可怕而害怕。

作为同胞，我们有太多的道义责任，奉献至诚爱

心，与灾区人民风雨同舟、共克时艰。当战胜震灾的“集结号”吹响，无数双援助之手不约而同地伸出的时候，就拥有了战胜一切人间灾难的无穷无尽的能量！

因为我们守望相助；

因为我们众志成城。

曾经，我们用顽强的意志和坚韧的毅力战胜了水灾，战胜了病灾，战胜了雪灾；

如今，万众一心的我们，也一定能够战胜震灾！

千里送“提醒”，礼轻凝深情。

衷心祝愿巴蜀大地早日生机盎然，衷心祝愿灾区同胞早日重建、重返家园！此致

最崇高的敬礼！

心系灾区的朋友

2008年5月22日

目录

筑起科学的生命防线(代序) / 胡锦涛

我们守望相助 / 心系灾区的朋友

一、心理创伤的医治 / 1

1. 灾难可能导致哪些精神卫生问题 / 2
2. 自然灾害后有哪些心理社会问题 / 3
3. 心理问题 $\neq$ 精神病 / 6
4. 心理免疫防线至关重要 / 6
5. 灾难后有哪些潜在受灾者
需要心理社会援助 / 7
6. 灾民一般会出现什么样的心理反应 / 8
7. 灾民怎样应对心理反应 / 8
8. 严重的急性心理反应有什么表现 / 9
9. 灾难中失去子女的母亲
应如何进行心理调适 / 10
10. 对于失去丈夫的妇女如何进行心理调适 / 12
11. 儿童与震后恐惧 / 14
12. 受灾儿童有哪些心理生理反应 / 15

13. 怎样做好儿童的基本心理保护 / 17
14. 哪些受灾儿童可能受到的心理伤害更大 / 18
15. 老年人在灾难事件中的心理特点 / 18
16. 老年人在灾难后的心理特点 / 19
17. 如何对经历灾难的老年人进行心理援助 / 20
18. 救援人员的身心困扰 / 21
19. 必须关注救援人员的心理变化 / 22
20. 救援人员为何会出现心理应激? / 23
21. 如何发现救援人员出现了心理应激反应 / 24
22. 救援人员出现应激该怎样应对 / 25
23. 地震灾害下的信息管理
对大众心理的意义 / 27
24. 地震灾难信息发布需知 / 27
25. 灾民如何获得正确的相关信息 / 28
26. 灾难的心理评估主要考虑哪些方面 / 29
27. 什么是心理危机 / 30
28. 心理危机有哪些反应 / 31
29. 心理危机经历怎样的发展过程 / 32
30. 哪些因素影响个体对危机的心理反应 / 32
31. 心理危机将引发什么后果 / 33
32. 什么是危机心理干预 / 34
33. 为什么要进行心理危机干预 / 35
34. 怎样进行心理危机心理干预 / 36
35. 灾民相互之间的心理干预 / 38

- 36. 创伤后应激障碍 / 39
- 37. 创伤后应激障碍的主要临床症状 / 39
- 38. 如何克服地震恐惧 / 40
- 39. 如何消除灾后恐慌 / 41
- 40. 灾后心理辅导的三个阶段 / 42
- 41. 精神免疫作用非同一般 / 43
- 42. 尽量宣泄负面情绪 / 43
- 43. 恶劣情绪会猝死 / 43
- 44. 不要强忍悲伤 / 44
- 45. 不要抑制叹息 / 45
- 46. 强忍眼泪等于自杀 / 45
- 47. 超限忍耐=摧残健康 / 46
- 48. 长吁短叹是一种自我调节 / 46
- 49. 情绪是生命的指挥棒 / 47
- 50. 灾后情绪问题如何筛查? / 47

二、传染疾病的预防 / 49

- 51. 灾区防疫 10 项注意 / 50
- 52. 地震灾害后疫病为什么容易流行 / 52
- 53. 震后警惕六类传染病流行 / 52
- 54. 为什么灾后容易发生肠道传染病 / 53
- 55. 为什么灾后容易发生
食物中毒和食源性疾病 / 53
- 56. 为什么灾后容易发生呼吸道传染病 / 54

- 57. 灾民临时住所如何预防呼吸道传染病 / 54
- 58. 开展疫苗免疫接种对预防呼吸道
 传染病的意义 / 55
- 59. 为什么灾后需防虫媒传染病 / 55
- 60. 控制病媒生物对灾区预防虫媒
 传染病的意义 / 56
- 61. 地震灾害后要预防传染病的
 发生应落实哪些措施 / 56
- 62. 为什么要在灾区建立传染病
 疫情监测与报告 / 57
- 63. 做好饮水消毒是灾区预防肠道
 传染病的重要措施 / 58
- 64. 怎样选择与保护饮用水水源 / 59
- 65. 怎样做好饮用水消毒 / 59
- 66. 灾区哪些食品能吃 / 60
- 67. 灾区哪些食品不能吃 / 60
- 68. 灾区库存肉能吃吗 / 61
- 69. 灾民一旦得病后家庭应注意什么 / 61
- 70. 怎样选建临时安置灾民的宿住地 / 62
- 71. 怎样做好灾区厕所卫生和粪便处理 / 63
- 72. 怎样进行灾区的污水处理 / 64
- 73. 怎样做好灾区垃圾的收集和处理 / 65
- 74. 怎样及时处置人、畜尸体 / 65
- 75. 灾区怎样灭蚊防蚊 / 66

- 76. 灾区怎样灭蝇防蝇 / 68
- 77. 灾区怎样灭鼠防鼠 / 69
- 78. 毒蛇咬伤怎么办 / 69
- 79. 小虫入耳怎么办 / 71
- 80. 虫螫伤怎么办? / 71
- 81. 刺毛虫刺伤怎么办 / 74
- 82. 误吃脏物怎么办 / 74
- 83. 铁钉刺足怎么办 / 75
- 84. 灾民如何预防食物中毒 / 76
- 85. 细菌性食物中毒怎么办 / 77
- 86. 灾害期间怎样预防中暑 / 78
- 87. 红眼病的症状 / 80
- 88. 感冒的症状 / 80
- 89. 鼠疫的症状 / 81
- 90. 霍乱的症状 / 82
- 91. 流行性出血热的症状 / 83
- 92. 手、足、口病的症状 / 85
- 93. 炭疽的症状 / 85
- 94. 黑热病的症状 / 87
- 95. 流行性乙型脑炎的症状 / 88
- 96. 风疹的症状 / 89
- 97. 疟疾的症状 / 90
- 98. 麻疹的症状 / 91
- 99. 伤寒及副伤寒的症状 / 92

100. 狂犬病的症状 / 93

附录:地震与防震抗震知识 / 95

1. 什么是地震 / 96
2. 地震的起因 / 96
3. 什么是地震波 / 97
4. 什么是震源和震中 / 97
5. 地震的震级 / 98
6. 地震的震级和烈度 / 99
7. 地震对人体哪方面损伤最大 / 99
8. 在室内怎样应付突发地震 / 100
9. 在室外怎样应付突发地震 / 102
10. 地震时怎样自救 / 104
11. 地震后怎样互救 / 106
12. 怎样识别地震谣言 / 108
13. 地震的预报 / 109
14. 地震预报要有什么样的程序 / 110
15. 地震灾难时怎样对公众发布信息 / 111
16. 地震造成灾害的原因 / 112
17. 汶川地震为何波及范围这么广 / 112
18. 为什么我国地震灾害特别严重 / 113
19. 全球两大地震带 / 114

一、心理创伤的医治



1. 灾难可能导致哪些精神卫生问题

从心理社会的角度看,灾难是极大地超出了受累人群应对能力的一种严重的生态学和心理学破坏。

过去,人们在防灾减灾中,主要侧重于满足住处、食品、卫生和流行病免疫等基本需要。心理社会需要几乎被彻底忽视。近年来,人们日益认识到,需要为受灾人群提供心理社会方面的关怀,以帮助他们重建完整的健康。因为灾难常常伴有极其痛苦的创伤性体验,灾难性死亡有一部分就是与心理反应不充分有关。因此,减轻这种人类痛苦应当成为灾难援助中关键性的需要。在灾前通过教育和训练采取预防性方法,极有可能减轻灾难的影响。

我们应当认识到,心理社会应激会导致特殊的反应,这种反应的形式取决于灾难引发的复杂情感、思维和行为。对于大多数幸存者,这些情感、思维和行为是暂时的,是对非常事件的正常反应。

一般说来,在灾难后某些时点上,幸存者出现各种心理症状的比率高。这些症状包括焦虑、躯体症状、易怒的痛苦、抑郁、恐惧、应激反应、创伤后应激障碍症状和应激的生理症状。心理社会因素如果被忽视,有时还会导致心身疾病流行或行为改变,如

头痛、胸部压迫感、消化不良、睡眠问题、易激惹、注意不集中和酒滥用等。

研究表明，重大灾难后存在着巨大的创伤效应和持续的应激源，在早期坚强面对和相互帮助的心理阶段过后，是幻灭阶段，时间大约经过6个月到2、3年。这个时期的特点是气馁、怀疑和怨恨。这可以导致各种形式的精神疾病、行为改变或身体健康状况的变化。大多数最初的反应，如震惊、诧异、愤怒、无助和慌乱等情感和行为特点，会随着时间的流逝而减轻。广泛性焦虑是灾后阶段长期存在的最常见的症状。其他的长期负面反应一般仅存在于少数人，应对他们持续加以关注。采取正确的应对策略，利用已有的心理和物质资源，将会使人保持对这些反应的控制。

2. 自然灾难后有哪些心理社会问题

灾后阶段的心理过程包括冲击期后的孤立、物质和情绪损失、求援和心理社会功能恢复等。在灾难发生的阶段，受灾人群体验到不同程度的心理痛苦，相应地有几个心理阶段。情绪反应的强度和严重程度取决于事件的持续时间、影响的强度和影响的范围。影响强烈并在短时间内波及大片地域的自