

免费赠阅

让心中充满阳光



——地震救援人员
心理健康自助读本



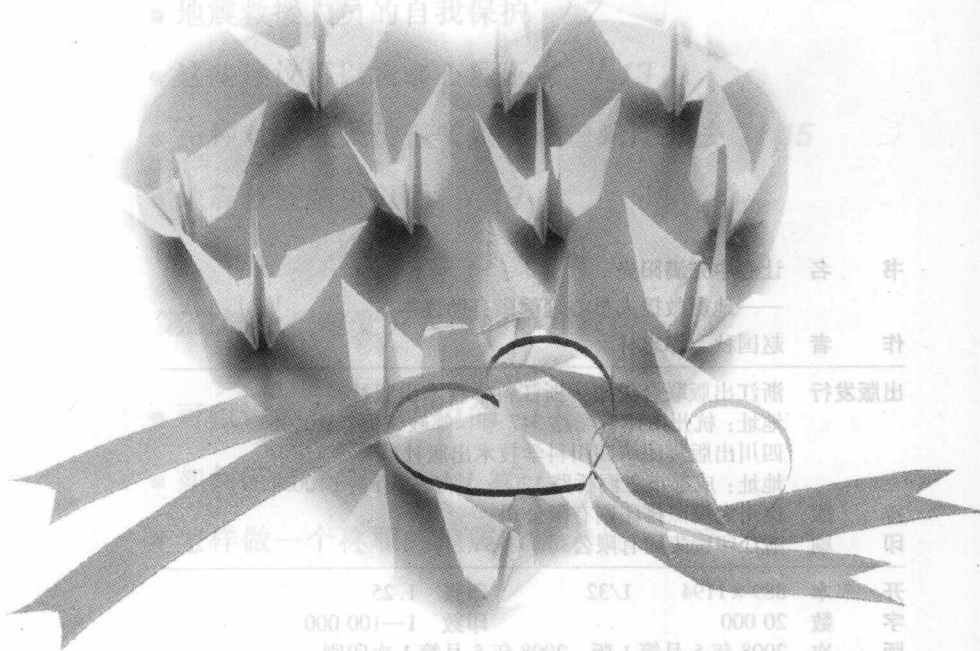
浙江出版联合集团·浙江科学技术出版社
四川出版集团·四川科学技术出版社

让心中充满阳光

——地震救援人员心理健康自助读本

赵国秋 谭忠林

- 地震灾难对救援人员心理的影响 / 1
- 地震救援人员的心理应激反应 / 5
- 地震救援人员的自我保护 / 7



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——地震救援人员心理健康自助读本/赵国秋,谭忠林. —杭州:浙江科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5341-3336-7

I. 让… II. ①赵… ②谭… III. 抗震救灾—工作人员—心理保健 IV. R161 B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071813 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

——地震救援人员心理健康自助读本

作 者 赵国秋 谭忠林

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 **印数** 1—100 000

版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3336-7 **定价** 2.00 元(免费赠阅)

C 目 录 CONTENTS

第一部分 别忘了照顾自己

- 地震灾难对救援人员心理的影响 / 1
- 地震救援人员的心理应激反应 / 5
- 地震救援人员的自我保护 / 7
- 这些建议可以缓解心理压力 / 13
- 一种对救援人员很实用的心理减压方法 / 15
- 地震救援结束以后 / 19

第二部分 对受灾人员的心理救援

- 可以说的与不可以说的 / 22
- 如何陪伴受灾人员 / 25
- 怎样做一个称职的地震救援人员 / 27



第一部分 别忘了照顾自己

地震灾难对救援人员心理的影响

地震救援人员是正常人,在救援工作的巨大压力之下,一般都能工作得很好。但是,持续暴露于灾难现场的刺激和救灾工作的紧迫要求,使得救援人员情绪和心理,可能出现绷紧的反应,这些反应在意外、异常的灾难情境下是正常的。救援人员所出现的心理反应通常是短暂的,只要压力解除了,随着时间的推移,一般都会重新恢复和建立平衡(表 1-1)。救援人员对正常的应激反应和工作中巨大压力的认识,不仅可以帮助他们预测和处理自己在地震救援过程中的心理反应,保持战斗力,而且能减轻地震救援工作对自己以后工作、生活的不良影响。

救援人员一般会经历与其工作性质有关的几个情绪阶段。在最早的几个小时或几天之内,救援人员像英雄一样,努力组织和提供救援。一些时候,救援人员会密切认同幸存者,替代性地体验他(她)们的情绪;而另一些时候,救援人员会觉得与幸存者的反应“搭不上线”。下面是一般救援人员可能会经历的阶段。





表 1-1 地震灾难对救援人员心理的影响

救援人员出现的症状	百分比(%)
心理疲倦	48.0
身体疲劳	44.0
情绪不稳定	28.0
心情抑郁	27.2
灾难影像不自主地出现在脑海中	24.8
睡眠不稳,梦中会惊醒	18.4
话说得特别多	16.0
自责、有负疚感	15.2
健忘、注意力无法集中	15.2
焦虑、恐慌	12.8
不愿意诉说救灾经验	12.0
失去日常生活的兴趣	11.2
创伤事件影响人际关系与工作	8.8
容易生气、愤怒	7.2
流泪、无法说话	7.2
无法回忆创伤事件中的重要细节	4.0
与他人疏远	4.0

一、警觉期

这个阶段包括了解灾难的信息和做自身的调整,收



集和了解任何可以得到的事实和消息，以及抓紧响应的准备。在警觉期，救援人员会体验到焦虑、不安、紧张。像幸存者一样，在经历地震灾难的冲击之后，救援人员可能会觉得震惊和茫然。因此，在救援人员首次进入灾难现场前，一次简要的情况说明会，可以帮助他（她）们准备好应对即将面临的状况，并减少一些情绪上的冲击。

二、动员期

救援人员很快从初始的震惊中恢复，开始行动起来，清点各项物资、装备和人员，提出互相援助的需求等，团队人员开始实施救援行动。

三、行动期

(1) 响应。这个阶段发生在灾难之前、期间和之后。在急救医疗站、供餐的地点、遗体旁、紧急事件处理中心、指挥中心等，通常都有救援者积极的活动，也都承受着巨大的压力。很多挫折来自于恶劣的环境，例如，缺乏设备、通信中断等。救援人员辛苦地、英雄式地工作，常常忽略了自己的疲惫和受伤。地震救援往往持续一天、二天或者更长的时间，如果休息、食物、睡眠和压力处理的需要被忽略，救援人员可能会发生体力耗竭的状况。

(2) 复原。短期复原活动包括心理的紧急处理、危机介入和减压。长期复原活动的设计，是要让生活回到正常轨道或者提高原先的心理卫生水平。长期复原活动包括主动接触他人、咨询和教育、个别和团体的心理辅导等。从长期来说，心理卫生复原服务会持续到灾难后的第一



个周年,或者更长的时间。

如果与幸存者接触的时间较长,救援人员对灾难的情绪冲击会格外强烈。他(她)们会认同,甚至有时候会接受幸存者的挫折。对救援人员而言,持续地沉浸在幸存者失落和悲伤的故事中是很痛苦的,如果没有被辨识出来,便会被放入潜意识中,从而开始回避听到痛苦的事件。

四、降温期

这个阶段包含由灾难的救援结束后,直至回到正常的日常生活。如果救援人员在行动期时压抑和否认自己的感觉,那么很多感觉到降温期才开始浮现出来,这将是一个难熬的阶段。另外,当他(她)们从富有挑战性的灾难救援任务中离开,再回到日常生活中时,救援人员往往会体验到失落的情绪。

依时间的先后,一些救援人员可以表现出急性心因性反应、创伤后应激障碍和持久心因性反应。

(1) 急性心因性反应。急性心因性反应主要表现为有强烈恐惧体验的精神运动性兴奋或抑制。可在遭受刺激后数分钟或数小时内出现,且较快达到病情充分发展期。初期主要表现是对周围环境茫然、激惹、愤怒、焦虑、抑郁,以及心动过速、出汗、面色潮红、震颤等。通常历时短暂,一般不超过3天。如果超过4周,就可以诊断为创伤后应激障碍。恢复后,除少数可以出现遗忘现象,大多数预后良好。创伤后遗忘是急性心因性反应的表现之一,它表现为回忆不起灾难发生后一段时间内所经历的事



件,又称为顺行性或阶段性遗忘。

(2) 创伤后应激障碍。即从遭受异乎寻常的灾难后延迟出现和长期持续的精神障碍。主要表现有:反复重现创伤性体验,即反复发生触景生情式的精神痛苦;反复重现创伤性内容的噩梦,控制不住地回想受打击的经历;反复发生错觉和幻觉,或幻想形式的创伤事件重演的生动体验(又称闪回);持续的警觉性增高,难以入睡或易惊醒;激惹性增高,过分的惊跳反应,遇到与创伤事件有些关系的场合和事件时,会产生生理反应,如心跳加快、出汗、脸色苍白等;持续回避、极力不去想有关创伤经历的事,避免参加能引起痛苦回忆的活动,或不回到引起痛苦回忆的地方去;与人疏远、不亲近,与亲人情感变淡,兴趣爱好范围变窄;不能回忆或遗忘创伤经历的某一重要方面;对未来失去信心,对前途无望;常伴有焦虑和抑郁,少数人会产生消极念头,有自杀企图;病情呈波动性,少数人可长达多年,可有人格改变。

(3) 持久心因性反应。以与创伤有关的妄想和妄想观念为主。救援人员眼看着大批人相继死去,认为自己活着是一种“罪过”,就是一种创伤所致的负疚妄想观念。



地震救援人员的心理应激反应

“5·12”大地震是一场特大灾难。几分钟内,数万座房屋倒塌,数万人被压在废墟下受伤或死亡,数万个家庭生活因



此而彻底改变。包括心理救援人员在内的工作人员,没有人会目睹这样一个灾难而不怵目惊心,不被深深地触动。救援人员的躯体和心理活动会不同程度地出现以下变化:

一、情绪方面

- | | |
|--------------------|-----------|
| (1) 震惊 | (2) 愤怒 |
| (3) 怀疑 | (4) 恐惧 |
| (5) 悲伤 | (6) 易怒 |
| (7) 内疚 | (8) 无助 |
| (9) 绝望 | (10) 坐立不安 |
| (11) 从日常生活中不能获得乐趣 | |
| (12) 觉得孤单、失落或被抛弃 | |
| (13) 分离: 梦样状态、自动行为 | |

二、认知方面

- | | |
|----------------|---------------|
| (1) 困惑 | (2) 自责 |
| (3) 注意力不集中 | (4) 失去方向感 |
| (5) 思考和理解力变弱 | (6) 工作、生活效率下降 |
| (7) 无法停止不想灾难的事 | |
| (8) 计算、做决定困难 | |

三、身体方面

- | | |
|----------------|---------------|
| (1) 疲劳 | (2) 睡眠障碍 |
| (3) 食欲下降 | (4) 躯体不适 |
| (5) 头痛 | (6) 精力减退 |
| (7) 肌肉抽动 | (8) 盗汗或发冷 |
| (9) 肌肉酸痛、背痛 | (10) 发抖(手、嘴唇) |
| (11) 对感染的抵抗力下降 | |



(12) 胃不舒服、恶心、腹泻、腹胀

四、心理社会方面

(1) 与人疏远 (2) 工作能力下降

(3) 人际关系容易出现矛盾

(4) 物质滥用(吸烟、饮酒增加)

(5) 社交退缩

五、需要医疗评估的身体反应

(1) 胸痛 (2) 心跳不规则

(3) 呼吸困难 (4) 昏厥

(5) 体力不支倒下 (6) 血压持续偏高

(7) 身体部分麻木或瘫痪 (8) 过度脱水

(9) 便血



地震救援人员的自我保护

地震的惨状、骇人的景观或听闻,以及救援工作的超负荷与不顺利,甚至危及个人生命的损伤,都会给救援人员带来沉重的压力,并冲击救援人员的身心状态,造成许多生理、心理反应。

一、救援人员可能会出现下列反应

(1) 极度疲劳、休息与睡眠不足,产生生理上的不舒服,例如做噩梦、晕眩、呼吸困难、肠胃不适等。

(2) 注意力无法集中,记忆力减退。

(3) 对于眼前所见的事物感到麻木,没有感觉。





(4) 担心自己会崩溃或失去控制。

(5) 因为救援工作不顺利而感到难过、筋疲力竭,甚至生气、愤怒。

(6) 过度地为受灾者的惨痛遭遇感到悲伤、抑郁。

(7) 觉得自己救援工作做得不好,觉得对不起灾民,有负疚感。

(8) 喝酒、抽烟或吃药的量比平时大很多。

事实上,目睹如此严重的地震,以上是对异常事件的正常反应,它需要时间来抚平,从而恢复平常的生活,但是也可以采取一些应对策略,尽快让自己恢复元气。

二、救援人员能为自己做些什么

(1) 告诉自己所有的感觉均是正常的,在离开救援工作岗位之前,适时地将这些感觉和救援经验与其他救援伙伴分享。

(2) 留意自己与伙伴是否过分疲惫,请让自己适时地放松、休息与睡眠。

(3) 必须有定时、定量的饮食,即使不太想吃东西。

(4) 虽然情况紧急,尽量让自己休息时的环境保持安静、舒服、自在。

(5) 多给予自己及周围的同伴鼓励,相互加油、打气,避免批评自己或其他伙伴的救援工作。

(6) 肯定自己与工作伙伴在工作上任何微小的成绩,并乐观地期待未来。



(7) 有困难时,不要犹豫,要向伙伴们提出,并接受他人提供的帮助与支持。

(8) 倘若经过较长时间(3~6个月),自己的心情依旧无法平复,这时需要寻求心理卫生专业人士的帮助。

三、确保获得休息、饮食、支持、表达

(1) 巩固和完善自身的社会支持系统,与家人和朋友保持联系。

(2) 同伴之间相互支持,适时将自己的感觉和救援的经验与同事讨论、分享。如果可能,同一小组的救援人员应每天找一个时间集中在一起分享自己的情绪体验。

(3) 找到放松和娱乐的方法,充分安排好休息和娱乐。

(4) 定时、定量的饮食,不管是否有胃口。

(5) 避免不必要的伤害,尽量不去其他受灾现场。

(6) 注意休息,不要总和幸存者在一起,每天必须有与救援人员在一起的时间。

(7) 找到表达自己的方法,考虑如何更好地表达自己遇到的各种情况、所做的工作,以及工作中遇到的困难。

(8) 同伴之间相互鼓励、打气,相互肯定,绝不要相互指责。

(9) 允许自己有一些负面的情绪,并表达和宣泄出来。

四、保护你的身心

地震救援人员常常会出现由于对生还者及创伤者的



同情,而使自己出现严重的身心困扰,甚至心理崩溃。灾场如战场,如果出现心理困扰的征兆,请务必注意进行自我调适,并在必要时寻求专业人士的帮助。

1. 身体反应:易疲劳

- (1) 体能下降。
- (2) 由于身心极度疲劳,加上休息与睡眠不足,易产生生理上的不适感,例如晕眩、呼吸困难、胃痛、紧张、无法放松等。

2. 心理反应:创伤反应和人际冲突

- (1) 与他人交流不畅。
- (2) 情感迟钝。
- (3) 失去对公平、善恶的信念,愤世嫉俗。
- (4) 对自己经历的一切感到麻木与困惑。
- (5) 因心力交瘁、筋疲力竭而觉得生气,例如对周围人、媒体感到愤怒。
- (6) 感到不够安全。
- (7) 睡眠出现问题,做噩梦。
- (8) 集中注意力和决策困难。
- (9) 缺乏自制力,易愤怒,缺乏耐心,与他人关系紧张。
- (10) 失去信任感。

3. 职业困扰:耗竭感

- (1) 怀疑自己的职业选择。
- (2) 绝望。



(3) 感到软弱、内疚,感到自己的问题与受灾者相比微不足道。

(4) 觉得自己本可以做得更好、做得更多而产生负疚感,怀疑自己是否已经尽力。

(5) 对于自己也需要接受帮助觉得尴尬、难堪。

(6) 过分地为受害者悲伤、抑郁。

4. 为什么会出现这样的问题

(1) 缺乏休息。

(2) 工作量过大。

(3) 缺乏他人的指导。

(4) 救援人员有自己的个人心理创伤问题。

(5) 对自己期望值过高。

五、下列建议对于缓解救援人员心理压力会有所帮助

(1) 早期确认和介入压力反应是预防的关键。在救援人员进入灾区之前,提供有关心理压力处理和自我照顾的资料给地震救援人员。

(2) 定期评估救援人员外在的状况。救援人员否认自身压力和疲倦程度的情形并非少见。虽然他(她)们工作得很好,却显现出多种压力症状,看起来非常疲倦。

(3) 让救援人员轮换低压力、中等压力和高度压力的任务。当救援人员从事高度压力的工作时,例如陪同家属辨认遗体,必须限制时间,一次1小时左右。

(4) 一旦工作效率开始下降,就要休息。救援人员工





作效率下降是因为疲惫,应当休息。如果在休息之后,精力得以恢复,可以返回工作岗位。

(5) 休息期间,应该为救援人员提供下列帮助。

① 食物和饮料。

② 在一个远离现场的地方,可以坐下或躺下,有个安静的时段。

③ 浴室设备。

④ 如果他(她)们愿意,可以有机会和同事谈话。

六、建议救援人员随身携带下列物品

(1) 救灾工具。

(2) 衣物(包括为险恶天气所准备的物品,如耐用的鞋子和衣物)。

(3) 维持 72 小时的食物和水。

(4) 眼镜和药品(包括治疗心理压力反应的药品,如制酸剂、阿司匹林、止泻剂等)。

(5) 个人卫生用品(包括塑料袋、消毒剂)。

(6) 手电筒、携带式收音机和电池。

(7) 纸和笔。

(8) 救灾工作所需的表格和资料。

(9) 毛毯或睡袋。

(10) 零钱。

(11) 身份证明。

(12) 一张家庭的照片和至少一件由家中带来的物品。



(13) 一本好书、一副扑克牌等。

(14) 替代的照明用具：提灯、蜡烛、火柴。



这些建议可以缓解心理压力

(1) 在每次执行任务之前，进行一次简短的情况通报，了解自己和同事所处环境的最新状况，这样可以帮助救援人员在执行任务期间，对可能遇到的情况做好充分准备。

(2) 至少和一位同事保持比较密切的伙伴关系，相互关照，注意彼此的疲劳程度和压力症状。和伙伴做一个约定，当他（她）提出建议的时候，如果情况允许，就要休息一下。

(3) 鼓励和支持同事，倾听彼此的感觉，不要有针对个人的愤怒，少一些批评，多一些赞扬。拍拍同事的背，帮同事拿一份点心或饮料等，尽力营造融洽的气氛。

(4) 随时做一些活动和运动，例如轻轻地伸展一下已经绷紧的肌肉。

(5) 有规律地进食，喝大量的水。如果不饿，就少量多餐。避免过多摄入糖、脂肪和咖啡。

(6) 幽默可以打破紧张，让人松一口气。但是在灾难的情境下，人们高度易受暗示，在幽默时注意不要伤害同事或幸存者。

(7) 自我鼓励，多表扬自己。