



DIZHENZAIHOU
XINLIFANGHUYUGANYUSHOUCE

地震灾后 心理防护与干预手册



编写：

江苏省心理卫生协会

江苏省心理健康服务自愿者总队

南京脑科医院



东南大学出版社
Southeast University Press

地震灾后心理防护与干预手册

江苏省心理卫生协会
江苏省心理健康服务志愿者总队
南京脑科医院

东南大学出版社
· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

地震灾后心理防护与干预手册/江苏省心理卫生协会
等编. —南京: 东南大学出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-5641-1256-1

I. 地… II. 江… III. 地震灾害—灾区—心理保
健—手册 IV. B845.67-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 078246 号

出版发行: 东南大学出版社
社 址: 南京四牌楼 2 号 邮编: 210096
出 版 人: 江 汉
网 址: <http://press.seu.edu.cn>
电子邮件: press@seu.edu.cn
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 南京玉河印刷厂
开 本: 850mm×1168mm 1/32
印 张: 3.25
字 数: 90 千字
版 次: 2008 年 6 月第 1 版
印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5641-1256-1/B·11
定 价: 8.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真): 025-83792328

前 言

2008年5月12日14点28分,四川汶川发生了里氏8.0级强烈地震。四川震惊了,中国震惊了,世界震惊了。数万鲜活的生命在瞬间消失,无数家庭失去亲人,数百万人沦为灾民……军队官兵、医务人员、志愿者迅速反应,奔赴灾区抗震救灾。中国社会从来没有像这次一样全社会迅速、自发地响应,政府两小时内启动紧急程序、救援官兵迅速投入抗震救灾、各地医务人员组成医疗队奔赴灾区、新闻媒体全方位报导抗震救灾的消息、大批志愿者自发地涌向灾区……

“照顾好幸存者,才能对得起死难的同胞”,我们不仅要帮助人们尽快恢复身体健康,同时还要帮助他们尽快恢复心理健康。随着国家经济的发展、人们生活水平的提高、对心理健康的越发重视与关注,人们强烈地意识到,抗震救灾不仅仅是抢救生命,保护财产,抗震救灾的另一大重要任务是让受灾民众迅速摆脱灾难对他们造成的影响,其中心理救助是一项极其重要的工作。胡锦涛总书记在视察灾区、指导抗震救灾时明确指出要做好灾后心理援助。全国心理工作者迅速响应,中国心理学会、各地红十字会等机构以及团体纷纷招募赴四川灾区心理援助志愿者。

突如其来的四川汶川特大地震使我们震惊,同时也激发了中国人以自己的力量帮助灾区人民的热情。然而,抗震救灾仅凭热情是远远不够的。心理援助何时进行、怎么进行、谁来进行?哪些人急需?灾后心理反应有哪些、何时出现高峰?哪些

是灾后可能出现心理反应或障碍的高危人群？如何更好更有效
地帮助受害者迅速恢复？……这些问题我们以往没有充分考虑
过，当时也来不及考虑，然而，所有的人都觉得“应该”做点什么！
于是，几十支心理援助志愿者队伍奔向灾区。

面对巨大的灾难，不仅仅受灾民众受到灾难的强烈冲击，救
援者、志愿者以及广大民众也都在不同程度上受到心灵冲击。
有些心理冲击造成的影响表现在当时，有些则可能出现于数周
或数月之后；有些仅仅表现为惊慌，有些则表现为悲凉。全球华
人心理学工作者迅速将有关灾难后心理干预的资料发往中国，
很多人迅速收集美国 9·11、台湾 9·21 等灾难后心理干预的
资料和方法，各地的心理工作者也在总结和思考。

我们不希望发生灾难，但是，灾难总是不断发生。科学、有
序、有预见性的心理援助十分重要。灾难救护是一项长期的工
作，涉及面广，参与者多，但并非所有参与者都有机会接受培训。
心理援助也并非只是在此时此地，可能需要持续数年。为了更
好地帮助各类人员做好心理援助工作，我们收集了针对不同人
群的心理干预有关的问题，编撰成册，希望能有助于救灾心理援
助工作，为受灾人员、救援人员、媒体、灾区管理者、志愿者、灾民
接收地以及非受灾人员提供灾后心理防护与干预的基本知识，
最大限度地帮助四川灾区的同胞们。

参加本书编撰的有董霞、高萍、高玥、耿岚、江国栋、姜婷娜、
廖秀红、舒京平、苏艳丽、王惠、王金芳、王玲玲、王希、王艳丽、杨
华、严顺琴、张婕、赵姗和赵峥，其中张婕参与了大量编务工作，
稿件由陈进、李箕君、孙越异和张宁审定。时间仓促，难免疏漏，
敬请批评指正。手册中大量引用了其他学者和机构发表（出版）
及未发表（出版）的资料，对此一并深表感谢。

灾难带来了破坏，抗震救灾带来了重生的希望。这既是一

个个灾民在灾难中的重生,也是一个民族在灾难中的重生。祖国各地的人们、世界各地的华人,在这场巨大灾难面前表现出空前的团结。救援人员和物资源源不断地送往四川,全国人民、全球华人都在为四川鼓气。全国哀悼日天安门前人民自发地呼喊:中国挺住!四川挺住!这是一种民族精神的体现。一个国家在发展道路上不可能不遇到难以预料的艰难和险阻,然而,只要有这种精神在,不论将面临多少困难,我们都能不断地取得胜利。中国人加油!四川人加油!

谨以此书献给在地震中遇难、正在承受痛苦、正在通过各种渠道为四川同胞提供帮助的人们!对在此次汶川大地震中丧生的人及其家属表示哀悼,对受伤的人表示同情,对参与地震救灾的人表示敬意!

江苏省心理卫生协会
江苏省心理健康服务志愿者总队
南京脑科医院
2008. 5. 26

目 录

第一部分 危机干预.....	(1)
一、什么是危机?	(2)
二、灾难后会出现哪些心理生理反应?	(2)
三、灾后应激反应可以分成哪几个阶段?	(4)
四、什么是急性应激障碍?	(5)
五、什么是创伤后应激障碍?	(7)
六、急性应激障碍的治疗原则有哪些?	(8)
七、创伤后应激障碍的治疗原则有哪些?	(10)
八、灾难后出现的心理反应是精神病吗?	(11)
九、灾难后出现心理反应的结局有哪些?	(11)
十、什么是心理危机干预?	(12)
十一、灾难心理危机救援有哪些常用的技术与方法?	(12)
十二、什么叫共情? 需要注意些什么?	(14)
十三、什么叫倾听? 如何倾听?	(15)
十四、什么叫非言语性沟通?	(17)
十五、非言语性沟通中应注意些什么?	(20)
十六、地震灾难后为什么要开展心理危机救援?	(21)
十七、什么人可以开展地震灾后心理危机救援?	(23)

十八、地震后哪些人需要心理干预？	(25)
十九、震后心理干预有哪几个阶段？	(27)
二十、受助者情绪过于激动时怎么办？	(29)
二十一、受助者情绪过于悲伤时怎么办？	(30)
二十二、受助者情绪过于愤怒时怎么办？	(31)
二十三、受助者情绪过于自责时怎么办？	(32)
二十四、受助者情绪过于恐惧时怎么办？	(32)
二十五、情绪失控的调整策略？	(33)
第二部分 受灾人群	(35)
二十六、地震被困时，如何进行自我心理调整？	(35)
二十七、地震灾后，如何进行自我心理调整？	(36)
二十八、灾区群众如何进行自我调试？	(38)
二十九、地震后老师如何帮助学生进行心理调整？	(40)
三十、在帮助受灾亲朋好友时，应注意些什么？	(41)
三十一、如何照顾父母失踪或丧失的儿童和青少年？	(42)
三十二、如何照顾亲人失踪或丧失的成年人？	(45)
三十三、如何照顾亲人失踪或丧失的老年人？	(46)
三十四、如何照顾地震中的伤残人员？	(47)
三十五、医护人员可以做些什么？	(49)
三十六、陪护人员与伤者沟通时应注意些什么？	(51)
第三部分 救援人员	(54)
三十七、为什么灾区救援人员也会出现心理反应？	(55)
三十八、救援人员常常会有哪些心理反应？	(55)

目 录

三十九、救援人员需要医疗评估的心理反应有哪些？	
.....	(57)
四十、救援人员常常会有哪些生理反应？	(58)
四十一、救援人员需要医疗评估的生理反应有哪些？	
.....	(59)
四十二、救援人员应如何保护自己？	(59)
四十三、如何面对自己的羞愧感与内疚感？	(61)
四十四、出现睡眠障碍怎么办？	(62)
四十五、救援人员的亲属应如何调整自己的心态？	
.....	(63)
第四部分 媒体	(65)
四十六、地震灾难采访应注意些什么？	(66)
四十七、报道地震灾难时应注意些什么？	(67)
四十八、采访受灾儿童应注意些什么？	(67)
四十九、采访失去亲人的受灾人群应注意些什么？	(67)
五十、采访救援人员应注意些什么？	(69)
五十一、新闻工作者在采集影像资料时应注意些什么？	
.....	(70)
第五部分 灾区管理者	(71)
五十二、灾区管理者也会出现心理问题吗？	(71)
五十三、灾区管理者出现心理问题应如何应对？	
.....	(72)
五十四、灾区管理者如何有效地安排救援人员的工作？	
.....	(73)
五十五、灾区管理者如何识别救援人员可能出现心理问题？	
.....	(73)

五十六、灾区管理者对救援人员出现的心理问题可以做什么？	(74)
第六部分 接收地	(76)
五十七、灾区青少年如何尽快适应异地新环境？	(76)
五十八、学校老师应如何对灾区学生提供帮助？	(78)
五十九、学校学生应如何与从灾区来的同学交往？	(80)
六十、异地亲属能做些什么？	(80)
第七部分 志愿者	(82)
六十一、志愿者工作的类别与工作内容有哪些？	(83)
六十二、志愿者需要哪些必备的心理品质？	(84)
六十三、志愿者需要储备的知识与技能？	(86)
六十四、志愿者去灾区救援应做哪些准备工作？	(87)
六十五、志愿者到达灾区后需要注意哪些问题？	(87)
第八部分 非受灾人群	(89)
六十六、非受灾人群会出现情绪反应吗？	(90)
六十七、哪些非受灾人群容易出现灾后情绪反应？	(90)
六十八、非灾区人群出现情绪反应应如何调整？	(90)

第一部分 危机干预

这几天,位于任家坪的北川县城封锁线前,每到夕阳西下,总会有一个身着迷彩装、略微有些谢顶的年轻人,神情呆滞地凝望着已是一片废墟的曲山镇。

驻守在这里的特警对他已经很熟悉了,他们从来不打扰他,看着他安静地凝望前方,哀痛地下跪,伤心欲绝地号啕大哭。在12日的那场地震中,他全家七口人就只剩下了他一个。

(摘自《重庆晚报》)

我们无法完全理解这个年轻人在这一刻的感受,但毋庸置疑的是,地震灾害的受灾人员在遭受严重的身体上创伤的同时,还面临着许许多多心理上的创伤。从心理学角度讲,5·12汶川大地震是一起强烈的危机事件,地震中发生的一系列事件,包括亲人死亡、目睹灾害现场、参与灾害救助,甚至观看媒体报道都有可能个体出现严重的情绪反应,包括恐慌、焦虑、对未来失去信心、自杀等。这种变化可能在经历了地震这样一些巨大的、异乎寻常的灾难后即刻出现,也可能在灾难结束后一段时间内出现,如果我们能够在早期发现这些症状与表现,为其提供必要的支持与帮助,那么受灾人员恢复心理健康的时间就会大大缩短。在这一部分,将就灾难事件中人们可能发生的各种心理伤害进行介绍。

一、什么是危机？

所谓危机(crisis),是指个体或群体无法利用现有资源和习惯的方法加以处理的事件和遭遇。危机往往突如其来,让人难以预料。在危机出现时,个体会在认知、情感和行为上出现明显的功能失调和混乱。5·12汶川大地震的突然发生,让人们难以面对。许多人因目睹惨烈的伤亡、进行援助活动以及观看相关媒体报道而变得恐慌、悲伤、愤怒、焦虑,甚至用自杀来逃避地震所造成的巨大心理创伤。一般来说,危机包括三个部分:

(1) 诱发事件,例如此次5·12汶川大地震。

(2) 强烈的情绪反应和身体反应,例如恐惧、悲伤、愤怒、心慌、手足冰凉等。

(3) 无助无力感,例如不知所措,个体通常用于解决问题的方式失效等。

危机如果不能得到很快控制和及时缓解,就会导致人们在认知、情感和行为上出现功能失调,常导致的心理障碍有两种:急性应激障碍与创伤后应激障碍。前者会在大多数受灾人群中出现,而后者则可能出现在部分受到较严重心理创伤的人员身上。这两种常见的心理障碍在特点及帮助策略上各不相同。

二、灾难后会出现哪些心理生理反应？

地震发生后,幸存者常常会在未来数周内产生一系列身心反应,每个人的情况可能会有所不同。但是,所有这些在灾难后出现的反应都是正常的,在灾难过去的数月之内大多数人的这些反应都会有所缓解。这些情绪反应与身体症状包括以下内容。

1. 情绪反应

恐惧和担心——担心地震会再次发生,怀疑自己所处环境的安全性;害怕自己再受到伤害;害怕一个人外出;害怕自己崩溃或无法控制自己等。

无助感——觉得生命脆弱;感觉前途茫茫;觉得世界末日到来或一切转眼成空;宿命。

悲伤——这是最常见的感觉和情绪,为亲人或其他人的死亡感到很难过、很悲痛;大多数人会以嚎哭或不断啜泣来宣泄或舒缓;少数人以麻木、冷漠无表情来表达。

内疚感——觉得没有人可以帮助自己,恨自己没有能力救出家人,希望死的人不是亲人而是自己;因为自己的幸存而感觉罪恶;感觉自己做错了什么,或自己没有做一些应该做的事去避免亲人的死亡。

愤怒——觉得上天对自己不公平;对救护人员的行为感到愤怒,例如感到救助行为缓慢,认为应该能够预见此次灾难的发生,并提前做好救援准备等;别人根本不知道自己的需要,不理解自己的痛苦。

强迫性的重复回忆——不断回忆逝去的亲人,出现空虚感,无法考虑其他任何事;一闭上眼睛就会看到地震中那些令人痛苦的画面。

失望和思念——不断地期待奇迹出现,却一次又一次地失望;一种爱的失落感;对死亡亲人的怀念常有如针扎般的感受。

过度反应——对与地震相关的声音、图像、气味等感觉过敏,反应过度;感到没有安全感,易焦虑;失眠,做噩梦,易从噩梦中惊醒。

2. 身体症状

● 易疲倦

- 难以入睡、多梦、早醒
- 发抖或抽筋
- 呼吸急促、困难
- 喉咙及胸部感觉梗塞
- 记忆力减退
- 肌肉疼痛(包括头、颈、背痛)
- 晕眩、头昏眼花
- 月经失调
- 心跳突然加快
- 反胃、厌食、食欲下降、腹泻
- 注意力难以集中

三、灾后应激反应可以分成哪几个阶段？

地震所造成的心理创伤,可根据地震发生后的时间推移分为三个主要的阶段,不同阶段所面临的主要问题与症状表现会有所不同。

1. 急性期(地震发生后数小时至 2 天内)

大多数刚刚遭遇危机的人,出于避险的动物性本能,会采取紧急应战或者逃逸的做法,例如地震发生时采取迅速的躲避或跳楼等行为;当然,也会有一部分人当场麻木,不知所措,在地震发生的最初几分钟内,不言不语、双目无神、无情绪反应、对周围的事务漠不关心等;还有一部分人会在此时表现出兴奋、恐惧紧张,甚至叫喊、出现冲动行为等。对于处于急性期的个体,最为重要的是为其提供简单、直接的安抚,可告诉当事人,“我一直在这儿帮你”,给他们递吃的、喝的,对儿童亦可采用抚摸的方式等,尽量让他们感觉温暖、安全。

2. 亚急性期(地震发生后 1~2 天至 1~2 个月)

地震发生后,个体从茫然中恢复,开始进入以焦虑、紧张不安为主要表现方式的阶段。这期间常出现失眠、心神不宁、坐立不安、易怒或者无法控制地回想灾难发生的整个过程等现象,出现幸存者效应,例如因自己的幸存而感到自责、内疚等。在此阶段可以考虑将灾民组织起来,帮助他们建立起彼此的联系和支持,一起述说危机事件,互相帮助,并给以心理训练。对那些问题较为严重的患者可进行个别治疗。

3. 慢性期(地震发生 2 个月后)

大多数地震幸存者都会在经历前述两个阶段后逐步改善症状。如果幸存者能在这两个阶段得到较好的心理辅导,则比较容易回归正常生活。但是也有一部分人,因为没有得到及时的帮助,或创伤太严重,会进入慢性期。进入此阶段的患者以忧郁情绪及悲恸反应为主,他们会沉浸在对逝去者或失去物品的怀念中难以自拔,并常会伴随自责、内疚、灰心与无助感等,甚至出现自伤及自杀行为。在灾难周年纪念日、清明节、节假日、遇难亲属生日等重要节日,这种情绪反应会更加明显。也有些患者会变得对人不信任、敌视或产生复仇心,对人生持心酸悲苦的态度;还有些个体可能会过度饮酒或滥用药物。所有这几种情况都可能表现为人际关系受损、职业能力下降等。个别人会以躯体症状为主要表现形式,如失眠、腰背疼痛、头痛等。进入此阶段的受灾人群需要进行较长时间的心理治疗才能缓解症状。

四、什么是急性应激障碍?

急性应激障碍又叫做急性应激反应,指的是一些人在亲身体验、目睹或遭遇灾难性事件之后,在很短的时间(常在 1 小时之内)内就发生的情绪及身体上的一些强烈的反应,比如非常害

怕、不知所措、茫然、木讷等等。大多历时短暂,可在持续 2 天至一周内逐渐恢复,一般不超过 4 周。

应该说,亲历地震的很多人都有可能出现急性应激反应,例如恐惧、茫然等。症状出现的快慢、持续时间、程度等与其所遭受刺激的强度及是否消除有关,另外,障碍的出现还与个人的心理素质、经历及当时的健康状态等有关。

急性应激障碍可以表现为下列一些情况。

● 茫然

常在地震刚出现时发生,主要表现为表情呆滞;不知道该干什么;不知道自己在想些什么;对周围的事不在意,没感觉;不能辨别方向等。

● 强烈的恐惧

极担心地震会再发生;害怕自己或亲人会再受到伤害;害怕自己会崩溃或无法控制自己;害怕自己无法应付发生的一切;表情紧张害怕等。

● 情绪低落,感到绝望,觉得没有人能帮助自己。

● 说话、动作明显增多或减少

可能表现为内容凌乱的自言自语明显增加;受害者可能花很多时间向别人诉说自己的感受,希望获得帮助;动作凌乱,做事缺乏目的性;出现一些冲动的行为,如毁坏物件;烦躁不安;容易发怒。

也可能会有另一种极端的表现:如思考问题、说话或做事速度明显变慢;表情呆滞、麻木;注意力不集中,发呆;严重者可能出现身体僵硬刻板,甚至不动不语。

● 极力避免想到、谈到、接触到与地震有关的事物;不能回忆起与地震相关的事情。

● 不断回想到与地震有关的事;不断很真实地体会到地震

当时的感觉;难以入睡,不断做噩梦;稍有风吹草动就惊恐不安。

- 对自己产生不真实感,或觉得周围的环境不真实。

- 身体上的不适,如心慌、发抖、出汗、面色潮红、呼吸急促等等。

- 不能从事正常的工作,不能正常与别人交往。

需要注意的是,只有当上述症状表现都只是由地震灾难引起的,而不是因其他身体或精神疾病引起时,才可以确定为急性应激障碍。

五、什么是创伤后应激障碍?

随着逐步步入灾后重建期,很多人开始慢慢抚平内心的伤痛,恢复到原来的状态,但也会有一部分人会持续沉浸在心理创伤中难以自拔,以至无法正常进行工作和生活。这种表现被称为创伤后应激障碍。创伤后应激障碍是指由于异乎寻常的威胁性或灾难性心理创伤,导致延迟出现和长期持续的一种精神障碍。一般在遭受灾难创伤后几天至几个月后发生,少数会在半年甚至更长的时间以后发生。创伤后应激障碍是灾后心理重建工作的重点内容,同时也是心理救助的主要内容。一般来说,创伤后应激障碍的常见表现包括下列内容。

- 反复重现创伤性体验——至少有下列 1 项

反复地不由自主地回想地震当时的经历,包括感觉、印象等;反复地做有关地震以及其他痛苦内容的噩梦;反复出现仿佛地震重新发生的感受;反复发生触景生情的痛苦,比如看到死去亲人的遗物、旧地重游,或受到相关提示等情况下会感到异常痛苦。在这些回忆或行为出现的时候患者会明显感觉心悸、出汗、面色苍白等。

- 持续的过度警觉——至少有下列 1 项