

四川大学心理健康教育中心
四川大学华西公共卫生学院

编

大震之后

心理援助与疾病预防

赠阅



四川大学出版社

四川大学心理健康教育中心 编
四川大学华西公共卫生学院

大震之后

——心理援助与疾病预防



四川大学出版社

策 划:陈国弟 张晓舟 黄新路
责任编辑:张 晶 赵 琼
责任校对:王 玮 李川娜
封面设计:米茄设计工作室
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

大震之后:心理援助与疾病预防 / 四川大学心理健康教育中心, 四川大学华西公共卫生学院编. —成都: 四川大学出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5614-4025-4

I. 大… II. ①四…②四… III. ①地震灾害-灾区-卫生防疫-基本知识②地震灾害-灾区-心理保健-基本知识 IV. R18 B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071457 号

书名 大震之后——心理援助与疾病预防

编 者	四川大学心理健康教育中心 四川大学华西公共卫生学院
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4025-4/R·157
印 刷	四川锦祝印务有限公司
成品尺寸	115 mm×185 mm
印 张	4.25
字 数	78 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
定 价	6.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/
85401670/85408023 邮政编码:
610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

出版者的话

地震以猝不及防的方式，使成千上万的生灵遭到涂炭。

2008年5月12日下午2时28分，四川省汶川县发生8.0级强烈地震，灾害波及陕西、甘肃、重庆、云南等多个省市。这场突如其来的巨大灾难，使毫无准备的灾区人民陷入水深火热之中，使受波及省市的人们陷入焦虑恐慌的巨大心理压力之下。地震灾害引起了巨大人员伤亡和自然生态的破坏。如果对其处理不当，将导致非常危险的震后心理危机和疫病流行。对此我们深感揪心。

灾害无情人有情，一方有难，八方支援。在党中央、国务院的直接领导下，举国上下众志成城，抗震救灾。我们出版社的同志们，第一时间就开始了救灾工作。大家抱着一腔热忱，希望为灾区人民做点实事。在余震中，我们组织编辑了《大震之后——心理援助与疾病预防》这本实用的小册子。本手册分为两部分：第一部分为灾后心理援助，采用常见问题问答的形式，旨在为灾区群众及时提供心

理咨询和帮助，让他们尽快走出灾难所造成的心理阴影；第二部分为灾后疾病预防，旨在告诉读者正确的灾后疾病防控常识，避免引起恐慌，防止无知而导致的疾病。

保护广大灾区群众身心健康，防止震后疾病流行，是非常重要的工作。此手册用于赠送灾区群众和广大救援工作者。本书大量资料取自中国心理网、中华人民共和国卫生部网站和世界卫生组织网站。在此，我们向关心和帮助灾区人民的各位朋友表示谢意。如果本手册能为灾区人民提供一些实际、有效的帮助，我们将深感欣慰。

四川大学出版社
四川锦祝印务有限公司
2008年5月18日

目 录

出版者的话..... (1)

第一部分 灾后心理援助

灾后心理援助常见问题及解答..... (3)

震后心理辅导常识..... (20)

志愿者灾难现场工作手册..... (23)

“辛苦您！在帮助别人之际，别忘了照顾
您自己！”
——写给地震救援人员..... (40)

“感谢您！在如此大的灾难中，与我们同行！”
——写给志愿者..... (43)

“孩子，别怕！妈妈在这里！”
——写给家长..... (46)

灾后家长协助手册..... (58)

如何帮助学校的孩子
——写给教师..... (73)

写给灾变的家庭..... (90)

心灵对话..... (94)

第二部分 灾后疾病预防

疾病的防治·····	(98)
饮水卫生·····	(101)
食品卫生·····	(107)
环境卫生及消毒处理·····	(109)
化学中毒的预防和处理·····	(115)
病媒生物防治·····	(118)
尸体的处理·····	(121)
预防流行性疾病工作的优先顺序·····	(125)

第一部分 灾后心理援助

灾后心理援助常见问题及解答

人在突然遇到巨大地震等灾害事件时，通常会出现怎样的身心应激反应（PTSD，包括情绪、行为等）？这种反应随着时间的推移，会发生怎样的变化？

首先，我们需要区别一下 PTSD（创伤后应激障碍）和正常的应激反应。现在心理学知识比较普及，很多人心理安全意识很强，于是就会把很多正常的应激反应认为是 PTSD、“精神疾病”，或者“心理障碍”的前兆，并对此高度紧张。实际上这是不必要的。

灾害事件结束之后，正常的应激反应包括：

在情绪上恐惧担心（害怕地震再次来临，或者有其他不幸的事降临在自己或家人身上）、迷茫无助（不知道将来该怎么办，觉得世界末日即将到来）、悲伤（为亲人或他人的死伤感到悲痛难过）、内疚（感到自己做错了什么，因为自己比别人幸运而感到罪恶）、愤怒（觉得上天对我不公平，觉得自己不被理解、不被照顾）、失望和思念（不断期待奇迹出现，却一次次地失望）等等。

在行为上，脑海里重复闪现灾难发生时的画面、声音、气味；反复想到逝去的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事；失眠，做噩梦，易惊醒；

没有安全感，对任何一点风吹草动都“神经过敏”等等。

需要再次强调，以上这些反应都是正常的。大部分反应随着时间的推移，都会渐渐减弱。一般在1个月以后，我们就可以重新回到正常的生活。像哀伤、思念这样的情绪可能会持续更久，伴随我们几个月甚至几年，但不会对生活造成太大影响。我们要学会带着我们的哀伤继续生活。

在遇到灾难事件时，能做到镇定和冷静吗？

如果保持镇定和冷静，会有什么样的作用？

经历重大灾难之后，出现恐惧、担心、悲伤、愤怒等情绪反应都是正常的，大多数人并不能在第一时间保持绝对的“镇定和冷静”。因此，不应刻板地要求别人和自己保持镇定和冷静。

当然，若能在情绪反应出现之后，调整心态，恢复镇定和冷静，则具有非常积极的作用，它可以帮助人们更加理性地思考和分析。

当面对和处理自己的这些心理反应时，如何处理是不合适的？

不合适的处理包括：

- 过于担心——“我得想办法，让自己别再这样下去。”

因为自己有了某些心理反应（比如失眠、噩梦、强烈的惊恐和悲伤）而误将其当作“病态”，

从而刻意压抑，反而对自己没有好处。

- 隐藏感觉——“我没事，我挺好的。”

更好的做法是试着把情绪讲出来，让周围的人一同分担。

- 阻止亲友的情感表达——“别哭了，我们不要难过了。”

事实上，引导他们说出自己的痛苦，是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一。

- 试图遗忘——“怎样才能把这件事忘掉？”

其实伤痛的停留是正常的，更好的方式是与我们的朋友和家人一同去分担痛苦。

不是所有的人都能及时获得心理咨询师或治疗师的救助。在此情况下，我们可以学习哪些心理自助方法？

面对如此大的冲击，在灾难发生后尽快让我们恢复日常的生活状态是重要的。以下一些简便的方法可让我们自助。

- 保证睡眠与休息，如果睡不好可以做一些放松和锻炼的活动；

- 保证基本饮食，食物和营养是我们战胜疾病、康复的保证；

- 与家人和朋友聚在一起，如有任何需要，一定要向亲友及相关人员表达；

- 不要隐藏感觉，试着把情绪说出来，并且让家人和朋友一同分担悲痛；

第一部分 灾后心理援助

● 不要因为不好意思或忌讳，而逃避和别人谈论自己的痛苦，要让别人有机会了解自己；

● 不要阻止亲友对伤痛的诉说，让他们说出自己的痛苦，是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一；

● 不要勉强自己和他人去遗忘痛苦，伤痛会停留一段时间，是正常的现象，更好的方式是与我们的朋友和家人一起去分担痛苦。

在努力去理解灾难幸存者基础上，作为陪伴者，我们应该说什么，不应该说些什么？

不应该说的话	应该说的话
● 时间能治愈一切。 ● 我知道你的感觉是什么。	● 你一定会感到这痛苦永远无法忘记。 ● 对于你所经历的痛苦和危险，我感到很难过。 ● 看到/听到/感受到/闻到这些一定很令人难过/痛苦。 ● 事情不会总是这样的，它会好起来的，而你也会好起来的。
● 在这种情况下应该想开点儿。	● 这真是难以承受的痛苦。

第一部分 灾后心理援助

不应该说的话	应该说的话
● 你深爱的人可以安息了。 ● 你能活下来就是幸运的了。 ● 你是幸运的，你还有别的孩子/亲属等等。 ● 你还年轻，能够继续你的生活/能够再找到另一个人。 ● 你爱的人在死的时候并没有受太多痛苦。 ● 她/他现在去了一个更好的地方/更快乐了。 ● 你应该要将你的生活继续过下去。	● 你深爱的人不再痛苦，但我知道你在遭受痛苦。
● 老天爷不会再给我们难以承受的打击了。	● 这对你来说一定很难面对。
● 别哭了。	● 哭吧，你尽情地哭吧！ ● 你现在不应该去克制自己的情感，哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都可以，但你一定要表达出来。
● 我了解你的感受。 ● 你不应该有这种感觉。	● 我无法想象你此刻的感受，我只想让你知道我是多么的在乎。
● 一切都会好起来的。	● 请允许我做任何对你有帮助的事情。
● 如果需要我做什么，请告诉我。	● 告诉我你的电话，我会给你打电话，看能帮上什么忙。

我没有救下我的亲人，如何减少负罪感？

在严重的灾难之后，人们比较容易出现内疚或负罪感。人们会恨自己没有能力救出家人，希望死的那个人是自己而不是亲人；因为比别人幸运而感觉罪恶；感到自己做错了什么，或者没有做应该做的事情来避免亲人的死亡。亲人死亡对幸存者而言是一种严重的丧失，因此上述负罪感是一种正常的反应。通常这些反应都会在1个月之内缓解，若1个月后，这种负罪感仍强烈存在，则需要寻找心理专业工作人员的帮助。

亲人丧失后，该如何承受突如其来的丧亲之痛？

丧失亲人之后，通常都会经历如下4个心理反应过程：

(1) 休克期：可能会出现情感麻木，否认丧失亲人的事实；

(2) 埋怨：有些人会自责，后悔自己没有救出亲人；有些人会愤怒，对灾难造成的亲人丧失感到非常生气；

(3) 抑郁期：有些人会出现情绪低落，不愿意见人，特别是丧失了孩子的家长特别不愿意看到与自己孩子同龄的儿童；有些人什么都不想干，对什么事都没有兴趣，夜间做噩梦，失眠等；

(4) 恢复期：不再做噩梦，开始适应新生活。

在居丧过程中，可使用以下一些心理自助

方法：

(1) 对于丧亲者而言，出现以上心理反应是正常的。若上述反应持续时间超过半年或者过于强烈，则应寻求专业人员的帮助；

(2) 应当尝试表达哀伤、自责、愤怒等情绪。哭泣、向他人倾诉、写日记等方式都有利于情感的表达。

(3) 可以寻求家人和朋友的帮助和支持，向他们表达自己的需要，让大家一同分担悲痛。

灾难后，如何帮助我们的孩子们？

本次地震中不少儿童遭受了严重的创伤。除了需要应对外伤、饥饿、寒冷等他们不熟悉的情况外，儿童同样会经历心理上的创伤。由于儿童比成人更为脆弱，因此此时更需要关注儿童的反应，及时保护儿童。

第一，需要留意孩子的如下反应：

(1) 情绪反应：感到恐惧、害怕，哭泣，感到紧张、担忧、迷茫、无助；有的逃生出来的孩子会因为同学、老师的伤亡产生自责；警觉性增高，如难以入睡、浅睡多梦易惊醒；出现头痛、头晕、腹痛、腹泻、哮喘、荨麻疹等症状，这可能是紧张焦虑的情绪造成的。

(2) 行为反应：发脾气，有攻击行为；过于害怕离开父母或亲人，怕独处；有些长大的孩子好像又变小了，出现遗尿、吮手指、要求喂饭和帮助穿

第一部分 灾后心理援助

衣等幼稚行为；有些儿童会情绪烦躁、注意力不集中、容易与其他人发生矛盾等。

第二，需要更为关注以下这些在灾害中更容易受到心理伤害的儿童：在地震中身体受伤的儿童，以往遭受过灾难或创伤事件的儿童，女童，患躯体疾病、残疾的儿童，包括智力障碍儿童，或者以前曾经有过情绪、行为问题的儿童，有精神疾病家族史的儿童。

第三，在保证儿童身体和环境安全、预防潜在的危险方面，需要注意以下几个方面：

(1) 优先保证儿童身体安全，对于受伤儿童立即给予医疗救护；

(2) 优先给儿童提供清洁的饮用水、安全食品以及夜间保暖；

(3) 尽量把儿童安置在远离灾难现场和嘈杂混乱的场所，避免孩子走失或因环境拥挤不能入睡；

(4) 要指导孩子观看新闻报道，因为低年龄儿童可能会对电视画面中重现的镜头感到害怕和恐惧。鼓励孩子用力所能及的方式表达对灾区人民的关爱，不鼓励孩子做力所不及的事情。

第四，在心理保护方面，需要注意以下几个方面：

(1) 促进表达：鼓励并倾听儿童说话，允许他们哭泣，尽量不唠叨孩子，告诉孩子担心甚至害怕都是正常的，条件允许的情况下鼓励孩子玩游戏，不要强求儿童表现勇敢或镇静；