



灾后

本土化心理干预指南

*Guidelines for the Localization Psychological Intervention for
Mental Health Crisis Post Disasters*

主编 李 静 杨彦春



人民卫生出版社

灾后本土化心理干预指南

顾问 黄明生 马渝根

主 编 李 静 杨彦春

副主编 黄国平 宁维卫 康 林

编委名单 (按姓氏笔画排序)

马渝根	四川大学华西医院	杨彦春	四川大学华西医院
王 雪	四川大学华西医院	陈 华	西南交通大学
王玉凤	北京大学第六医院	陈芝蓉	广西师范学院
王希林	北京大学第六医院	周晓波	四川大学华西医院
宁维卫	西南交通大学	袁 茵	成都市第四人民医院
吕秋云	北京大学第六医院	郭兰章	四川大学华西医院
刘豫鑫	北京大学第六医院	郭石庆	北京大学第六医院
张劲松	上海交通大学附属新华医院	康 林	四川大学华西医院
张海音	上海市精神卫生中心	黄国平	绵阳市第三人民医院
李 军	四川复员退伍军人医院	黄明生	四川大学华西医院
李 进	四川大学华西医院	董 洁	西南交通大学
李 娜	四川大学华西医院	蔡 瑛	四川大学华西医院
李 静	四川大学华西医院	廖 红	四川大学华西医院
李元媛	四川大学华西医院	霍 磊	成都市德康医院
李占江	首都医科大学附属北京安定医院		

编委秘书 蔡 瑛 周晓波

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

灾后本土化心理干预指南/李静等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-117-16343-9

I. ①灾… II. ①李… III. ①灾害-心理干预-指南
IV. ①B845. 67-62②R749. 055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 212428 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

灾后本土化心理干预指南

主 编: 李 静 杨彦春
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010 59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592
印 刷: 潮河印业有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 9
字 数: 242 千字
版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-16343-9/R · 16344
定 价: 25.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前 言

2008年“5·12”汶川大地震是震惊世界的大型灾难,在灾后心理干预方面中国心理卫生工作者积累和总结了大量的第一手资料和经验。如今世界各国的各种灾难如地震、洪水、泥石流、爆炸、战争等不可避免地不断发展,给人类社会带来惨重的损失,当然,这也是人类社会前进中不可避免的现象。如何更好地做好灾难后心理危机干预,尽可能地减小灾民的心理创伤,使他们更好更快地恢复日常生活已成为全球关注的问题。

本指南分为三部分:第一部分是概述,以大量国际上通用的心理学理论在中国的应用及“5·12”灾后本土化心理干预操作凝练为主,形成较高水平的理论框架。该部分按章节的形式,分别讲述灾难的定义及灾难后的反应,本土化干预的理论构架,灾后组织管理的应对模式,本土化心理干预的原则、流程和方法。第二部分是实际操作训练,针对共性问题,按流程方式,讲述灾后急性期、急性期后以及随访期的心理危机干预的具体操作方法,让读者阅读本书后获得实际收益。第三部分主要讲述儿童青少年、孤儿、救援人员、伤残人员及老年等特殊人群的心理干预,使心理干预操作的适用范围能更好地覆盖各类人群。

我们生活在一个多元文化的地球,需要从多元文化的视野思考灾后心理干预。本指南的一大亮点体现在心理干预理论及操作的本土化。灾难不是独立于社会文化的纯粹的灾难,总是离不开特定的文化和社会背景,正是这些文化和社会特征影响受灾人群对灾难的反应,也影响着灾难救援过程本身。有效的灾后心理救援需遵循当地社会文化特点而开展,必须要对灾民文化有所了解,才能提出为灾民所接纳的心理救援,起到灾难后心理干预的作用。

本土化心理干预,即与国际接轨的同时,突出本土化特色。

本指南另一特点在于重视可行性和可及性,如干预的组织、高危人群管理和干预,如何进行过程评估和终结评估,以及基于不同对象的具体实施措施等。在具体操作上,涉及一些富有地方色彩的本土文化。在可及性的问题上,我们强调应该把60%的精力放在组织管理上,谨慎而有序地进行组织管理。在评估方面,强调要有定性分析与定量评估的科学依据,要有识别高危人群的方法等。

作者希望本指南能够对国内精神疾病及心理学相关工作者有所帮助。但鉴于水平和时间所限,书中难免存在尚待完善之处,望读者批评指正。

编 者

2012年7月于成都

目 录



第一部分 灾后本土化心理干预理论

第一章 灾难的定义及灾难后的反应	3
第一节 灾难与文化	3
第二节 文化与灾难反应	17
第二章 灾后心理干预理论构架	23
第一节 西方传统心理学的心理干预理论	23
第二节 本土化心理干预理论构架	25
第三节 灾后心理干预的本土文化模式	36
第三章 灾后组织管理的应对模式	48
第一节 概述	48
第二节 心理干预团队的组织和协调	49
第三节 灾后组织管理和预案	61
第四章 灾后心理干预的原则、流程和方法	62
第一节 灾后心理干预的原则	62
第二节 灾后本土化心理干预的流程和方法	72

第二部分 灾后心理干预的实际操作

第一章 灾后心理干预需求信息的快速评估与管理	95
第一节 需求评估的目的	95
第二节 快速评估的内容	95
第三节 评估的基本程序及组织实施	100

第四节 评估成功的关键要素·····	102
第五节 评估过程中的注意要点·····	104
第二章 急性期心理干预 ·····	106
第一节 第一、二周心理干预·····	106
第二节 第三周至一个月的心理干预·····	125
第三章 恢复期心理干预 ·····	146
第一节 心理障碍人群的心理干预·····	146
第二节 心理问题人群的心理干预·····	160

第三部分 特殊人群的心理干预

第一章 儿童伤员的心理干预 ·····	177
第一节 儿童伤员主要的心理问题及表现·····	177
第二节 针对性的心理干预·····	178
第三节 注意要点·····	187
第二章 青少年和学生的心理干预 ·····	191
第一节 青少年和学生主要的心理问题及表现·····	191
第二节 针对性的心理干预·····	197
第三节 注意要点·····	205
第三章 孤儿的心理干预 ·····	208
第一节 孤儿主要的心理问题及表现·····	208
第二节 针对性的心理干预·····	215
第三节 注意要点·····	230
第四章 救援人员的心理干预 ·····	232
第一节 概述·····	232
第二节 救援人员主要的心理问题及表现·····	232
第三节 针对性的心理干预·····	233
第四节 注意要点·····	238
第五章 伤残人员的心理干预 ·····	242
第一节 伤残人员主要的心理问题及表现·····	242

第二节 针对性的心理干预·····	244
第三节 注意要点·····	256
第六章 老年人员的心理干预·····	258
第一节 老年人对灾难的反应·····	258
第二节 灾害发生后对老年人的干预·····	261
第三节 心理行为干预措施·····	264
参考文献·····	277

第一部分

灾后本土化心理干预理论

第一章

灾难的定义及灾难后的反应

第一节 灾难与文化

文化的概念与文化生态

灾难总发生在特定的地域、群体及所属的文化圈。要有效地进行灾后心理干预不可忽视灾难发生的文化圈,以及由此决定的灾后救援的特殊方法、资源和困难,只有充分了解灾民所在地的文化,才能制定具有文化适应性的心理干预策略和方法。青海玉树、四川汶川、台湾地区,以及印度尼西亚、印度等地,都因本身文化环境的不同,灾难的性质,灾后干预的途径、策略、方法和技术也会有所不同。虽然有不少灾后干预技术可以用于几乎所有的文化,但是,语言、生活方式、社会形态等存在的差异,使得灾后的心理干预离不开对当地文化的理解,以制定更具有文化适应性的灾后心理干预方法。文化是基于特定地域、历史和生态环境而形成的相对稳定的生活方式、生产方式、社会组织形式及思想意识形态为基础的人际行为控制和互动等一系列要素构成的庞大的系统。这一系统包含着与特定地域生态环境紧密相连的、以时空为基本维度的历史发展和社会组织形态。因此,文化既有稳定性、适应性、延续性,又具有一定的变化性和顺应性。

(一) 文化的层次

既然文化是以时空为基本维度的一个庞大而动态变化的系统,那么人的一切生产和生活方式、存在方式都离不开所在文化的资源和局限性。人通过文化而联系在所在文化的人际脉络和生产社会形态中,进行着个体到群体的世代繁衍和生息。为了对文化

有更好的了解,我们可以把文化分为几个基本的层次:

1. 地域与生态特征 文化最基本的内涵就是地域和生态特征,农耕为主的社会必然在开阔的大陆、丘陵,广阔的草原和高原主要以畜牧业为主,海洋性地域必然发展适应海洋生态的渔业、航海业、海上贸易等。在这些地域生态特征的基础上必然发展了适应这一生态特征的生产方式和生活方式。地域和生态特征也是各种灾害发生的自然社会基础。龙门山脉沿线活跃的地壳运动成为5·12汶川特大地震的地域生态基础,玉树所在的青藏高原决定着特大泥石流灾害的发生,印度尼西亚的海啸,福建和台湾曾经发生的特大台风、飓风都显示文化的地域生态层面是灾难最重要的自然因素。当发生重大灾难后,对该地域生态的了解和把握无疑对灾后救援是十分重要的。比如,是否存在威胁居民基本生命安全的设施和生存环境的破坏、人员和资源的毁损、重要交通要道的阻断、通讯的中断、基本物质供应的断裂,有哪些保存的资源 and 条件,最高效率地提高生存,减少死亡和伤残,重构原有生活秩序的稳定的措施等。了解地域生态圈的状况及灾后毁损的地图是灾后救援的首要任务,也是灾后本土化心理干预的基础。

2. 社会生产方式和组织形态 特定的地域生态环境也决定着所在居民生存的自然条件和资源。俗语说“靠山吃山,靠水吃水”;“一方水土养一方人”。有什么样的自然资源就会有相应的使当地资源最大化的生产方式,在特定的生产方式的基础上形成独有的社会组织形式,包括社会生产的主要方式,交通、贸易、居住方式。如在一些地区靠山临水而居;西昌大凉山还有传统的住在山顶上的彝族,以获得不受外来入侵的安全;田园式小院落、羌族碉楼、蒙古包等,这样的居住形态也有其特有的生产方式和生活方式。重大灾害后,哪些生产设施、生产活动、生产方式被破坏,社会赖以生存的物质生产方式如何得以援助和稳定,并能支撑被破坏的生产组织形式。政府部门在此层面发挥着重要的作用。如5·12汶川地震后,中央提出了对口支援的积极政策,这是我国文化的充分体现,以极其快速和有效的方式搭建和重组灾区毁损的

生产组织方式。

3. 社区 在特定地域生态环境中,为了共同的生产、生存和生活目标而建立起来的群体构成社区。社区是文化很重要的基本单位,社会是由很多社区构成的,社区也是社会运行的基本结构和功能单位。社区比家庭更能充分利用文化的资源,发展生产,促进贸易交换,应对灾难,照顾老人、妇女和孩子。社区具有多方面的功能:组织生产,资源利用,人际交流和支持,安全保卫,应对自然和外来灾难性应变,提供家庭支持,传递文化中沿袭和传承下来的生产经验、生活方式、人文礼仪、信念与价值、道德、伦理、健康与治病等。因此,社区也是重大灾难首当其冲破坏的部分,更是灾后救援和重建的重要环节。在“5·12”汶川特大地震发生后,被破坏了残存社区的居民都拿出自己仅有的食品与大家分享,一个被大家认同的有经验、有责任感的男性成为临时带路人,在他的召集下立即组成3个人的临时指挥部,带领大家走出地震后的危险地段。重大灾难发生后,需了解受灾地域社区的破坏情况,搞清楚本土文化社区的基本结构和功能;了解主要的机构和负责人、管理人员,哪些部门和机构被灾害毁损,哪些社区资源得以保留;社区中各家庭和人员的受灾情况,伤亡和财产受损情况,最需要获得的救援是什么,哪些需求是急需的,如何来满足和保障这些基本救援需求;社区中最具权威和影响力的人是谁,和谁一起能立即建立起临时的救灾指挥部,描绘出被破坏社区的人员、物质财产受损情况图;通过对当地有长期生活经验的幸存者的访谈,学习和了解当地的文化、既往对灾难的应对经验,与社区干部和领导一起组成临时救灾领导小组。了解社区、与灾区社区骨干建立起工作联盟是本土文化资源取向的社区心理干预的基础。

灾后本土文化取向的心理危机干预就是要发挥当地文化中的“专家”,他们之所以是“专家”,是因为他们最懂得当地的地域生态、生产方式、生活方式、交通道路、人情世故、信念与信仰、道德与习俗、家庭与家族。外来心理卫生专业人员到了当地人生地不熟,语言不通,不知晓当地的生活方式和文化习俗,因此要虚心向当地

群众学习,走进他们的生活,了解他们的需求,发现他们的资源,尊重他们的习俗,为他们提供生活、物质、情感上的救援。社区文化资源取向的灾后心理危机干预的基础就是发现社区的资源、蕴含在社区层面的文化复原力,在社区层面重建文化的连续性、稳定性,降低由于灾难所致的文化断裂导致心理干预工作的难度。本土文化资源取向的灾后心理危机干预正是强调发挥社区干部、居民的“专家”优势,将专业学科心理危机干预的专家与通晓本土文化资源的“专家”结合起来,才能达到心理危机干预的实效。

4. 家庭 家庭是在特定地域、社会、社区的文化层面基础上建立起来的个体最基本的联结和支持结构,是人们的生理、情感、发展与归宿、家族繁衍基本需要得以实现的基本社会单位。不同文化的家庭结构和形态也有不同,家庭成员在家庭中的角色功能 and 责任也有不同,但所有家庭有共同的基本特征:提供支持、爱与被爱、关怀、照顾与被照顾、情感分享、资源分配、利益分享、应对各种危机,实现个人价值和家族繁衍的最大化。家庭各方面总是具有文化的烙印,谁是权威和决策者,资源与受益的方式,家庭中各种角色的规范,情感表达和交流的方式,家庭中个人的独立与联结的方式,不同性别、年龄成员的角色期待,危机情况下反应的方式。在重大灾害发生的时候,家庭会变得异乎寻常的紧密,家庭成员会立即联结在一起,不仅核心家庭联结在一起,大家庭也快速地联结在一起,用家庭保存下来的资源(物质的、经济的、情感的、行为方面的)立即对家庭成员进行救护。他们会以令人震撼的牺牲精神和互助精神联结起来,承担起家庭成员的责任,对家庭中的老人、孩子、孕妇、伤残者尽其所能地救助,最大程度地减少伤亡和财产损失,重建家庭基本生活稳定、情感联结和安全感,这对于受灾的个体是极其重要的救援,他们不感到孤独和远离亲人,家庭成员守护在一起彼此照料在灾后救援的初期特别重要。

本土文化取向的灾后心理干预特别要注意尽可能快地使家庭成员建立联系并在一起,帮助家庭成员提供基本生活用品和生活照顾、情感支持和陪护,这在汶川地震灾后救援中就特别明显,并

起到了重要的作用。一名从废墟中救出的12岁的男孩,一直不说话,情感麻木,对谁都没反应。当一听到父亲的消息后很快变得“清晰”起来,用手机与父亲通话,开始自我照顾并帮助别人。一名65岁的妇女,当知道自家儿子、媳妇、女儿都遇难时,悲伤得几天不能进食、入眠,但看到唯一的5岁的孙女幸存下来,便开始进食和承担起照顾孙女的责任,要把家族的生命传下去。可见,生命固有的生长和繁衍是不可阻挡的,救援人员只有在理解文化中人的价值和意义,尊重、理解、顺应它的积极意义和复原力基础上,提供符合灾民文化需求的心理服务,才能起到真正的心理干预作用。

本土文化取向的灾后心理危机干预尤为重视家庭层面的干预,了解灾难导致的家庭成员伤亡情况、财产损失、分离、伤残、无助等情况,在保障家庭基本生活物资和条件的基础上,重建家庭联结感和安全感,特别要发现和找到所在文化家庭中最具影响力和权威的成员,通过对他的支持和帮助,使他成为维系家庭情感联结和安全感、责任感的重要角色。多代的家庭成员不仅可以把家庭成员联系在一起,还能通过长辈战胜灾难和既往与灾难斗争的家族故事、传说、家庭的信仰、家族的英雄、感人的事迹为年轻一代提供榜样和希望,这也是家庭灾后康复的资源。心理危机人员以尊重的态度陪护和支持他们,聆听他们的故事和家庭的历史,和他们建立成战胜灾难的“新家庭”作为过渡时期的一种心理支持和干预形式。

5. 文化中的个体 文化中的个体不仅是一个生活在特定文化中的生命,更重要的是在他的心理、行为中打上了文化的烙印。文化通过家庭、社区和社会传承和沿袭了各种知识、技能、生活经验、人际互动的方式、文化中看重的价值意义、品德、信仰、行为准则、本土文化中对灾难的传说和应对的经验。通过祖祖辈辈传递下来的各种生活经验,应对灾难的技能、在特殊条件下生存的本领等都已经编入个体的细胞基因中。在人与环境的相互作用过程中,环境因素的长期作用会使个体的认知行为方式发生适应性变化。生存的脑使个体不断拓展有利于生存的认知活动,发展和适

应各种环境应变的认知行为方式。在本土文化中长大的个体不仅学习和掌握了在该文化中生存所必需的知识和技能,还通过遗传和早年的经验,如童话、俚语、神话、传说、民间故事、寓言、艺术及宗教活动等具备了应对所在文化各种灾难的各种资源,包括文化中集体应对灾难、处理悲伤和不确定性的认知行为系统。可以说,不同的文化除了具有基本的共同的应对灾难的思维和行为方式外,还有各自文化所特有的应对不可预测的灾难的一套行为认知系统,因此适用于某些文化的认知行为系统不一定适合其他的文化。本土文化取向的灾后心理干预就是要去了解 and 发现灾民自身文化的认知模式,放下救援人员自己生活的文化相关的思维模式,在了解本土文化资源和认知行为模式的基础上,配合他们灾后文化中的自组织性、自稳定性和自身复原力,实施灾后心理干预。

(二) 文化的表征及在灾后本土心理干预中的意义

任何文化都有其表达呈现的方式,我们正是通过文化的表征来认识和了解文化的。正如上面对文化的定义,文化有物质表征、符号表征、心理和社会行为表征,认识和识别这些表征,了解这些表征及其意义,对制订灾后本土化心理干预方案具有重要意义。

1. 物质表征 文化的物质表征包括建筑特征、反映不同机构和功能的建筑表征。比如,反映人们生产方式的生产工具、交通工具、娱乐休闲方式和用品,反映信仰和宗教的寺庙,纪念历史事件和人物的建筑、碑、塑像、艺术作品,饮食制作和保存的方式,反映文化生产方式的生活用品,表达和传递人们情感和愿望的象征物,象征文化思想、精神和传统价值的象征物。如“5·12”汶川地震后,到灾区去的人一路上会看到很多鼓舞抗震救灾精神和重建家园的横幅、标语,羌族灾民特有的建筑碉楼,表达爱情的美丽刺绣,民间乐器、色彩鲜艳的民族服装和饰品。当灾难发生后,这些文化的物质表征会带给灾民亲切感、安全感、稳定感,正是这些物质化的文化表征使被灾难毁损的地区灾民重新找到与原有文化的联结感,儿童、老人与这些文化用品在一起有一种归宿感和安全感。儿童找到了他的玩具,和最喜爱的玩具和熟悉的空间在一起,会得到

一定的抚慰。一个女孩子在“5·12”汶川地震发生后,一直把她那个布狗狗抓在手上,后来被安置到新的居民点还一定要带上她已经又黑又脏的布狗狗,千万不要认为那是很脏的而应该丢弃了,正是那个玩具使她的自我与一个具有安全、快乐象征的过去的自我建立了联结,在没有父母在身边时这个布娃娃尤为重要。很多灾民面临特大地震灾害,被迫迁徙到新的地方度过过渡期,但不少灾民不愿离开自己已被灾害毁损的家,陪伴自己生活多年的熟悉的各种物质,甚至一草一木都与他们的生命建立了联系,亲人就在这里离去,离开亡故的亲人就是抛弃他们,死也要守护他们,和他们永远在一起,因而不愿远离原来的社区。在帮助灾民迁徙到新的安置点时,要注意考虑他们的感受,以最小文化断裂的方式迁徙到新的安置点,如除了携带他们基本生活用品外,携带寄托他们情感的物品和用具,这些物品和用具使他们与自身过去的文化联系起来,与分离的家乡和亲人联结起来,与伴随他们世代生活的古老土地联结起来,这对安置到临时过渡点的居民的心理干预方面是十分重要的。在灾难重创之下,文化的物质表征带给他们安全联结感,使处于高度应激的灾民的心情得以平静,因为这些就是他们生命的载体,维系着文化的连续性和稳定性,从而也保持着个体自我的稳定性和安全感。如果让他们接触从来没有见过的东西反而使他们格外紧张和恐惧,如因灾后救援的需要,一些先进的救援设施要耐心指导灾民使用,帮助他们学会新的自我救助技术和设施的掌握。

2. 符号表征

(1)语言与文字表征:灾后心理干预首先要能听懂灾区民众的语言,或能够的到熟悉灾民语言的当地干部和群众的帮助,同时最好能用当地语言、方言、俚语等民众日常生活中的语言进行交流。如果救援人员不会灾民的语言,一定要找到本土文化的群众作为重要的帮助者和合作者,不管是书面或口头语言都具有联结灾民与救援人员和社会支持系统的作用。本土语言让灾民更感到心理距离的拉近和亲切感,易于建立起良好的关系。心理救援的资料和健康教育、日常问候等也应该用灾民的语言,才能被接受和发挥