

灾后心理援助手册

——献给所有勇敢面对大地震的人

青岛市妇女联合会

青岛市红十字会

青岛市家庭教育研究会

青岛财经日报社

主 编

青岛出版社

灾后心理援助手册

——献给所有勇敢面对大地震的人

青岛市妇女联合会

青岛市红十字会

青岛市家庭教育研究会

青岛财经日报社

主 编

青岛出版社

书 名 灾后心理援助手册——献给所有勇敢面对大地震的人
主 编 青岛市妇女联合会 青岛市红十字会
青岛市家庭教育研究会 青岛财经日报社
执 笔 王 茹
插 图 李佳临
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) (0532)80998664
责任编辑 金 龙 E-mail:sdjinlong@sohu.com
封面设计 于文涛
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷
出版日期 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
开 本 16 开(787mm×960mm)
印 张 3.75
字 数 45 千
书 号 ISBN
定 价 8.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532—80998826)

本书建议陈列类别:

前 言

地震摧毁的是汶川的房屋，
撕碎的却是所有中国人的心。
让我们点燃重建家园的梦想，
因为我们是中国人。

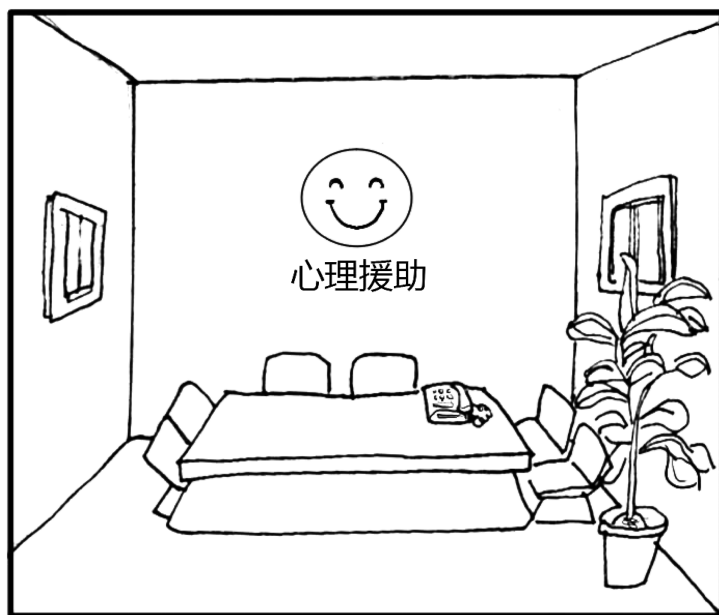
虽然我们没能够去挖掘废墟，
也没能够对你倾心呵护，
但我们一直牵挂着你，
愿这本手册能帮助你和你身边每个需要帮助的人。

或许你是灾难的幸存者，或许你是死难者的亲人，或许你是从废墟中拯救生命的人，或许只是心系灾区的普通民众……当我们渐渐远离噩梦，走出惊吓的阴影，我们该如何重归生的平静，去迎接明天灿烂的太阳呢？

也许，我们能够帮助自己做些什么；也许，我们也能帮助别人做些什么——这本小手册，就是这样的一个尝试。

在手册中，我们将向你介绍大灾之后“哪些人需要心理援助”、“灾后人们的心理及困扰现象”、“地震造成的心理创伤”、“心理援助的原则”、“团体辅导”及“个别辅导”的简单技巧，以及当你需要进一步辅导时，如何获得相关资源等内容。

希望这本小册子可以发挥“自助、助人”的功能,给遭遇地震灾害的人们一些心灵的支持。



目 录

一	哪些人需要心理援助	(1)
二	大灾之后,人们的身心反应	(4)
三	舒解情绪与缓和身体症状的方法	(28)
四	在帮助别人之际,别忘了照顾好自己	(29)
五	老师对学生的心理援助	(36)
六	灾后心理援助途径	(50)



一 哪些人需要心理援助

心理受灾人群大致分为五级

第一级:地震灾难的直接受害者,如伤员、废墟中的幸存者及死难者家属。



第二级:与第一级人群有密切联系的个人和家属,还有现场救护人员。





他们可能出现严重的悲哀和内疚反应,需要缓解其应激反应。这一人群为高危人群,是干预工作的重点,如不进行心理干预,其中部分人员可能发生长期、严重的心理障碍。

第三级:从事救援或搜寻的非现场工作人员、帮助进行地震灾后重建或康复工作的人员或志愿者。



第四级:是向受灾者提供物资与援助的灾区以外的社会成员,以及对灾难可能负有一定责任的组织。





第五级:在临近灾难场景时心理容易失控的个体,这类人群易感性高,可能表现心理病态的征象。





二 大灾之后,人们的身心反应

在灾难发生之后,许多人经历了亲人的伤亡,自己的身体也受到伤害。在这种情况下,人们会因灾难而产生一些身心反应,出现一些日常生活中罕见的反常现象:有些人会变得冷漠、麻木,对环境与他人少有反应;有些人则会产生许多的情绪反应;还有些人会出现身体不舒服的症状等。



作为一个帮助者,我们必须了解这些反应,适时鼓励他们宣泄自己的情绪,避免他们压抑自己的想法,以免造成对身心的不良影响。

(一) 情绪反应

1. 害怕

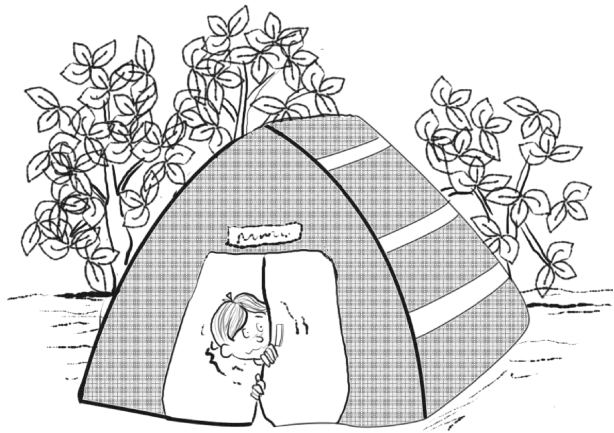
很担心地震会再次发生。

害怕自己或亲人会受到伤害。

害怕只剩下自己一个人。



害怕自己崩溃或无法控制自己的情绪。



2. 无助感

觉得人是多么脆弱,不堪一击。

不知道将来该怎么办,感觉前途茫茫。



3. 悲伤、罪恶感

为亲人或其他人的死伤感到很难过、很悲痛。

觉得没有人可以帮助自己,恨自己没有能力救出家人。

希望死的人是自己而不是亲人。

因为比别人幸运而感觉罪恶。



4. 愤怒

“上天怎么可以对我这么不公平。”

“救灾的动作怎么那么慢。”

“别人根本不知道我的需要。”





5. 重复回忆

一直在想逝去的亲人,心里觉得很空虚,无法想别的事。



6. 强迫行为

不断重复某一个动作,甚至出现幻觉,让这个动作无法停止下来。





7. 失望

不断地期待奇迹出现,却一次又一次地失望。



8. 希望

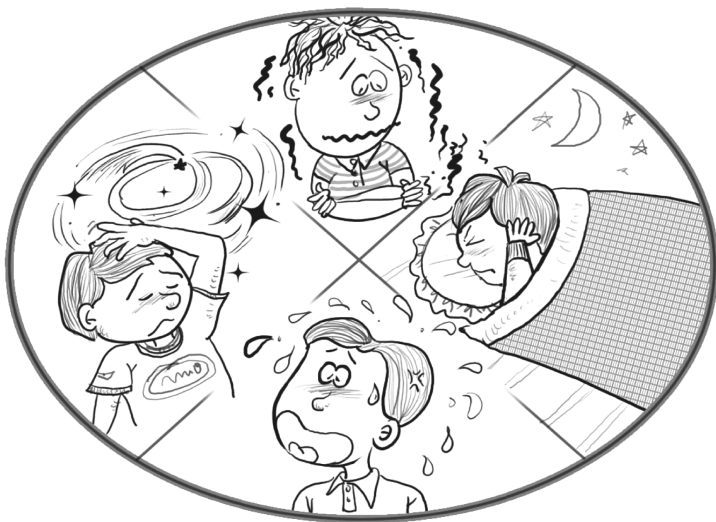
期待重建家园,希望更好的生活将会到来。





(二) 身体反应

疲倦;	恶心、反胃、拉肚子;
发抖或抽筋;	记忆力减退;
失眠;	肌肉疼痛(包括头、颈、背痛);
呼吸困难;	注意力不集中;
做噩梦;	月经失调、痛经;
喉咙及胸部感觉梗塞;	晕眩、头昏眼花;
心神不宁;	心跳突然加快。



(三) 创伤后应激障碍

重大灾难,会使人们产生一些短期的症状。那些惨烈的体验,也可能使人们产生更为强烈的反应,如极度的害怕、无助或恐惧感。这种持续的状态(尤其是超过灾难事件发生后一个月),被称为“创伤后应激障碍”。经历这些症状的当事人,极可能需要专业人员进一步协助。



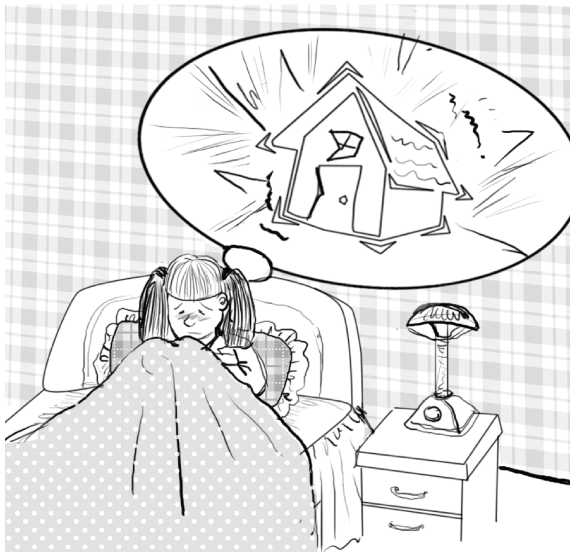
持续一个月……



1. “创伤后应激障碍”

(1) 灾难的再次体验:指创伤事件不断地被重视,例如:

- 灾难痛苦的回忆反复地侵入,包括影像、想法或知觉到的事物。
- 事件反复痛苦地在梦中出现。





- 行为表现出像是灾难又再度发生,或是感觉像回到事情发生时的情景。

- 从当事人的表现、谈话等线索中显示出心中强烈的痛苦,或出现生理上的反应。



(2) 逃避反应:指持续逃避和此次灾害有关的刺激或情境,例如:

- 努力逃避与创伤有关的思想、感觉或谈话。

