

严 瑜 廖皓磊 编著

心灵诱导手册

(灾害版)

*Xinling
Youdao
Shouce*

● 人民出版社

严 瑜 廖皓磊 编著

心灵诱导手册

(灾害版)

*Xinling
Youdao
Shouce*

● 人 民 出 版 社

责任编辑:洪 琼

版式设计:陈 岩

图书在版编目(CIP)数据

心灵诱导手册(灾害版)/严瑜 廖皓磊 编著.

-北京:人民出版社,2008.8

ISBN 978-7-01-007211-1

I. 心… II. ①严…②廖… III. 灾害-心理学 IV. B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117623 号

心灵诱导手册(灾害版)

XINLING YODAO SHOUC

严 瑜 廖皓磊 编著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:6.75

字数:140 千字 印数:0,001-6,000 册

ISBN 978-7-01-007211-1 定价:20.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



前 言

2008年5月12日下午2时28分,四川省汶川县发生里氏8.0级强烈地震,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,也使受波及省市的人们陷入巨大的焦虑恐慌之中,这,让人揪心!

洪水、瘟疫、雪灾、地震等灾难以猝不及防的方式,使成千上万生灵惨遭涂炭。逝者已矣,但对于生者,他们将如何面对猝临的灾难,怎样树立坚持活下去的信念,如何从容应对未来、面对被改变的人生呢?

众所周知,很多经历了灾难的人,摆脱这段经历带来的

困扰是一个长期而又艰难的过程。身体可以很快恢复,但心理的重创却很难远去。无论是与死神较量过的幸存者,瞬间亲人离去却承受巨大悲痛的受害者,还是在焦虑恐慌中承受巨大心理压力的受灾民众,对于他们来说,除了物质的救援、身体的医治、政府的温暖外,更需要的是亲情的抚慰、压力的疏导和心理的干预,需要重拾面对未来生活的勇气和信心。

为了帮助人们更好地了解灾难以及灾难发生后我们如何以积极的心理应对,我和我的同事廖皓磊教授有这样一种强烈的冲动:为受灾者及被灾害困扰的人们做点什么!在这种内在冲动的驱使下,我们组织了一个团队,凭借我们对灾难心理的个性化治疗的理性认识和感性体悟,经过几十个昼夜的努力,完成了下面这些文字。目的很简单,首先就是希望能够帮助那些受灾害后,在心理上经受着困扰的人们;其次,对有志于做志愿者帮助那些被灾害困扰的人们,也能提供相关的知识;最后,这些文字还有共勉的功能,通过这些文字,我们能一同学习、研究、实践,共同有效应对灾难心理,使之更好地服务于灾后的心理重建工作。

严 瑜

2008年7月7日于珞珈山

前言/001

引子:什么是灾害心理学/001

上 篇

地球!您今天哪里不舒服/027

地震后,您肯定会做噩梦吗/030

如何减轻面对灾害时的恐惧/034

谁是“心理创伤的灾民”/038

英雄!您会逃跑吗/041

您感受到大自然灾害前的暗示了吗/046

“救命的稻草”在哪里/050

灾害为什么喜欢“结伴而行”/055

大地震真是太阳惹的祸吗/059

如何疏通人体心中的“堰塞湖”/064

如何控制来自内心的“海啸”/068

“拥抱反射”有何心理学内涵/073

如何缓解心中的“余震”/076

谣言=6级地震吗/080

一条未发出的遗言短信/086

从丧亲心理咨询谈泪液/090

股灾与自杀心理/094

从火场撤离的要领中悟出……/099

“卡桑德拉大桥”的痛苦回忆/103

如何应对灾害后的悲伤/109

灾害为什么偏偏“喜欢”你/115

中 篇

灾害心理的临床表现和心理障碍/123

灾害心理与社会生活事件/128

灾害心理与社会再适应/135

灾害心理与生活经历/140

灾害心理与社会支持/146

灾害心理与应对方式/151

灾害心理与恐惧强迫/157

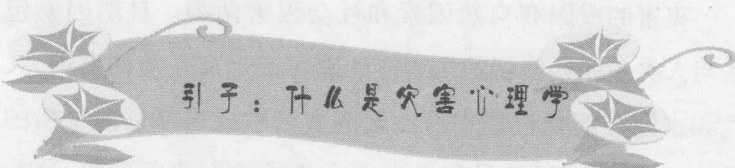
灾害心理与抑郁相关研究/162

灾害心理与焦虑的相关研究/182

下 篇

从灾后的心理创伤到心理健康/203

后记/210



引子:什么是灾害心理学

一、灾害心理学

灾害心理学即灾害学和心理学相结合而产生的一门新兴学科,研究在各种灾害环境中人类的心理活动和行为规律,它主要运用心理学的原理和方法对各种灾害发生前、发生时和发生后,对人群所产生的一系列心理反应进行分析研究,属于应用心理学的一个重要分支。

1. 灾害概述

我们首先来了解一下灾害。灾害是指一切对自然生态环境、人类社会的物质和精神文明建设,尤其是人们的生命

财产等造成危害的天然事件和社会事件,如地震、火山爆发、风灾、火灾、水灾、旱灾、空难、海难、雹灾、雪灾、泥石流、疫病等。

灾害的成因有自然因素和社会因素两类。自然因素包括与人类关系最密切的生物链的破坏或远离平衡的发展,大气和水圈在演化过程中所出现的大区域或局部远离平衡的运动,岩石圈在运动过程中出现大规模的突然断裂等,这些都会给人类带来虫灾、旱灾、水灾、地震等自然灾害。社会因素包括:人类对森林、植被和草原的过度砍伐和破坏等造成土地荒漠化,人类活动对地球表面环境的污染,物种灭绝,人口暴增,等等。

灾害是自然界对人类的惩罚,会带来一系列的严重后果。首先,灾害导致人口大量死亡,据美国海外灾害救援局统计,20 世纪 60—70 年代,全世界人口死亡数增加了 6 倍,其中因灾致死的人数比例不断增加。据联合国统计,近 70 年来,全世界死于各种灾害的人口约 458 万人。地震造成的人口死亡尤甚,已发生过 4 次造成 20 万人以上死亡的大地震。另外,灾害也给社会经济造成破坏。在 20 世纪 70 年代就有人这样估计,人类社会每年创造的财富,约有 5% 被各种灾害所吞噬。同时,灾害还造成社会不稳定。灾害迫使灾民迁移,给社会管理带来困难,造成社会秩序的不稳定。

2. 灾害的心理学研究

人类在抵抗灾害的过程中,积累了大量的防灾和救灾经验,以及灾后的危机干预和心理援助方法,同时针对灾难带给人的系列的心理和行为的影响,进行了大量的相关研究。灾难研究(disaster research)在20世纪80年代以前的美国,大多集中在救灾组织、小区准备、灾民的反应、社会调适与安置问题、灾难危机管理等(Drabek, 1970; Cherry and Cherry, 1996)。到了20世纪80年代末期,灾难研究有转向投注更多心力在受灾者与救灾者个别或集体的灾难创伤经验上,也就是创伤后心理应激(PTSD)的问题。

在早期的研究上,杜贝克(Drabek, 1970)指出,灾难研究可以依下列三个指标来区分:一是时间,即当场的研究、事件后一段时间的回溯研究,以及长程的研究。二是抽象的程度高低,即越理论性、模型化,表示的抽象性越高,反之,越是事实描述、行动参与,表示的抽象性越低。三是系统化程度高低,越多组织被涉入,则表示系统的复杂性(complexity)越高,越少组织被纳入研究,表示系统越单纯。

就社会工作与灾难救援来说,Zakour(1996)指出以下6项主题是研究的重点:①创伤压力介入的成效研究;②救援组织与组织间的关系研究;③救灾义工的表现研究;④脆弱人口群的风险管理研究;⑤灾后小区环境议题研究;⑥跨文

化与国际救灾研究。

过去 30 多年来的灾难研究的确如 Drabek (1970) 的预测,有更多对脆弱人口的研究,如灾难对老人、儿童、家庭、族群的影响 (Cherry and Cherry, 1996)。Fordbam (1998) 进而主张灾难研究应让女性看得见,也就是说女性在过去的灾难研究中往往因为研究者的“性别中立主张”而使得“灾难对女性的影响”被忽略了,其实,女性往往是灾难中最弱势的人口群。最近, Gill 等人 (1999) 进一步指出,种族、民族的差异对灾难的回应、通报、影响、复原、重建等都有显著的差异,研究者应该注意到这个方面的重要性。

二、灾害心理学的研究对象、范围和研究方法

1. 灾害心理学的研究对象

灾害心理学的重点研究对象是灾民 (即受到灾情威胁的公民) 和难民 (指遭到自然灾害或人为灾祸而生活无着落、流离失所的人)。灾害心理学研究的对象具体包含了以下五级人群。

第一级人群: 直接卷入地震灾难的人员, 死难者家属及伤员;



第二级人群:与第一级人群有密切联系的个人和家属,还有现场救护人员以及地震灾难幸存者;

第三级人群:从事救援或搜寻的非现场工作人员、帮助进行地震灾难后重建或康复工作的人员;

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

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

2. 灾害心理学的研究范围

灾害心理学的研究范围主要体现在三个方面,分别是灾害发生前的人们对灾害的心理认知与行为反应,灾害发生时的人们对灾害的心理认知与行为反应,以及灾害发生后的人们对灾害的心理认知与行为反应。

3. 灾害心理学的研究方法

(1) 自然观察法

在自然条件下,有目的、有计划地系统观察灾民的行为和活动,从中发现现场灾民心理现象产生和发展的规律的方法,例如:观察灾后儿童每天所说的话,了解儿童注意力和儿童思维活动;注意:不控制条件,只听任其活动的自然进行!

(2) 调查法

就某一问题,用口头或书面的形式向被调查的灾民提问,让其回答,通过对其的回答的分析,来了解灾民的心理活动的方法,这种方法需要注意的是要求调查者事先列好提问提纲或制订科学问卷。

(3) 个案研究法

对某一灾民,进行多方面的、系统的、深入的、详细研究的方法,包括收集灾民的历史资料、作业成绩、测验结果、别人对其的评价等。例如对单亲家庭、多元化家庭、地震孤儿、孤老的人格分析、焦虑程度等的分析研究。采用这种方法值得注意的是,通过这种研究得出的结果,能否加以扩展,应慎重分析!

(4) 实验法

即主试在严格控制条件下,观察被试的行为或活动,探索在灾害环境和人的心理活动之间的因果联系的研究方法。例如在灾害环境中由实验者选择用来引起灾民心理或行为变化的刺激变量(自变量),由自变量引起灾民心理和行为的变化(因变量),进而探讨灾害环境中自变量与因变量之间的因果关系。



三、灾害心理学的任务

灾害心理学的任务,主要体现在两个方面:首先是心理危机干预,其次是心理援助。

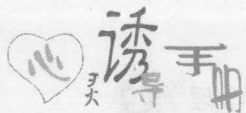
1. 心理危机干预

(1) 什么是心理危机干预

心理学领域中,危机干预指对处于心理危机状态下的个人采取明确有效的措施,使之最终战胜危机,重新适应生活。心理危机干预的主要目的有两个:一是避免自伤或伤及他人,二是恢复个体心理系统的平衡与机能。

危机干预在恢复这种心理平衡的过程中,要完成这样几个任务。首先,怎么做才能使得受害者的症状不会继续恶化。也就是说,危机干预要起到一个预防的作用。其次,怎么做才能去降低受害者的痛苦。这种痛苦包括他们在情绪上、心理上、身体上和行为上的多重反应。最后,这个人能否通过自我恢复的方式重新回到家庭和工作中去。

如果答案是“Yes”,那么危机干预的任务就基本完成。如果答案仍旧是“No”,那么就需要危机干预的专家来提供更高层次的帮助。因此,危机干预最重要的任务不仅是减轻灾



(灾害版)

难受害者的痛苦,最重要的是通过干预的过程,让人们重新获得应对和解决问题的能力,从而能够减少长期痛苦的可能性。

为了进行有效的危机心理干预,必须了解人们在危机状态下有哪些心理需要? A. 环境是否安全,健康是否有保障等;B. 会担心自己及所关心的人(如父母、亲戚、子女、朋友、老师);C. 会表现惊慌、无助、逃避、恐惧等行为;D. 想吐露自己对突发事件的内心感受;E. 渴望生活能够尽快安定,恢复到正常状态;F. 希望得到他人情感的理解与支持等。这些心理需要为危机心理干预提供了依据。

(2) 怎样进行心理危机干预

第一,危机干预的时间一般在危机发生后的四到八周内进行。第二,心理危机干预工作者一般必须是经过专门训练的心理学家、社会工作者、精神科医生等。第三,危机干预的对象据严重程度由重到轻分四个等级:丧亲幸存者、目击者、救援人员和普通民众。第四,更易出现创伤压力症候群的人主要有:曾有过创伤性经历者;患有慢性生、心理疾病的人;社会支持或经济状况较差的人;最近有重大压力或事件者。

目前,灾难心理危机干预最为有效的一种方式严重应激诱因疏泄治疗。这种疗法主要采取一种结构化的小组讨论的形式,引导灾难的幸存者谈论应激性的危机事件。

干预通常在危机发生的四周内进行,每次需要大概 2—3

小时的活动时间。整个活动分为七个阶段进行:

第一阶段:介绍阶段。治疗者与小组成员互相介绍,并引导所有的参与者制定一个大家公认的讨论基调,主要目的是鼓励所有的小组参与者的合作,并遵守保密的原则。

第二阶段:事实阶段。小组成员从自己在灾难中的视角出发,向其他人描述他们在灾难中的所见、所闻、所为、所嗅等外部现象。

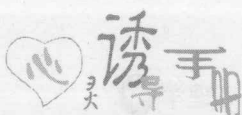
第三阶段:感受阶段。小组成员向大家描述他们在经历灾难事件后,现在头脑中能够立即浮现出的有关灾难的主要想法和最痛苦的想法,让情绪毫无保留地表露出来。

第四阶段:反应阶段。参与者与治疗小组成员一起讨论,有可能遇到的最糟糕的情况。这个阶段是小组成员情绪反应最强烈的阶段,治疗者在这时要能够很好地表现出关心和理解,让小组成员感到安全。

第五阶段:症状阶段。小组成员一起分享和描述灾难当中和灾难之后困扰他们的痛苦症状,这些症状既包括心理的痛苦,也包括身体的不良反应和行动上、思想上的变化。

第六阶段:教育阶段。治疗者要让小组成员认识到他们这些躯体和心理的行为反应在当下是非常正常和可以理解的。同时,治疗者要提供一些健康的应对方式,并提醒一些不适当的应对方式(例如酗酒、药物成瘾)。

第七阶段,再登入阶段。治疗者回答小组成员提出的各



(灾害版)

种问题,并作出一些总结性的评价。有研究表明,重大灾害后精神障碍的发生率为10%—20%,一般性的心理应激障碍更为普遍。在这种情况下,国家实施心理危机干预。

以下是体现心理危机干预的咨询案例,示例如下。

这个治疗小组由同样遭受地震灾害的成员组成:因地震导致一家电影院崩塌,在这家电影院里看电影的50人丧命。这个团体的10个成员中,一些人当时就在电影院里,但他们设法逃脱了,其他人则在这次灾难中失去了亲人。这是一个严重应激诱因疏泄治疗的案例。

咨询师:乔某,你最近睡眠怎么样?

乔某:我还是整夜睡不着,我对老天感到愤怒,他为什么从我身边夺走了我的妻子和儿子,他们是那样地可爱和善良。我觉得老天这样对我太不公平了,我不知道该怎么面对未来的生活!

谢某:我有相同的感受。自从地震以后我就没去过封闭的场所,我也不再信赖别人。

咨询师:(看见刘某在摇头)。刘某,看上去你似乎不赞同谢某和乔某的观点。

刘某:(以一种尝试的、温和的态度)哦,我是有些苦恼,但我认为亲友对我的关怀帮助我渡过了难关。我希望谢某和乔某能够看清自己的方向,重回自己的生活轨道。