



本书为《灾后儿童心理救援核心信息和培训手册》之核心信息单行本

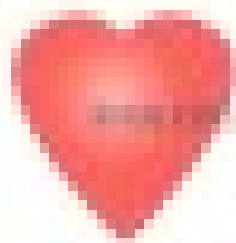
灾后儿童 心理救援核心信息

北京大学精神卫生研究所和亚澳精神卫生协会

主编 马 弘 Chee Ng



北京大学医学出版社



© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

灾后儿童 心理救援核心信息

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

1000

灾后儿童心理救援 核 心 信 息

北京大学精神卫生研究所和亚澳精神卫生协会

主 编：马 弘 Chee Ng

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后儿童心理救援核心信息/马弘, (澳) 恩 (Ng, C.)
—北京: 北京大学医学出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-81116-588-3

I. 灾… II. ①马…②恩… III. 自然灾害—灾区—少年
儿童—心理保健—手册 IV. B845.67-62 R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080624 号

灾后儿童心理救援核心信息

主 编: 马 弘 Chee Ng

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumppress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 药 蓉 责任校对: 何 力 责任印制: 张京生

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 1 字数: 11 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷 印数: 1-20000 册

书 号: ISBN 978-7-81116-588-3

定 价: 3.50 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

作者名单

主 编：

马 弘 中国疾病预防控制中心精神卫生中心/
北京大学精神卫生研究所

Chee Ng 墨尔本大学精神病学系

中方作者：

郭延庆 中国疾病预防控制中心精神卫生中心/
北京大学精神卫生研究所

林 红 中国疾病预防控制中心精神卫生中心/
北京大学精神卫生研究所

张秋凌 联合国儿童基金会驻京办事处

程文红 上海市精神卫生中心

李卫晖 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所

李 敏 杭州市第七人民医院

卢建平 深圳市精神卫生研究所

陈 静 武汉市心理医院

梁光明 沈阳市精神卫生中心

杭跃跃 南京脑科医院儿童心理卫生研究中心

杨 辉 重庆市精神卫生中心

柯晓燕 南京脑科医院儿童心理卫生研究中心

中方顾问:

- 严俊 卫生部疾控司精神卫生管理处
吕秋云 中国疾病预防控制中心精神卫生中心/
北京大学精神卫生研究所
刘铁桥 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所
赵国秋 杭州市疾病预防控制中心
余小鸣 北京大学儿童青少年卫生研究所
杜亚松 上海市精神卫生中心
曹若湘 北京市疾病预防控制中心
王民洁 南京脑科医院儿童心理卫生研究中心
王瑞儒 北京大学第三医院

澳方作者:

- Julia Fraser 墨尔本大学亚联中心
Margaret Goding 圣文森特精神卫生中心
李 粤 墨尔本大学亚联中心
Jenny Smith 圣文森特精神卫生中心

澳方顾问:

- Bruce Singh 墨尔本大学医学、牙科学与健康
科学院
Helen Herrman WHO/墨尔本精神卫生与物质滥
用协作中心
Veena Cochrane AusAID

前 言

儿童并不是“小大人”。在他们成长的过程中，思维不断发展，身体不断发育，有着特殊的发育和卫生保健的需要。面对灾难和危机，与成人相比，他们的应对方式很不同，面临的危险也更大。

为了保护好儿童，成人需要了解在危机和灾难时进行心理救援的核心信息。

在2007年，来自中国和澳大利亚的精神卫生专家组成了一个特殊的小组，他们密切合作，制定出一套在灾后帮助社区促进儿童心理健康的简单原则。

这一具有创新意义的项目名为“保护受灾儿童”，获得了澳大利亚政府国际援助项目（Aus-AID）的经费支持。给予了中澳专家组持续不断的鼓励和指导，受到专家们的一致好评。

参与该项目的机构有：中国疾病预防控制中心精神卫生中心/北京大学精神卫生研究所，以及亚澳精神卫生协会（由墨尔本大学精神病学系、亚联中心和圣文森特精神卫生中心联合组

成)。

中国和澳大利亚的诸多卫生官员、政府官员、精神卫生专业人员，及其他科的医生、教师、社工和研究人员积极参与了该项目。经过一年的时间，项目组里年轻的中国精神科医生们成为一支具有专业培训能力的，团结、自信的团队，随时准备在灾难来临时挺身而出。

“保护受灾儿童”可以帮助受灾社区 6~12 岁的儿童提供心理急救和心理重建。教师、社区领导和家长可以立即使用本书提供的信息和方法帮助孩子们。

在灾后重建资源不丰富的社区，社区人员和儿童的照料者可以直接使用本书中简单明了的原则和方法。本书很重要的一个特点是内容灵活。大灾后如果儿童被安置到其他地区，照料者也可以因地制宜地使用本书。

该项目显示出可以通过国际合作，将国际上先进的专业理念和方法与中国的实践相结合，从而成功地编制出适合中国文化的信息。

该项目请澳大利亚悉尼科技大学中国研究中心的主任路易斯·艾德华教授担任独立评估人。她发现本书对灾后重建也有意义：“在灾后急性

心理救援期之后，该项目针对重建期的那部分内容可以使人们关注并缓解灾难对心理造成的长期影响。”

2008年5月15日，也就是四川地震后3天，中国疾病预防控制中心精神卫生中心/北京大学精神卫生研究所组织改编该项目的核心信息，形成了《心理自救互救宣传手册二：抗震救灾中儿童心理应激反应的预防与处理》，并由中国卫生部作为心理救援的资料公开发布。

中澳“保护受灾儿童”项目组

目 录

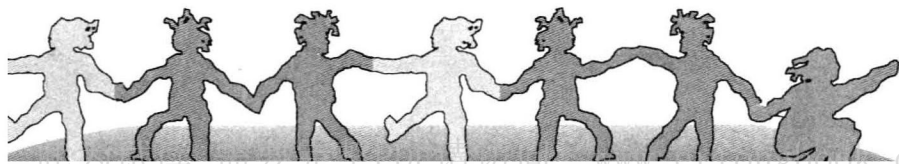
第一部分：灾难对儿童的影响	(1)
1. 所有灾难都会影响儿童	(1)
2. 儿童更容易受到灾难的伤害	(2)
第二部分：如何识别灾难对儿童的影响	(4)
3. 儿童的身体、心理和社会关系都会受到灾难的 影响	(4)
4. 儿童对灾难的特有反应	(8)
第三部分：如何保护受灾儿童	(10)
5. 保证儿童身体和环境的安全，预防潜在危险	(10)
6. 鼓励儿童以他们习惯的方式表达自己的经历、 想法及情感体验，给予恰当的情感支持和信息	(11)
7. 儿童应尽可能由家人或其他熟悉的人照料 ...	(13)
8. 及早为儿童提供熟悉的生活环境和生活方式	(14)
9. 成年人的反应也会影响儿童	(15)
10. 成年人应该充分考虑儿童对媒体报道的不同 反应，并给予适当引导	(16)

第一部分：灾难对儿童的影响

1. 所有灾难都会影响儿童

灾难可以以多种形式出现：

- 自然灾害（如洪水、大火、旱灾、地震、台风、飓风、泥石流、火山爆发、雪崩等）。
- 人为灾难（交通事故、触电、坍塌、毒气泄漏等）。
- 突发公共卫生事件（如群体暴发严重传染性疾病及非传染性疾病等）。
- 复杂紧急情况（如食物中毒、拥挤踩踏、袭击、绑架、人质事件、杀人或伤人、儿



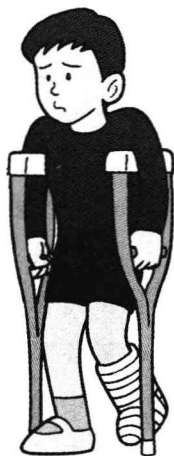
童躯体虐待、儿童性虐待、被抢劫、被诱骗、被强暴、被囚禁等)。

所有形式的灾难都会影响儿童，可以是对儿童直接造成伤害，也可以是儿童通过目睹他人受害而间接受到伤害。凡被灾害波及的儿童必须得到成人特殊的帮助、照顾和关心。

2. 儿童更容易受到灾难的伤害

儿童是最脆弱的人群之一。因为儿童处在身体与心理快速成长与发育的关键阶段，其身体的生长发育和心理的发展过程很容易受到各类自然与人为灾难的破坏。例如：

- 在各类灾难中，食物、水与空气的污染和缺乏最为常见。儿童更容易在污染的情况下发生中毒现象，对食物、水与空气的缺乏耐受时间更短。同时，更缺乏获得和维持这些资源的经验与能力。



- 儿童缺乏自我保护能力，在灾难中更容易受到躯体伤害。
- 儿童的免疫系统发育尚不完善，也增加了患各类疾病的风险。
- 灾难事件的突发性和破坏性会使儿童的心理反应更加剧烈。



第二部分：如何识别灾难对儿童的影响

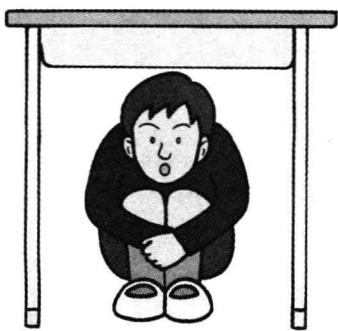
3. 儿童的身体、心理和社会关系都会受到灾难的影响

身体伤害：

如外伤、烧烫伤、出血、气管异物、传染病、中毒、休克甚至死亡。

情绪反应：

- 恐惧、害怕、紧张、焦虑、担心、无助。
- 警觉性增高，如难以入睡、浅睡多梦、易



惊醒，对环境中正常的风吹草动表现出过分的惊跳反应。

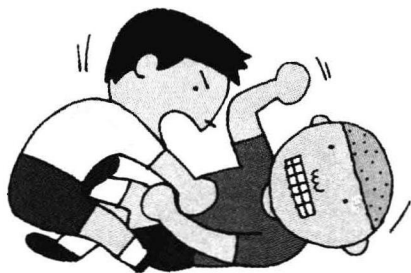
- 作为情绪反应的躯体化表现，有些儿童会



出现头痛、头晕、腹痛、腹泻、哮喘、荨麻疹等。

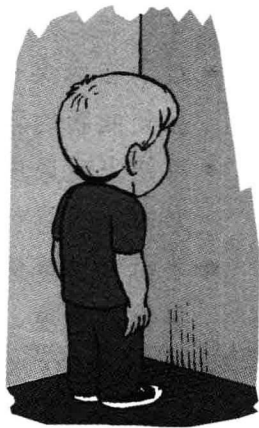
行为反应：

- 发脾气、攻击同伴、不想上学、不想与同学交往。
- 过于在意父母，害怕离开父母，怕黑，怕独处或新的环境。
- 可能出现尿床、吮手指、要求喂饭和帮助穿衣等退行行为。
- 不由自主地反复想到或梦到与灾难有关的事物或情境，或反复以游戏、绘画或其他象征性的方式表达对灾难的认识与体验。
- 回避接触与灾难有关的事物和场景，回避谈论与灾难有关的情景和感受，甚至否认灾难的发生。



社会人际关系：

- 灾难引起学校、住所和其他熟悉环境的改变，会引起儿童情绪烦躁，注意力不集中，容易与其他人发生矛盾等适应问题。
- 灾难导致的原有师生、伙伴、亲子关系的改变或丧失，使儿童感到孤独、无助和迷茫。亲人的丧失给儿童带来的创伤尤其巨大，会损伤其生活的信心，其影响可能持续终生。
- 儿童可能会因误认为自己灾难的某些后果承担有责任，如觉得自己没能帮助同伴逃离危险等产生自责、内疚，进而回避他人。



有些儿童更容易出现上述问题，包括：

- 以往遭受过数次灾难或创伤事件的儿童。
- 有被虐待或殴打史的儿童。
- 女性儿童。
- 智力障碍儿童。
- 患躯体疾病、残疾的儿童，或者在灾难中身体受伤的儿童。
- 有精神疾病家族史的儿童。
- 既往有情绪、行为问题的儿童。

灾难还可能诱发或加重其他心理问题或精神疾病，如抑郁症、焦虑症、惊恐发作、注意缺陷多动障碍、对立违抗障碍、品行障碍等。

