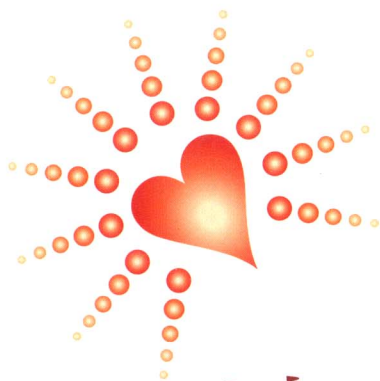


众志成城 抗震救灾



地震灾后 心理疏导手册

中国科协科普部

中国心理学会

中华医学会

中国心理卫生协会

中国睡眠研究会

编著

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

全国联合抗震救灾心理救援专家组



人民卫生出版社

地震 灾后心理疏导手册

中国科协科普部

中国心理学会

中华医学会

中国心理卫生协会 编 著

中国睡眠研究会

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

全国联合抗震救灾心理救援专家组



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

地震灾后心理疏导手册 / 中国科协科普部等编著.

—北京: 人民卫生出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-117-10276-6

I. 地… II. 中… III. 地震灾害—灾区—心理保健 IV. B845.67 R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第076720号

地震灾后心理疏导手册

编 著 : 中国科协科普部 等

出版发行 : 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址 : 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编 : 100078

网 址 : <http://www.pmph.com>

E - mail : pmph@pmph.com

购书热线 : 010-67605754 010-65264830

印 刷 : 北京汇林印务有限公司

经 销 : 新华书店

开 本 : 787×1092 1/32 印张: 2.5

字 数 : 39千字

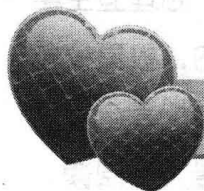
版 次 : 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 : ISBN 978-7-117-10276-6/R · 10277

定 价 : 7.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

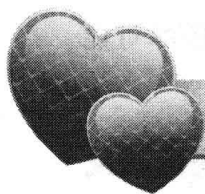


编者的话

四川汶川大地震猝不及防，不仅在瞬间夺去了数万条生命，还对人们的心灵造成极大的伤害。特别是那些被从废墟中救出来的孩子，他们不仅仅需要物质上的帮助，更需要心理的援助。

为此中国科学技术协会组织有关专家编写了本手册，倡导全社会关注灾后心理危机干预和心灵的抚慰，这是目前最重要而紧迫的任务。全书主要包括5个方面的内容：①地震灾害后心理危机干预的组织与实施；②地震灾害后大众心理危机的疏导；③地震灾害后儿童心理应激反应的疏导；④地震灾害后居丧者的心理疏导；⑤地震灾害后救灾人员的

心理疏导。本书是由战斗在抗震一线的心理危机救助人员，以及心理学界、心理卫生学界的专业学术组织的专家编写的，极具权威性、科学性和实用性。这本书不仅适合战斗在第一线的心理学工作者和救援人员阅读，也适合一般受灾群众阅读。



目 录

目 录

第一部分 地震灾后心理危机干预的组织与实施

- 一 心理危机干预队伍的组建/2
- 二 心理危机干预队伍出发前的准备/3
- 三 心理危机干预方案的制订/4
- 四 心理危机干预的过程/12

第二部分 地震灾后大众心理危机的疏导

- 一 以人为本抢救生命/18
- 二 心理救援在行动/18
- 三 本次地震对人们心理影响的特殊性/20
- 四 灾区的人们会出现什么样的心理反应/21
- 五 最严重的急性心理反应有什么表现/23



- 六 努力做好下述事情，帮助自己和周围的人渡过难关/24
- 七 在困境下，哪些事情应尽可能避免/26

第三部分 地震灾后儿童心理应激反应的疏导

- 一 为什么受灾儿童需要特殊关注/30
- 二 需要留意孩子的哪些反应/30
- 三 哪些孩子在灾害中更容易受到心理伤害/31
- 四 保护受灾儿童的简单口诀/32
- 五 怎样保证儿童身体和环境的安全，预防潜在危险/32
- 六 怎样做好儿童的基本心理保护/33
- 七 如何避免成年人的应激反应影响儿童/34

第四部分 地震灾后居丧者的心理疏导

- 一 对居丧者干预的目的/36
- 二 痛苦工作的概念/36
- 三 丧失亲人后的心理反应/37
- 四 居丧干预的原则/38
- 五 居丧干预的策略/39
- 六 居丧干预的注意事项/40



第五部分 地震灾后救灾人员的 心理疏导

- 一 灾后受害者的情绪与身体反应，如何帮助他们/47
 - 1. 灾后受害者的情绪与身体的反应/47
 - 2. 作为救助者帮助他们的简便方式/48
 - 3. 灾难的救援者，别忘记你也是灾难的次级受害者/49
 - 4. 二次精神创伤反应的主要表现/50
 - 5. 二次精神创伤反应出现的原因/51
 - 6. 二次精神创伤反应自我心理调节的应对方式/51
 - 7. 行为上的指导原则：休息、饮食、支持、表达/52
- 二 你怎样寻求和获得专业的心理帮助/53
- 三 志愿者们如何帮助儿童应对亲人离去的悲伤/54
- 四 给抗震救灾媒体工作者的建议/57
 - 1. 对儿童的采访/57
 - 2. 其他采访建议/58
 - 3. 宣传的主题应是正面，积极，希望/59
 - 4. 对被访问者提问时的注意事项/59
 - 5. 提倡理性和科学的报道/59
- 五 给抗震救灾政府管理者的建议/60
 - 1. 需了解受灾群众可能出现的心理



反应/60

2. 政府管理者可以做什么/60

3. 灾后政府管理者面对的各种

压力来源/61

4. 政府管理者的应对方法/62

六 灾后学校复课时老师如何帮助学生和自己/64

1. 了解学生可能的表现/64

2. 学校如何帮助学生/64

3. 老师如何帮助学生/65

七 对于灾难受害者应该和不应该说的话/66

1. 灾后与灾难幸存者正确的交谈方式/66

2. 灾后与灾难幸存者不正确的交谈方式/67

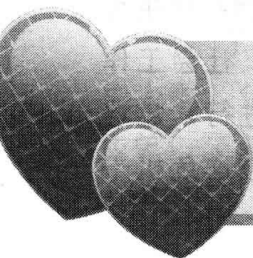
八 三大助人要诀/68

1. 还原更完整的事实/68

2. 允许当事人的感受/68

3. 承认（过去），发掘（未来的可能性）/69

第一部分



地震灾后心理危机 干预的组织与实施





一 心理危机干预队伍的组建

急性期心理危机干预队伍的组建应当以受灾当地的精神卫生机构的精神科医生为主，精神科护士、心理咨询师、社会工作者为辅。组成心理危机干预队进行紧急培训后，可即刻投入抗震救灾的心理危机干预工作。

没有精神专科机构的地区应及时向卫生行政部门请求援助。

非灾区的其他精神卫生专科医院应该积极组织后备医疗队，及时培训，随时准备支援灾区的急性期心理救援和恢复期的心理健康重建工作。

心理危机干预医疗队应该在卫生行政部门的指挥下，服从统一的指挥，承担相应的职责。

心理危机干预医疗队应该配队长一名，队员根据灾情配置，例如儿童精神科医生或



老年精神科医生。有灾难危机干预的成员优先入选。有条件的单位建议指派一名联络员，负责团队后勤保障和与各方面的联系。医疗队至少两人，尽量避免单人行动。



二

心理危机干预队伍出发前的准备

1. 了解灾区基本情况。灾难类型、伤亡人数，包括道路、天气、通讯和物资供应等；了解目前政府救援的计划和实施情况等。

2. 复习本次灾难引起的主要躯体损伤的基本医疗救护知识和技术，例如骨折伤员的制动搬运、创伤止血等。

3. 确定干预地点，准备交通地图。

4. 初步估计干预对象及其分布和数量。

5. 制订初步心理危机干预实施计划。

6. 编制、印刷心理危机干预评估工具和相关宣传资料。

7. 联络、了解需要干预的社区、医院以及住院受伤人员、死难者及家属分布和安置情况，制订具体的干预流程和路线。

8. 干预团队食宿安排，干预队员自用



物品，常用药品的准备等。

9. 外援的医疗队在到达灾区后，最好与当地的精神卫生工作人员进行联合工作，对没有危机干预经验的当地精神科人员进行紧急的危机干预知识培训，扩大人力资源。



三

心理危机干预方案的制订

（一）危机干预的目的

积极预防、及时控制和减缓灾难的心理社会影响；促进灾后心理健康重建；维护社会稳定，保障公众心理健康。

（二）原则

1. 与整体救援活动整合在一起进行，及时调整心理救援的重点，配合整个救灾工作的进行。

2. 以社会稳定为前提进行工作，不给整体救援工作增加负担，减少次级伤害。

3. 综合应用干预技术，个体化的针对目前问题提供帮助。

4. 保护被干预者的隐私，不随便透露个人信息。

5. 明确心理危机干预是医疗救援中的



一部分，并不是万能。

（三）方法

评估、干预、教育、宣传相结合，提供灾难心理救援服务；尽量进行灾难社会心理监测和预报，为救援组织者提供处理紧急群体心理事件的预警及解决方法；促进形成灾后社区心理社会干预支持网络。

（四）确定目标人群及数量

本次地震灾难的心理受灾人群大致分为5级。目前的重点干预目标从第一级人群开始，一般性干预宣传广泛覆盖5级人群。

第一级人群：为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，可能有严重的悲哀和内疚反应，需要缓解继发的应激反应；现场救护人员（消防、武警官兵、120救护人员、其他救护人员），以及地震灾难幸存者。该人群为高危人群，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。

第三级人群：从事救援或搜寻的非现场工作人员（后援）、帮助进行地震灾难后重



建或康复工作的人员或志愿者。

第四级人群：受灾地区以外的社区成员，向受灾者提供物资与援助。在某些人为灾难中，对灾难的发生可能负有一定责任的组织者也属于第四级人群。

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

（五）工作时间表

- 根据目标人群，根据干预队成员人数，排出工作日程表。

（六）确定干预技术

ABC 法：

A. 心理急救，稳定情绪。

B. 行为调整，放松训练，晤谈技术（CISD）。

C. 认知调整，晤谈技术（CISD）+眼动脱敏信息再加工技术。（EMDR）

1. 首先要取得受伤人员的信任，建立良好的沟通关系。

2. 提供疏泄机会，鼓励他们把自己的



内心情感表达出来。

3. 对访谈者提供心理危机及危机干预知识的宣教、解释心理危机的发展过程，使他们理解目前的处境，理解他人的感情，建立自信，提高对生理和心理应激的应付能力。

4. 根据不同个体对事件的反应，采取不同的心理干预方法，如：积极处理急性应激反应，开展心理疏导、支持性心理治疗、认知矫正、放松训练、晤谈技术（CISD）等，以改善焦虑、抑郁和恐惧情绪，减少过激行为的发生，必要时适当应用镇静药物。

5. 除常规应用以上技术进行心理干预外，引入规范的程式化心理干预方法——眼动脱敏信息再加工技术（EMDR）。

6. 调动和发挥社会支持系统（如家庭、社区等）的作用，鼓励多与家人、亲友、同事接触和联系，减少孤独和隔离。

（七）干预技术要点

1. 心理急救

（1）接触和参与

目标：倾听与理解。应答幸存者，或者



以非强迫性的、富于同情心的、助人的方式开始与幸存者接触。

(2) 安全确认

目标：增进当前的和今后的安全感，帮助放松情绪，增加自我安全感的确定。

(3) 稳定情绪

目标：使在情绪上被压垮的幸存者得到心理平静、恢复情绪反应。可以使用愤怒处理技术、哀伤干预技术。

(4) 释疑解惑

目标：识别出立即需要给予关切和解释的问题，立即给予可能的解释和确认。

(5) 实际协助

目标：给幸存者提供实际的帮助，比如询问目前实际生活中还有什么困难，协助幸存者调整 and 接受因地震改变了的生活环境及状态，以处理现实的需要和问题。

(6) 联系支持

目标：帮助幸存者与主要的支持者或其他的 support 来源，包括家庭成员、朋友、社区的帮助资源等，建立短暂或长期的联系。

(7) 提供信息

目标：提供关于应激反应的信息、关于