

灾害现场人员的
自我心理调节

Zaihai xianchang ren yuan
de ziwo xinli tiaojie

主 编 冯江平
副主编 叶存春 张素娟



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

災害現場人員的

自我心理調節

*Conflict management strategies
for stress relief strategies*

王國華 主編
王國華 主編



灾害现场人员的 自我心理调节

Zaihai xianchang ren yuan
de ziwo xinli tiaojie



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

灾害现场人员的自我心理调节/冯江平主编. —广州:暨南大学出版社, 2011.3
ISBN 978-7-81135-640-3

I. ①灾… II. ①冯… III. ①灾害—心理保健 IV. ①B845.67 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176148 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学
电 话:总编室(8620) 85221601
营销部(8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)
传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编:510630
网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:广州市天河星辰文化发展部照排中心
印 刷:佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本:787mm × 1092mm 1/16
印 张:9.125
字 数:127 千
版 次:2011 年 3 月第 1 版
印 次:2011 年 3 月第 1 次
印 数:1—5500 册

定 价:19.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

前 言

灾害是不以人的意志为转移而存在的一种客观现象。经历了灾害的人们，不仅要承受与亲人的生离死别，也要承受物质财产上的重大损失，还可能会因受到强烈的心理冲击，留下看不见的心理创伤。

不只是灾害发生地区的受灾者，还有那些奔赴灾区的救灾者以及灾区周边的居住者等，都可能由于受到强烈的惊吓和刺激，从而处于一种非正常的心理状态。如果不及时治疗，就容易产生灾后综合征，对人们今后的生活和工作造成严重影响，扰乱正常的行为和生活，加剧灾后社会秩序的混乱。

国外对灾害心理的研究与心理创伤的援助，在 20 世纪 60 年代末就逐渐展开了。1999 年，联合国开展减灾十年活动以来，更是取得了突破性的进展。但我国大陆地区在这方面起步较晚，直到 1994 年的新疆克拉玛依重大火灾发生后，才首次开展了灾后心理创伤的心理干预工作。但那时还没有灾后心理援助的概念，只是由于当地医院发现许多死难者家属和一些重伤员出现了很多心理问题，不得不报请卫生部，请专业的心理医生到现场支援，而这样的援助已是在火灾发生 20 多天后了。其后，在 1998 年的张北地震、2002 年的大连“5·7 空难”以及后来的洛阳火灾和石家庄爆炸案等灾难中，也仅是出现了少数几位心理学工作者的身影。

2003 年的 SARS 事件，针对患者出现的一系列心理问题以及普通人群中出现的恐慌情绪、抢购行为、听信和传播恐怖传言等问题，在中后期的医疗救治

中增加了心理、精神药物干预。同时，通过宣传册、媒体进行心理健康知识宣传等，取得了较好的效果。2008年5月的汶川大地震中，我国开展了迄今为止最大规模的灾害心理援助活动。据估计，大地震发生后的两周内，以心理援助名义参加抗震救灾的人数达3 000多人；抗震救灾期间到达灾区的各种形式的心理援助队达500余支。不过，由于我国这方面的工作刚刚起步，受过专业训练的心理援助人员还很少，政府也缺乏相应的应急管理经验。因此，灾害心理研究水平的提高、灾害心理援助活动的完善，还有一段较长的路要走。

本书是我们承担的2008年云南省“科技发展战略与科技政策研究”（软科学）重点项目“云南省灾害心理援助应急机制研究”的成果之一。课题组全体成员精诚团结、密切合作，经过不懈努力，不仅完成了国内首份省级“突发事件心理援助应急预案”（草案）以及“心理援助应急管理机制”的研究与编写工作，成立了“云南师范大学灾害心理研究与援助中心”（国内目前还很少的专门研究灾害心理及其援助问题的研究机构）；同时，也为读者奉献了这部尚待完善的著作。

灾害发生地及其周边地区，往往是大面积的、集中的、较为严重的心理创伤的多发地。灾害发生之时，除了需要大量的心理专业人员到达灾区帮助群众进行心理援助之外，还需要灾区的所有人群了解和掌握心理创伤预防与自我调节的知识和方法。

本书主要探讨了灾害可能给人们造成的各种心理伤害，介绍了对心理创伤进行自我评估和了解，并加以自我调节的知识与方法。全书共五个部分，分别阐述了灾害与人的灾害心理反应；急性应激障碍、创伤后应激障碍的形成机理与自我调节；灾后心理创伤的自我评估与调节；不同受灾群体的心理反应与自我心理调节；不同类型救援者的心理反应与自我心理调节。希望通过本书，能够宣传、普及和发展灾害心理自我调节的知识与方法，从而使灾害中受到心理伤害的人们能够战胜困难，渡过危机，尽快得到心理的康复！

冯江平

2011年1月

目 录

前 言	(1)
第一章 灾害与人的灾害心理反应	(1)
第一节 灾害及其特征	(1)
第二节 灾害心理的发展过程与表现特点	(3)
第三节 灾后人群的心理应激障碍	(6)
第四节 替代性心理创伤	(13)
第五节 心理感染	(20)
第二章 急性应激障碍、创伤后应激障碍的形成机理与自我调节	(29)
第一节 急性应激障碍	(30)
第二节 创伤后应激障碍	(43)
第三章 灾后心理创伤的自我评估与调节	(67)
第一节 灾后心理创伤自我评估的内容	(67)
第二节 灾后心理创伤危机的自我评估	(72)
第三节 创伤后心理困难的自我评估与心理重建	(74)

第四章 不同受灾群体的心理反应与自我心理调节	(79)
第一节 概述	(79)
第二节 一般人群	(81)
第三节 少年儿童	(84)
第四节 孕妇	(90)
第五节 老年人	(93)
第六节 伤残人员	(95)
第七节 失亲者	(103)
第八节 灾区周边居民	(111)
第五章 不同类型救援者的心理反应与自我心理调节	(115)
第一节 医护人员心理反应与自我心理调节	(117)
第二节 军人警察的心理反应与自我心理调节	(119)
第三节 灾区干部的心理反应与自我心理调节	(123)
第四节 学校教师的心理反应与自我心理调节	(126)
第五节 志愿者的心理反应与自我心理调节	(129)
参考文献	(135)

第一章 灾害与人的灾害心理反应

第一节 灾害及其特征

一、什么是灾害

灾害是指一切对自然环境、人类社会造成危害和破坏，尤其是造成人员和财产损失的现象与过程。灾害主要是由致灾因素（事件）与易损性因素（脆弱性）共同作用造成的。致灾因素是造成生命损失、财产损失和环境破坏的可能的威胁事件，是形成灾害的主要原因，共有三大类：

（1）自然因素。如突发性的台风、大暴雨、泥石流、火山爆发、地震等，以及缓慢性的干旱、沙漠化等，其造成的灾害称为自然灾害。

（2）技术因素。如火灾、爆炸、交通事故、环境和农作物污染等，其造成的灾害称为人为灾害。

（3）社会因素。如战争、骚乱、凶杀、恐怖活动等，其造成的灾害称为社会灾害。

当然，广义上，技术因素也属于社会因素。所以，灾害也就可以分为两大类：自然灾害与社会灾害。

易损性因素是指能引发灾害的事件的敏感程度，也称脆弱性。一个系统或地区的脆弱性越大，则受极端事件不利影响的程度就越大，发生灾害的可能性与灾害的严重程度也就越大。

并不是所有极端事件的出现都会发生灾害。只有致灾因素和易损性因素并存时，才会发生灾害。例如，在无人区发生的地震，由于其影响区内没有任何人员与财产，所以并不会造成严重损失。

二、灾害的特征

1. 突发性与不可消灭性

许多灾害往往是在短时间内突然爆发，有些灾害甚至在几秒钟或几分钟内就可能造成惨重的后果，如地震、滑坡、泥石流等。灾害还具有不可消灭的特征，只要有人类存在，灾害就不可能完全消失。

2. 破坏性与危害性

灾害带来的后果是很严重的，不仅会造成人员的大量死伤，还会给社会、经济带来巨大的影响。据统计，近 70 年来，全世界死于各种灾害的人数约有 458 万，人类每年创造的财富有 5% ~ 10% 被各种灾害所吞噬。而且，在经济的快速发展阶段，经济总量翻一番，灾害损失将可能增加 2 ~ 3 倍。

3. 频繁性与多样性

各种灾害都会按照其自身的规律频繁发生，相互间还会交织诱发。伴随着人类的资源开发和工程建设活动，又出现了多种新的灾害，如水库地震、矿山采空塌陷、温室效应以及化学污染、核泄漏、科技灾害等。传统灾害与新生灾害交织在一起，对人类构成了更加严重的威胁。

4. 周期性与连锁性

许多灾害的发生具有周期性或准周期性，往往在同一时间段内集中出现，形成各种灾变期。但灾害不会完全按照原有的周期重复发生，同时也具有不确定

性。一种灾害往往可能引起其他灾害的发生，如地震可能引发火灾、滑坡、湖塘决堤等，还可能造成停工停产、社会混乱等社会性灾害的连锁发生。

5. 广泛性与区域性

灾害的分布范围非常广泛，世界的每一个角落几乎都会发生灾害。但在不同的地区，灾害的类型各不相同，每种灾害又有自己特定的分布区域。

6. 难以恢复与难以预测性

灾害除了会危害人类生命、破坏各种设施、造成直接经济损失外，还会严重破坏人类所赖以生存的资源和环境。资源的再生能力和环境的自净能力是有限的，一旦遭到破坏，往往几十年甚至几百年才能恢复，有的可能永远都无法恢复。有时一次中型灾害可使一个城市的现代化进程延缓 20 年。而资源环境的恶化，不但直接危害当代人的生存与发展，还会贻害子孙后代，给人类带来深远的不良影响。此外，灾害还具有难以预测的特征，目前要准确预测某种灾害的爆发时间、地点、能量等，难度还很大。

第二节 灾害心理的发展过程与表现特点

一、灾害心理的发展过程

当灾难来临时，人们面对巨大的压力，心理上往往会经历以下四个阶段：

1. 震惊与麻木

在灾难的最初阶段，人们可能会先感到震惊，对这样的事实感到难以置信。也许这时候很多人会暂时陷入麻木的状态，突然之间不知道自己的感觉是什么了，或是思想上暂时地陷入混乱、没有办法去思考，因而觉得不知所措。这时，人们往往心里一片茫然，难以接受这样的事实，竭力要否认事实，以堵住痛苦的感受。在受到打击后的几小时或几天内，不愿意去感受与承认眼前已经完全不同

了的世界。此时也可称为“类休克状态”。

2. 否认与退缩

遭遇一场不可预知的、突如其来的严重灾难后，许多人面对灾难的惨痛景象，会不断地问自己、问别人：“这些为什么发生在我身上？”同时，也会不断地在心里假想“如果当初……”。很多人不愿意承认眼前的事实，行为上可能出现一些不理智的甚至可能是幼稚的表现。但是，人们还得为自己今后的人生负责，哪怕此时自己的至亲已经长眠于地下，所要做的也应当是替逝者走过那些他们没有走完的人生历程，让他们的在天之灵能够感到欣慰。

3. 醒悟与痛苦

经历了前两个阶段之后，人们心理上的平衡会逐渐恢复，焦虑和紊乱的情绪逐渐受到控制，受到损害的认知功能也开始恢复。有一天可能会突然发现，原来事情已经无法改变，所有的事情都已发生，并已成事实。这是最难熬过的一段时期，且每个人需要的时间也不同。但要始终相信，每个人的内心都有一种强大的意志力，度过悲痛后，可以重新开始。这是人们战胜痛苦的最好武器。

4. 适应与新生

最终，通过自己强大的意志力和坚强的信念，人们开始接受失去亲人的事实，把它整合进新的生活中。失去的一切都将伴随着他们的人生，过去经历的一切美好，不会因为灾难而在内心深处消失殆尽。无论这个过程有多么漫长，人们都应当坚信，一切都会过去。心理学家弗兰克尔曾经说过：“启迪人的经验、令人发现生命意义的时机恰恰是在生命受到威胁之时，或是经历不同寻常的事件之时。”灾难中人们所经历的一切，是毁灭性的，是不可挽回的，但对在这场浩劫中存活下来的人而言，也是一个重塑生命意义的时刻。灾难过后，带着深深的思念，人们可以重建生活家园和“心灵家园”。

当然，在这个阶段，如果个人处理得好，就会使自己尽快摆脱不良情绪的困扰，向好的方向发展。但如果处理不好，就可能出现心理或精神障碍，这时就需要外援性的帮助（如家人、朋友、心理咨询的专业人员），以摆脱危机。

二、灾害心理的表现特点

灾难发生后，许多人经历了一般生活中不会遭遇的危机状况，如亲人的伤亡，或是自己的身体受到伤害。在这种情况下，受难者会因灾难而产生一些强烈的身心反应，有些人会变得冷漠、麻木，对环境与他人少有反应；有些人则会产生过多的反应；还有些人会出现不舒服的身体症状，等等。这些心理反应与身体症状包括：

1. 生理特征——身心的交互反应

灾害产生的恐惧，会导致一系列的身心交互反应。躯体症状表现为心跳加快，呼吸困难，感觉喉咙及胸部堵塞或干燥，出冷汗，尿频及腹泻，易疲倦，发抖或抽筋，子宫痉挛，月经失调，记忆力减退，肌肉疼痛（包括头、颈、背痛）等。由于身心极度疲惫，休息与睡眠不足，此时还容易产生眩晕、头昏眼花、反胃、拉肚子、恶心、注意力不集中等反应。有些人可能还会出现类似于相应疾病的模仿症状。

2. 心理特征——恐慌、焦虑

强烈的灾害过程，会使环境发生巨变；强烈的灾害信息冲击，会使人的认知能力受限，导致精神恍惚，手脚不听使唤，缺乏控制感，会不断发问：“这是怎么了？”而身体受到的伤害和疼痛，会使情绪迅速反应，产生强烈的恐惧感。害怕自己或亲人受到伤害，害怕只剩下自己一个人，害怕自己崩溃或无法控制自己。

3. 行为特征——盲目从众

灾害瞬间人们为了摆脱险境，必然缺乏理智和冷静，并伴随着大脑的高度兴奋以及或多或少的思维混乱，行为会失去控制，常常采取不恰当的避险方法和盲目外逃行动，这是灾害发生时人们行为的主要特征。强烈的不安全感，会促使人们往人多的地方聚集，认为人多就安全。

第三节 灾后人群的心理应激障碍

遭遇重大的突发性事件以后，自我的心理与生理会受到严重挫伤，带来心理与生理的紊乱。对创伤后心理障碍进行自我评估，有利于更好地预防心理问题的发生，避免创伤造成的后遗症。创伤后应尽快进行自我调节与自我康复，这也是受灾后尽快恢复其心理功能的重要环节。因此，我们有必要了解创伤后应激障碍产生的一些影响因素以及这种障碍的某些心理与行为表现。

当人遇到自然或人为造成的强烈刺激，破坏了人的生物、社会及心理功能时，其生命安全受到极大的威胁，财产的损失及亲人的离去会造成重大的心理震动，在短期内会引起剧烈的情绪波动，从而导致个体的认知水平下降，生活规律紊乱。这都是遭受打击后出现的正常心理反应。大多数人需要数星期或一两个月的时间来恢复正常，慢慢进入正常的生活状态。但当自己的心理遭受打击，经历一段时间仍不能恢复，甚至急剧恶化，有些表现为思维异常，情绪长期低落，精神状态一直萎靡，这就需要进行心理的自我评估与诊断。因此，掌握一些灾后心理维护的知识，及时评估自己的心理状态，防止出现精神障碍或自杀现象等，是很有必要的。而对于一些较为严重的灾后人群心理问题，就需要接受心理援助人员提供的专业援助，以尽快恢复正常的心理功能。

一、灾后心理应激障碍产生的原因及表现形式

1. 原因

遭遇强烈破坏性的刺激事件会导致心理的应激反应，主要的影响因素有：

(1) 强烈的精神创伤或生活事件、生活环境发生急剧变化，一般由三大应激源组成：①生物性应激源。这一类事件严重阻碍与破坏了个体的生存与种族的

延续,如地震、洪水、饥荒、火灾、丧亲、躯体创伤、疾病、遭受攻击等。②心理性应激源。这指的是妨碍个体正常的心理需求及严重损害个体的自尊,如被侮辱、人格的丧失、被强暴或道德冲突,被人歧视、精神需求被剥夺等。③社会性应激源。这指的是由社会性事件引起的个体的社会性需求被剥夺,如重大的社会环境改变所带来的社会地位变迁、人际关系的紧张、归属感以及社会支持系统的破坏、婚姻家庭矛盾等。

(2) 社会文化背景。一定地域、一定文化习俗等会导致个体对突发事件的认知与感受产生很大的反差。相较而言,西方人更难面对社会性应激源,而东方人在生物性应激源作用下更容易出现心理问题。

(3) 人格特点、教育程度、智力水平、生活态度和信念等差异让人在面对灾难时会产生不同的心理反应。人格特点决定了人对灾难的耐受程度,如内向、敏感、多疑的人对灾难的负面情绪的易感性强;人的生活态度和信念决定了人对灾难的看法与认知,有的人遇到无力改变或回避的灾难性事件时能采用合理的反应方式去认同,接受命运、忍受痛苦、保持尊严,作为对自己人格的最后考验,逆来顺受,顺其自然。

根据上述因素,当自我的心理出现问题,近期情绪明显发生紊乱,出现严重的生理与心理不适应时,就应该先弄清楚到底是什么因素或刺激源引起了这样的心理问题。只有意识到刺激发生的根源,才有利于人们有目的地去积极应对,尽快消除不良刺激,恢复心理平衡。

2. 表现形式

由上述因素的相互作用或由某一因素的负面效应引起的个体受灾后或遭遇重大打击后出现的某些心理障碍所造成的对当前生活适应的困难,其表现有三种形式:

(1) 急性应激障碍。它以急剧、严重的生理或精神打击作为直接原因,如躯体受伤,精神或人格侮辱等事件,对此表现出强烈恐惧体验的精神运动性兴奋,行为有一定的无计划性、盲目性,出现慌张、无序、手足无措或精神运动性

抑制状况，甚至麻木僵硬，不能感觉到外界刺激的变化，无饥饿感，身体对疼痛的感受性明显降低，保持一定的、机械的动作或姿势，出现妄想、严重情感障碍，总是喜欢作“假如”或“如果不是这样的话，结局将是如何”等假设性判断，事后对自己产生责备、埋怨，使自己处于极度的沮丧、悔恨之中，从而导致对自己能力产生极端怀疑；贬低自己，导致自卑、抑郁、焦虑、内疚等心理。有的人甚至会说：“我连自己的妻子都保护不了，留在这个世界上还有什么意思呢？”症状表现的内容与遭受的应激源密切相关，如果应激源能被尽快消除或缓解，经过短期有效的心理咨询，其预后效果良好。

(2) 创伤后应激障碍。这主要是由于在遭受重大的心理应激后没有接受及时的心理援助而造成的心理问题，一般是应激源消失一到两个月后出现的心理症状。因此，当灾难性事件发生后应适当、及时地提供心理援助，避免创伤后应激障碍的发生。此症状是由异乎寻常的威胁性或灾难性心理创伤导致的延迟出现和长期持续的精神障碍，主要症状：反复发生闯入性的创伤性体验重现，常常感觉灾难性事件就像电影一样在眼前出现。惨烈的场景或当时的灾难现场在患者的脑海中非常清晰，赶不走当时惨烈的情景记忆；在梦中常见到在灾难中失去的亲人或朋友，只要面临与刺激相似或有关的境遇就会感到痛苦，存在严重的泛化现象，如见到亲人的某些遗物就会不由自主地联想到痛苦的经历，存在严重的安全感缺失，持续的警觉性增高，稍有风吹草动便会惊慌失措，对灾难性事件的相关刺激物有避忌心理，不能提及，只要触及就会造成情绪紊乱，如一提到5月12日，就会不由自主地出现惊恐等症状；对创伤性经历的选择性遗忘，患者回忆不起当时的经历，压抑当时经历过的任何记忆，甚至否认现实，认为这不是真实的，对自己未来的人生失去信心，否认自己的能力，认为自己无能，开始怀疑人生，对未来出现悲观、绝望的情绪，甚至产生消极厌世的人生态度，再也没有人生的追求，觉得人生空虚无聊。

(3) 适应障碍。极具威胁或灾难性的心理创伤不仅会造成人类的心理痛苦，而且会使人类失去相应的物质资源，破坏其生存的物理与心理环境，如生活平衡

的打破、财产的损失、亲人的离去、社会支持的缺失等。这都会造成个体对现在的生活无法适应。不能正常地维持其基本的社会功能，造成他们在生活、工作或学习上的不适应。适应障碍一般容易在妇女、儿童、老人以及灾难中受到生理重创的弱势群体中发生，如那些在灾难中丧失主要劳动力或经济来源保障的妇女，很有可能出现对生活的不适应，对未来人生的担忧。当出现这类症状时，个体在灾后将长期陷于困难处境。当出现这一心理与行为时，不仅要及时自我评估自己的心理力量，还要评估现有的物质资源；不仅要寻求心理援助，还要考虑接受或寻求来自社会的或亲属所能提供的相应的物质援助。个体处于烦恼、焦虑、抑郁等情感之中，存在各种生活和社会适应不良的行为障碍，甚至生活无法自理，由于自身生理重创而造成生理功能障碍，使其社会功能受损非常严重，主要症状如下：①焦虑。在生理方面会出现心慌、胸闷、头痛、头晕、多汗、失眠、厌食、多噩梦等症状，在情绪上担惊受怕，对未来充满了忧虑，不知道今后的日子该怎么过，并表现出强烈的紧张不安状态。②抑郁。心境或情绪低落，伴有悲怜伤感的情绪；有自杀意念，觉得活在这个世界上很累，常感觉孤独无靠；快感或兴趣缺失，找不到任何人生乐趣，感觉做任何事情都没有意思；人生价值迷失，找不到生活的追求，觉得自己成了这个世界的累赘，老拖累麻烦别人，活着没有多大的价值，很可能出现破罐破摔的悲观情绪。对前途悲观绝望，面对生活存在强烈的无力感、精力疲乏、懒散，甚至在个人生活自理、卫生与摄食上都出现意志减退现象，反应麻木、迟钝。③恶劣情绪。出现怨天尤人、觉得上天对自己不公平的心态。极易受激惹，总想发脾气，愤怒、吵架、摔物甚至与人争斗等，忌恨他人，甚至出现反社会心理或冲动型人格障碍。④品行障碍。由于受到生理重创，心理上自认为无力应对周围的世界，极易产生强烈的依赖心理，在困难面前会更多地依赖社会与他人的帮助与支持，在行为表现上出现功能性行为失调，什么东西都等、靠、要，意志力缺乏，行为被动，自信、自强等心理素质消退，自感无能并认为他人的帮助与支持都是理所当然的事情。对这类人群最主要的是不能过分地迁就，应重新激活其所拥有的心理能量。