

浙江省科学技术协会 组编

汶川记忆

——浙江省心理危机干预救援队
赴川心理救灾纪实

浙江科学技术出版社

汶川记忆

——浙江省心理危机干预救援队赴川心理救灾纪实

浙江省科学技术协会 组编



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汶川记忆——浙江省心理危机干预救援队赴川心理救灾纪实 / 浙江省科学技术协会 组编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5341-3596-5

I. 汶… II. 浙… III. 地震—救灾—心理保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064055 号

汶川记忆

——浙江省心理危机干预救援队赴川心理救灾纪实

浙江省科学技术协会 组编

出版发行	浙江科学技术出版社
	地址: 杭州市体育场路347号
	邮政编码: 310006
	电话: 0571-85060965
	E-mail: hsh2002poc@163.com
排 版	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州长命印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	710×1000 1/16
印 张	15.25
彩 插	16
字 数	305 000
版 次	2009年5月第1版
印 次	2009年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3596-5
定 价	40.00元

责任编辑	胡 水	封面设计	孙 菁
责任校对	顾 均	责任印务	李 静

编 委 会

主 编：赵国秋

副主编：傅素芬 高勤建 王义强

编 委：（按姓氏笔画为序）

马宁祥 王义强 李美园 汪永光

赵国秋 徐益平 高勤建 曹日芳

梁胜林 程艳华 傅素芬

用伟大的抗震救灾精神激励我们不断前行

(序)

2008年5月12日下午2:28,四川省汶川地区发生了里氏8.0级特大地震。转瞬之间,一幢幢高楼被夷为平地,一座座山体被扭曲变形,8万余名鲜活的生命自此凋零,数万个家庭的亲人从此阴阳两隔,共和国首次为普通的遇难同胞降半旗致哀。

地震发生后,在党中央、国务院的坚强领导下,全国动员,迅速打响了历史上救援速度最快、动员范围最广、投入力量最大的抗震救灾“阻击战”——8万多名群众从废墟中被抢救出来,149万名被困群众得到解救,430多万名伤病员得到及时救治,1510万名受灾群众得到妥善安置。

“灾情就是命令。”5月14日上午7:00许,由10名浙江省心理卫生协会会员组成的浙江省心理危机干预救援专家组,奉命搭乘从杭州飞往成都的专机,赶赴受灾最严重的地区——江油市和平武县,成为全国第一支出现在地震灾区现场的专业心理救援队伍。

这次救援条件之苦、难度之大、涉及人数之多、心理创伤之重,都是前所未有的。为了尽可能多地用自己的专业技术,去抚慰那一颗颗滴血的心灵,专家组的同志日夜操劳,白天给灾民进行心理危机干预,晚上集体探讨,共同研究新的干预对策,在短短的17天里,干了平时两个月的活,出色地完成了艰巨的心理救援任务。专家组还成立临时党支部,交纳特殊党费,重温入党誓词,充分发挥党支部的战斗堡垒作用。专家组离开平武县时,街头打出了“平武人民含泪感谢您!”的大红横幅。这是灾区人民

最真挚、最朴实的肺腑之言，也是灾区人民对专家组最真实、最崇高的评价。

在“5·12”汶川大地震一周年来临之际，浙江省科协组织浙江省心理卫生协会编写了这本《汶川记忆——浙江省心理危机干预救援队赴川心理救灾纪实》。编写组嘱我作序，我欣然应允。本书分为三部分：亲历篇，每一位赴川专家通过自身的经历，记叙了自己的亲历亲为，真实感人，撼人肺腑；学术篇，专家们用专业学术语言，记录了自己的研究成果，为心理卫生学科的发展提供了不可多得的第一手资料；反响篇，收集了国家、省、市各级主要媒体关于这次心理危机干预与救援的实时报道，还如实收集了部分网友对这次灾后心理危机干预方法的质疑，充分体现了求真务实的科学精神，通过媒体“第三只眼”看心理救援。本书每一部分视角不一、取景不同，但目标只有一个——让历史永远铭记：铭记“5·12”汶川大地震遇难同胞，铭记万众一心、众志成城、不畏艰险、百折不挠的抗震救灾精神，并用这一精神激励我们不断前行，为继续推进社会主义现代化建设事业作出自己应有的贡献。

浙江省科协党组书记、副主席



2007.5.

前 言

夜深了，我读完《汶川记忆——浙江省心理危机干预救援队赴川心理救灾纪实》的全部书稿，任凭泪水在脸上肆意流淌，四周静得出奇，我凝视着天空中一闪一闪的星星，思绪万千，在四川抗震救灾的17个日日夜夜，历历再现……

2008年4月底，我在北京参加卫生部组织的“卫生应急教材”编写工作，突然接到卫生部应急办的命令，让我迅速带队赴山东淄博参加“4·28”胶济铁路交通事故的现场心理救援工作。我和同道们在事故现场工作了8个日日夜夜，终于胜利完成了任务。回到杭州休整不到1周，汶川大地震发生了，我和我的战友们拖着疲惫的身躯，再次受命出征。

2008年5月14日12:30，我们到达成都双流国际机场，随即赶赴地震重灾区——江油市和平武县。为了以最快的速度到达地震灾区，我们日夜兼程。开始时整整两天，我们仅吃过一顿饭，而且限量供应，每四人一小碗炒南瓜。一路奔去，真是满目疮痍。经历了多少次强烈的余震已经无法统计，很多次从车上下下来跑步通过危机四伏的塌方区域……印象最深的是，刚下飞机，指挥部要求我们每个队员在自己的“黄马甲”（指挥部统一下发的应急服装）上写下自己的姓名、血型和工作单位。作为一名医生，我当然清楚这样做的含义……

面对生与死的考验，我们有条不紊地展开地震灾难心理救援。“国务院副总理回良玉对浙江救援队在心理危机干预方面的方法和效果给予了充分肯定。”（2008年6月10日《健康报》）我带领的心理危机干预专家

组，除汪永光博士是中级职称外，其余9位均为心理学、精神科高级职称专家。面对强烈余震可能带来的危险，我们早出晚归，把自己的满腔热血，无私奉献给地震灾区的孤儿、孤老和孤残，10名队员中有5名累病，但是他们一直坚持着。我在全队中应该算身体最好的了，可是返回杭州不久，就感觉身体有异常，结果大病一场，整整休息了3个月，与死神擦肩而过……我庆幸自己的仔细，也感谢组织上安排的体检，否则后果不堪设想。

根据浙江省科协领导的要求和部署，我和我的战友们用了整整半年的时间，搜寻、整理这次汶川大地震心理危机干预的相关原始资料、照片、录像、汇报材料、媒体报道和学术论文等，多次讨论，几经斟酌，今天终于可以脱稿了。本书分为三部分：亲历篇、学术篇、反响篇，最突出的特点是“忠实于原始的本来”，以严肃的态度，科学的精神，真实再现了心理危机干预专家组在地震灾区的日日夜夜。作为全过程的参与者，现在读来仍然悲壮万分，催人泪下，相信广大读者一定能够从中深刻感悟到中国知识分子博爱无私的胸怀，和勇敢坚强的献身精神。

在本书的编写过程中，傅素芬教授全程关注并校读全部书稿，也得到了王义强主任技师、曹日芳所长、汪永光博士，以及马宁祥主任医师、梁胜林主任、程艳华主任、李美园主任、徐益平记者的大力支持。浙江省科协鲁善增书记在百忙之中欣然为本书作序，是对我们最大的支持。本书在汶川大地震一周年之际顺利出版，真是令人欣慰。由于时间仓促，如果存在谬误之处，敬请同道和广大读者朋友批评指正。



二〇〇九年四月二十二日于杭州

汶川记忆

目录

亲历篇

▣ 灾情就是命令	3
▣ 我去抗震救灾	10
▣ 汶川大地震揪痛了我的心	19
▣ 面对灾民,我能做些什么	26
▣ 一生难以忘却的记忆	36
▣ 赴川抗震救灾实录	43
▣ 生死考验的经历	47
▣ 终身难忘的日子	59
▣ 一名随队记者的采访手记	67

学术篇

▣ 让心中充满阳光 ——地震救援人员心理健康自助读本	91
▣ 灾难中的心理危机干预 ——精神病学的视角	112
▣ 汶川大地震后青少年创伤后应激障碍的发生率及影响因素研究	123
▣ “4·28”胶济铁路交通事故伤员心理危机干预结果分析	133

反响篇

《健康报》

▣ 灾区医务工作者急需心理援助	145
-----------------	-----

心理危机干预需科学有序	
——访浙江省赴川心理危机干预专家组组长赵国秋	146
震区里的浙江卫生应急	148
留下一支不走的“心理救援队”	151
《浙江画报》	
赵国秋:轻轻抚摸你的心灵	152
《浙江日报》	
再大的哀也不能心死	156
帮你减轻心灵上的创伤	
——心理危机干预专家在胶济铁路撞车事故现场	158
《浙江工人日报》	
舒缓苦难心灵的疼痛	
——我省心理专家在四川为灾民做心理危机干预	161
《东方早报》	
卫生部心理危机干预专家开始“寻找孤儿之旅”	163
心理医生首次救治灾区医生	167
国内最大规模心理危机干预走进临时帐篷	169
安置孤儿,领养不是第一选择	172
《钱江晚报》	
浙江医疗队火线救人	175
浙江医疗队昨救近 300 人	177
火线援救:浙医瓦砾上搭起手术台	179
“奶娃”抱着我大哭	182
《杭州日报》	
寻找心中的“安全岛”	184
百人医疗队出发	186

◆心理危机干预的艰苦程度超过了印尼海啸	187
◆在“战地”过组织生活	188
◆灾后三个月是心理问题高发期	188

《今日早报》

◆心理危机干预刻不容缓	190
◆伤员睡梦中尖叫“快逃”	191
◆我省心理专家组对灾民进行集体心理危机干预	192
◆心理救援 1.1 万人次	193

《青年时报》

◆男孩不相信发生的一切	196
◆稍有风吹草动,7岁女孩就喊“又地震了”	197
◆我省心理危机干预专家组昨天回杭州	198
◆20万册心理健康图书发到灾区	199
◆杭州市疾病预防控制中心举行赴川英雄事迹报告会	200

《每日商报》

◆心理危机干预专家组赶赴救援	201
◆让孩子学会坚强面对现实	201
◆“轰”的一声,整个班就剩他一个人活着	203
◆赵国秋为什么要往“伤口上撒盐”	205
◆看完地震报道就失眠怎么办	208

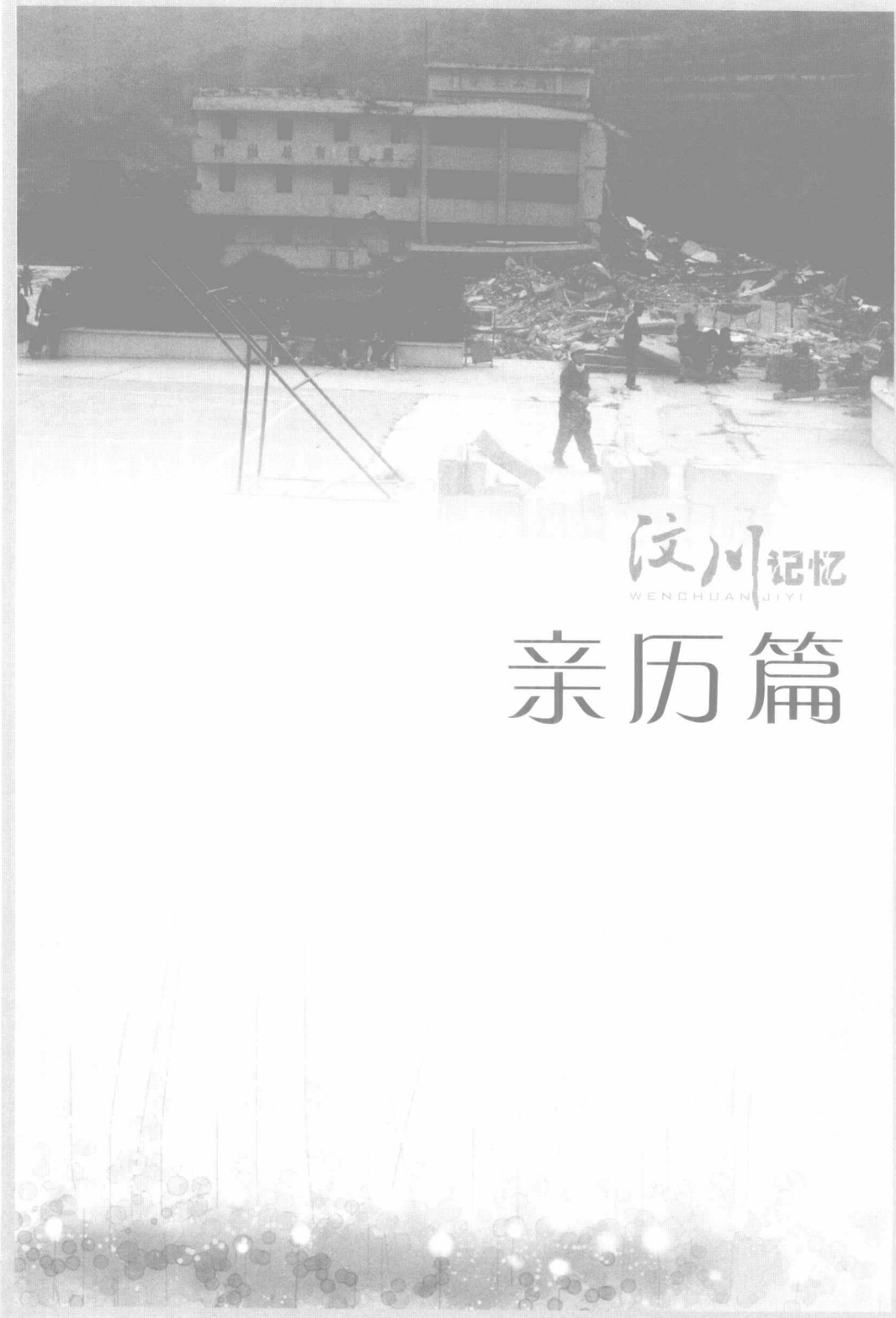
《城市假日》

◆灾区的校长渴望一所不会塌的小学	211
◆“到过灾区的人,都该做心理危机干预”	213
◆无节制地陷入,其实就像次生灾害	217

《杭州卫生》

◆临危受命,火速集结 ——我市医疗、公共卫生救援队奔赴抗震救灾第一线	221
---------------------------------------	-----

✿ 抗震救灾前线党员群像录	223
✿ 国务院副总理回良玉对浙江救援队心理危机干预给予充分肯定	227
✿ 20 万册心理科普图书发放灾区	227
《生活与健康》	
✿ 心理救援工作迅速跟进	229
✿ 心理危机干预走进灾民帐篷	230
✿ 浙江心理危机干预专家组返杭	232
✿ 心理辅导书发往灾区	233
✿ 抚慰悲痛,托起生存的希望	233



汶川记忆
WENCHUAN JIYI

亲历篇

灾情就是命令

一半受灾群众,急需心理危机干预

我花了很多时间想,我应该用什么样的名字能够涵盖今天的报告,虽然想了很多很多的题目,但是最后我锁定的是——灾情就是命令。

5月13日深夜11:35,我们接到了出发的命令。5月14日早上7:00出发,坐上了浙江省卫生厅组织的抗震救灾包机,中午12:30直接到达成都,随即开始了我们艰难的心理危机干预工作。我们向南坝挺进,平常5个多小时的路,足足走了16个半小时,整个晚上都是上车、下车。一次,我们的车刚通过,后面就“哗”一下,烟雾腾腾,很大的塌方就下来了。我回过头去看,如果这个塌方刚好在我们经过时塌下来的话,后果不堪设想。尽管如此,我们仍然有一辆救护车被一块从山上滚下来的巨石砸中了车头,油箱、水箱都被砸破,我们只好中途把这辆车废弃在路边,继续往前走,因为灾区太需要我们了,指挥长命令:不顾一切往前走!

我这次去过才知道,地震是如此的厉害,整个地面都被猛烈地向上抬,上升高度可以达到4.5厘米,伴随着地震,来自地底下的“轰轰”声,比打雷还要猛烈,极其恐怖!我们经历了一次6.8级余震,那天我刚好在广场上,给灾民做心理危机干预,余震来时,地面往上鼓,足足持续了20多秒钟,广场上的老百姓因为刚刚经历了8.0级地震,以为8.0级地震又来了,当场都恐惧地哭喊,你抱着我,我抱着你。

我们到现场后,看到有那么多受灾群众,而我们的心理危机干预团队只有10个人。我们这支队伍是专业队伍,团队中有3位是全国心理危机干预专家,曾经参加过“云娜”台风、“桑美”台风、东南亚海啸、云南地震的心理危机干预工作。出发前一个星期,我们刚刚完成山东“4·28”铁路撞车事故的心理危机干预回到杭州。到达现场以后,我们迅速对灾民展开心理评估,我们想知道到底有多少人急需心理危机干预。通过心理评估以后,我们震惊地发现,至少有25%

的人已经患有达到诊断标准的急性应激障碍,而恐惧、焦虑、抑郁、情感麻木的群众达到 1/2~2/3。

第一次用上了 EMDR

这是我第一次把快速眼动信息再加工技术(EMDR)大量应用到心理创伤治疗上。很多当地人在地震过程中,曾亲眼目睹血淋淋的画面,不用回忆,这些画面也会在头脑中闪回,如果不能有效地去除,后续的心理危机干预会有很大的困难,所以,这一次我大胆启用了 EMDR。

这种技术现在在国际上非常流行,特别是在美国,当年从伊拉克战场回来的美国士兵都曾出现不同程度的心理应激障碍,美国的心理学家就大量应用 EMDR,处理这些士兵从伊拉克战场带回来的创伤性画面,实践证明是非常有效的。

在国内,这是第一次把 EMDR 大量应用于处理灾后创伤性记忆。我还在四川的时候,有朋友告诉我,新浪网上有一个很大的争论,说我把这个技术用在了一个 12 岁的小孩子身上。有专家提出来,对小孩子是否也适用 EMDR?因为它的前提是要把伤口撕开,这是否太残忍了。但是大概一星期之后,网上的意见基本上统一了,包括香港在内的很多心理专家都参与讨论,最后认为:EMDR 用于小孩子闯入性记忆处理是有效的,是可以的。包括美国、北欧诸国在内的许多专家,早在 10 年前就应用这项技术为受灾儿童提供服务,并取得积极的成效。这项技术是美国精神病学会推荐的心理危机干预的主要技术之一。

我们用的第二个治疗方法叫集体晤谈,又叫紧急事件晤谈(CISD),即把有相同心理问题的人集中在一起,走完这个程序后,问题就会慢慢得到缓解,也就是团体辅导。

5 月 12 日下午 2:28 发生大地震,我们 5 月 13 日上午就接到浙江省卫生厅指令,要求我们迅速组建心理危机干预专家队伍,等候命令。5 月 13 日这一天我的心情非常焦急,因为心理危机干预在事件后的第一个星期,尤其是头三天,是黄金时间,一个月内是实施心理危机干预的最好时间。

温家宝总理看望过的那个小女孩,12 岁,我去的时候有 4 家媒体在采访,一遍又一遍地要求她说,你外婆是怎么死的,你弟弟是怎么死的,你同学是怎么死的?她一边流眼泪一边说,很可怜。

我是在绵阳市社会福利院碰到她的,她跟 5 个孤儿在一起,当时她也被暂

时认定为孤儿。

我来到她的帐篷里,话都没说,她就哭了。她父母亲远在两座大山以外的农村,为了让她在镇上读书,她的外婆带着这个女孩和她的弟弟,三个人在学校边上租了一个房子生活。地震发生时,女孩和同班的8个同学跑了出来,其他同学和老师全部被压进废墟。她跟老师一起挖啊挖,最要好的两个同学被压死了,是她自己亲手挖出来的。后来,班主任也被挖出来,也死了。她站在那里发呆的时候,有人告诉她说,校长也挖出来了,也死了。她哭着哭着想起来:外婆怎样了?她拼命跑回家去,外婆和弟弟全都死了。

这次干预非常困难,女孩患的是复合型心理创伤,她的同学,还有老师、校长、外婆、弟弟的死,对她刺激非常大。我决定先处理她头脑中血淋淋的画面,她说脑子里整天都是两个好朋友的影子。我用了大概30分钟时间,用EMDR非常成功地处理了她头脑中那两个血淋淋的画面,直到她看不清楚。她说已经看不到了,很模糊,只有一个轮廓了,这样就把闯入性的创伤性记忆画面抹去了。

女孩很想弟弟,说:“每天晚上做梦,弟弟抱着我在哭。”我说,如果你真的很想,就试着给弟弟写信,你弟弟会知道的。这个小女孩大声说:“写信有什么用?弟弟已经死了呀!”干预非常艰难地进行着。后来我让她试着把弟弟的小汽车抱在怀里,当做是弟弟,可以跟弟弟说话。

后来,女孩主动问我:“现在翻大山是不是非常危险?”我问,你为什么说这个话?她说:“爸爸、妈妈正在翻大山,他们正在找我。”我就意识到,这个女孩子处理她弟弟的死的时候,已经快被击垮,再处理她的爸爸、妈妈的问题,她会承受不住。所以我跟她说,一定不会。你爸爸、妈妈是农村里长大的,这两座山他们已经走过很多次,不会有危险。她有些宽慰地说:“是。”我是回到杭州以后才知道,她的父母亲真的活着!到福利院把她领回去了。我心里稍微轻松了一点。我足足花了70分钟的时间来处理她的情绪,我出来时,总体上她的情绪是稳定的。

我想,接下去我们去回访,我一定要再找到她,我要知道,她对弟弟的死有没有处理完。如果还没有处理完。孩子长大以后,她的心理健康水平会受到严重影响。

孤独男孩:妈妈为什么这么说

小郭是一个真正的孤儿,很遗憾现在已经失访了,因为第二天我再去看他的时候,他已经被转移到上一级安置点去了。

那天我到安置点去,从第一个帐篷走到第四个帐篷,其他孩子都在外面玩