

中国/联合国人口基金灾后卫生应急项目
China/UNFPA Post-Earthquake Health Emergencies Project



灾后社区

社会心理支持与心理卫生手册

Post-disaster Community Based Psychosocial Support and
Mental Health Manual for Community Health Service Providers

● 主编 肖水源 王小平



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

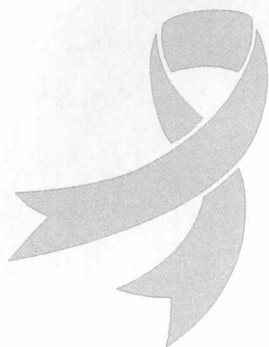
中国/联合国人口基金灾后卫生应急项目

China/UNFPA Post-Earthquake Health Emergencies Project



灾后社区 社会心理支持与心理卫生手册

Post-disaster Community Based Psychosocial Support and
Mental Health Manual for Community Health Service Providers



● 主 编	编 委	肖水源 肖水源 邓云龙 苏林雁 宋海东 黄国平	王小平 王小平 刘哲宁 李卫晖 周亮 潘辰	马 鑫 张宏耕 李 飞 胡 宓
----------	--------	--	--------------------------------------	--------------------------



中南大学出版社

www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

灾后社区社会心理支持与心理卫生手册/肖水源,王小平主编.
—长沙:中南大学出版社,2009
ISBN 978-7-81105-890-1

I. 社... II. ①肖...②王... III. 社区-心理卫生-健康-教育-手册 IV. R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 102567 号

灾后社区社会心理支持
与心理卫生手册

肖水源 王小平 主编

☐责任编辑 李 娟

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙利君漾印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 14 ☐字数 253 千字

☐版 次 2009 年 7 月第 1 版 ☐2009 年 7 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-890-1

☐定 价 18.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

内容提要

《灾后社区社会心理支持与心理卫生手册》适合灾后城市和农村的社区工作者(特别是社区卫生工作者)培训及自学使用。全书分为初步了解社区心理卫生基本概念与原则、社区常见精神障碍的识别与处理、社区心理指导以及社区心理危机评估与干预四部分。在每部分之前,简要地介绍了该部分的主要内容和学习方法。在每项专题之后,以“问与答”的形式,对学习过程中的重点、难点问题进行了讲解。随书附有视频教学光盘,以灾区四种最重要的精神障碍案例为基础,对访谈、诊断和处理过程中可能存在的问题,由专家进行了点评和讲解。



序一

2008年5月12日14时28分,我国汶川发生里氏8.0级特大地震,波及四川、甘肃、陕西等省,数万同胞在灾害中不幸遇难,数百万家庭失去世代生活的家园,数十年辛勤劳动积累的财富毁于一旦。突如其来的巨大灾难,给灾区群众造成前所未有的心理冲击,部分群众还承受了丧失亲人或者致残、致伤等身心创伤。

精神家园的重建,与物质家园的重建同样重要!

党和政府对汶川地震灾后心理援助工作高度重视。《汶川地震灾后恢复重建条例》强调“做好受灾群众的心理援助工作”;《汶川地震灾后恢复重建总体规划》进一步提出开展“精神家园的恢复重建,要加强心理疏导,体现人文关怀,重塑积极乐观向上的精神面貌”“实施心理康复工程,采取多种心理干预措施,医治灾区群众心理创伤,提高自我调节能力,促进身心健康”。

灾后心理援助是一项十分艰巨的、长期的工作,应坚持以人为本,尊重自然,立足国情,统筹兼顾,科学安排,以现有城乡医疗卫生服务体系为支撑,依托精神专科医院、综合性医院等医疗卫生机构、社区卫生和乡村卫生服务机构组成灾后心理卫生服务网络。实施中要充分依靠灾区广大医疗卫生人员,有效利用各种资源,精心规划、精心组织,重建精神家园。社区卫生和乡村卫生服



务机构中工作的医务人员，在心理康复第一线承担重任，他们是灾后心理卫生服务的主力军。

《灾后社区社会心理支持与心理卫生手册》的主要阅读对象为社区医师和乡村医师。希望本手册能够给地震灾区基层医务人员的工作提供有益帮助，从而使受灾群众受益。

祝愿受灾群众早日抚平心理伤痛，生活更美好！

卫生部疾病预防控制局局长 齐小秋

二〇〇九年五月二十一日



序二

自然灾害给受影响的人们带来了明显的社会心理伤害。2008年5月12日的汶川大地震使4600多万人民受到了影响,在这种状况下,保护和改善人们的精神卫生和社会心理状况是应急救援工作的重点之一。

地震之后,根据中国政府的需求,联合国人口基金对此作出了响应,向灾区提供了包括以社区为基础的社会心理支持在内的大量的援助,旨在确保在训练有素的工作人员的帮助下满足这些需求。为此,中国心理卫生协会危机干预专业委员会根据国际指南——《机构间常委会紧急情况下心理健康和社会心理支持指南》撰写了本手册《灾后社区社会心理支持与心理卫生手册》。本手册得到了世界卫生组织驻华代表处和西太区、卫生部疾病控制局、北京大学精神卫生研究所的技术支持。联合国人口基金也提供了资金和技术方面的支持。

本手册的使用主要针对社区卫生工作者和其他非卫生部门的社区工作者,主要内容涵盖了预防和处理灾后出现的常见精神卫生和社会心理支持的问题。同时,本手册也可以作为社区工作者组织培训和自学的工具,它包括4个部分: i) 社区心理服务的基本概念; ii) 识别和处理社区常见的精神障碍(包括初步诊断、转诊、社区治疗、康复和管理); iii) 社区动员、多部门合作关注弱势群体(包括老年人、残疾人、年轻人等)的社会心理支持问题;最后一部分; iv) 群体和个体心理危机的评估与干预。

卫生部在2009年3月和4月间,在四川、甘肃和陕西三个重灾区组织了6



期国家级培训班，在培训班上对本手册进行了预试验。参加培训的 400 多名社区卫生工作者对使用本手册的反馈是非常肯定的，同时，也提出了宝贵的修改建议和意见。随后，写作组根据预试验结果，又对本手册作了进一步的修改。

联合国人口基金衷心希望今后出版更多的有关应急救灾状况下的精神卫生和社会心理支持方面的书籍，为受灾害影响的社区和人民开展更多的工作。

薄纳德医生

联合国人口基金驻华代表处 代表

Forward from UNFPA

Natural disasters cause significant psychological and social suffering to affected populations. The recent Wenchuan earthquake on 12 May 2008 affected approximately 46 million people, and one of the priorities in such emergencies has been to protect and improve people's mental health and psychosocial well-being.

As a response to Government of China's request for assistance following the earthquake, UNFPA has provided support to the national counterparts in a multitude of areas including psychosocial support at the community level to ensure that all the needs are met with the help of trained staff. In this regard, a manual, based on the Inter-Agency Standing Committee (IASC) Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, was developed by the Sub-Committee of Crisis Intervention of the Chinese Association of Mental Health. It received the technical support from the Peking University Institute of Mental Health, the Ministry of Health (MOH), and World Health Organization (WHO) at China and Western Pacific Regional Office. UNFPA has provided financial and technical supports.

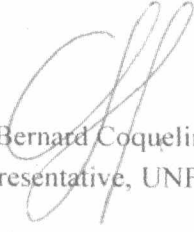
The manual, which is focused on the prevention and management of problems in mental health and psychosocial well-being, targets community based health service providers and other community groups. It serves as a community training



and self learning tool, consisting of 4 sections including i) basic concepts and community services for psychosocial support and mental health, ii) identification and management of common mental disorders, iii) community mobilization and support in sectoral approach with a focus on the vulnerable groups, e. g. elderly, disabled groups, young people, and finally iv) assessment of mental health and psychosocial issues.

The manual was pretested at 6 national training workshops at Sichuan, Gansu and Shaanxi provinces in March and April 2009 organized by the MOH where 400 community health service providers received the training using the manual. Positive feedback and suggestions from the workshop participants have been provided, and more important, further revisions have been made on the manual according to the users' comments.

UNFPA sincerely hopes more books be published in emergency settings in the area of psychosocial support and more work be conducted to support communities affected by disasters.


Dr. Bernard Coquelin

Representative, UNFPA China office



编写说明

本书是在卫生部和联合国人口基金会支持下,由中国心理卫生协会危机干预专业委员会组织有关专家编写的,其主要目的在于针对2008年5月12日我国汶川大地震受灾群众的心理卫生需求提供一本适合灾后社区心理卫生的教材,以使灾区城市和农村的社区工作者(特别是社区卫生工作者)在经过培训和自学后,能够熟悉灾后社区心理服务的基本概念;能够识别社区常见的精神障碍并予以力所能及的处理,包括初步诊断、转诊、社区治疗、康复和管理;能够组织、支持和开展社区心理健康教育、基本的心理危机干预和心理辅导。

全书分为初步了解、社区常见精神障碍的识别与处理、社区心理指导、社区心理危机的评估与干预四个部分,共16项专题。在每个部分之前,简要地介绍了该部分的主要内容和学习方法,对每一种常见的精神障碍,提供了来自临床实践中的真实案例(对当事人的个人信息进行了适当处理),以便于进行案例教学;在每项专题的后面以“问与答”的形式,对学习过程中可能出现的一些重点、难点问题进行了解释。此外,还针对灾区四种最重要的精神障碍,即急性应激障碍、创伤后应激障碍、抑郁症和精神病性障碍(以精神分裂症为主)制作了以案例为基础的教学录像片,对访谈、诊断和处理过程中可能存在的问题,由专家进行讲解,以便于进行视听教学和自学。

本书是集体合作的成果。接受访问的灾区群众向我们介绍了受灾过程中遭受的心理打击和内心体验,使我们能够获得灾区心理卫生需求的第一手资料;参加专题组访谈和培训的灾区卫生工作者,包括四川、甘肃、陕西三省卫生部门的领导、精神卫生专家和社区卫生工作者慷慨地贡献了他们宝贵的时间,向我们介绍了灾区工作的经验和他们对社区心理卫生工作的理解,使我们能够较好地理解社区卫生工作者对培训的要求;卫生部疾病预防控制局齐小秋局长、孔灵芝副局长、严峻处长对本书的编写给予了大力的支持和指导;联合国人口基金会予以经费支持并邀请了有关专家指导本书的编写;世界卫生组织中国代表处、加拿大国际开发署同意我们试用本书作为主要教材,对四川、甘肃、陕



西三省 6 个班,近 400 名社区卫生工作者进行培训,使我们有机会听取培训对象的反馈意见,对本书初稿进行修改;世界卫生组织西太区精神卫生顾问汪向东先生、北京大学精神卫生研究所马弘教授等专家对本书提出了宝贵的修改意见;中南大学精神卫生研究所、24 小时医学频道湘雅医学教育中心为本书教学录像片的摄制提供了协助;中南大学出版社编辑谢新元、李娴老师对本书的出版付出了辛勤的劳动,在此一并致以衷心的感谢。

在超过半年的编写时间中,我们在灾区实际培训工作的基础上,对本书进行了多次修改,但由于水平的限制和缺乏以灾区基层社区工作人员为目标人群编写心理卫生服务培训教材的经验,本书一定还存在不少缺陷和问题,希望读者和专家不吝赐教,以便我们将来进行修订和完善。

编者

2009 年 6 月于中南大学



目录

第一部分 初步了解

1 社区心理卫生的基本概念	(2)
一、心理健康的重要性	(3)
二、开展社区心理卫生工作的意义	(4)
三、心理健康与精神障碍的基本概念	(5)
四、社区心理卫生工作的主要任务	(8)
五、动员社区资源以推动社区心理卫生工作	(10)
六、问与答	(12)
2 临床心理访谈与精神状况检查	(14)
一、临床访谈注意事项	(14)
二、临床访谈的方法和技巧	(16)
三、病史采集	(19)
四、精神状况检查的内容	(21)
五、问与答	(24)
3 精神障碍的表现与诊断	(26)
一、精神障碍的常见表现	(26)
二、精神障碍的诊断	(34)
三、问与答	(39)
4 精神障碍的基本处理	(42)
一、精神障碍处理的基本原则与方法	(42)
二、精神科急症的处理	(44)
三、精神障碍的药物治疗	(46)
四、心理治疗	(53)
五、问与答	(57)



第二部分 社区常见精神障碍的识别与处理

5	抑郁障碍	(60)
	一、抑郁障碍的常见临床表现	(60)
	二、抑郁障碍的诊断与鉴别诊断	(61)
	三、抑郁障碍的处理	(63)
	四、问与答	(66)
6	精神病性障碍	(69)
	一、概述	(69)
	二、精神分裂症的临床表现	(70)
	三、精神分裂症病史采集要点	(73)
	四、精神分裂症的诊断	(75)
	五、精神分裂症的处理	(77)
	六、典型病例分析	(81)
	七、问与答	(82)
7	神经症性障碍	(85)
	一、概述	(85)
	二、焦虑症	(86)
	三、恐惧症	(88)
	四、强迫症	(89)
	五、神经衰弱	(91)
	六、躯体形式障碍	(92)
	七、分离(转换)性障碍	(95)
	八、(附)睡眠障碍	(97)
	九、问与答	(99)
8	应激相关障碍	(101)
	一、概述	(101)
	二、急性应激障碍	(101)
	三、创伤后应激障碍	(105)
	四、问与答	(111)



9 酒精和物质滥用	(113)
一、概述	(113)
二、酒依赖的临床表现	(114)
三、酒依赖的病史采集要点	(115)
四、酒依赖的诊断要点	(116)
五、酒依赖的处理要点	(117)
六、其他物质滥用	(118)
七、问与答	(119)

第三部分 社区心理指导

10 社区心理健康教育	(122)
一、社区心理健康教育概述	(122)
二、社区健康教育的主要内容	(123)
三、心理健康教育的形式	(126)
四、城市社区与农村社区心理健康教育的区别	(126)
五、灾难时期的心理健康教育	(127)
六、问与答	(129)
11 社区互助团体的组织与指导	(131)
一、概念	(131)
二、典型的互助小组简介	(131)
三、社区互助小组的类型和适应人群	(132)
四、社区卫生工作者在社区互助小组中的工作内容	(133)
五、灾难时期社区互助小组	(135)
六、非灾难时期的互助小组	(137)
七、小结	(138)
八、问与答	(138)
12 躯体残障居民的心理指导	(140)
一、躯体残障居民灾后的心理反应	(140)
二、躯体残障居民健康的适应方式	(141)
三、躯体残障居民特殊的心理和生理问题	(141)



四、躯体残障居民的心理指导·····	(143)
五、问与答·····	(146)
13 儿童、青少年的心理指导·····	(147)
一、常见儿童心理问题·····	(147)
二、常见儿童精神障碍·····	(151)
三、问与答·····	(165)
14 老年人的心理指导 ·····	(167)
一、老年人的心理、生理特点·····	(167)
二、常见老年精神障碍·····	(167)
三、灾后老年人心理问题的干预·····	(169)
四、问与答·····	(172)
 第四部分 社区心理危机的评估与干预 	
15 群体性灾难事件心理影响的评估与处理 ·····	(175)
一、群体性灾难的常见类型·····	(175)
二、对灾难的心理反应·····	(175)
三、影响受灾者心理反应的因素·····	(176)
四、灾难对人群心理状况影响的评估·····	(177)
五、群体角度的心理危机干预组织与实施·····	(185)
六、问与答·····	(188)
16 个体心理危机的评估与处理 ·····	(190)
一、概述·····	(190)
二、个体心理危机的基本评估·····	(194)
三、危机干预的基本步骤与方法·····	(199)
四、问与答·····	(204)
主要参考文献 ·····	(206)



第一部分 初步了解

社区是生活在同一地域,生产和生活方式接近的居民集合。在我国,属于同一居民委员会、街道的居民构成城市社区,属于村、乡(或镇)的居民属于农村社区。

社区工作人员包括工作在社区的政府组织、非政府组织和社区服务机构的人员。对于我国大多数社区工作人员而言,心理卫生服务是一个全新的领域,不仅对很多相关概念感到陌生,而且对这项工作的价值和意义不是很理解。因此,我们在第1项专题中简要地介绍了与心理健康密切相关的一些基本概念、社会心理卫生工作的意义和主要任务,以及各类社区工作人员在心理卫生工作中的作用。

精神障碍是一类非常复杂的疾病,不同的精神障碍在性质、表现和严重程度等方面都存在很大的差异。了解精神障碍的常见表现不仅是识别、诊断和治疗精神障碍的基础,也有助于消除对精神障碍患者的各种误解和歧视。在第2项专题中,我们介绍了心理访谈的基本方法、技巧和精神状态检查的主要内容,以便初学者学会如何与精神障碍患者沟通,如何与精神障碍患者建立相互信任的关系,如何检查精神障碍患者的心理状况。第3项专题介绍了精神障碍的常见表现和现代精神病学的诊断概念。对于这两项专题的部分内容,初学者可能会感到困难。建议初学者在学习时,不要试图对这些内容死记硬背,而是通过对这两项专题的学习,获得一个对精神障碍的大体印象,然后通过继续学习和实践来深化对精神障碍的认识,提高与精神障碍患者沟通和交流的技巧。第4项专题简要介绍了精神障碍的基本治疗手段,包括药物治疗、心理治疗和急诊处理。通过学习,工作在社区的医务人员应逐渐熟悉这些内容,以便为精神障碍患者提供基本的社区治疗服务。为了更好地配合社区医务人员和专科医生做好对精神障碍患者的治疗,在社区工作的其他工作者也需要对这一部分内容有一个粗略的了解。



1

社区心理卫生的基本概念

作为基层卫生工作者或社区服务人员,我们经常会遇到服务对象有心理健康问题而需要帮助,例如:

遭受心理打击(如亲人去世)后,很长时间仍不能从悲痛的身影中走出来;

经历了像地震、洪水、火灾之类的灾难后,灾难发生时的悲惨场面经常突然出现在大脑中,晚上老是做噩梦,内容与灾难经历有关;

明显的精神不正常,如胡言乱语,兴奋冲动,打人毁物,乱花钱,不与人接触,不吃不喝,不说话,老是睡在床上不起来,不讲究基本的个人卫生;

经专科医院诊断患了精神病,回到社区后需要继续治疗;

服用抗精神病药物出现了不良反应需要处理;

自述很多躯体症状,如头部、颈部、腰背等部位慢性疼痛,自觉心悸、心慌、呼吸不畅,食欲下降,容易疲劳、精神很差等,但各种检查,包括到上级医院检查不能发现相应的躯体疾病;

长期失眠,长期使用催眠药仍然睡不好;

情绪悲观,对生活丧失信心和兴趣,想以自杀结束自己的生命,甚至已经采取了这样的行动;

儿童和青少年出现一些不良的行为和习惯,如挑食,咬指甲,过多地看电视或上网,上课注意力不能集中,学习成绩不好,老是和别人打架,经常闯祸,和父母对着干,自我封闭,不善于与人交往,等等;

老年人记忆力明显下降,出门找不到回家的路,或者出现一些奇怪的想法和行为,如怀疑自己年迈的老伴有外遇,认为自己很多财物被别人偷走了,到处收集垃圾等……

这本手册的目的是介绍基本的社区心理卫生知识,希望社区卫生中心、乡镇卫生院、街道诊所、村卫生所的医生和护士,在阅读本书和观看本书附带的教学录像节目后,能够识别社区中的主要精神障碍患者,向他们提供转诊和一般的社区治疗服务,能够对存在一般性心理问题的居民提供力所能及的心理卫生服务,能够帮助专业工作者开展心理健康教育、团体心理辅导、社区康复、精神障碍患者管理等基本的社区心理卫生服务。与此同时,也希望计划生育管理干部、助产士、妇女专职干部、学校老师、志愿者等社区服务人员通过对本