

SHUYUNXINZHI  
书韵新知

百科知识全书

# 灾害应对知识

## 一本通

李元秀/编著



在风云变化、剧烈运动的地球上，地震、火山爆发、滑坡、泥石流、洪水、风暴、海啸、冰雹、龙卷风等灾害时刻在发生。怎样认识自然灾害，怎样应对发生的自然灾害，如何自救、采取什么样的方法来预防灾害？本书对自然灾害的发生及危害详尽描述，更好地指导广大读者朋友有效地预防各种自然灾害。

 企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

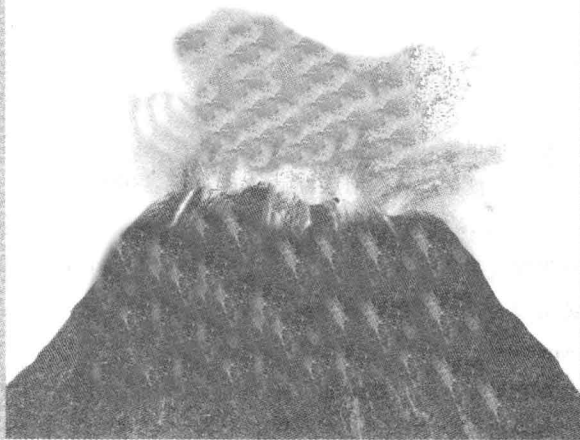
SHUYUNXINZHI  
书韵新知

百科知识全书

# 灾害应对知识

## 一本通

李元秀/编著



 企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

灾害应对知识一本通 / 李元秀编著. —北京: 企业管理出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0348 - 8

I. ①灾… II. ①李… III. ①灾害防治 - 基本知识  
IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 092252 号

---

书 名: 灾害应对知识一本通

作 者: 李元秀

选题策划: 申先菊

责任编辑: 申先菊

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0348 - 8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.com>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701073

编辑部 (010) 68456991

电子信箱: [emph003@sina.cn](mailto:emph003@sina.cn)

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160 毫米 × 230 毫米 16 开本 13 印张 150 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



# 目录

- 第一章 | 水灾安全救助知识**
- 认识了解洪水灾害 /001
  - 洪水灾害的成因及特点 /005
  - 洪水灾害造成的危害 /010
  - 历史上的重大洪水灾害 /015
  - 洪水灾害的预防和注意事项 /019
  - 灾后预防常识 /031
- 第二章 | 火灾安全救助知识**
- 认识了解火灾 /041
  - 火灾的逃生方法和注意事项 /045
  - 火灾的预防常识 /057
  - 认识易燃易爆物品 /063
  - 火灾的救助方法 /064
- 第三章 | 地震安全救助知识**
- 认识了解地震 /075
  - 震后救援与重建 /088
  - 灾后的疾病和预防常识 /097
  - 地震灾害的形成和预防 /099
  - 地震的应急措施与方法 /107
  - 地震后的调节方法 /112





## 第四章 火山爆发安全救助常识

认识了解火山 /121

火山的危害、预防和逃生方法 /126

了解火山喷发 /130

世界各地的火山分布 /140

灾后疾病预防、重建和注意事项 /153

我国的火山活动概况 /158

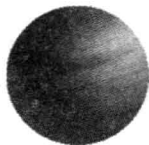
## 第五章 泥石流安全救助知识

认识了解泥石流 /163

泥石流的成因 /172

泥石流灾害的应急措施、预防和救助 /178

我国泥石流的分布与特征 /191



# 第一章

## 水灾安全救助知识

### ◎认识了解洪水灾害

最近这几年,洪水如猛兽一般的肆虐在我国的大地上,吞噬了无数人民的生命和财产,太多的家庭被洪水淹没,妻离子散。那么对于洪水,我们该有一个怎样的了解呢?

#### 水灾及其危害

水灾泛指洪水泛滥、暴雨积水和土壤水分过多进而对人类社会造成的灾害而言。一般所指的水灾,是以洪涝灾害为主。水灾的发生严重威胁着人们的生命安全,造成巨大财产损失,并对社会经济发展产生深远的不良影响。

水灾多发生在夏季多雨的时节。在高海拔的地带,很少出现水灾。水灾大多发生在低海拔的地区,如我国东南部低山丘陵地区。

目前在世界各国对于水灾的防治已成为保证社会安定和经济发展的一项重要公共安全保障事业,但是无情的洪水灾害是很难根除的,迄今为止在世界上水灾仍是一种影响最大的自然灾害。

伴随着人类社会的不断发展,不合理的开发大自然使得人类社会与自然界的矛盾日益加深,近年来水灾更加肆虐。面对这样的大灾难我们不能逃避而是勇敢的面对,一起守护我们共同的家园,一起捍卫我们的生





命和财产安全。

那么,守护和捍卫的前提就是需要我们在灾难面前知道如何防范、如何自救,以及灾后如何进行防疫,这样才能够和水灾抗争到底,取得最后的胜利。

### 洪水灾害小百科

#### 一、洪水灾害记载

洪水灾害主要是指河、湖、海所含的水体大幅上涨,超过常规水位的水流现象。洪水常威胁沿河、滨湖、近海地区的安全,甚至造成淹没灾害。洪水灾害给人类带来很多灾难,如黄河和恒河下游经常泛滥成灾,造成重大的经济损失乃至危及人们的生命安全。

“洪水”一词,在中国出自先秦《尚书·尧典》。该书记载了4000多年前黄河的洪水。据中国历史洪水调查资料,公元前206年至公元1949年间,有1092次较大水灾的记录。

在西亚的底格里斯——幼发拉底河以及非洲的尼罗河关于洪水的记载,则可追溯到公元前40世纪。

#### 二、洪水的分类

洪水是指特大的径流而言,这种径流往往因河槽不能容纳而泛滥成灾。根据洪水形成的水源和发生时间的不同,具体有以下几大分类:

##### (一)雨洪水

在中低纬度地带,洪水的发生多因雨水过多而形成。大江大河的流域面积较大,且有河网、湖泊和水库的调蓄,不同场次的雨水在不同支流所形成的洪峰,汇集到干流时,各支流的洪水过程往往相互叠加,组成历时较长涨落较平缓的洪峰。小河的流域面积和河网的调蓄能力较小,一次雨就形成一次涨落迅猛的洪峰。

##### (二)山洪

山洪一般发生在山区溪沟,是因其地面和河床坡度都较陡,降雨后产流、汇流都比较快,进而形成急剧涨落的洪峰。

##### (三)泥石流

泥石流是因降雨而引起山坡或崖壁的崩坍,大量泥石流连同雨水倾泻而形成。

##### (四)融雪洪水

融雪洪水一般多发生在高纬度严寒地区,因冬季积雪较厚,当春季气温大幅度升高时,积雪大量融化而形成。

#### (五)冰凌洪水

冰凌洪水发生在中高纬度地区内,由较低纬度地区流向较高纬度地区的河流或者河段。在冬春季节因上下游封冻期的差异或解冻期差异,可能形成冰塞或冰坝而引起。

#### (六)溃坝洪水

水库失事时,储蓄的大量水体突然泄放,形成下游河段的水流急剧增长甚至漫槽成为立波向下游推进的现象。冰川堵塞河道、壅高水位,然后突然溃决时,地震或其他原因引起的巨大土体坍塌堵塞河流,使上游的水位急剧上涨。当堵塞坝体被水流冲开时,在下游地区形成这类洪水。

#### (七)湖泊洪水

由于河湖水量交换或湖面大风作用或两者同时作用,均可发生湖泊洪水。吞吐流湖泊,当入湖的洪水遭遇江河洪水严重顶托时,常产生湖泊水位剧涨,因盛行风的作用,引起湖水运动而产生风生流,有时可达5~6米,如北美的苏必利尔湖、密歇根湖和休伦湖等。

#### (八)天文潮

天文潮是指海水受引潮力作用,而产生的海洋水体的长周期波动现象。海面一次涨落过程中的最高位置称高潮,最低位置称低潮,相邻高低潮间的水位差称潮差。加拿大芬迪湾最大潮差达19.6米,中国杭州湾的澉浦最大潮差达8.9米。

#### (九)风潮

风潮主要是由台风、温带气旋、冷峰的强风作用和气压骤变等强烈的天气系统引起的水面异常升降现象。它和相伴的狂风巨浪可引起水位剧涨,又称风潮增水。

#### (十)海啸

海啸是一种具有强大破坏力的海浪。当地震或火山爆发发生于海底,因震波的动力而引起海水剧烈的起伏,形成强大的波浪,向前推进,将沿海地带淹没的灾害,称之为海啸。

### 水灾易发生地区及情况介绍

#### 一、世界水灾

全球陆地,除南北极地、高寒地带和沙漠外,大约占陆地总面积2/3







的地区都存在不同类型和不同成因的水灾。中低纬度的季风带、台风影响区的洪涝和风暴潮灾害最为突出。

南亚、东亚、非洲中部、澳大利亚北部及北美等地有明显的雨季和旱季等季风气候,雨季经常出现水灾。印度和孟加拉国几乎全境都可能发生水灾,尤其是恒河流域和布拉马普特拉河下游洪水灾害频繁。

据统计印度年平均水灾损失达 27.6 亿卢比;日本有 10% 的国土,易受水灾,多年平均损失达 5300 万美元。美国约有 7% 的土地受洪水威胁,20 世纪 70 年代年平均损失达 15 亿美元。欧洲多瑙河沿岸 8 个国家,有 1.9 万立方千米的土地和沿岸许多城市均受洪水威胁。

太平洋西岸、北大西洋西岸、南太平洋西岸、孟加拉湾、墨西哥湾等地经常发生剧烈风暴潮灾。如 1970 年 11 月孟加拉湾一次飓风风暴潮导致 30 万人死亡和约 100 万人无家可归。

随着世界人口的增加和经济发展,人们对于大自然的不合理的利用和破坏导致世界水灾范围和灾害损失呈现日益增加的趋势。

### 二、中国水灾

中国地处东亚季风气候带,暴雨集中、强度大、发生较为频繁。同时受我国地形地势、地质、土壤条件复杂的影响,水灾分布面积广,全国约有 10% 的土地受到洪水威胁,各种类型的水灾都有发生,特别是主要江河的中下游平原及滨海地区,灾害频繁严重。

据记载,自公元前 206 年至公元 1949 年的 2155 年中,全国发生较大洪涝灾害 1092 次。黄河 1949 年以前的 2155 年内决口 1500 多次,改道 26 次。如 1933 年黄河下游大堤决口 54 处,淹地 110 万公顷,360 多万人受灾,死亡 1.8 万人。

长江中下游在此期间,大约平均十年发生一次大洪水。1870 年特大洪水使江汉平原和洞庭湖区几乎全部被淹,灾害空前。1931 年大洪水淹没农田 334 万公顷,受灾人口达 2800 多万,死亡 14.5 万人,汉口市被淹达 3 个多月。

海河流域自 1368 年~1949 年,发生水灾 387 次,洪水曾多次波及北京市和淹没天津市。珠江 1915 年大水,珠江三角洲灾情严重,广州市被水淹 7 天。淮河流域 1400 年~1900 年间发生水灾约 350 次。1931 年大水,淹没农田 509 万公顷,死亡 7.5 万人。松花江 1932 年大水,哈尔滨市市区曾被淹没。

1949年以后,黄河、长江、淮河、海河等流域均曾发生20世纪以来最大洪水。大水灾年全国受灾耕地面积达0.13亿公顷,造成了巨大的经济损失。我国平原易涝的农田面积达0.23亿公顷,每年都有不同程度的涝灾。黄淮海平原和长江中下游平原湖区最为严重。

沿海各地及大、小岛屿均受风暴潮灾害威胁,渤海、东海、南海沿岸为主要风暴潮灾害地带,以广东、海南两省沿海地区受灾最为频繁。

中国自1949年以来,进行了大规模的水灾防治工程建设。常遇水灾得到初步控制,但一般标准较低,而且众多支流尚未治理。因此,水灾对社会经济发展仍是影响最大的一种自然灾害。

### 我们应当了解的洪水灾害名词

#### 一、河流漫溢

河流漫溢就是一个流域内由于暴雨、融雪、冰凌、风暴潮等原因,使水位急剧上涨,导致河水超过堤坝而流出现象。

#### 二、洪水警报

当预报即将发生严重洪水灾害时,为动员可能受淹区群众迅速进行应变行动所发布的警报叫做洪水警报。

#### 三、暴雨洪水预报

根据场次暴雨资料及有关水文气象信息,对暴雨形成的洪水过程进行预报称暴雨洪水预报。它包括流域内一次暴雨径流量(称降雨产流预报)及其径流过程(流域汇流预报)。

预报项目一般包括洪峰水位或洪峰流量及其出现时间、洪水涨落过程及洪水总量。洪水预报方法多是在产流、汇流理论上所形成的经验性方法。

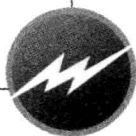
## ◎洪水灾害的成因及特点

洪水是怎样形成的呢?需要什么样的条件,在什么样的前提下才能发生洪灾呢?洪水又有哪些特征呢?我们一起看一下吧。

### 洪水灾害的属性及成因

#### 一、属性

洪水灾害具有双重属性,既有自然属性,又有社会经济属性。





### (一) 自然属性

洪水是形成洪水灾害的直接原因。只有当洪水自然变异强度达到一定标准,才可能出现灾害。影响洪水成灾的主要因素有气候条件、地理位置和地形地势。

### (二) 社会经济属性

洪水只有发生在有人类活动的区域内才能够成为灾难,而受洪水威胁最大的地区往往是江河中下游地区,而中下游地区因其水源丰富、土地平坦又常常是经济发达地区。

### 二、洪水发生的主要原因

#### (一) 自然原因

1. 地处湿润区,降水丰富。
2. 流域面积大,流域内支流众多且流量丰富,干流和支流水量大,上游来水量大。
3. 季风气候的不稳定性,在气候异常年份众多支流同时进入汛期,进而发生洪水灾害。例如1998年我国发生的特大洪水灾害。
4. 降水季节集中在夏季6月梅雨时节,流域内普降暴雨。
5. 没有足够的调洪蓄洪的场所。

#### (二) 人为原因

##### 1. 森林减少

森林过度砍伐、森林火灾严重、毁林垦荒严重、林区生活烧柴量大,致使森林面积大幅减少,进而引起土壤沙化,水土流失现象较为严重。且使上游涵养水源、调节径流的功能退化,同时增加了入河泥沙量,使河道上升,进而造成洪水灾害的发生。

##### 2. 湖泊调蓄下降

围湖造田破坏了自然环境的协调性,使湖泊萎缩,调节能力下降。

##### 3. 温室效应

人们不合理的开发以及环境污染,导致“温室效应”的出现,气温的升高,使冰川融化,抬高水平面,进而发生洪涝灾害。

### 城市易发生水灾的原因

近年来城市的防洪工作日趋紧张,夏季汛期到来,大雨、暴雨都会造成城市的低洼地和立交桥下严重积水,很多仓库受淹,电力系统中断,引

起交通阻塞,造成人们生活的不便,工厂停工、停产,大量产品受损造成经济损失,以及人员伤亡等事故频繁发生。

造成城市汛期易发生水灾的主要原因:

一、社会的不断发展进步和经济活动的显著增多,这一原因造成出现灾害所受损失的机会大大增加。

二、从目前的社会经济发展形势来看,正在逐步走向都市化。许多城市的高楼大厦、柏油马路以及市政建设迅速发展,使城市的水面与城市建筑的比例大为缩小,改变了城市的局地气候条件,把城市变成为一个热源,这就是人们常说的“热岛效应”。

城市变为热源的结果使城市上空空气对流发展很旺盛,容易引起产生强对流天气,造成城市地区频繁出现暴雨或降水量增大。

另外,城市建筑所用的水泥材料及柏油路面等渗水能力低,蒸发很少;还有一些城市虽建有排水设施,但排水能力有限,遇有大暴雨天气,雨水多而集中,下水道往来不及排水,这也是造成城市大面积水害的重要原因之一。

### 洪水灾害的特点

从洪水灾害的发生机制来看,洪水具有明显的季节性、区域性和可重复性。例如在我国长江中下游地区的洪水灾害几乎都发生在夏季,并且成因也基本相同,而在黄河流域发生的洪水灾害则有着不同的特点。

洪水灾害同时还具有很大的破坏性和普遍性。洪水灾害不仅仅是危害附近地区的社会经济,而且严重时会造成水系的变迁,危及相邻的流域,致使在不同地区均有可能发生洪涝灾害,包括山区、滨海、河流入海口、河流中下游以及冰川周边地区等。

洪水灾害虽然具有很大的破坏性和普遍性,但是仍然具有可防御性。虽然人类不可能彻底根治洪水灾害,但通过各种努力和政策措施的实施,我们可以尽可能地缩小灾害所带来的影响。

### 洪水的重现期

洪水根据量级的大小可以划分为一般洪水、较大洪水、大洪水和特大洪水,它们表现出的洪水频率也有所不同。

洪水频率是指某一数量级的洪水随机变量出现的次数与系统随机变





量总数的比值,用以表示等数值出现的可能性大小。通俗地讲,是用来表示某种洪水可能出现的几率(概率),以百分数表示。

洪水的重现期是洪水发生频率的另一种表示方法,以年为单位。洪水重现期是指某地区发生的洪水为多少年一遇的洪水,意思是发生这样大小(量级)的洪水在很长时期内平均多少年出现一次。

通常所说的某洪峰流量是多少年一遇,所说的多少年,就是该量级洪水流量的重现期。

一般洪水的重现期小于 10 年。

较大洪水的重现期为 10 ~ 20 年。

大洪水的重现期为 20 ~ 50 年。

特大洪水的重现期超过 50 年。

### 水灾发生的前兆

水灾是目前世界上最严重的自然灾害,它所造成的损失占各类灾害总损失之首。但对于水灾的预报至今没有一个准确的定位,尤其是长期和超长期的洪水预报成为一个令人困惑的难题,一个重要的原因是洪水发生前的征兆或迹象即洪水前兆难以认识和掌握。

事实上,和地震发生前具有前兆一样,洪水发生前也会出现一些明显的前兆。这些前兆包括洪水形成的影响因素,以及有关的现象。由于它们的出现预示着一个地区将来可能发生洪水,因而都是洪水的前兆信息,对洪水预报具有重要的指示作用。

洪水的前兆是客观存在的,只是目前对于洪水灾害的认识水平和预测水平是很有限的。因此在利用洪水前兆进行洪水预报时,尤其要注意两点:

第一,对洪水前兆必须进行综合分析,因为洪水是各种影响因素综合作用的结果。当然洪水前兆越多,信号越强,那么洪水量级越大。

第二,对洪水前兆必须进行去伪存真,因为在观测到的大量异常现象中,既包含了洪水前兆信息,也可能包含了一些与洪水无关的其他信息。随着资料的积累和认识的深入,洪水前兆无疑将成为提高洪水预报精度的突破口之一。

经过长期的研究工作,气象研究工作者根据历史水灾的发生原因和现有研究条件,比较系统地分析了各种水灾前兆,可以为水灾预报提供一

定的理论依据,洪水前兆的研究对防洪减灾具有重要的理论意义和实际意义。

### 一、日食

太阳辐射能在地球上呈现不均匀的纬向分布,使两极成为低温热源,赤道成为高温热源,从而导致大气环流的运行。日食与洪水具有一定的关系,因为当日食发生时,地球上接受的太阳辐射减少,从而使大气环流发生异常变化,以致出现洪水。

自1900年以来,发生过两次罕见的日全食。第一次在1955年6月20日,当时恶劣的天气使原先准备进行的科学考察工作全部停止。第二次在1973年6月30日,世界上许多地区都出现了异常天气。1981年~1987年利用日食对我国各大江河的洪水进行检验性预报,其预报成功率可达84.7%。

### 二、大气环流异常

大气环流是制约一个地区水文变化的主要因素,大范围的洪水总是与大范围的大气环流异常联系在一起的。

如1991年副热带高压强度偏强,并比常年提早近1个月向北移动,副高脊线位置在5月中旬就到达 $19^{\circ} \sim 20^{\circ} \text{N}$ ,并一直到7月中旬仍维持在 $20^{\circ} \sim 26^{\circ} \text{N}$ 之间。与此同时,亚洲西部的乌拉尔山维持着阻塞高压,使西伯利亚冷空气频繁南下,以致冷暖空气在江淮流域持续交汇,出现了长达56天的梅雨期。该区1954年的大气环流异常也与此类似,以致出现了一次长达4个月之久的由近20次暴雨过程组成的暴雨群降水。

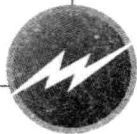
### 三、热带气旋

热带气旋,尤其是热带风暴级以上的气旋是我国东南沿海地区最强的暴雨天气系统。日雨量 $\geq 200$ 毫米的特大暴雨绝大多数是由热带气旋引起的,主要出现在7~9月。热带气旋内水汽充足,气流上升强烈,阵性降水强度大,常造成特大的洪水灾害,因而是东南沿海地区最明显的洪水前兆。

1994年17号强热带风暴袭击了浙江省,受灾人口达1333万人,直接经济损失高达144亿元。1975年3号强热带风暴深入河南省中部,林庄站3天最大暴雨量高达1605毫米,成为我国大陆上最大的暴雨记录。

### 四、地震

自然灾害系统之间具有互相触发、因果相循等关系,而造成灾害群





发生。

研究表明,如果在蒙新甘交接地区发生7级以上的大震,那么其后一年内黄河往往会发生特大洪水,这种地震与洪水的对应率可以达到88%以上。

研究认为,当蒙新甘交接地区发生大震时,大范围的构造运动使地下热水汽溢入低层大气,使大气水汽增加,同时使这里气压变低,诱使西风带上的水汽向这里输送。另一方面,大震后所造成的低压环境可吸引北方的冷空气南下和西太平洋的副高西伸北上,由此在黄河流域形成特大洪水。

因此,蒙新甘交接地区的大震活动就成为黄河流域的洪水前兆。

### 五、火山爆发

强烈的火山爆发可形成全球性的尘幔,这些尘幔在高层大气中能停留数年之久。它们能强烈地反射和散射太阳辐射,在火山大爆发后的几个月乃至更长时间之内,直达辐射可减少10%~20%,会产生一种使地球变冷的效应。

历史上赤道地区四次强烈的火山爆发曾引起四川温度偏低,大量凝结核使降水偏多,相当一部分地区出现洪涝灾害。根据历史洪水资料分析,在火山爆发后的第二年,四川盆地发生较大洪水的概率为85%,在第三年发生较大洪水的概率为79%。

### 六、天文周期

把黄道面四颗一等恒星先后与太阳、地球运行成三点一直线的四个天文奇点的太阳投影瞬时位相,看成一种天文周期。天文奇点出现时,地球受到的天体引潮力达到最大值,同时大气环流也发生异常变化,从而导致洪水灾害。

研究证实,已知的天文周期与长江流域的旱涝相关率可达94%。

## ◎洪水灾害造成的危害

人人都知道洪水无情,它给我们带来的灾害更是无法估量的,对于一些灾害和疾病,我们是要了解的。

### 水灾后易发生的疾病

水灾过后卫生条件差,特别是饮用水的卫生难以得到保障。首先要

预防的是肠道传染病,如:霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎等。另外,人畜共患疾病和自然疫源性疾病也是洪涝期间极易发生的,如鼠媒传染病:钩端螺旋体病、流行性出血热。蚊媒传染病:疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等。

灾害期间还常见皮肤病,如湿疹。意外伤害:溺水、触电、中暑、外伤、毒虫咬螫伤、毒蛇咬伤、食物中毒、农药中毒等。

### 水灾地区食物中毒特点

水灾后常常发生食物中毒。食物中毒的发生与灾区食物的选择、加工方法、加工人员以及食品容器设备的卫生清洁有重要的关系。

不卫生的食品除了引起食物中毒外,还会传播痢疾、肝炎、霍乱、伤寒等传染病和人畜共患的传染病、寄生虫病等。食物中毒有以下特点:

一、中毒病人在相近的时间内均食用过某种共同的食物,未食用者不中毒。

二、停止食用中毒食品后,发病很快停止。

三、潜伏期较短,发病急剧,病程亦较短。

四、所有中毒病人的临床表现基本相似,一般无人与人之间的直接传染。

### 水灾后的心理危机

水,是生命之源,它哺育了人类。水,也是猛兽妖魔,它给人类带来了数不尽的痛苦与灾难。在经历了大的灾难过后,人们往往将注意力放在家园重建上面,却忽视了受灾者的心理。眼看自己的幸福家园被冲毁,目睹自己至亲至爱的家人、好友被吞噬,长叹无力回天的受灾者们,心灵上受到了极大的创伤,并使其承受着巨大的心理压力,进而在心理上出现一种失衡的状态。

面对如此空前的灾难,一般说来,在痛哭、悲恸、无奈之余,人们都会极力去寻找自己的方法来减轻心理负荷,并寻求来自家庭和社会的情感支持。但是,并非每一个人都有这种自我解脱的能力,这就需要社会去协助他们走出心灵的阴影,开始全新的生活。

危机一般有两个含义:一是指突发的事情,是出乎人们意料而发生的。例如水灾、地震、火灾、空难、疾病暴发、恐怖袭击、战争等;二是指人们所处的紧急状态。







当个体遭遇重大问题或变化使个体感到难以解决、难以把握时,平衡就会打破,正常的生活受到干扰,内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱,进入一种失衡状态,这就是危急状态。

危机意味着平衡稳定的破坏,引起混乱、不安。危机出现是因为个体意识到某一事件和情景超过了自己的应付能力,而不是个体经历的事件本身。

### 急性心理障碍的反应

急性心理障碍又称心理危机。灾难突发,个体在面对危机时都会出现一系列的反应,这种危机的反应一般维持的时间约为6~8周。

#### 一、心理危机表现在情绪方面

严重的焦虑和恐惧、悲伤和沮丧、极易发脾气,有些甚至麻木不仁或否认悲剧的发生。众多不适体验之所以迁延,与水灾所带来的损失、水灾中经历的时间以及个人的性格特征、社会支持情况等等因素均有关系。

#### 二、心理危机表现在认知方面

反复回忆灾害中痛失亲人、痛失家园的悲惨情景,注意力不集中、常无法做决断,如不知道该做什么和怎么做。不记得常用物品的名称。好像生活在梦中、不清楚周围发生的事或感觉似梦似真、云里雾里。回避社交,与他人交流困难,有时对同一件事情需他人重复多次才能理解。

#### 三、心理危机表现在生理方面

肠胃不适、腹泻、食欲下降、头痛、疲乏、失眠、做噩梦、容易惊吓、感觉呼吸困难或窒息、梗塞感、肌肉紧张等。

#### 四、心理危机表现在行为方面

呈现反复洗手、反复消毒,社交退缩、逃避与疏离,不敢出门、害怕见人,暴饮暴食、容易自责或怪罪他人、不易信任他人等。

### 影响个体心理障碍反应的因素

在面对到来的洪水灾害时,有的人平静坦然的处之,镇定自若的做着各项准备,善于应付突发的事件,但是有的人却反之。当他们听说洪水来临时表现得无所适从,惶惶不可终日,没有做好任何的准备,束手无策。

这些表现主要是每个个体在面对所发生的灾难的同时,心理危机反应的严重程度并不一定与事件的强度成正比,也就是说个体对危机的反