

《健康之路》心系震区特别报道——

震后心理干预的重要性

北京安定医院副院长、教授郑毅,北京心理危机研究与干预中心副主任赵丞智做客《健康之路》,为您介绍震后心理救援的重要性。

在复杂的心理情绪变化的条件下,人们不能通过自身的力量让情绪平复?

因为灾难太巨大了,而且这种灾难大到超过个人应对的能力,甚至超过了地区和国家的应对能力,所以需要外援来救助,心理干预也是这样,很多心理创伤,包括家园的毁坏、家人的丧失、自己肢体的丧失,很难通过自己的力量恢复,所以应该有心理的救援介入。

心理干预是不是专业特殊的医疗队伍?

心理干预是专业性很强的救助方法,相当于医生为躯体的伤害做手术一样,实际上心理上的问题也是很复杂的,需要专业人员来判定、评估,把人分成不同的损伤程度,给予不同程度的各种支持。

专业的心理干预,能给巨大创伤后的心灵以什么帮助?

在灾难后不同时期的不同救助,应该有不同的方法,早期的紧急心理干预可以减少受灾群众的恐惧,减少他们对巨大灾难的应激反应,让他们更好地配合其他救援,另外可以降低他们本身的心理反应,提高他们的应激能力,更重要的一点就是减轻他们严重的精神或心理障碍的发生率。

来自四川大学华西医院非常专业的4支心理干预的医疗队伍,已经进入到震后的重灾区,四川大学华西医院心理卫生中心的孙学永教授介绍说,鉴于心理危机干预的需要,心理干预队员随救援队进入灾区,针对学校复课以后学生的心理情况,医院伤员做手术以



一名女武警战士正在和来自四川地震灾区平武县南坝镇的小伤员王菲(左)做游戏。新华社记者 刘潺 摄

后的心理干预等,开展了包括以下几个方面的工作,第一是对受灾群众的心理评估,这是一个很重要的方面,第二对他们出现的精神问题以及心理问题进行宣传教育,第三对一些重点出现心理问题的个体,进行有目标的干预。

真正的紧急心理干预第一步是在最早,就是生命救援人员第一步到达现场的时候,紧急心理干预就应该开始,给他们一些躯体上的接触和安慰,鼓励他们,这是最早的心理干预,心理救援第一步是由搜救人员传达的,因为这个时候专业人员还没有进去,这是最重要的救援,能够唤起受灾群众

的生存希望,让他的绝望性降低。

幸存者刚从废墟当中被救出来说还没有被安全转移到其他场所的过程中,他们也是在面临着巨大的心理变化。救出来以后这个阶段更多的是陪伴,不要多跟他说话,不要问他你怎么了,你好不好,只要在旁边陪伴他,给他关注,根据他的需要给予帮助。

救出来的人有两种反应,大多数人都比较关注的是哭和喊的人,给他安慰,倾听比较多。其实更应该关注那些发呆、麻木、没反应的人,其实他们的心理创伤更大,所以这个时期不管他们有没有喊叫,都要给予非常全面的安全的保护和关心,这样能够让他从心理上产生希望,克服麻木、绝望、无助的感觉。

生命救援完成之后,幸存者被转移到了医院或者避难所,他们的基本生活有了保障以后,接下来可能面临的就是巨大的心理创伤,包括肢体的截肢,包括亲人的丧失,包括家园的毁坏等,他们会麻木、怀疑、否认,不承认会遭受这样的灾难,所以他们有的时候会变得歇斯底里、哭喊、悲伤,反应非常强烈,这时候的干预和早期的干预不一样,需要大量的专业人员。

急性期一般在48小时之内,到了这段时间以后已经开始接触治疗,安全稳定,这时他就会想到更多,想到一些其他的问题,这时候心理的问题可能更复杂,所以这是专业人员介入最关键的时期,因为人的反应形式是不一样的,有些是否认,有些是拒绝,有些人是自责,甚至还有自杀,这些不同的情况有不同的评估。

面对这么复杂的心理变化,心理干预的专业医生会对他们提供什么帮助?

这一段的干预比前一段的干预更专业,更多的还是陪伴,

这一段可以多讲话,前一段是少讲话,专业医生诱导幸存者,让他来谈,让他把他的感受,把他感觉到的,看到的创伤,不良的情绪全部说出来,这是一个非常重要的环节,在言语化的过程中,能够慢慢地接受这种很不能接受的现实。

有些人已经悲伤到无法用语言来描述自己的心情了,总是默默在哭,这种情绪下专业人员应该怎么样帮助他们?

这时大概分成两步,第一步首先把这个人分为轻重两种,大部分人是可以通过集体讨论缓解的,大家共同的创伤,有些人就表现得非常坚强,能够疏导得很好,接受现实,有的人就否认,在大家谈话过程中,有些人就互相学习,觉得同样的灾难别人适应很好,我为什么还总是采取一种拒绝、回避态度,会本身在思想上有影响,所以集体讨论对大多数人是非常有效的,而且也是非常见效的。但是对于一些严重的,分为第二类,要进行个别治疗,进入更专业的一些干预,甚至还会借助药物以及一些其他的仪器来治疗。

很多人在面对巨大灾难时,只能通过眼泪表达内心的悲伤,面对这样的病人的时候,是告诉他别哭,还是鼓励他哭出来?

这一点非常重要,平时总是说哭是软弱的表现,但是专业人员会鼓励他哭,一定要把不良情绪哭出来,很多时候他无法谈话,所以鼓励他去用哭这种形式表达内心的情绪,这个哭泣其实并不意味着软弱,实际上是非常好的应对方式。

有些人在灾难中失去的不仅仅是家园,还有身边最亲近的人,对于他们是不是应该给予

承受了巨大的压力,他们是否能够经受得住?

心理干预的另一个重要任务是给予救助人员以心理支持和帮助,这是任何心理干预最重要的一个任务,如果没有很好的心理支持和帮助的话,工作人员的能力、工作效率会下降,因为在这种情况下刺激,短时间内会造成焦虑、紧张,甚至失去战斗力,所以这时候要给他们进行心理支持和帮助,进行一些脱敏,甚至用最先进的仪器设备,帮助他们做严重脱敏治疗,让他们能够很快地恢复放松,恢复战斗力。

经历了地震后,心情无法平静,做事无法专一,总觉得地震还会来,该怎么调整心态?

这是很典型的恐惧和担心的一种反应,这时应该科学地进行认知的解释,告诉他们地震的规律,科学性让他们了解余震的特点,能够有正确的认识,让他们那种拒绝否认的心态能够改变过来,同时要让他们进行一定的放松,尽快恢复心态,思维转变正常。

心理危机干预的技巧语言:

1. 对于你所经历的痛苦和危险我感到很难过。
 2. 你现在安全了。
 3. 不要压抑自己的情绪,你要说出来。
 4. 想哭就大声哭出来吧。
 5. 你的反应很正常,你不会发疯的,每个有类似经历的人都会这样。
 6. 看到、听到、感受到这些,一定很令人难过、痛苦。
 7. 这不是你的错。
 8. 事情不会一直这样的,会好起来的,你也会好起来的。
- 本文素材由央视《健康之路》栏目提供

不一样的心理帮助?

这类人是创伤比较大的一类人,所以把他们级别定得非常高。这一类人要给予特别关注,因为他失去亲人,他的反应非常强烈,这是悲伤反应的一个过程,专业人员应该很好地安排一些方式,小组晤谈,个别谈话,让他顺利地度过悲伤的几个时期,比如说愤怒期、发泄期,最后让他慢慢地接受这个现实,让他重新开始新的生活。

一线的搜救队员、医疗人员和志愿者最直接、近距离面临灾难甚至是死亡,他们的内心



唐山地震孤儿到灾区做心理咨询。新华社记者 陈树根 摄



心理辅导老师正和学生们一起做游戏。新华社记者 裴鑫 摄



在绵阳市九洲体育馆,一名心理疏导者(右)在给一名小朋友进行心理治疗。新华社记者 江毅 摄



一名志愿者(右一)为几位灾区的孩子进行心理疏导。新华社记者 裴鑫 摄