



我要爱  
心理援助行动

# 地震来了 我们在一起

\*\*\*灾难，牵动着所有中华儿女的心，感谢您热心参与此次救灾的行列，在众人的努力与协助之下，一定能实现重建家园的愿景。同志们，辛苦了！在帮助别人时，别忘了照顾好自己

## 救助者心理自助手册

中国科学院心理研究所 编制

### 如何帮助幸存者度过心理危机？

在震灾之后，灾民有时会因悲痛、无助，转而抱怨、气愤，甚至有责怪救灾人员，这是一种正常的应激反应，你大可不必因此激动或生气，为了更好地开展工作，务请尊重灾民的苦难现实，接纳灾民的情绪感受，并适当给予心理支持。

### 幸存者可能会有这样的情绪反应：

#### 恐惧和担心

- 很担心地震会再次发生
- 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

#### 无助感

- 觉得人们是多么的脆弱，不堪一击
- 不知道将来该怎么办，感觉前途茫茫
- 感觉世界末日到来，一切转眼成空

#### 悲伤

- 为亲人或其他人的死伤感到很难过、很悲痛
- 大多数人会以大声嚎哭或不断哭泣来宣泄或纾解
- 少数人以麻木、冷漠无表情来表达

#### 内疚感

- 恨自己没有能力救出家人，希望死的人是自己
- 因为比别人幸运而感觉罪恶
- 感到自己做错了什么，或者没有做应该做的事情

#### 愤怒

- 觉得上天怎么可以对我这么不公平
- 救灾的动作怎么那么慢
- 别人根本不知道自己的需要，不理解自己的痛苦

#### 强迫性的重复回忆

- 一直想逝去的亲人，觉得很空虚，无法想别的事
- 创伤事件的画面在脑海中反复出现

#### 失望和思念

- 不断地期待奇迹出现，却一次又一次地失望
- 一种爱的失落感
- 对死亡亲人的怀念常有如针扎心般的感受

#### 过度反应

- 对于地震相关的声音、图像、气味等反应过度
- 感到没有安全感，易焦虑
- 失眠，做梦，易从噩梦中惊醒

### 怎样帮助别人

当灾难刚刚发生时，在努力去理解和感受那些灾难幸存者的基础上可以这样说：

- 对于你所经历的痛苦和危险，我感到很难过
- 你现在安全了（如果这个人确实是安全的）
- 这不是你的错
- 你的反应是遇到不寻常事件时的正常反应
- 你有这样的感觉是很正常的，是每个有类似经历的人都可能有的
- 看到这些一定很令人难过
- 你现在的反应是很正常的，你不会发疯的
- 事情可能不会一直是这样的，它会好起来的，而你会好起来的
- 你现在不应该去克制自己的情感，你要表达出来，哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都可以

#### 千万不要说：

- 我知道你的感觉是什么
- 你能活下来就是幸运的了
- 你能抢出些东西算是幸运的了
- 你是幸运的，你还有别的孩子/亲属等等
- 你爱的人在死的时候并没有受到太多的痛苦
- 她/他现在去了一个更好的地方/更快乐了

- 在悲剧之外会有好事发生的
- 你会走出来的
- 不会有事的，所有的事都不会有问题的
- 你不应该有这种感觉
- 你的生活要继续过下去

### 如何帮助自己度过心理危机？

面对震灾的惨状，骇人的景观或听闻，以及救灾工作的过度负荷与不顺利，甚至危及个人生命财产的损伤。这些沉重的压力，均会冲击您的身心状态，造成许多生理与心理反应。目睹这样的严重的灾变，这些反应均是短暂的正常反应。它需要时间来慢慢抚平，让您逐渐恢复平常的生活，但您也可以采取一些应对策略，尽快让自己恢复。

### 您可能会有下列的反应：

- 极度疲劳、休息与睡眠不足，产生生理上的不适，例如：做噩梦、眩晕、呼吸困难、肠胃不适等
- 注意力无法集中以及记忆力减退
- 对于眼前所见的感到麻木、没有感觉
- 担心害怕自己都会崩溃或无法控制自己
- 因为救灾不顺而感到难过、精疲力竭，甚至生气、愤怒
- 过度的为受灾者的惨痛遭遇而感到悲伤、抑郁
- 觉得就自己救灾工作做得不好，而有罪恶感或觉得对不起灾民
- 喝酒、抽烟或吃药的量比平时多很多

### 您能为自己做些什么

- 告诉您自己您所有的感觉均是正常的，在离开救灾工作岗位之前，适时地将这些感觉和救灾经验，与其他的救灾伙伴分享

- 留意自己与伙伴是否过分疲惫，请给您自己适时的放松休息与睡眠
- 必须有定时定量的饮食，即使您不太想吃东西
- 虽然情况危急，但是请您尽量让自己休息时的环境保持安静、舒服、自在
- 多给予自己及周围的亲友鼓励，相互加油、打气，而避免批评自己或其他伙伴的救灾工作
- 肯定自己与工作伙伴在任何微小工作上的好的改变，并乐观地期待美好愿景
- 有困难时，不要犹豫向伙伴们提出，并接受他人提供的帮助与支持

### 结束救灾工作、回到正常生活之后，我应该注意什么问题？

#### 休息：

返家之后，通常都已经精疲力竭的。这可能会延续好几天的时间。能够把握时间休息很重要。

#### 步调：

你可能会发现，你的生活步调已经难以调降到正常的节奏，或是在你觉得没有积极参与身边活动的时候出现了罪恶感。试着去接受较为缓慢的生活步调；避免去认为其他人很懒惰、没有约束，或是很迟缓。在你回家之前，预想在哪些一些范围内，有可能会因步调的不同而出现问题。审慎的考虑所有可能会出现的情境，将有助于你去为实际情况做出准备。

#### 讨论灾难：

你可能会想要畅谈有关你所经验到的灾变工作，而其他的人也可能很感兴趣；但是还是要考虑到他们也许并不像你想象的那么有兴趣。切记：不要以为他们看起来似乎对灾难的话题不感兴趣，就认为他们对你个人也没有兴趣。

还有一种可能，你并不想过多讨论有关灾难经历的事情，尤其是那些对你而言特别困难的经验，或者是你已经感到相当地疲倦了。要说服周边的人理解你的感受，让你保持正常的作

息，让他们知道，你正从那些经历中恢复过来，只是你还没有准备好去谈论这些事情而已。

“有时候你可能会想去讨论有关你的灾难经历，有时候你又会变得不想谈论这些事情”是可以理解的现象；而这种转变可能会让人觉得很困惑不安，因为你可能也没有办法去预测或控制这些变化。随着时间的流逝，这种心态交替变换的现象会渐渐地减少，也不会令你讶异。试着去理解，并且让你周边的人也了解到，这是一种正常且自然的反应。

#### 情绪反应：

大部分的工作者，在回家之后都会出现一些令自己诧异的情绪反应；而这些反应有时候还会吓到他们自己。如果你能事先预想一下这些情绪的话，届时你就能将他们处理的得更好。以下列举出一些参考的例子：

- 失望经常是由于实际的欢迎场面与我们所预期的返家景象并不符合。尽量不要对团聚抱着不切实际的期望。
- 当工作者本身的需求与家人、同事的需求不一致时，常会导致其经历到严重的挫折与冲突。
- 当你听到人们的一些问题，与你在救灾工作场合中所见到的情景比较，似乎是显得较不重要、甚至是微不足道时，你很可能会因为低估或忽视其他人所担忧的问题，而使他们受到伤害。
- 回家之后，你的朋友、及家人们可能会让你想到你曾经见过的受难者；这可能会引起强烈的情绪反应，而且这些情绪反应不只是让你自己感到诡异，同时也会让那些不知情的身边人深感惊讶与困惑。同时，你可以协助其他人去理解这种现象（移情）。
- 心情的摇摆不定，也是返家之后常会出现的一种现象。这种心情的摇摆不清，是很正常及自然的现象；它们是在解决冲突和矛盾情感过程中的一部分。当时间久了之后，这种情绪的变化将不会再那么地戏剧。