



我要爱  
心理援助行动

## 地震来了 我们在一起

时间就是生命。人民解放军、武警官兵、公安干警迅速行动起来了。你们奔赴灾区，与灾区人民、全国人民组成了新的钢铁长城。人民子弟兵依然是新时代最可爱的人！

战友们，辛苦了！在帮助父老乡亲的时候，别忘了照顾好你们自己！

### 灾后救援官兵心理自助手册

中国科学院心理研究所 编制

#### 为什么要重视救援官兵的心理援助？

灾难性事件，如地震及余震，具有威胁性、紧迫性、震撼性和后果不确定性等特点，其他重大的事故、事件，如飞机失事、海啸、矿难等，也是如此。第一受害者即使不是军人，但官兵这一特殊群体常作为第一救助者异常而持久的援助性工作场景也会使他们的心理受到冲击和伤害，诱发异常心理应激反应，加之年轻官兵如果没有类似的事件经验，未经充分的应对准备，又因外界信息的不明确性，很可能造成官兵生理功能和心理机能的改变，降低军事施援活动的效率，从而对军人个体心理和群体心理产生负面影响。因此，制定有针对性的心理干预方案，对预防和应对救援官兵的心理危机具有非常重要的现实意义。

#### 救援官兵的心理应激会体现在哪些方面？

##### 情绪方面

在突发事件面前，情绪异常最易被直接观察到，主要表现为恐惧、焦虑、疑虑、悲伤、沮丧、忧郁、易怒、绝望、麻木、孤独、紧张、烦躁、自责、过分敏感等各种负性情绪。

##### 生理方面

主要表现为肌肉高度紧张，肠胃不适、腹泻、食欲下降，头痛、疲乏、失眠、做噩梦、易惊吓，感觉呼吸困难等。女官兵会出现月经失调。

##### 认知方面

主要表现为注意力不集中，反应迟钝，推理和判断能力下降，缺乏自信，无法做决定，健忘，效能降低，不能把思想从危机事件上转移等。

##### 行为方面

主要表现为害怕见人，暴饮暴食，容易自责或怪罪他人，不信

任他人，以及出现躲避和警觉反应，或者逃避现实，出现强迫行为，操作技能水平降低等。

#### 救援官兵的心理危机呈现哪些过程？

依时间顺序，通常有四个阶段。

##### 1、冲击期或休克期

指投入救援工作后的数小时内，主要表现为焦虑、惊恐和不能合理思考，少数人出现意识不清。

##### 2、危机期或防御退缩期

由于没有能力解决面对的困境，表现为退缩或否认危机存在，将之合理化或不适当投射。

##### 3、解决期或适应期

此时能够正视现实、接受现实、用积极的办法成功地解决问题、焦虑减轻、自我评价上升，社会功能恢复。

##### 4、危机后期

常在救援工作结束之后，或返回部队以后的一段时间。多数人在心理和行为上变得较为成熟，获得一定的积极应付技巧，但少数人出现人格改变，或表现出敌意、抑郁、或滥用酒精、药物，也有可能出现神经症、精神病和慢性躯体不适。

#### 救援官兵会有哪些异常的情绪表现？

##### 恐惧心理

是灾后现场救援时官兵最易诱发的一种情绪，是企图摆脱或逃避某种情景而又苦于无能为力的情感体验，以年轻官兵尤甚。

此时，他们的交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加，机体机能充分调动，但没有信心和能力战胜突发事件中的危险。经过正确的心理疏导，有时加以适当的军队思想政治工作、官兵的恐惧心理会逐渐消失。

### 悲伤心理

这是在灾难现场救援官兵中最常见的情绪，为灾民以及自己部队中的战友的死伤感到很难过、很悲痛，大多数人会以大声嚎哭来抒解，也有人会以麻木、冷漠无表情来表达。

### 焦虑心理

是发生在救援中在危险或不利情况来临之前，指向未来的、对救援过程或效果产生紧张的内心体验，紧张不安、出现回避、烦躁等，呈高度警觉状态。这种心理可呈现为情感的泛化，也可能警觉状态，较为持续而不能迅速回归正常。

### 抑郁心理

出现悲哀、寂寞、丧失感和厌世感等消极情绪，伴有失眠、食欲减退等，如果救援官兵具有抑郁性人格，则救援活动增加发生抑郁情绪的危险，从而出现持久的情绪低落、忧郁、失去愉悦感，不愿与外界接触或不愿与战友打交道，世界一片灰暗，并伴有失眠、注意力不集中等躯体症状。

### 无助心理

救援官兵亲临现场，见到过多的惨景，有些人会觉得人们是多么脆弱，不堪一击，不知道将来该怎么办，感觉前途茫茫，人生无望，觉得如此不公平，或者救灾的速度怎么那么慢，也有的会认为别人根本，不知道自己的需要和能力，不理解理解自己的痛苦、抱负和需求等。

### 内疚心理

有的救援官兵觉得自己没有足够的力量，恨自己没有能力救出家人、老乡、孤寡、妇幼和战友，希望死的人是自己而不是他们，因为比别人幸运而感觉罪恶，感到自己做错了什么，或者没有做能够避免灾民的死亡的事情等等。

### 救援官兵进行心理自助的目的是什么？

- 1、缓解痛苦、调节情绪，避免因情感波动造成自伤或伤及他人的行为，避免自我效能的降低；
- 2、塑造认知、调整社会关系，恢复心理平衡与回归现实，提高军事行为效率；
- 3、掌握灾后救灾的心理控制技术，可能针对未来遇到的余震、重建家园等情况，学到更好的应付策略与手段。

### 救援官兵如何进行心理自助？

#### 1、获取社会情感支持

获得来自组织和外界的救助显得非常重要，救援官兵要实施情感支持首先要认同自己心理危机时的情感变化，应视此种心理反应是正常的，及时地获取社会情感支持，社会支持一般由家人、亲属、战友、同事、同学朋友构成，也包括地震灾区的灾民，从他们那里救援官兵得到亲情、物质和信息上的支持之外，也从中获得安慰、同情、支持、鼓励、开导、认同和理解，由此可极大缓解其心理压力，使救援官兵产生被理解感和被支持感。与社会情支持系统里的成员如战友聚在一起，并善于向亲友及相关人员表达、打电话、记日记都是有益的，这些都是成功走向心理自助的关键一步。

#### 2、确保足够的生理应对

应努力争取相对充足的休息，避免长期和受害者或幸存者在一起，每天必须有救援官兵单独在一起的时间，如果睡不好可以做一些放松和锻炼的活动，还应保证基本饮食，食物和营养是我们战胜疾病创伤，康复的保证。适当的娱乐休息，积极参加各种活动，条件许可的话，可以读书、听音乐等，以转移注意力；不要压抑自己的感情，适时发泄，学习一些自我放松的心理学方法。调整自我，增强信任感。助人者，更需要自助。救援官兵在全面了解灾情及救灾过程的基础上，调整自我认知，客观地认识灾害及其风险，科学、辩证地看待救灾的力量和成果，消除错误认识，进行自我抚慰，不断地提高自我支持的能力，既不要对自己有过高的信任，也增强对群体救援队伍的信任，因为信任可赶走恐慌和无助感，换回安全感。

#### 3、积极寻求有效的干预

救援官兵与死难者、伤员及他们的家属都有密切接触，属高危人群，应被列为心理干预工作的重点。自我调节不见明显成效或不得要领，那就应积极从速地寻求心理干预，由专业人士进行评估和处理，如不进行心理干预，其中的部分人员可能产生长期、严重的心理障碍。

### 救援官兵进行心理自助应注意哪些事项？

- 1、避免情绪封闭、退缩，或疏离他人，或标新立异。
- 2、不要试图逃避曾经经历过的救援活动，救援地点。及相关人士。
- 3、灾后的一段时间内，暂缓对生活和工作中有压力感的事情做出重要决策，比如换工作（转业）、改变婚姻状况（离婚）和巨额消费（购房买车）等。