

防震减灾

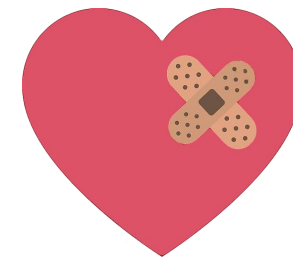
# 灾后援助：从“心”开始

团队：郑喆、张颖雯、皮海燕

指导老师：赵海奇



# 情境分析



**地震亲历者**  
40多岁的女主人张琴

## 情境一

刚转身从卫生间出来，犹豫要不要洗澡的瞬间，身后的房屋轰然塌陷

## 影响

精神恍惚，常做噩梦



**急性心理障碍应激反应**



**地震非亲历者**  
高中生小冉

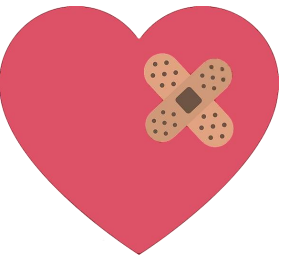
## 情境二

铺天盖地的地震受灾信息，让十几岁的高中生小冉心里久久不能平静

## 影响

深重的负疚感

# 何谓心理应激反应

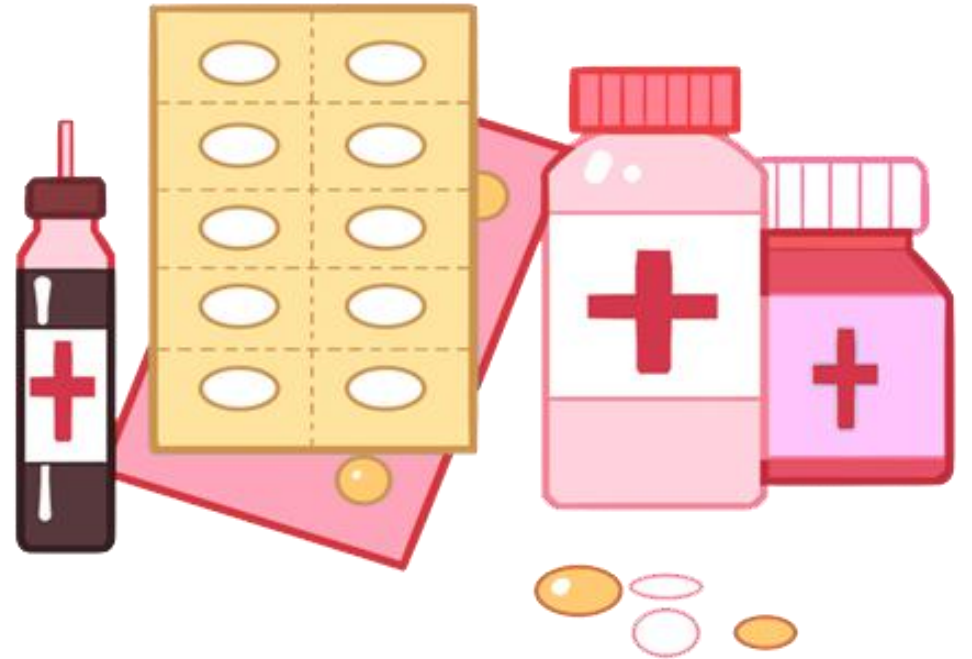


## 急性应激障碍

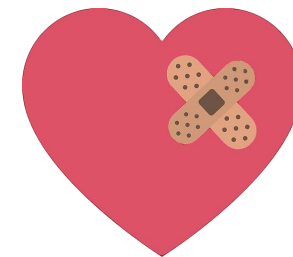
ASD是一种精神障碍，是个体暴露于某创伤事件后的2天到4周内所表现的应激症状。

其症状主要表现为分离、再历、回避和过度警觉。

创伤事件指个体经历、目睹或面临一个对自己或他人具有死亡威胁、严重伤害的事件。



# 震后出现心理应激反应，是正常的吗？



## ✓ 正常

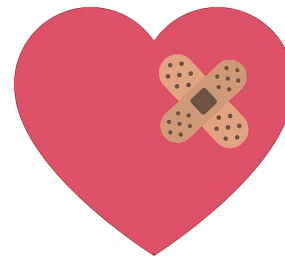
面对突如其来的地震，不同人群在心理、生理、社会等层面都会产生一系列的应激反应。

这是人们面对新异的、不可预测和控制的刺激时，或当前的情境超出自己的承受能力时，表现出的与平常状态下不同的特异性反应。

各类与震灾有关的人群都可能会产生不同程度的创伤后的心理反应，这是大家对异常环境和事件的正常反应。



# 正常的应激反应



大部分反应随着时间的推移，**都会渐渐减弱**，一般在一个月以后，我们就可以重新回到正常的生活。

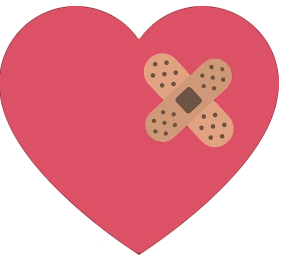
## 情绪上

- 恐惧担心（害怕地震再次来临，或者有其它不幸的事降临在自己或家人身上）
- 迷茫无助（不知道将来该怎么办，觉得世界末日即将到来）
- 悲伤（为亲人或其他人的死伤感到悲痛难过）
- 内疚（感到自己做错了什么，因为自己比别人幸运而感到罪恶）
- 愤怒（觉得上天对我不公平，觉得自己不被理解，不被照顾）
- 失望和思念（不断地期待奇迹出现，却一次次地失望）

## 行为上

- 脑海里重复地闪现灾难发生时的画面、声音、气味
- 反复想到逝去的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事；失眠，噩梦，易惊醒
- 没有安全感，对任何一点风吹草动都“神经过敏”

# PTSD（创伤后应激障碍）极端表现



需要注意寻求**心理卫生专业人员**的帮助，看其是否罹患PTSD（创伤后应激障碍）和/或其他心理障碍。

- 彻底麻木、没有情感反应、经常发呆，对现实有强烈的不真实感，对创伤事件部分或全部失去记忆
- 脑海中或者梦中持续出现灾难现场的画面，并且感到非常痛苦
- 回避跟灾难有关的话题、场所、活动，对生活造成了严重影响
- 经常出现难以入睡、注意力不集中、警觉过高以及过分的惊吓反应
- 担心害怕自己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、更加极端的  
行为
- 过度地为受灾者的惨痛遭遇而感到悲伤、忧郁
- 觉得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



# 数据分析

研究表明，面对严重的突发性灾难事件

严重的压力症状

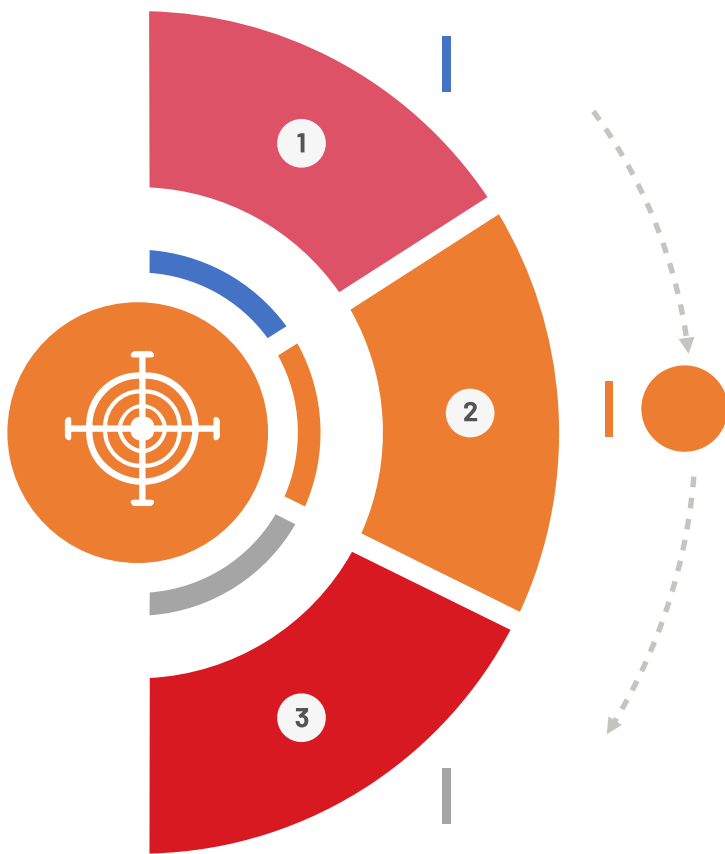
44%的成人及 35%的儿童

轻度心理问题

20% ~ 24%的人

中重度心理疾患

30% ~ 50%的人



# 灾后心理援助



## 概念

通常是指采取一些访问和劝导的形式，帮助受害者化解危机，强调的是以倾听、引导等为主要技术手段的支持性心理治疗方式，

---

## 目的

帮助受害者宣泄不良情绪，降低急性、剧烈的心理危机和创伤的发生风险，从而保护受害者，避免他们因心理障碍而产生的一些过激行为（如自杀，杀人等）。



# 心理疏导的两种方式 and 三类人群



## 两种方式

自我疏导、心理救援

## 三类人群

救援者、被救援者、非灾区居民





# 自我疏导-被救援者



## 睡眠休息正常

保证睡眠与休息，做一些放松、锻炼的活动



## 正确健康饮食

保证基本饮食



## 情绪稳定良好

与家人和朋友聚在一起，有任何的需要，一定要向亲友及相关心理辅导人员表达



## 个性协调友善

不要隐藏感觉，试着把情绪说出来，并且让家人和朋友一同分担悲痛



## 社交正常友好

不要因为不好意思或忌讳，而逃避和别人谈论自己的痛苦不要阻止亲友对伤痛的诉说，让他们说出自己的痛苦



## 保持热爱生活

不要勉强自己和他人去遗忘痛苦





# 自我疏导-救援者篇



## 自我肯定

告诉自己所有的感觉均是正常的，在离开救灾工作岗位之前，适当分享感情



## 定时休息

留意自己与伙伴是否过份疲惫，适时放松休息与睡眠。



## 保持进餐

必须有定时定量的饮食



## 救援者

## 互相鼓励

自己与伙伴间互相加油打气，肯定彼此在救灾行动上的努力，不互相指责



## 心态乐观

对未来抱有乐观期待，乐观地期待未来愿景



## 避免批评

避免批评自己或其它伙伴的救灾工作



# 自我疏导-非灾区居民



每当突发灾难事件发生，来自各方铺天盖地的信息会让不少网友陷入**震惊、忧虑、悲痛**等情绪。

由于人自身具有共情能力，感受到他人的难过与焦虑，人们很容易感同身受，从而出现心理学上说的“**替代性创伤**”反应，主要表现为**烦躁、紧张、睡眠障碍、失眠、注意力不集中**等。

## 01

### 减少负面信息

在信息源上减少负面信息的摄取，尽量减少接触会引起自己强烈情绪反应或不舒适的信息或画面。



## 02

### 保持正常生活

要保证自己正常的生活秩序，保持规律的生活作息，适当运动、娱乐，安心、具体地去做一件自己喜欢的事情。



# 心理救援-急救篇



**倾听受助者，能使他们尽快恢复现实感。**

心理救援人员可近距离接触对方，但不要催促。如果对方想要谈谈发生的事情，心理救援人员只要做好倾听就可以了。

一看

**心理救援人员要尽量帮助那些需要紧急援助的人们。**

要核实有应激反应的人，是否有人呈现出明显的抑郁、焦虑状态，是否有人表现出行为异常。

二听

三连

**心理救援人员要帮助受助者诉诸并满足需求。**

尤其是重要的是，心理救援人员一旦做出承诺，那就必须要履行承诺。

四退

**何时退出心理急救，这可能取决于灾难的性质、心理救援人员的角色和情境以及受助者的需要。**

心理救援人员都要以积极的方式与其告别，并表达对他们的希望和祝福。



# 心理救援-长期疏导篇

## 现状

由于我国心理救援人员严重不足及分布不均衡等原因，绝大多数心理救援都是**短期行为**。

## 概念

心理救援人员必须要充分利用有限的资源，灵活、变通的采取**多种形式**为灾区民众提供持续、有效的服务。





# 心理救援-长期疏导篇



参加支持团体

在灾后的每个关键时期协助或安排社区民众参加特定的支持团体



心理危机评估

建立专门的心理援助站和心理援助训练站，定期为灾区民众进行心理危机评估



心理危机后遗症

提供专业的电话和网络心理救援服务，以便最大程度的减少灾难所带来的心理危机后遗症

防震减灾

谢谢观赏!

团队：郑喆、张颖雯、皮海燕

指导老师：赵海奇

