

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

---

# 震后心理辅导手册



这一刻 我们在一起

北大传媒人 MSN群 @ 抗震救灾，爱心编制

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

## 震后心理辅导手册

“这是一场灾难，你们幸存活了下来，就要好好活下去” — 温总

### 1 遇到地震的我们会经历什么样的情绪与身体反应？

#### 情绪反应

<b>害怕</b>	很担心地震会再发生 害怕自己或亲人会受到伤害 害怕只剩下自己一个人 害怕自己崩溃或无法控制自己
<b>无助感</b>	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
<b>悲伤、罪恶感</b>	为亲人或其它人的死伤感到很难过、很悲痛 觉得没有人可以帮助我 恨自己没有能力救出家人 希望死的人是自己而不是亲人 因为比别人幸运而感觉罪恶
<b>愤怒</b>	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 别人根本不知道我的需要
<b>重复回忆</b>	一直想到逝去的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事
<b>失望</b>	不断地期待奇迹出现，却一次又一次地失望
<b>希望</b>	期待重建家园，希望更好的生活将会到来

#### 身体症状

<b>疲倦</b>	发抖或抽筋
<b>失眠</b>	呼吸困难
<b>作恶梦</b>	喉咙及胸部感觉梗塞
<b>心神不宁</b>	恶心
<b>记忆力减退</b>	肌肉疼痛（包括头、颈、背痛）
<b>注意力不集中</b>	子宫痉挛
<b>晕眩、头昏眼花</b>	月经失调
<b>心跳突然加快</b>	反胃、拉肚子

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

## 2 我们该怎么样克服自身身体和心理的反应？

- | 不要隐藏感觉，试着把情绪说出来，与亲人朋友或者周围的人一同分担悲痛
- | 不要因为不好意思或忌讳，而逃避和别人谈论的机会，要让别人有机会了解自己
- | 不要勉强自己去遗忘，伤痛会停留一段时间，是正常的现象
- | 别忘记家人和孩子都有相同的经历和感受，试着与他们谈谈
- | 一定要有充足的睡眠与休息，与家人和朋友聚在一起
- | 如果有任何的需要，一定要向亲友及相关单位表达
- | 在伤痛及伤害过去之后，要尽力使自己的作息恢复正常
- | 工作及开车要特别小心，因为在重大的压力下，意外（如车祸）更容易发生。

## 3 作为心理辅导志愿者，哪些人是我们需要重点关注的人群？

**注：此问题适用于志愿者（家长、教师、记者、医护人员均可随时承担心理辅导的责任）。**

- | 青少年尤其是孤儿，残疾人、老人（尤其是丧失了亲人的）；
- | 经历了地震时强烈刺激和惊吓的所有灾民；
- | 目睹了灾区和灾民惨状的救援者（医护人员、战士）、志愿者

## 4 重大创伤后压力症候群会有什么样的表现？

### 2 灾难的再次经验 指创伤事件不断地被一再经历

例如：

- | 灾难痛苦的回忆反复地侵入，包括影像、想法、或知觉到的事物
- | 事件反复痛苦地在梦中出现
- | 行为表现出像是灾难又再度发生，或是感觉到回到事情发生的当时
- | 从当事人的表现、谈话等线索中显示出心中强烈的痛苦，或出现生理上的反应，与此次灾难有关

### 2 逃避反应 指持续逃避和此次灾害有关的刺激或情境

例如：

- | 努力逃避与创伤有关的思想、感觉或谈话
- | 努力逃避会勾起创伤回忆的活动、地方或人们
- | 在回忆灾害的重要部分时有困难
- | 对于重要活动明显地降低兴趣或减少参与
- | 产生疏离感或与他人疏远
- | 情感、情绪减少（如没有爱的感受）
- | 对前途悲观（不期待未来的生活、婚姻、小孩、正常的寿命等）
- | 接触令人想起创伤事件的事或物时，产生焦虑和恐惧

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

---

## 2 高度的警觉性 指个体对环境的反应持续的处在高度警戒的状态

例如：

- | 难以入睡或保持睡眠
- | 易怒或爆发愤怒
- | 注意力集中困难
- | 过度警觉
- | 过度的惊吓反应或过分警觉

另外，如果出现以下症状也请特别注意：

- | \*有睡眠障碍或食欲变化
- | \*记忆出现问题，包括难以回忆创伤事件的某些方面
- | \*分心，无法集中注意于工作或日常活动，难做决策
- | \*无端哭泣，感到绝望和无助
- | \*感到紧张、易怒、情绪多变、特别焦虑、抑郁；
- | \*无由的闪回、心跳加速、出汗、难以集中注意和决策、迷惘
- | \*情绪反复
- | \*人际关系紧张
- | \*身体症状（头痛、恶心、胸痛）

## 5 儿童和青少年在震后会有哪些身心反应？

经历过这次大灾难，孩子们不论在生理、心理或行为上，均会产生许多的反应。一般而言，这些情绪反应并不会持续很久，但目前看起来状况很好的孩子也有可能是在灾难发生数周后才逐渐地表现出来。由于儿童与青少年们对灾变事件（例如死亡）的想法与成人不同，因此表现出来的反应也稍异于成人。以下的整理是针对不同年龄层的孩子，可能有的各种反应，分述如下：

### 所有年龄层儿童与青少年的共同反应：

- | 害怕将来的灾难
- | 对上学失去兴趣
- | 行为退化
- | 睡眠失调和畏惧夜晚
- | 害怕与灾难有关的自然现象

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

## 不同年龄层儿童与青少年的典型反应：

### 学龄前（1-5岁）

- 吸手指头
- 害怕黑暗或动物
- 畏惧夜晚
- 说话困难（例如：口吃）
- 尿床
- 黏住父母
- 大小便失禁，便秘
- 食欲减退或增加

这个年龄层的儿童对他们以往所处的安全的世界，因灾难而遭受破坏，会特别显得脆弱，因为他们通常缺乏处理紧急压力的语言和思考能力，而期望家人来帮助或安慰他们。

### 学龄儿童（5-10岁）

- 易怒
- 黏人
- 明显地与弟弟妹妹竞争父母的注意力
- 逃避上学
- 在学校失去兴趣或不能专心
- 哭诉
- 在家或学校出现攻击行为
- 畏惧夜晚、做恶梦、害怕黑暗
- 在同伴中退缩

退化行为几乎是这个年龄层的典型反应，失去宠物或有价值的物品对他们而言是特别难处理的。

### 青春期前（11-14岁）

- 睡眠失调
- 在家里造反
- 学校问题（例如：打架、退缩、失去兴趣、寻求注意的行为）
- 生理问题（例如：头痛、不明原因的痛、皮肤发疹、排泄问题等）
- 失去与同龄人社交活动的兴趣
- 食欲不振
- 不愿意做家事

同龄人活动在年龄层特别明显，孩子需要觉得他的恐惧是适当并和别人一样，反应以减低紧张和焦虑及可能的罪恶感为目标。

### 青春期（14-18岁）

- 身心症状（例如：排泄问题、气喘）
- 食欲与睡眠失调
- 烦躁或减低活动、冷漠
- 不负责或犯法的行为
- 注意力不集中
- 头痛与紧绷
- 月经失调与月经困难
- 对异性的兴趣降低
- 对父母控制、想要解放的反抗减少
- 虑病症（不断担心自己有病痛，但无医学上的根据）

大部分青春期的青少年活动与兴趣都集中在与他（她）同年龄的同龄人，他们特别容易因同龄人活动的瓦解，以及共同努力时失去大人的依靠而悲伤、难过。

孩子在灾难中失去亲人，是最常见的压力，也是最急需处理的危机，大多数会出现以下反应：

- l 不相信亲人已经永远离开
- l 身体不适，例如没食欲、呼吸困难
- l 觉得自己被抛弃，对过世亲人生气

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

- | 对亲人的死亡自责
- | 模仿过世亲人的行为或特征
- | 变的容易紧张
- | 担心以后没人照顾他
- | 出现跟以前很不一样的举动，例如特别乖、特别顽皮

## 6 如何对震后的儿童和青少年进行心理辅导？

注：此问题主要适用于教师，其次部分适用于家长、志愿者。

### 对学前阶段的儿童

此年龄层的儿童对他们身边赖以维生的安全世界的遭受破坏，会显得特别敏感，反应也极脆弱，他们通常无法有效的以口语能力来表达自身的需求，而期待身边亲近的大人能给予积极与适当安慰。我们建议以下的一些活动，不断经验「再保证」的过程中，重建学生的安全感与自我效能感。

- | 提供他们足够的玩具、道具，鼓励他们将以玩耍的方式重建在灾难中的经验与观察，灾区的教师则可以就地取材，不需拘泥于真实的玩具，随处可见的石头、沙子、玩偶皆可以替代。
- | 多给予孩子身体的拥抱与接触，或提供需相互碰触的团体游戏，如伦敦铁桥、大笼球等。
- | 提供孩子绘画经验，最好有一张大的墙报纸，让孩子集体在纸面上尽情表达他的感受，之后再团体分享，需要提醒的是，画笔最好不是水彩，此时要的是鼓励孩子画出具体的东西。
- | 孩子此时的胃口可能并不是那么好，建议以多餐的方式提供他们在生理与情绪上的补充。
- | 用一些不具威胁性或低威胁性的活动来鼓励他们来玩保护自己的游戏，如「假如怕狗狗的小英碰到一只狗狗，她要怎么办？」、「假如家里突然停电了，要怎么办？」
- | 告知家长，在孩子睡前要多安排一些睡前活动，以建立更高的安全感。

### 对学龄阶段的儿童

此阶段的儿童虽已能表达他们的经验与感受，但他们往往缺乏具体且完整陈述的能力，此外，若他们失去心爱的宠物或物品，他们难过的心情也需要相当重视与安抚。以下是一些活动上的建议：

- | 对低年级的学童来说，安排足够的玩具、道具，特别是一些布偶，鼓励他们将以玩耍的方式重建在灾难中的经验与观察仍然相当重要，灾区的教师则可以就地取材，不需拘泥于真实的玩具，随处可见的石头、沙子、玩偶皆可以替代。
- | 给孩子一面墙（贴好墙报纸），让他们在上面作画，可以给他们一些小主题，如地震时，我家发生了什么事？之后可以团体讨论的方式来陈述每个人的经验，注意仍可拉回到在「通则」中所曾提示过的概念，对学生进行教育与再保证。
- | 让学生编故事，也可以用绘画或用接龙的方式提高大家的兴趣，以便于整理与回馈。
- | 以脑力激荡的方式，让大家来面对这次灾难发生后的身心症状进行调适，学生可以想出许多方法来解决教师在整理后给予回馈。
- | 亦可以脑力激荡的方式，对学生进行教室内及家中的防灾预防计划演练。

### 对初高中阶段的儿童

此阶段的学生大都以能充分表达他们的经验与反应，唯处于同龄人认同的阶段，他们往往最关

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

心的是别人的看法，同时也认为自己已是个小大人，因此，我们建议可安排以下的活动：

- l 同龄人间的团体讨论，让学生有机会抒发与合理化他们感受到的强烈情绪，教师可能需要在过程中不断向他们保证，他们所感受到的强烈情绪甚至是「疯狂想法」在此灾难中都是正常的。
- l 让班上分为几个小团体，让他们谈谈救灾防治的工作，甚至是家园重建的工作，这可协助青少年建立安全或对灾难的支配感，这也可让他们建立社会参与的成就感。
- l 设定专题讨论，如「小区重建」、「家庭重建」、「防疫」等主题，让学生能先有系统的搜集数据后，加以报告与讨论。
- l 对地震的正确认识，对大自然的现象作有科学根据的了解与认识，避免听信坊间的不实传说，以建立科学家实事求是的态度。
- l 认识「创伤后的心理重建」的意义与价值，这需要透过学校较专业的教师，进行专题演讲，或由专业的心理学文章的阅读，进行讨论。
- l 艺术活动的表达，可以鼓励学生从事绘画、音乐、话剧等活动，将这次的灾难经验转化为具创造力的方向。

## 7 灾区恢复上课后，教师如何对学生进行心理辅导？

正如前述，学生在经历过这次灾变之后，普遍出现的身心症状包括焦虑、恐慌、畏惧夜晚、不明原因的生理问题、不爱上学、上课不易专心、情绪及行为的反应不稳定且容易失控等，因此，许多学生在这段时间会有暂时性的成绩下降的现象。这时，做为教师的您，应该能了解面临灾变的这些正常反应，在日常的教学活动中若能利用每周固定的时间（如班会、或辅导课的时间），对学生心理卫生教育或进行团体辅导，将可有效的纾解学生在此阶段所正感受的身心压力。在此，我们推荐目前在美国实施多年且颇具成效的「危机事件压力管理」（Critical Incident Stress Management, 简称 C.I.S.M.）模式，便是提供教师一向具体可行的方法，藉由团体讨论的方式，教师可引导学生在灾后对自己的心里，情绪等方面进行重建。

C.I.S.M.的实施步骤基本上可分为七个阶段，不过考虑学生可以理解与实施的情形，我们把它简化成四个步骤：

### 1事实阶段：

在这个阶段中，教师将要求学生叙述他们的名字（可围成小团体进行，若在灾区实施有些孩子彼此之间可能还并不熟识），说明他们在这次地震中发生什么事情。这样将提供他们对地震经验的再造，并针对此事件表达出适切的事实。团体的领导者通常可以询问：他们在事件发生过程中经历了些什么？看见什么？听到什么？闻到什么？和做些什么？假如学生无法具体表达，在了解他们的感受后可换到下一个人。

### 2思考阶段：

教师将要求这些学生共享当他们意识到这是一个不寻常事件时，他们的第一个想法是什么？在这个阶段中，这些学生将从一般陈述中提供事实阶段的补充信息，促进相互间表达出更多的念头。教师或团体领导者逐一体会，并且邀请下一位参与者表达。

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

---

### 3反应与症状阶段：

反应阶段涉及分享当场、现在与事后的感受，这包括事件后所经验的任何生理的，情绪的，认知的或行为的征兆或症状。教师可以请这些学生叙述对这次事件的反应。可询问学生：「这次地震中最糟的部分是什么？」「假如有一件事情你可以将其从这次地震所产生的意外中删除，那将会是哪一件事？」，或问他们：「当时你最强烈的感觉为何？」「灾后至今，一直持续困扰你的感受或行为有哪些？」

### 4教学与再保证阶段

在征兆和症状被表达出来，学生将得到再保证，意思是说，教师将以肯定与支持的口吻说明，学生所出现的这些都是正常反应，并再补充一些或许尚未表达出来的额外征兆与症状。在这阶段中也将提供正向的因应方式，特别是一些已经浮现出来的。而且也提供压力管理的一般信息。

此外，学生在这阶段中或许会希望发展出行动计划。他们或许希望发展出一个预防课程，决定他们应该做些什么使得面对这次的灾变可以表现得更好，学生的决定教师应给予充分的支持，并持续提供指导与或取得讯息。

在面对这样的讨论分享过程中，你的态度应该是：

#### 1开放式问句

- ( 1) 多告诉我一些关于.....
- ( 2) 你会怎么做？
- ( 3) 我希望你说一些...

#### 2使人成长的气氛

- ( 1) 同理心（尝试让自己设身处地了解他们的观点）
- ( 2) 专注
- ( 3) 语言上的同理性的了解
- ( 4) 非语言上的同理性的了解
- ( 5) 沉默（听者保持沉默）

#### 3催化倾听的几个要件

- ( 1) 集中注意力在学生的世界（不要随意打断学生所想说的，让他自由的表达，以进入他的经验中）
- ( 2) 专注在学生言语和非语言的讯息（如学生的眼神、音调和肢体动作等）
- ( 3) 依学生当时的心理准备状况，让他他进入某种情绪状态或以身体上的接触安抚（如拍学生的肩膀）。

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

---

#### 4 倾听时需要

- (1) 让说话的人感到自在：让他们感觉到他们能自在的说话。
- (2) 对说话的人表现出你想要听他说话：注视与行为表现是重要的，不要让自己忙于其它事情上。
- (3) 避免注意力分散：不要漫不经心的涂鸦、清敲或播弄纸张，若把门关上那会使环境更安静，更有利于倾听。
- (4) 要有耐心：给予足够的时间，不中断说话，避免看着门，表现出不耐烦的样子。
- (5) 克制你的脾气：一个生气的人容易从他人的话语中得到错误的意义。
- (6) 停止说话：假如你正在说话，你并无法倾听。
- (7) 问问题：这表示着你正在倾听，将有助于发展进一步的观点与必要的澄清。

在经过以上团体的压力处理课程后，若发现学生仍然表现出行为失控、退缩、上课精神涣散、或不名原因的生理病痛等，您可以进一步与当地的精神医疗或心理辅导之专业人员询问。

## 8 一般地震的幸存者或没有经历灾难的志愿者可能出现什么症候，以及如何自我调整？

你可能出现的症候包括：

- l 对自己经历的一切感到麻木与困惑。
- l 对幸免于难产生罪恶感。
- l 过份的为受害者悲伤、忧郁。
- l 因心力交瘁、精疲力尽而觉得生气，例如对周围亲友、政府官员、媒体感到愤怒，甚至出现暴躁易怒的情形。
- l 觉得自己可以做的更好、做得更多而产生罪恶感，怀疑自己是否已经尽力，有无充分帮助周围的人。
- l 由于身心极度疲劳，休息与睡眠的不足，此时容易产生生理上的不适感，例如晕眩、呼吸困难、胃痛、紧张、无法放松等。
- l 对于接受帮助觉得尴尬、难堪。

出现上述反应时，请注意这些都是正常的心理反应。而您能为自己做的事，是利用以下的方式，试着减轻自己的心理负担与痛苦，早日从灾难的冲击中恢复过来。

- l 接受自己的感觉并将这些感觉与经验说给其它人听。
- l 多留意自己的身心状况，适时让自己休息。
- l 多给予自己及周围其它亲友鼓励，彼此相互打气、加油，
- l 尽量避免批评自己或其它救灾人员的救援行动。
- l 接受他人诚心提供的帮助与支持。

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

---

## 9 心理辅导志愿者在提供心理辅导的过程中可能出现什么问题，以及如何自我调整？

然而，当您在灾区或通过其他通讯工具面对灾民，试图帮助灾民走过大地震所带来的阴影与伤痛的过程中，很可能遭遇以下这许多的挫折：

- l 因为觉得自己还可以为灾民做的更多而产生挫折感与罪恶感。
- l 为灾民的遭遇感到十分悲伤，甚至由灾民的反应与行为，回想到自己本身的情形，进而严重影响个人情绪。
- l 原来怀抱满腔热情想帮助灾民，却因为灾民拒绝谈论灾后创伤或拒绝关心而感到十分挫折。

当发生上述情形时，您能为自己做些什么：

- l 肯定自己有这些心理反应，如罪恶感、悲伤、忧郁等，都是正常的。
- l 可以与其它志愿者讨论，相互支持、鼓励；寻求专业心理医生及专家的指导。
- l 对灾民多些包容。灾民面临如此重大压力、伤害时，可能出现一些非常行为。
- l **确认灾民的需要，再提供可能的协助。**