

写给地震后救援人员心理救援和自我身心调试须知

创伤后救援者可取和不可取的行为

对于受灾群众的心理救援

当灾难刚刚发生时，在努力去理解和感受灾难幸存者的基础上

不要说	要说
<ul style="list-style-type: none">• 我知道你的感觉是什么。• 我了解。	<ul style="list-style-type: none">• 对于发生在你身上的事情你所经历的痛苦和危险，我觉得感到很难过。
<ul style="list-style-type: none">• 你能活下来就是幸运的了。• 你能抢出救回些东西算是幸运的了。• 你是幸运的，你还有其它别的孩子 / 亲属等等。	<ul style="list-style-type: none">• 我很高兴现在你和我一起在这里。• 我很高兴你正在跟我说话。• 你现在安全了（如果这个人确实是安全的）。
<ul style="list-style-type: none">• 你不应该有这种感觉。• 你应该要回到你的生活继续过下去。	<ul style="list-style-type: none">• 你是不会发疯的。• 你的反应是遇到不寻常的事件时的正常反应。• 你有这样的感觉是可以理解的是很正常的每个有类似经历的人都可能会有的很好的反应。
<ul style="list-style-type: none">• 你还年轻，能够继续你的生活 / 能够再找到另一个人。• 你爱的人在死的时候并没有受太多痛苦。• 在她 / 他死前已过了又好又丰富的一生。• 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。• 你会走出过来的。• 不会有事的，所有的事都不会有没问题的。• 时间会治疗一切的创伤。	<ul style="list-style-type: none">• 这不是你的错。• 看到 / 听到 / 感受到 / 闻到这些一定很令人难过 / 痛苦。• 事情可能不会一直是这样的，它会变得更好好起来的，而你也可以变得更好会好起来的。• 你的想象会造成一个比事情原本的样子更可怕现实。你现在不应该去克制自己的情感。• 哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都是没关系可以，你要表达出来的。

对于你自己—帮助者的自我保护

保护你的感觉：帮助者的自我保护

地震和其他重大灾难的救援者，常常会出现由于对生还者及其创伤材料的同情和共情，而使作用出现替代创伤，到自己出现严重的身心困扰，甚至心理崩溃。灾场如战场，因此在下到现场，请你务必注意以下问题，及时进行自我调适和帮助，并在必要时寻求专业人士的帮助。

出现心理崩溃感的征兆和表现：

身体反应：

- 易疲劳
- 体能下降，
- 由于身心极度疲劳，休息与睡眠的不足，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

心理反应：

- 创伤反应和人际冲突。
- 与他人交流不畅：亲密感问题
- 情感迟钝
- 怀疑自己的职业选择
- 绝望
- 感到软弱、内疚和羞耻，感到自己的问题与受灾患者相比微不足道
- 失去对公平、善恶的信念，愤世嫉俗。
- 对自己经历的一切感到麻木与困惑。
- 过分的为受害者悲伤、忧郁。
- 因心力交瘁、精疲力尽而觉得生气，例如对周围人亲友、政府官员、媒体感到愤怒。
- 觉得自己本可以做的更好、做得更多而产生罪恶感，怀疑自己是否已经尽力。
- 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。
 - 对于自己也需要接受帮助觉得尴尬、难堪。
 - 感到不够安全
 - 睡眠出现问题，噩梦
 - 集中注意和决策困难
 - 缺乏自制力，愤怒，缺乏耐心，与他人关系紧张。
 - 失去信任感

职业困扰：

- 耗竭感
- 怀疑自己的职业选择

- 绝望
- 感到软弱、内疚和羞耻，感到自己的问题与受灾者相比微不足道
- 觉得自己本可以做的更好、做得更多而产生罪恶感，怀疑自己是否已经尽力
- 对于自己也需要接受帮助觉得尴尬、难堪
- 过分的为受害者悲伤、忧郁

为何会出现这样的问题：

- 缺乏休息制度
- 工作量过大
- 缺乏他人的指督导
- 救援者治疗师有自己的个人创伤问题个人的压力
- 对自己过高期望

为了更好地帮助地震灾难的受害者，你应该怎样应对--确保获得：休息，饮食，支持，表达

- 改变上述危险因素
- 巩固和完善自身的社会支持系统：与家人和朋友保持联系
- 同事间相互支持，适时地将你的感觉和救灾的经验与同事讨论和分享（如果可能，每天找一个时间救援人员一起分享自己的情绪）
- 找到放松和娱乐自己的方法，安排好充分的休息和娱乐
- 定时定量的饮食，不管是不是有胃口
- 避免不必要的伤害（如果可能尽量不去其他灾难的现场）。
- 注意休息（不要总和受害者或幸存者在一起，每天必须有救援者们单独在一起的时间）。
- 找到表达自己的方法：考虑如何更好地谈出你遇到的情况、你做的工作及工作中的遇到的困难报告
- 与你的同伴相互鼓励、，打气，相互肯定，绝不要相互指责
- 允许自己有一些负面的情绪，并表达和疏泄出来
- 在需要时，及时提出需要帮助

你我们怎样寻求和获得专业的心理帮助

进一步的信息可以登录中国心理学会临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册系统网址 <http://www.chinacpb.org/>，上面有专业心理 创伤和灾难心理干预专家的名单。如果条件许可，而且你感觉自己的问题无法自己解决，请考虑找注册系统中的专家寻求帮助。进一步心理咨询和帮助信息可以登录 中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与专业人员注册系统网址 <http://www.chinacpb.org/>，寻求专业心理创伤和灾难心理干预专家的 帮助。

请您随身携带这份资料，并在未来一段时间内反复阅读并尽量按照我们建议的去做，这会帮助您更好地帮助地震的受害者，并回到正常的生活中来。