

地震救援人员心理应对小常识

心理崩溃有征兆，体能下降感疲劳；容易愤怒或麻木，悲观失望哭号啕。

负面情绪要排遣，放松休息安排好；同事之间互支持，倾诉衷肠善疏导。

1. 救援人员中发生的心理崩溃常有哪些表现？

主要表现在身体反应、创伤反应和人际冲突、职业耗竭感三个方面。

- 1) 身体反应：主要包括易疲劳；体能下降；以及由于身心极度疲劳，休息与睡眠的不足，引起的生理上的不适感如晕眩、呼吸困难、胃痛、紧张、无法放松等。
- 2) 创伤反应和人际冲突：
 - 与他人交流不畅；关系紧张；
 - 缺乏自制力，容易感到愤怒，如对周围人、政府官员、媒体感到不满；
 - 情感迟钝、麻木；
 - 缺乏耐心；
 - 失去对公平、善恶的信念，愤世嫉俗；
 - 对自己经历的一切感到困惑；
 - 失去信任感，感到不够安全；
 - 失眠，做噩梦；
 - 集中注意和决策困难。
- 3) 职业耗竭感：
 - 怀疑自己的职业选择；
 - 悲观绝望；
 - 觉得自己本可以做得更多、更好而产生罪恶感，怀疑自己是否已经尽力；
 - 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；
 - 对于自己也需要接受帮助觉得尴尬、难堪；
 - 过分地为受害者悲伤、忧郁。

2. 救援人员为什么会发生心理崩溃？

- 缺乏休息；
- 工作量过大；
- 缺乏他人的指导；
- 自己有受灾经历；
- 对自己期望过高。

3. 救援人员应怎样缓解自身压力，更好地帮助地震灾难的受害者？

遵循“八个字”：休息，饮食，支持，表达。

- 找到放松自己的方法，安排好必要的休息。
- 定时定量饮食，不管是不是有胃口。
- 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。
- 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，适时地将自己的感觉和救灾经验与同事讨论和分享。与同伴相互鼓励、打气，相互肯定，绝不要相互指责。
- 允许自己有一些负面情绪，找到适当的方法，表达和疏泄出来。考虑如何更好地谈出自己遇到的情况、所做的工作及工作中遇到的困难。
- 在需要时，及时主动求助于专业心理咨询人员。

4. 面对那些灾难幸存者，救援人员应该说些什么？

关键是要努力去理解和感受灾难幸存者。告诉他们：

- 对于你所经历的痛苦和危险，我感到很难过。
- 看到、听到、感受到、闻到这些一定很令人难过或痛苦。
- 你现在安全了（如果这个人确实是安全的）。
- 这不是你的错。
- 你此时的反应是正常的，每个有类似经历的人都可能会有的。
- 你现在的反应是正常的，你不会发疯的。
- 事情不可能一直会是这样的，它会好起来的，而你也会好起来的。
- 你没有必要克制自己的情感，哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都可以，你要表达出来。

5. 面对那些灾难幸存者，救援人员不应该说些什么？

请注意，不要说类似下面的话：

- 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太多痛苦。
- 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。

向战斗在地震救援第一线的人们致敬！