



灾后心理重建

王俊秀 2008-10-06 10:25:27

“5.12”汶川8级地震发生已经一段时间了，但地震的余震依然没有停止，失去亲人、朋友的痛苦，失去家园的凄惨，经历新的地质灾害的惊恐，灾区的人们还在经历着大地震后的煎熬。虽然，我们最终会克服地震灾害带来的种种困难，重建家园，恢复生产、生活，但人们在这次灾难中受到的心理、精神伤害却将很难短期内弥合。

研究者发现灾难后约10% - 15%的人会出现异常的心理反应，多数人的心理异常症状是短期的，但也有些人会持续很长时间，有的人可能会存在潜伏期。

灾害心理学家认为灾害心理会存在4个阶段：“英勇无畏的阶段”、“短暂的宽慰和满足感阶段”、“幻灭阶段”和“重建与恢复阶段”。震后心理重建应该根据不同的心理阶段采取不同的措施。

心理学中把灾难的受害者分为三级，亲历灾难事件的一级受害者，亲属在灾难中伤亡的二级受害者，参与营救和救护的三级受害者，其实了解地震灾害的全国公众都是不同程度的受害者。针对不同的受害程度心理急救、心理援助和心理辅导、心理重建工作的重点也就不同。心理学家认为灾难对个人的创伤是“一种突然撕裂人类防卫的精神上的打击，在此残忍的力量之下，人们无法有效地面对它。”而对于集体的创伤则是“一种破坏人们彼此的维系而造成社会生活基本构成的打击，进而破坏小区的共同体感觉。”。这种因社会支持系统导致的集体创伤通常不太容易被重视，但这种伤害的影响力更大，后果更严重，因此，要动员社会力量在捐钱捐物的基础上奉献爱心，参与灾区社会心理重建工作。

心理重建最主要的工作分为以下几个方面：基本需求满足、心理救援、建立安全感和建立社会支持系统等。

最基本的社会心理重建必须以满足灾区人民的基本生活需求为基础，解决灾区居民衣、食、住、行、教育、医疗等方面的困难，为他们提供生产、生活、学习的必需品。

灾难发生后，全国各地的临床、咨询心理学和精神病学工作者奔赴灾区，在第一时间为灾区受害者提供心理援助。目前，这一工作逐渐进入后期，但心理援助的需求依然存在，症状严重者需要继续专业的服务和治疗。在灾后一个月左右，外来的专业心理学工作者撤离前，需要培训当地志愿者作为心理学辅助人员来延续心理援助工作，做到不同阶段、不同服务内容的梯队化、不间断心理援助，并通过远程、心理热线、心理网站等形式满足差异化需求。此外，对于不同时期完成任务的救援人员进行全员专业心理辅导、心理干预和心理治疗，消除灾害对他们造成的心理伤害。

地震灾害使得灾区的人们丧失了基本的安全感，笼罩在恐惧之中，长期处于这样的应激状态，人们的身心健康将会受到极大伤害。灾区的社会心理重建应该着力于消除人们的不安全感。公共部门应该保持灾害信息的透明发布，让民众及时了解灾害具体状况，对于地震及各种可能灾害的风险进行专业评估，及时预警，并对灾民进行防范风险的知识技能宣传，应到他们正确面对风险、科学应对风险，降低民众对风险的不确定性，从而增加民众的安全感。

社会心理重建的最主要的工作是建立社会支持系统，对于中国人来说，最主要的社会支持系统是家庭、家族、亲戚等，也包括单位领导、同事、朋友、乡亲、同学、战友等重要他人。地震中一些人成为鳏、寡、孤、独，最主要的社会支持系统垮塌了，精神的支柱没有了，社会力量应该通过多种形式帮助他们建立新的社会支持系统。

对于那些在地震中失去亲人的孤儿来说，灾难的伤害将可能会影响终身的。政府民政部门和社会救助组织应该为这些儿童慎重挑选、评估收养者，不同年龄的孤儿要区别对待，由政府部门和民间给以生活学习资助，优先由亲属收养。

对于有相似经历的人而言，不只提供情绪上的支持，还可以彼此分享情绪宣泄的经验，获得恢复的希望。在后续的心理服务中应该组织志愿者和社区居民采用多种形式的活动和沟通，除了提供生活、学习的帮助外，也要使他们重新融入社区、社会，建立新的社会支持系统。通过书信、网络、电话、互访等形式组织、搭建灾区与城市居民家庭之间、学生之间的交友、沟通平台。灾区的政府、社区要有意识地为居民提供互帮互助的机会，提供互相交流的机会，组建社会支持团体，建立幸存者间的社会连结，这样的工作在灾后三到五年间对于社会支持网络的建立和维持都是非常重要的。

作者：中国社会科学院社会学研究所 王俊秀

文档附件：

编辑： 文章来源：

版权所有： 中国社会科学院社会学研究所

E-mail:ios@cass.org.cn

欢迎转载，敬请注明：转载自《中国社会学网》[<http://www.sociology.cass.cn>]