

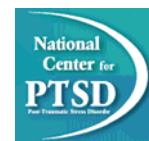
献给“5·12”大地震的灾区人民和救援人员

心理急救(初稿)

现场操作指南
(第二版)

策划与总编辑：童慧琦 王振 王素琴

National Child Traumatic Stress Network
National Center for PTSD





大爱无言

献给“5·12”大地震的灾区人民和救援人员

童慧琦
王 振
王素琴
李晓驷
张天布
胡肇龙
仇剑崑
吴和鸣
李永娟

心理急救

现场操作指南（第二版）

中文版翻译与发行授权说明

中文版心理急救现场操作指南（第二版）(Psychological First Aid--Field Operations Guide, 2nd Edition) 由美国国立儿童创伤应激中心(NCCTS)和美国国立 PTSD 中心, 加州大学洛杉矶分校的 Dr. Alan Steinberg, Dr. Robert Pynoos 和 Dr. Melissa Brymer 授权翻译。

中国四川“5.12”大地震后, 由美中心理治疗研究院(American-Chinese Academy for Psychotherapy, A-CAP)向复旦大学北加州校友会、中国心理治疗师网、亚裔美国心理协会等发布紧急征求翻译人员的通知, 152 页内容 24 小时内向世界各地华人应征者分派完毕, 所有翻译在 5 月 18 日完成。地震无情, 但也将我们联系到了一起。本手册由美中心理治疗研究院童慧琦(美国)、王素琴(中国)和心理应激与创伤研究所(STI)、上海交通大学医学院精神卫生中心王振总策划与编辑。由于时间仓促, 翻译还存在许多不足, 目前仍在不断校对和完善中。

中文版参译个人(排名不分先后, 名单暂不全面):

赵文芳	王 振	汤沁波	潘 涛	胡肇龙	左建青	黄 卉	徐维东	张宜宏
仇剑崟	汤潇雨	童 俊	周肖榕	李 航	毛力兰	魏 威	欧阳涵林	杜 江
丁文新	巫 峡	余 萍	黄青峰	刘平远	刑 佳	瞿陈姐	梁嘉华(Josh Krieger)	
刘瀛瀛	辛玖岭	杨传卫	吕晓媛	王鹏云	齐伟静	张龙骧	汪晓远	张 军
顾卓珺	熊伟伟	梁 晶	王 龙	莫 娇	许文菲	童慧琦	王桢钰	卢家豪
徐敏子	王 吉	雪雁	吴和鸣					

中文版主译校对单位(排名不分先后):

安徽省人民医院、西安市人民医院、武汉中德心理医院、上海交通大学医学院精神卫生中心、武汉市精神卫生中心、中国科学院心理所、华东师范大学心理系、复旦大学、University of Illinois at Urbana-Champaign、University of California, San Francisco。

有意使用中文版心理急救手册者, 请洽美中心理治疗研究院的童慧琦(美国), 联络方式: 电话: (650)-450-1030; Email: acapsych@yahoo.com; 或者美中心理治疗研究院(中国地区代表)王素琴, 电话: 13934508058, Email: acapsych512@yahoo.com.cn .

目录

致谢.....	5
介绍和概述.....	7
实施心理急救的准备工作.....	13
核心措施.....	17
1. 接触和投入.....	19
2. 安全和舒适.....	23
3. 稳定情绪(必要时).....	41
4. 收集信息：目前的需求和担忧.....	47
5. 实际帮助.....	53
6. 联系社会支持.....	56
7. 应对信息.....	62
8. 综合协作服务各方之间的联络.....	75
附件清单:.....	78
附件A：心理急救概述.....	80
附件B：服务场所和设置.....	83
附件C：心理急救者的注意事项.....	87
附件D：心理急救工作表.....	94
附件E：为幸存者准备的传单.....	99

致谢

呈现在诸位面前的这本《心理急救-现场行为指南》由国立儿童创伤应激网（National Child Traumatic Stress Network）和国立创伤后应激障碍防治中心（National Center for PTSD）组织编写。国立儿童创伤应激网和国立创伤后应激障碍防治中心的成员，以及其他许多经历过灾难或者参与过灾难处理的人，都为撰写本书做出了贡献。

本书的主要作者（按字母顺序）包括：Melissa Brymer, Chris Layne, Anne Jacobs, Robert Pynoos, Josef Ruzek, Alan Steinberg, Eric Vernberg, 和 Patricia Watson。特邀撰稿人包括：Steve Berkowitz, Dora Black, Carrie Epstein, Julian Ford, Laura Gibson, Robin Gurwitch, Jack Herrmann, Jessica Hamblen, Russell Jones, Robert Macy, William Saltzman, Janine Shelby, Merritt Schreiber, Betty Pfefferbaum, Rose Pfefferbaum, Margaret Samuels, Cynthia Whitham, Bonita Wirth, 和 Bruce Young。

本书附加材料引自美国医疗预备队（Medical Reserve Corps）整理的材料，主要作者包括：Abbe Finn, Jack Herrmann, John Hickey, Edward Kantor, Patricia Santucci, 和 James Shultz。本书附加内容的提供者包括牧师适应小组（Clergy Adaptation Group）成员以及富勒神学院（Fuller Theological Seminary）的作者（按字母顺序）：David Augsburg, Cynthia Eriksson, David Foy, Peter Kung, Doug McConnell, Kathy Putnam, Dave Scott, 和 Jennifer van Heijzen；来自健康牧师会（HealthCare Chaplaincy）的作者（按字母顺序）：Nathan Goldberg, George Handzo, Yusuf Hasan, Martha Jacobs, Jon Overvold, 和 Eun Joo Kim。来自美国长岛北岸犹太保健体集团（North Shore Long Island Jewish Health System）属下的青少年创伤治疗发展中心（Adolescent Trauma Treatment Development Center）的作者（按字母顺序）：Christine DiBenedetto, Sandra Kaplan, Victor Labruna, Ayme Turnbull, 和 Juliet Vogel；以及来自加利福尼亚大学洛杉矶分校的作者（按字母顺序）：Chandra Ghosh Ippen, Alecia Lieberman, 和 Patricia Van Horn。

2005年3月31日至4月1日，在美国物质滥用与精神健康服务管理局（SAMHSA）支持下召开了相关的专家座谈会，会议讨论为本书提供了许多有价值的观点。与会者包括：Miksha Brown, Cecilia Revera-Casale, Kerry Crawford, Rosemary Creeden, Daniel Dodgen, Darrin Donato, William Eisenberg, Mary Fetchet, Ellen Gerrity, Richard Gist, Ian Gordon, Susan Hamilton, Seth Hassett, Jack Herrmann, Stevan Hobfoll, Stacia Jepson, Sandra Kaplan, Susan Ko, Linda Ligenza, Steven Marans, Christina Mosser, April Naturale, Elana Newman, Bonnie O’neill, Dory Reissman, Gilbert Reyes, Janine Shelby, 和 Robert Ursano。

版权所有人（For Citation?）：国立儿童创伤应激网、国立创伤后应激障碍防治中心；《心理急救：现场行动指南》，第2版，2006年7月。订阅参见网页：www.nctsn.org和 www.ncptsd.va.gov。

心理急救

现场操作指南（第二版）

介绍和概览：

- 什么是心理急救？
- 心理急救的对象。
- 谁来实施心理急救？
- 何时应使用心理急救？
- 在何地使用心理急救？
- 心理急救的优点。
- 心理急救的基本目标。
- 实施心理急救细节。

介绍和纲要

什么是心理急救？

心理急救是由基于经验的方法来帮助儿童、青年、成人和家庭克服灾难和恐怖主义（引起心理恐慌）的标准手段。（换句话说），心理急救是设计用来减轻灾难事件所带来的痛苦而增强短期和长期功能性适应能力的方法。心理急救有以下四点原则和技巧：

- 1、与相关科学研究结论一致性
- 2、在实地场合的实用性
- 3、根据年龄和发育设计的合理性
- 4、按照文化背景诠释的灵活性

心理急救（的理论）不认为（灾难事件的）生还者有严重的心智健康发育和恢复的障碍。相反，它是基于对灾难幸存者的早期心理反应建立起来（的理论）。这些早期心理可以发生在物理、心理、行为和精神层面上，他会导致功能性适应的障碍。有了心理急救人员的同情和关爱，这些早期心理反应可以有效地控制。

心理急救适用于哪些对象？

心理急救控制适用于经历了灾难和恐怖主义事件的小孩、青年、父母、照料者、成年人以及家庭。心理急救也适用于为受害者提供心理咨询的工作人员。

谁来提供心理急救？

心理急救是灾害反应的组织性行为的一部分。它由心理健康和灾害回应的工作人员提供给受灾害影响的小孩、家庭和成人。这些工作人员可以来自不同集体，比如急救反应队、指挥中心、首要和紧急医疗人员、学校危机应急队、宗教性团体、社区紧急反应队（CERT）、医疗预备役、民兵预备役和其余的灾害援助机构。

注：根据心理健康专家的解释，“心理急救是用于针对性地满足灾难和恐怖主义事件受体需求的方法”。在本书著作的时候，虽然其中的理论主要来源于生活经验总结，但是大部分在研究中已得到证实。专家们一致认为，这些理论是灾难生还者克服灾后痛苦和逆境的有效手段，而且也为生还者（是否需要）进一步诊断提供了依据。

心理急救的时间？

心理急救是一种在灾害和恐怖主义事件发生后马上使用（于受害者的）支持性措施。

心理急救的地点？

心理急救可以在不同场合下运用，这些场合包括：公共避难所、特殊避难所、市外医院和医疗站、急性医疗设施（例如急诊室）、为紧急回应队和其他援助人员开设的休息中心、紧急指挥中心、灾后电话站、灾后食物站、灾害援助中心、家庭接待和帮助中心、家里、商行和其它社区机构。有关心理急救的困难的更多信息，请查阅附录 B。

心理急救的优点：

- 心理急救阐明了信息搜集的技巧，（这些技巧）可以让救护人员快速衡量生存者的顾虑和需求，作为进一步的保障灵活措施的依据。
- 心理急救的决策是经过户外生存检验和事实验证的，适用于一系列的灾害性场合。
- 心理急救强调（身心）发育和文化（发展）的多样性，所以适合各种年龄层次和背景的人。
- 心理急救会提供康复手册，从而为青少年、成人和家庭克服困难提供了指引。

心理急救的基本目标：

- 建立互不侵犯的人与人之间的互爱关系。
- 快速加强安全感，提供身体和情绪安慰。
- 安定和引导情绪复杂和困惑的生存者。
- 帮助生还者阐明特别的需求和顾虑，加强信息沟通。
- 提供信息和实践帮助，解决生还者的燃眉之急。
- 建立灾后社会联系网络，包括生还者的家庭成员、朋友、邻居和社区等扶助资源。
- 协助生还者身心康复，并且让他们在恢复的过程中起到自主的引导作用。

- 提供信息，帮助生还者有效克服心理障碍。
- 明确每一个人的职责， 当需要的时候把生还者转移到其他灾害回应小组和当地康复机构、心理健康服务机构等。

提供心理急救

职业行为

- 只在授权的灾害回应机构实施服务。
- （提供）标准的健康性反馈， 镇静、大方、有序和实效。
- 被人所知，（需要的）时候一定在场。
- 适当地保密信息。
- 不超越权限。
- 满足生还者的要求，在需要的时候向其它领域的专家请教。
- 有足够的知识，能意识因文化理解所带来的差异。
- 留意自身的情绪和身体反应，练习自我保护。

提供心理急救的方针

- 首先，礼貌地观察，不能唐突直入。然后通过询问简单的体面的问题决定下一步的解决方案。
- 很多时候， 建立接触的最好方法是提供实际帮助，向食物、水和毯子等。
- 接触前必须明确你的介入不会引起生还者觉得受到侵犯。
- 做好两手准备，一是生还者可能会拒绝接触你或者会过多地接触你。
- 说话时镇定自若，品着耐心、负责和灵敏的态度。
- 语速放慢，用简单易懂的词汇，不要使用缩略语或术语；
- 如幸存者愿意交谈，做好准备聆听；聆听时请专注于他/她想说的内容，以及你能如何提供帮助；
- 认可幸存者求生过程中做得对的安全措施；
- 针对幸存者最迫切的需求和目标提供直接的信息，如需要可重复讲解说明；

- 提供准确的适合幸存者年龄段接受水平的信息；
- 如需要通过翻译交谈，请看着您谈话的对象与他交谈，切忌对着翻译交谈；
- 心理救助的目标是减轻情感伤痛，提供帮助，促进适应行为的开始，而不是询问悲惨经历的细节与其中的损伤。

请注意避免以下行为：

- 不要去设想幸存者曾经和正在经历的一切；
- 不要假设每个经历灾难的人都会受到精神创伤；
- 不要进行病理判断。幸存者在经历了灾难之后，很多激烈的反应都是可以理解可以预料的，不要将他们的反应归为“症状”，或者用“诊断”，“病情”，“病态”，或“障碍”之类的语言来描述；
- 不要用俯就的态度来跟幸存者交谈，或专注于他们的无助，虚弱，过失甚至残疾。尽量专注与他们灾难中和灾后帮助他人的举动；
- 不要假设每一个幸存者都愿意交谈甚或需要与你交谈。通常以安静辅助的态度陪伴在幸存者的周围能给他们以安全感，帮助他们应对；
- 不要询问灾难过程的细节；
- 不要猜测甚至提供不准确的信息；如果你无法准确回答幸存者的问题，应尽力去了解事实。

工作对象是青少年

- 对于年幼儿童，坐下来或者蹲着，和孩子的眼睛齐高。
- 帮助学龄儿童让他们讲出自己的感受，顾虑和困惑；提供简单的代表简单情感反应的标签（比如，异常激动，伤心，惊恐，担忧等）。不要使用极端的言语如“恐惧的”或者“惊骇的”因为这样可能会增加他们的焦虑。
- 仔细聆听并向儿童确认，确保你理解他/她。
- 要意识到儿童在行为或者语言运用方面可能会表现出发展性退行。
- 让你的语言贴近儿童的发展水平。越是年幼的儿童一般说来越难以明白诸如“死亡”之类的抽象概念。尽量使用些直接点简单点的语言。
- 用“成年人-成年人”的方式和青少年交谈，这样你释放出信息表达你尊重他们的感受，顾虑和困惑。
- 把这些技巧补充给孩子的家长或者关照者，帮助他们给小孩提供合适的情感支持。

工作对象是老年人

- 老年人既有力量也脆弱。很多老年人在其人生旅途中积累了有效的应对不幸事件的能力。
- 对于那些听力有障碍的老年人，说话要清晰但是音调要低。
- 不要根据外貌或者比如说年龄，就假定一个思维混乱的老者在记忆，推理和判断上有不可逆转的问题。表面上的混乱可能是这几个原因造成的：灾难发生后周围环境的改变造成方位感迷失；缺乏营养或者脱水；缺乏睡眠；视力或者听力障碍；生病中或者有医疗困难，社交上自闭；还有无助感或者脆弱感。
- 患有精神障碍的老年人在陌生环境里也许会更烦躁，混乱。如果你能识别这样的人，为他们帮助安排心理咨询或者转诊介绍。

工作对象是残疾幸存者

- 尽量找一个噪音小干扰小的地方提供帮助，如果必要的话。
- 和本人直接沟通，而不是其关照者，除非直接交流有困难。

- 如发现幸存者有交流障碍（例如听力、记忆力、语言能力方面的损伤），请放慢语速，并注意使用简单词汇进行交流
- 如果幸存者声称自己有某方面的残疾和障碍，请务必相信他，即便他/她所声称的障碍在你看来并不明显
- 当你不确定应以何种方式帮助幸存者的时候，请问“我能做些什么来帮助您么？”，并按照你所获得的回答来行动
- 如果可能的话，尽量帮助受助人员实现自理
- 请搀扶视觉障碍者，帮助他们在陌生的环境里走动
- 如需要，可通过纸、笔和受助者进行书面上的沟通
- 注意不要将受助人和他/她的协助器具（药品、氧气罩、呼吸器、轮椅等）分开

心理急救

现场操作指南（第二版）

实施心理急救的准备工作：

- 进入现场
- 实施急救
- 团体急救
- 保持镇静
- 了解（被救人群）文化多元性
- 留意高危人群

实施心理急救的准备工作的准备工作

为了提供灾区协助，心理急救助人者必须具备足够的知识，包括事件的性质、目前的情势、救济与支持服务的类型与可及性。

做为一个心理急救助人者，在工作时的计划与准备是重要的。灾难心理卫生的最新训练、以及事件掌控结构的知识，是进行灾难救助工作的关键要素。你可能也和孩童、中老年人、以及特殊族群一同工作，所有都需要额外深入的知识。在决定是否参与灾难应变时，你应该考虑你自己对这类工作的安适程度、你目前的健康、你的家庭与工作环境、以及从事适当自我照顾的准备。就这些主题，请参见附录 C 有更多的指引。

进入现场

当灾难心理急救人员于灾难后进入紧急应变的场所（参见附录 B 对各种服务实施场所的描述），心理急救就已开始。顺利进入，意谓在专业紧急指挥系统（ICS）之架构下运作，因其角色与决策方式均被清楚界定。和权责者与组织建立沟通，并将所有活动整合于其中是必要的。有效地进入也包括让自己对这情况尽可能地熟悉，例如领导、组织、政策、程序、安全、精神医疗的支持、以及可用的资源。你需要对将发生什么、可用的服务为何、或何处可寻求服务等有正确的信息。这些信息需要尽快地搜集，因为提供这些信息常对于减低不适感、促进适应性处理方式是关键的。

提供服务

在某些场合中，心理急救可能会在指定的地区实施。在其它场合中，提供心理急救的专业人员可能巡回观察，找出可能需要给予协助者。专注在该场合中人们是如何反应与互动的。可能需要协助的人包括那些显露出急性不适征兆的个体，其急性征兆如下：

- 失去定向感（disoriented）
- 困惑
- 狂乱或激动
- 惊恐
- 极度退缩、冷漠、或是「停止运作」
- 极度烦躁不安或易怒

- 过度担忧

团体急救

虽然心理急救主要是与个人及家庭一同工作，许多重要的事可能需在团体场合中使用，像是召集家人一起告知所爱者与安全演示文稿有关的信息。提供信息、支持、安适、和安全的要素可以被运用在这些自发的团体情境。对于孩童与青少年团体，在避难场所几小时或几天后，提供分心游戏可以降低焦虑与担心。当面对团体，将下列谨记于心：

- 修订讨论以符合团体分享的需要与关心。
- 聚焦在问题解决的讨论并运用因应技巧在当前的议题上。
- 不要让对于在意之事的讨论陷入抱怨。
- 如果个人需要更多的支持，在团体讨论后提供与他 / 她的面晤。

保持平静

人们从他人的反应中获得自己的线索。藉由表现平静且清晰的思考方式，你能帮助幸存者感觉他们可以依赖你；其它人可能依循你的指引而能维持专心，即使他们并未感到平静、安全、有效或是有希望。提供心理急救者通常会示范希望感，因为这是幸存者常无法感受到的，他们仍试图应付先前发生的事与目前迫切关注的事物。

了解（被救人群）文化多元性

提供心理急救时，必须敏感于文化、种族、宗教与语言歧异。无论进行外展服务（outreach）或提供一般服务，你应察觉自身的价值观与偏见，以及这些和服务区域民众的异同。训练文化能力可以促进这样的察觉。协助维持或重建风俗习惯、传统、仪式、家庭结构、性别角色与社会键结，对协助幸存者处理灾难的冲击是重要的。有关该区域的信息，包括情绪与其它心理反应如何表达、对于政府机构的态度、对于咨询的接受度等，应透过该区域中能代表与深入了解此地族群的文化领袖来收集。

留意高危人群

灾后处于特定高危的个体包括：

- 孩童，尤其是那些：
 - ◆ 与双亲 / 照顾者分离者

- ◆ 那些双亲 / 照顾者、家庭成员、或朋友已经死亡者
- ◆ 那些双亲 / 照顾者有明显受伤或行踪不明者
- ◆ 牵涉到领养照顾系统者
- 那些已经受伤的人

- 多次变更安置场所者
- 医疗上孱弱的孩童与成人
- 有严重心理疾病者
- 有肢体障碍或疾病者
- 可能有危险行为的青少年
- 有物质滥用问题的青少年与成人
- 怀孕的妇女
- 带着婴幼儿的母亲
- 参与灾难应变处理的全体人员
- 经验重大失落者（例如，失去房屋、宠物、家庭）
- 亲身经历怪异场景或极端生命威胁者

有高比例幸存者，尤其是经济劣势族群，可能经历灾难前创伤事件（例如，所爱者死亡、攻击、灾难）。结果是，少数族群与边缘化的社区可能出现较高比例的灾难前创伤相关心理问题，而且在灾后出现问题的风险也较高。不信任、病耻感、惧怕（例如，惧怕被驱逐出境）以及对灾难应变资源的无知，造成这些族群在寻求、提供、与接受协助上的重大阻碍。那些住在易发生灾害地区的民众更可能已有过先前的灾害经验。

心理急救

现场操作指南（第二版）

核心措施

- 接触和投入
- 安全和舒适
- 稳定（必要时）
- 收集信息：目前的需求和忧虑
- 实际帮助
- 联系社会援助
- 应对信息
- 联合协助性服务设施

核心措施

心理急救的核心行为

1. 接触和投入

目标：回应幸存者发出的接触信息，或者以非打扰性、富有同情心以及乐于助人的态度主动接触幸存者。

2. 安全和舒适

目标：提高幸存者的直接而持续的安全感，使其得到精神和情感上的舒适。

3. 稳定（必要时）

目标：安抚和引导情绪崩溃或失控的幸存者。

4. 收集信息：目前的需求和忧虑

目标：识别幸存者直接的需求和忧虑，收集额外信息，制作心理急救干预措施。

5. 实际帮助

目标：向说出直接需求和忧虑的幸存者提供实际帮助。

6. 联系社会援助

目标：帮助幸存者与家庭成员、朋友等主要援助人员，以及其他援助资源如社区援助设施等，建立起简要（brief）以及持续的联系。

7. 应对信息

目标：提供关于压力反应以及减轻压力信息，提高幸存者的适应功能。

8. 联合协助性服务设施

目标：帮助幸存者与他们当时或以后所需要的服务设施。

上述核心急救行为构成早期、即事件发生后的头几天或者头几周的心理急救基础。急救提供者应当灵活，针对幸存者的特殊需求和忧虑而采取的各项措施所能花费的时间，是急救行为的基础。

心理急救

现场操作指南（第二版）

接触和投入：

- 介绍自己/询问紧急需求
- 保密性

接触与投入

目标：响应主动前来接触的受创者，或者以非打扰、怜悯（compassionate）、且有助益的方式接触他们。

你与幸存者的第一次接触是重要的。如果以尊重且怜悯的方式去和灾民（幸存者）进行接触，将有助于建立有效的协助关系，并且增进灾民日后对协助的接受度。你应该优先接触那些主动前来找你的幸存者。如果有许多人同时接近你的时候，在你能力所及下，尽可能去接触较多的人。即使一个短暂而平静的关怀眼神，便能稳定与帮助那些感到疏离或情绪过度淹没者。

文化上须注意：身体或人际接触型态的适当性可能随个人、文化、与社会群体而异，例如与对方可以站得多近、眼神接触的量要多少、或是否能碰触某些人，尤其是异性。除非你熟悉幸存者的文化，你不该太过亲密地接近、眼神接触过久、或碰触。你应该找出一些能够透露出幸存者所需“个人空间”的线索，并且由最了解当地习俗的社区文化领袖处获得有关当地文化规范的讯息。在与家庭成员一同工作时，找出谁是这家庭的发言人，并且一开始先与此人说话。

有些幸存者可能不会主动寻求你的帮助，但仍可能从你提供的协助获益。当你辨识这些个体时，时机是重要的。不要打断他人的对话。不要假定人们对于你的外展服务会有立即的正向反应。一些幸存者或者丧亲者可能需要一段时间才能感觉到某程度的安全、信心和信赖。如果个体婉拒你提供的帮助，尊重他/她的决定，并且向他/她表明之后在何时何地他们能找到心理急救的助人者。

介绍你自己 / 询问当前的需求

介绍你的名字和头衔，并说明你的角色。征询他 / 她同意和其谈话，并向其解释你在这里看看是否有任何事是你能够做的。除非获得许可，否则以姓来称呼他们。邀请他们坐下，向其确保谈话有某程度的隐私性，并完全专注在他们身上。和蔼平静的说话。避免环顾四周或是分心。找出是否有任何需要即刻注意的紧迫问题。即刻的医疗关注是最优先考量的事。

当你和小孩或青少年接触时，一个好的作法是和他们的父母或伴随的成人建立关系，以说明你的角色并且征求允许。当你和一个父母不在身边的小孩谈话时，去找到他的父母或照料者，尽可能地让他们知道你们的交谈内容。

举例来说，进行初步接触时，你可能说：

成人/照料者/	你好。我叫_____。我和_____一起工作。我正在确认大家的情况怎么样，并且看看有没有任何我可以帮忙的地方。如果我和你谈个几分钟可以吗？可以请教你的名字吗？威廉斯太太，在我们说话前，你现在有没有需要什么东西，像是水或果汁之类的？
青少年/儿童	这是你的女儿吗？（处于小孩视线的高度，微笑并且和小孩打招呼—使用他 / 她的名字，并且说话时语调柔和。）妳好啊！莉莎，我是_____，我来这里是要来帮忙你和你的家人。你现在有没有想要任何东西呢？那边有一些水和果汁，在那些箱子里有一些毯子和玩具喔。

保密

在灾后对你所接触的孩童、成人、以及家庭保密可能是个挑战，尤其在一些缺乏隐私的灾后场所。然而，在任何你与幸存者或灾难应变者的对话中，尽可能维持最高度的机密，如果你是属于法令规范的提报类型之专业人员，你应该遵守国家规定的滥用与疏忽提报法规。你应该也要知道健康保险权利转移与责任法案(Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA)、以及预防相关的灾难与恐怖行动。如果你对发布信息有疑问，应与幸存者或负责的官员讨论此事。与共事人员谈论有关灾后环境中工作的挑战可能有所帮助，但是任何对此目的所构成的讨论，也需要维持严格的机密。

心理急救

现场操作指南（第二版）

安全与舒适：

- 确保第一时间的人身安全
- 提供有关应对灾难的活动与服务的信息
- 注意给幸存者提供舒适的人身环境
- 鼓励社会参与
- 照顾与家人/看护人员分隔的儿童
- 避免更多的创伤和导致创伤的因素
- 救助家人下落不明的幸存者
- 救助家人或挚友已去世的幸存者
- 有关伤痛和精神的话题
- 提供殡葬信息
- 有关巨大悲伤的话题
- 协助收到噩耗的幸存者
- 协助认领尸体的幸存者
- 协助看护人员确认儿童或青少年的尸体认领

安全与舒适

目标：增强即刻的和持续的安全感，提供身体上和情感上舒适的感觉。

在灾难后立即恢复一种安全的感觉是非常重要的。提升安全和舒适的感觉可以降低痛苦和担忧的程度。对于亲人失踪、死亡或者接到死亡通知、辨认尸体等情境的幸存者，给予情感上的舒适感和支持是最重要的救助内容之一。

舒适感和安全感可以有許多不同的方式提供，包括：

- 做一些积极的（相对于消极等待）、实用的（利用可获得的资源）和熟悉的（根据过去的经历）事情。
- 获得当前的、精确的、及时更新的信息，避免让幸存者暴露于不准确的或者特别令人不安的信息。
- 与可获取的切实可行的资源建立联系。
- 了解有关灾情在救护人员的努力下正在变得越来越安全的信息。
- 与其他遭受同样灾难的人建立联系。

确保立即提供人身的安全感

保证幸存者及其亲人获得最大可能的人身安全。如果有必要，可重新组织协调以增加人身和情感的安全感。例如：

- 寻找相应官员的协助，来解决那些超出了你的能力的安全顾虑，如威胁、武器等。
- 清除碎玻璃、尖锐的东西、家具、泄漏的液体以及其他任何可能将人绊倒滑到的物体。
- 确定儿童都在安全的区域玩耍，并有人看管。

为了提高老年人和残疾人的安全感和舒适感，可以：

- 帮助他们让环境更安全（例如提供充足的照明，防止滑倒、绊倒或跌倒）。
- 特别询问他们是否需要眼镜、助听器、轮椅、拐杖或者其他用具。确保他们获得了所有必需的帮助。

- 询问幸存者是否需要健康相关或日常活动的帮助（例如：穿衣、洗漱、吃饭等需要帮助）。
- 了解目前是否正在服药。询问他/她是否有正在服用的药物的单子或者哪里可以得到他正在服用的药物的资料，并确定他在后的一段时间内保存一份这些资料。
- 考虑保存一份有特殊需要的受灾者的名单，这样以后可以经常检查。
- 如果有可能的话可以联系亲属，以进一步保证受灾者的安全、营养、药品和休息。保证上级部门已经知道某些日常需要还没有满足。

如果存在需要手术的医疗情况，或需要立即用药，应联系相关的单位领导或医学专家。在获得必要的医疗救助之前要和他/她待在一起，或者找其他人帮忙照看。其他安全方面的考虑包括：

- 伤害自己或他人的危险——寻找有人可能伤害自己或者他人的迹象（例如：有人对自己或他人表达极度的愤怒；表现出极度的不安）。如果存在，立即寻求药物治疗、EMT 辅助或者安全小组协助。
- 休克——如果有人表现出休克的迹象（皮肤苍白、湿冷，脉搏快、弱，头晕、呼吸异常、目光呆滞、无反应、大小便失禁、不安、焦虑），应立即寻求医疗救助。

提供关于对灾难所采取的行动及服务的信息

帮助受灾者了解情况并安慰他们，提供的信息包括：

- 下一步做什么
- 正在采取哪些行动来帮助他们
- 目前所了解的事件的真相
- 可以获得的服务
- 常见的应激反应
- 自助、照顾家人以及应对方法

提供这些信息时：

- 根据你的判断来决定是否提供以及何时提供相关信息。这个人能否理解你正在说什么，他/她是否已经可以听所提供信息的内容。
- 先讲马上需要的和担忧的内容以减轻恐惧，回答迫切的问题，并支持适应良好的应对方式。

- 使用清晰简洁的语言，避免使用术语。

询问幸存者对于接下来会发生什么有什么疑问，对那些他们能够预料到的事情给予简单精确的回答。同时，询问她/他是否有什么特殊的需要是上级为了做出最好的处置需要了解得。一定要询问他们对于目前的新环境有没有危险和安全方面的担忧。努力让受灾者了解所关心的信息。如果你没有确切的信息，不要为了安慰他们而去猜测甚至虚构信息。相反，与相关人员一起制定一个计划使你和他/她能够获得所需要的信息。例如，你可能会说：

成人/照料者/ 青少年	根据我所了解的，我们将要把所有人转移到一小时路程外的**学校内的救护所。那里有食品、干净衣服和休息的地方。请待着这里。等我们准备好了以后会有我们队伍里的人来这里找你们。
儿童	接下来会发生的是：你和你的妈妈会一起去一个叫做“救护所”的地方，那里是一个非常安全的地方，有食物、干净的衣服和休息的地方。待在你妈妈旁边一直等到我们走为止。

不要向人们保证他们是安全的，除非你知道确切的有事实根据的信息显示如此。也不要向人们保证可以获得什么东西或服务（例如：玩具、食物、药物等），除非你知道确切的信息，这些物品或者服务能够获得。但是，的确要根据你所了解的当前的情况讲有关安全担忧的内容。例如，你可能会说：

成人/照料者	某某先生，我想向你保证，有关部门目前正在尽他们所能采取行动。我不太清楚火灾是不是已经得到完全的控制，但是你和你的家人在这里是安全的。你现在对你家人的安危是否有什么担心？
青少年	我们正在努力让你和你的家人安全，对于到底发生了什么活着为保证人们的安全已经做了什么，你有什么问题吗？
儿童	你的爸爸妈妈都在这里，许多人正在一起努力让你和你的家人安全。对于保证我们正在做什么来保证你的安全，你有什么问题吗？

处理身体舒适的问题

寻找简单的方法使身体所处环境更为舒适。如有可能，可考虑温度、光线、空气质量、家具以及家具的安排等方面。为了减少无助感和依赖感，鼓励受灾者参与寻找改善条件所需的物品（例如，建议她/他和别人一起到供应区去而不是帮他/她取回东西）。帮助受灾者安慰自己及他们周围的人。对于儿童，象玩具熊之类他们可以拿着和看管的玩具，可以帮他们自己平静下来。但是，如

果没有足够多的玩具给所有需要的孩子，就不要提供这样的玩具。你可以通过教小朋友照顾玩具的方式帮他们学会如何照顾好自己（例如：“记住，它每天需要喝很多水，还要吃三顿饭，你也能做到哦”

在帮助老年人或残疾人时，留意可能增加他们应激易感性的因素或更糟糕的躯体状况。在处理这些受灾者的躯体需求时需要考虑：

- 健康问题：比如躯体疾病、涉及血压、血流、电解质平衡、呼吸问题（依赖吸氧）、虚弱（增加了跌倒、轻伤、青紫或体温异常的敏感性）。
- 年龄相关的感觉缺失
 - ◆ 视力丧失：会导致不清楚周围的情况，增加困惑
 - ◆ 听力丧失：导致不能理解别人所说的话
- 认知问题：比如注意力集中困难、记忆障碍
- 活动能力缺陷
- 不熟悉的或者过度刺激性的环境，Unfamiliar or over-stimulating surroundings
- 噪音限制听力、干扰助听设备
- 去卫生间或进餐区域不方便，或者需要排长队（那些在事故前可能不需要轮椅的人现在也需要轮椅了）
- 考虑那些服务的动物的安全

促进社交活动

方便他们参加适当的小组或社交互动。一般来讲，接触那些能很好的应对环境的人可以使人更平静、更安心。但另一方面，接触那些表现的非常焦虑不安和情绪不能控制的人，会让人心烦意乱。如果受灾者听到了令人不安的消息或者谣言，要帮助澄清和更正错误的信息。

儿童及一些青少年，特别容易从成人身上寻找有关安全性和恰当行为的线索。在可能的情况下，把儿童安置在表现相对镇定的成年人或同龄人附近；如果可能，避免让他们接近那些非常不安的人。给那些看到其他受灾者有极端反应的儿童和青少年进行简要的解释。

儿童	那个人非常的不安，他还不能平静下来。有的人要花比别人多的时间才能安静下来。我们队伍里正有人来帮助他平静下来。如果你感到不安，最好和你妈妈爸爸或者和其他能够让你感觉好一点的人聊聊。
----	---

如果合适的话，鼓励那些应对良好的人与感到痛苦或者应对不太好的人聊天。让他们知道与别人谈话，尤其是谈一些大家共有的话题（例如：来自临近的地方、有差不多年龄的孩子），能够帮助别人。这往往能够减轻双方的孤立感和无助感。对儿童要鼓励参加社交活动，如大声朗读、艺术活动、玩扑克牌、棋盘游戏或运动等。

照顾与父母或照料者失散的儿童

父母或者照料者在儿童的安全感中扮演重要角色。如果儿童与照料者失散，优先做的是帮助他们尽快取得联系。如果遇到一个无人陪伴的孩子，要询问重要信息（比如他们的姓名、父母/照料者和兄弟姐妹的名字、地址、学校等）并通报给相关领导。用简单易懂的语言提供给孩子准确的信息，包括谁会指导他们和下一步做什么。不要给他们作出你可能做不到的承诺，比如保证他们很快会见到自己的照料者。在孩子的照料者正在寻找中或者照料者情绪失控不适宜接触孩子时，也要给他们提供支持。这种支持可以包括建立一个对儿童友好的场所：

- 帮助建立一个对儿童友好的场所，例如一个安全的角落或者房间，远离繁忙交通的区域，远离救援活动的区域。
- 为这一场所安排有与不同年龄儿童相处技巧和经验的照料者。
- 监视哪些人进入和离开儿童区域，保证儿童不与未经认可的人离开。
- 将儿童友好空间放满适用于各年龄儿童的物品。包括玩具，纸牌，棋类游戏，球，画纸，蜡笔，标记工具，书籍，安全剪刀，胶带以及胶水。
- 进行稳定儿童情绪的活动，包括玩 Lego（垒高拼装玩具），积木，或是玩橡皮泥，剪纸，对填色本（含有中性景色的花，彩虹，树，小动物）进行填色画画。
- 邀请年纪较大的儿童或青少年适当地担任年纪较小儿童的指导员或是行为榜样，他们可以帮助你引导小朋友玩游戏，给小朋友朗读书本，或是与小朋友们一起玩游戏。
- 找个特殊时间与青少年们一起谈谈他们的忧虑，让他们参加适龄活动，例如听音乐，玩游戏，化妆，讲故事或者制作剪贴簿。

将幸存者与额外的痛苦经历及痛苦回忆隔离开

除了保证幸存者身体安全之外，保护他们以免受到不必要的额外精神伤害以及痛苦回忆也同样重要，其中包括眼见，耳听，鼻闻那些可能引起恐惧的事物。保护他们的隐私，保护他们远离记者，其他媒体工作人员，旁观者以及律师。告诉青少年们他们可以拒绝媒体采访，如果他们想要被采访的话，身边应该有一位可以信赖的成年人陪同。

如果幸存者已经接触到媒体报道（例如电视或者电台广播），向他们，尤其是青少年及儿童指出过多的看这些报道会导致高度沮丧。鼓励家长监督他们的小孩，限制他们暴露于这些媒体之下，并且在他们看完报道之后与他们讨论所有的忧虑。家长们要让他们的孩子知道他们正在跟踪那些信息报道，并且当信息更新后告知小孩，而不是让小孩看电视报道。提醒家长们在对小孩谈起那些事情的时候要小心谨慎，对于可能扰乱小孩情绪的事情进行澄清。例如，你可以说：

大人/监护人	你已经经历了很多，比较好的办法是尽可能的保护你以及你的小孩远离可怕的景象和声音。即使是电视播放的灾难画面也会对小孩产生极大困扰。如果限制你的孩子观看电视播放的灾难画面，你会发现他们的状况会更好。对于大人来说，从所有的媒体报道中休息一会儿也不是什么坏事。
青少年/儿童	你已经经历了很多。在这样的事件之后，人们往往想看电视或者上网，但是这样做会让你非常害怕。最好的做法是远离报道这些事件的电视或广播节目。如果你看到某些困扰你的东西的话要告诉你的爸爸妈妈。

帮助有家人失踪的幸存者

当自己心爱的人失踪时要承受起来是非常困难的。家庭成员可能出现许多不同的感受：无法接受，担心，希望，愤怒，震惊或者愧疚。他们时而肯定家人还活着（即使在与之矛盾的证据面前）时而失去希望甚至绝望。他们会指责当局没有给他们答案，指责他们没有尽足够的努力或者指责他们行动的延迟。对于负责找寻他们失踪的家人或朋友的人，产生报复心理。所以最重要的是对儿童再次保证：家人、警察以及应急第一反应部队正在尽一切努力找寻它们失踪的家人。

帮助失去家人的家庭成员获得关于失踪人员的最新消息，指导他们到消息更新的地方，适当的时候告诉他们与幸存者联系 或者重聚的方法。美国红十字协会已经建立了一种 用于支持家庭通信和重聚的“灾难保障信息系统”， 以及一个网址为www.redcross.org的“安全健康”网站。红十字协会提供各种紧急情况下与家人通信的工具和服务。尝试识别来自其他官方的最新消息（警察，官方电台和电视频道等等），并且与其他的幸存者分享这些消息。

心理学急救人员要特别花时间与那些担心失踪家人的幸存者呆在一起。就呆在那儿倾听幸存者的希望和恐惧，在提供信息和回答问题态度要诚恳。如果要帮助找寻失踪的家庭成员，你可以与这个家庭一起进行灾难前计划的最初回顾，回顾他们灾难后的联系方式，包括学校或工作场所疏散计划；跟踪学生或同事找寻医疗帮助的运动轨迹；学校，公司或家庭紧急状态下使用的外州电话号码；在灾难地界内外任何预先准备好的可能的见面地点（包括自己家和亲戚家）。

许多家庭成员可能会离开安全区域去寻找或解救他们失踪的家人。在这种情况下，告诉那些幸存者当前搜寻区域的状况，具体的危险，需要留心的地方，应急第一反应部队的努力成果，以及什么时候得到更新的消息。和他们讨论他们的具体忧虑（例如一位刚做过臀部手术的家长，或者需要特殊药物治疗的儿童），并通知相应的当局。

在某些情况下，当局会要求幸存者提供信息或其他证据帮助搜寻，家庭成员要提交一份失踪人员报告或提供最后一次见到失踪人员的时间及地点，当时还有什么人在场，以及他/她的穿着。最好限制儿童不要接触到此项程序。

帮助与亲人失踪的幸存者

参加照料者同相关人员的会谈并聆听大人们对于失踪者状况的推测，对于孩童来说是件令人困扰的事情。

相关部门可能会要求家庭成员从他们至爱亲人的物品上收集他们的 DNA，比如从梳子上找几根头发。个别的情况下，儿童可能需要接受询问，因为他/她是最后一个看到失踪者的人。面谈时，应该有受过心理健康或法医专业训练的人在场及给予引导。能够提供支持的家庭成员或心理紧急救护人员应该陪同儿童。谈话时应该态度坦诚，语言浅白易懂。

您可以这样说：

青少年/儿童	马里奥叔叔失踪了。每个人都在尽心尽力，想搞清楚究竟发生了什么事。警方也在出手相助，同时他们也需要询问你一些问题。如果你不记得了也没有关系，只要告诉他们你不记得就行了。有些事情记不起来了，并不会伤害到马里奥叔叔。你妈妈会一直和你呆在一起。如果需要我在，我也可以留下来陪你。你有什么问题吗？
--------	---

有时，会有这样的情况，有明显的证据显示失踪人员已经死了，但是家中某些人难以接受亲人已逝的结论。心理援助者应该让家庭成员明了，对于失踪者的家人来说，产生这样的分歧（有

些人放弃了希望，有些人依然执意寻找）是人之常情，接受与否并不意味着他们对亲人爱的程度有不同。您可以鼓励家庭成员有耐心，理解和尊重对方的感情，直到得到更确切的消息。对于家长或照料者来说，不要以为让孩子认为失踪者尚在人间对他们更好，应该坦诚同孩子们分享对死者的关心。家长及监护人应该时时关注孩子们，以确保他们理解这件事情。并询问他们还有哪些问题。

帮助失去了挚爱亲朋的幸存者

文化警示：对于死亡、葬礼的信念和态度，以及对悲伤的表达方式，深受家庭、文化、宗教信仰以及与悼念有关的仪式的影响。在社区文化领导人的协助下了解文化规范，他们最了解当地风俗。即使在相同的文化和宗教群体中，人们的信仰和做法依然可能有很大的不同。不要假定接受帮助的所有成员都有同样的信仰或相同的行为。各个家庭从家庭自身的传统、惯例和礼仪着手，对家庭成员间提供相互支持、寻求解脱、控制一系列情绪反应的程度、控制和死亡有关的逆境、向逝者表达敬意是很重要的。

急性的悲伤反应通常会很强烈，普遍发生在那些经受了挚爱或挚友死亡的人身上。他们会死亡感到沮丧和愤怒，会对无法阻止死亡的到来而又负罪感，后悔没有提供安抚，或者适当的临终关怀。他们会想念死去的人，希望可以重逢（包括在梦里再次见到死去的人）。虽然最初会经历痛苦，悲伤反应却是对死亡重视的健康反应。事后，悲伤反应开始包括更多愉快的想法和行为，例如，讲述挚爱好的故事，和一些令人舒服的想念他们的方式。

心理上急救人员需要记住：

- 对待悲伤的失去亲人的孩子和成年人要让他们感到有尊严、尊重他们。
- 人和人的强烈悲伤情绪，会有不同表现。
- 没有唯一“正确的”悲伤表现方式。
- 悲伤会导致人们滥用无处方药品、吸烟过量、酗酒，这会带来危险。让幸存者意识到这些危险和照顾好自己的重要性，以及能够获得的职业心理医生的帮助。

和经历了家人或者挚友死亡的人在一起时，心理急救师可以做以下工作：

- 讨论家庭成员和朋友会有怎样的自己独特的反应，悲伤没有对错，悲伤没有“通常”会持续的时期。对于家庭成员和朋友来说，最重要的是尊重和理解彼此所经历的悲伤的情绪。

- 和家庭成员以及朋友讨论文化和宗教信仰如何影响人们的悲伤，特别是宗教仪式也许可以，或者不能满足每一个家庭成员现在的感受。
- 需要记住的是，孩子可能不会每天只显示出一小会儿的悲伤，他们可能会玩耍或参与到其他积极的活动中去，他们的悲伤和其他家庭成员一样强烈。

要强调的是，家庭成员尊重和理解彼此的感受非常重要，心理急救师会说：

成年人/青少年/儿童	每一个家庭成员都可能会以不同的方式表达自己的悲伤。有的人也许不会哭泣，而有的人可能号啕大哭。家庭成员不要为此觉得不好，或者觉得这些人到底出了什么毛病。最重要的是尊重每个人不同的感受，并在以后的日子里互相帮助。
------------	--

一些青年少和儿童将无法言述他们的悲痛，并拒绝与其他人交流他们的感受。有时，一些转移注意力的活动会比会谈更容易让人平复，如绘画、听音乐、阅读等等。他们其中一些人可能希望独处。如果足够安全，请提供给他们一些不受干扰的独处空间。当幸存者想与你讲述他心爱的人，你应安静地倾听，不要觉得说得太多，不要探究太多。

可以这样做

- 向在悲痛中的个体保证，他们正在体验到的一切是可以被理解的、合理的。
- 使用遇难者的名字来称呼，而不要用“死者”等字眼。
- 让他们知道，他们很可能会持续经验到悲痛、孤独和愤怒的时期。
- 告诉他们，如果他们持续体验到悲痛或抑郁，并影响他们的日常生活，与神职人员或专长于处理悲伤的咨询师联系是明智的。
- 告诉他们，他们的医生、他们当地的精神卫生中心或医院会指引他们得到适当的服务。

不要说：

- 我了解你的感受。
- 这可能是出于好意的。
- 他现在离开更好
- 这是她离开的时候了。
- 起码他走得很快。
- 让我们说说其他一些事吧。

- 你应该向前跨越这些。
- 你足够强大去处理这些。
- 他走得很轻松，你应该感到高兴。
- 那些没把我们打倒的灾难，会让我们更强大。
- 你会很快好起来的。
- 你已经做了你能做的一切了。
- 你需要悲伤。
- 你需要放松。
- 你还活着，这很好。
- 幸好没有其他人死了。
- 你还有你的兄弟 / 姐妹 / 母亲，已经不算太坏了。
- 一切都会按预期地好起来的
- 这一切没有超出我们所能承受的
- （对一个孩子说）你现在是这个房子里的一个大人了
- 有一天你会有一个答案的。

如果处于悲痛中的人们讲述上述的话，你可以给予尊重地承认他们的感受或想法，但不要由你们自己发起这些话题。

青少年及儿童对死亡的理解取决于他们的年龄、之前对死亡的经验，并很大程度上受到家庭、宗教人士以及文化价值观的影响。

- 学前儿童可能不理解死亡是永久的，并可能会认为只要他们愿意，逝者可以回来。他们需要被帮助认识到这样的一个真实：一个人的死亡，就是意味着他/她不再有呼吸，不再有活动或任何感觉，并且没有任何的疼痛或不适。我们需要考虑这对于另一家庭成员的负面影响。
- 学龄儿童可能已经明白死亡的物理意义了，但这可能只是把死亡比拟成一个妖怪或一副骨架。因为渴望亲人的回归，他们可能会体验到他们丧失的亲人的鬼魂的存在，让他们精神恍惚，但不告诉任何人。

- 青少年一般都理解死亡是不可逆的。丧失亲人或挚友会引起他们激动、暴躁和冲动的行为决定，例如逃学、离家出走或滥用药物。这些问题都需要引起他们的家庭或学校的高度和紧急关注。

双亲或监护人的死亡会对他们造成不同的影响取决于孩子的年龄，

- 学龄前的儿童需要被持续地照顾并有尽快节律地安排好生活。他们很容易会对种种变化产生不安：食物烹煮方式改变了，他们习惯使用的毯子没有了，或晚上被不同的人或用不同的方式安置上床。监护人（包括幸存的父母）应问孩子他们这样做是否和以前有什么不同或“不对”的地方（例如：我这样做是不是和你妈妈不一样？）
- 学龄儿童失去的不仅仅是他们的首要监护人，而且是可以协助他们处理日常事务，随时提供帮助的人。其他监护人应该尽他们所能去假定这些角色。孩子们可能会对一个替代监护人生气，特别是他们被训练的时候。监护人须认识到孩子正失去他/她的双亲或原监护人，并尽量为他们提供更多安抚。
- 青少年会体验到一种强烈的不公平感，并抗议死亡。他们可能不得不承担他们家庭中更重要的角色和责任，并很愤恨无法像以前那样独立自由、像以前他们平常那样做事。监护人需要花更长的时间和他们讨论如何去平衡这些不同的需要。

在这种情况下， 你可以向孩子的父母亲或监护人提供以下建议：

- 给孩子安全感：使他们感受到关爱，让他们觉得有依靠。
- 留心孩子的言行，特别是他们做好谈论这场不幸的准备的迹象。
- 无论孩子想或是不想开口，都不要使他们为自己的决定感到负罪或窘迫。
- 不要让孩子有任何开口讲话的压力。
- 简短，诚实的回答孩子的问题。当然，还要考虑孩子的年龄及对事物的理解接受能力。
- 当孩子倾诉自己时，认真倾听。不要对孩子的情感倾诉做任何评价。
- 打消孩子的疑虑，使他们确信并不是他们引起了这场不幸；这场不幸也不是对于任何人，任何事的惩罚。
- 如实的回答孩子关于葬礼，祈祷，及其它葬礼仪式的问题。
- 有时候孩子会反复不断地问同一个问题，要做好回应的准备。
- 当你也不知道问题的答案时，不妨如实告诉孩子。

心里急救者还应该向孩子及其父母或监护人提供相关信息，使他们了解当人们面对亲友罹难

时可能的心理反应。附录 E 对这种情况下一一些常见的心里反应及如何应对进行了描述，可以作为

父母/照料者	<p>我们尽了全力救所有的人。如果爸爸在天有灵，知道我们都还好好的活着他会非常高兴的。你没有做错任何事情。</p> <p>注意：类似的话说一次也许是不够的，因为负罪感会重复出现。父母或监护人应该对于孩子这种不断的关于负罪的迷惑与担忧给予持续的帮助。</p>
--------	---

传单发放。当你在与孩子的父母亲或监护人交谈时，你可以参照以下模式：

父母/照料者	<p>你可以事先设想孩子可能会想念爸爸的场景，并提前做好准备。比如说吃饭时或者睡觉前。这时候，你可以对孩子说：我知道爸爸不在这儿你心里一定很难过。诸如此类的话可以缓解孩子心里的不适，减少他们的孤独感，从而帮助他们更好的处理这种困难的局面。</p> <p>当你注意到孩子的言行有突然的变化：他们看起来似乎很迷失，悲伤甚至愤怒，他们有可能是在思念自己的父亲。告诉他们你自己也有过相同的感受。你可以说：你看起来好伤心。是不是在想爸爸？有时候当我想起爸爸的时候，我心里也特别难过。你伤心的时候跟我讲好吗？我们可以相互依靠，相互安慰，这样咱们都会好受一点。除此之外，你还可以在行动上帮助孩子，比如说给他独处的时间，静静的陪着他，或者给他一个紧紧的拥抱。</p>
--------	---

儿童和青少年有时会因为亲友遇难而自己幸存而产生负罪感。他们有可能会认为自己在某种程度上是这场灾难的诱因。家人一定要帮助孩子彻底驱除这种心理阴影，使他们确信这场不幸并不是由他们引起的。比如说，你可以向家长或监护人建议以下的谈话内容。

慰藉幸存者的精神与宗教需求

为了更好的帮助失去亲人的幸存者得到精神或宗教上的慰藉，心理急救者应该熟知在救灾现场的神职人员，以及当地宗教群体的联系方式，以便于帮助幸存者与之取得联系。幸存者常常会依靠精神信仰或宗教仪式来寄托对罹难亲友的哀思，获得心灵慰藉。幸存者可能会用宗教语言来谈论这场灾难，或者想参加祈祷或其它宗教仪式。对于心理急救者来说，给予这种需求理解和支持并不意味着你要有相同的宗教背景。你不必说有背于你自己信仰的话。在大多数情况下，你所需做的仅是专注，倾听。注意事项如下：

- 一 你可以采用以下的问题来引入这个话题：你现在有什么精神或者宗教上的需求吗？这个问题旨在询问需求，而不是要引入神学讨论或者精神层面上的探讨。如果幸存者有这方面的需求，你可以帮助他与当地相应的宗教组织取得联系。
- 一 当幸存者在谈论自己的宗教信仰时，你不要反驳或者试图纠正他们，即使你不同意他们的看法，甚至认为这种看法会使他们感到悲痛。

- 一 不要试图回答形式如下的宗教问题：为什么主允许这一切发生？此类问题通常并不是在寻求问题的真正答案，而是在渲泄自己的情感。
- 一 当幸存者很明显有宗教信仰时，可直接询问他/她是否需要所属宗教的神职人员。
- 一 许多人依赖诸如佛珠，神像，经文之类的宗教物品。这些物品有的可能已经在灾难中遗失或损坏。告诉他们哪里可以获取所需的宗教物品会增强幸存者的安全感，使他们感到生活仍在掌控之中。当地的神职人员常常可以提供这些宗教物品。
- 幸存者可能想单独或与他人一起祷告。你可以帮他们找到一个合适祷告的地点。对于有些宗教信仰的人来说，祷告时的方向非常重要。你可以帮助指出方向。
- 你还可以向组织人员要求宗教仪式所需的场地和宗教用品；
- 如幸存者邀你一同祷告，你不愿意的话可以拒绝。有时候静立在一旁也是陪同他们祷告的方式。如果你愿意跟他们一起诵念祷告语，会让幸存者和家人感觉与你更亲近。
- 很多人祷告时循惯例要点蜡烛烧香。如果场地不适合燃火烛，耐心向他们解释并寻找附近可以点燃火烛的场所供他们祷告；
- 有人相信奇迹。幸存者可能会祈祷奇迹的发生，即使事实上他们所爱的人已经死了。不要因此以为他们超脱现实或者听不见别人说的话了。这只是幸存者在毁灭性灾难之下活下去的方式；
- 每一个宗教都有他们哀悼祭奠死者的特殊方式，特别是对遗体的处理上。如果遗体没有找到，情况可能会更复杂。注意询问幸存者在这方面的需要。他们可能需要神职人员的帮助。
- 有些文化中表达悲伤的方式很喧闹，甚至可能看起来失控。如果能给这些家人提供私密的空间进行哀悼，将会减少对他人的刺激；如果他们的行为刺激到你，你应该找其他人来帮助这个家庭。
- 如果幸存者表现出跟宗教信仰相关的愤怒（这是精神痛苦的一种表现），不要去评价判断他或者与他争论。他们并不是在寻找一个答案，而是一个不主观臆断的聆听者。如果精神信仰上的忧虑造成严重的悲伤，负罪感或功能损伤，你可以询问他是否需要神职人员。

请注意：很多时候在灾难中，好心的宗教人士会向幸存者传播他们自己的宗教。如果你发现这样的活动，不要尝试自己介入；通知安全人员或管理人员。

提供丧葬有关的信息

当地的法律条例通常会对遗体的处理和下葬有相关的规定。有些情况下，规定对于特殊宗教团体成员会有所例外。在有的地方，法律会要求对暴死或死因不明者进行尸检。这种尸检的程序可能会让死者家属和朋友，尤其是有些宗教团体的成员，感到难以接受。在有的地方，医疗人员有权免除尸检程序。请务必帮助那些不愿意做尸检的家庭弄清楚当地有关方面的规定。

在遗体严重损坏变形的情况下，你可以建议在棺木上放置死者生前的照片以供凭吊（请务必确认此行不会违背死者家属的宗教习惯）。

死者家属可能会有疑问是否应该让孩子参加葬礼或者告别仪式。心理辅导员可以帮助回答此类问题。当你回答时，请记住以下几点：

- 让孩子参加葬礼是有有利的一面的。尽管在感情上会是很大的考验，葬礼可以帮助孩子接受死者离去的现实（这也是悲痛过程中必经的一个环节）。如果不能参加葬礼，孩子可能会有被家庭摒除在重要事情之外的失落感。
- 家长/监护者应当让孩子自己选择是否要参加葬礼或者相关的仪式。可以鼓励孩子们参与，但是切不要给孩子们压力。
 - ◆ 在询问孩子是否要参加之前，告诉他们如果参加将会碰到的情形。比如说，让他们知道会看到大人们很伤心甚至痛哭。向他们解释会有一片特殊的区域让死者家属坐在一起（如果安排是如此的话）。让他们知道在仪式上会发生什么。
 - ◆ 让孩子们有机会选择在仪式中坐在谁的身边。请务必确定坐在他们身边的人会照顾他们。
 - ◆ 在仪式过程中，孩子们随时可能会觉得难以承受。请在安排时注意这一点，让孩子们能够在任何时刻在他身边人的帮助下离开仪式现场（也许只是短期的离开）
 - ◆ 告诉孩子们不去参加仪式的备选方案是什么，比如和某个邻居或者家人的朋友呆在一起
 - ◆ 如果孩子们选择不参加，可以问他们是否需要代他们在仪式上说什么话。告诉孩子们，他们可以参加日后的一些纪念活动，包括他们自己组织的纪念活动。
- 在可能的情形下，带孩子提前到达场地让他们熟悉环境。向他们描述棺木并陪同他们一起走近棺木（如果他们希望的话）。关于是否让孩子看/接触遗体，请务必小心。可以用死者生前的照片来帮助孩子向死者说再见。
- 对于更小的孩子，要让他们确信死去的亲属完全没有痛苦

心理急救人员也许被要求参加葬礼或其他仪式。你可能会感到这样做能帮助一个家庭成员或者孩子。只有得到家人的许可和承认才可以参加葬礼。

关于应对心灵创痛

经历了惨痛的死亡，一些幸存者可能会仍然停留在死亡的那刻情形，包括关注于死亡怎样是可以避免的，最后一刻情景如何，以及谁犯有过错。这些反应也许会 and 悲痛交织，使得幸存者更难调整对死亡的态度。这些反应包括：

- 侵入性的令人烦恼的死亡图像，和正反馈加强的记忆，回忆相互作用。
- 否认和家人，朋友有紧密关系这个事实。
- 回避那些唤起死亡创痛回忆的经常性活动。
- 对于儿童，反复的玩耍中带有关于死亡时惨痛情节的主题。

这些创痛反应能改变服丧（？），往往能使个人陷入一个和其他家庭成员感受到的完全不同的时间进程。你可能和一个曾在死亡现场的家庭成员私下谈话，来开导其他家属（？）由于见证死亡带来的附加包袱。让他/她知道找心理健康的专家或工作人员交谈也许很有帮助。比如，提供咨询的人可能说：

成年人/青少年	情况糟透了，乔死时你正好在那个地方。其他家庭成员也许要知道发生了什么的细节，但是有些细节你觉得对于他们来说打击太大。那么找专家讨论你经历的过程能够帮助你认定哪些是可以向家人透露的，也能减轻你的悲伤。
---------	---

对被告知死亡消息的幸存者的支持

虽然要求心理急救者去通知一个人告诉其家人死亡的消息是不太可能的，你仍然需要帮助这些家庭成员。你也许会被警察，联邦调查局，医院工作者或者灾难太平间运作反应组织（？）成员要求在这些死亡通知传达时在场。在某些灾难中，如飞机坠毁，在家属正式得到通告前，媒体也许就报道事故中无人生还。因为一些错误信息有时会在媒体或者其他幸存者中间流传，要提醒家属等待当局的正式确认。

在获悉家人或挚友的死讯后，当事人可能会出现一些不同情形的心理和生理反应，从激动到昏厥都有可能。与此同时，他们必须承受依旧身处灾难环境中的压力，这样的压力是长期存在的。在提供帮助时，请牢记以下几点：

- 不要操之过急。家庭成员需要一定的时间来处理所见所闻并提问。
- 对（当事人）一开始的强烈反应要有所准备，但这些反应很可能会逐渐趋于缓和。

- 在谈及某个确认其已经身亡的人时，请使用“死去”这个词，而不是“失踪”或者“过世”。
- 切记，家庭成员并不想知道你的感受；他们关注的是你是否在努力理解他们的感受。
- 以下是关于协助收到死讯的幸存者的一些积极措施：
- 如果(当事人)出现医疗需求，请从医务人员那里寻求协助。
- 如果家庭成员处于伤害自己或他人的危险中，请向权威救援人员寻求帮助。
- 确保有来自社会的种种援助，譬如家庭，朋友，邻居，神职人员。
- 尝试与个人或家庭合作。即使有官员们在场慰问群众，也最好能组织家人聚在一起并有心理救助人员陪同。潜在的可能引起创伤的行为，诸如翻阅遇难乘客名单或者车船机票列表，或是停尸间的照片，应该请更权威的救援人员以家庭为单位私下进行。请注意，不要让儿童和青少年看到停尸间照片。
- 如果一个无人陪伴的儿童被告知其看护人员已经身亡，请与他/她待在一起或者确保这名儿童有其他工作者陪同，直到他/她加入某个家庭小组，或是有合适的儿童护理工作者的照顾。

受创儿童在获悉亲友身亡时可能会做出一系列的反应。他们会装作没有听说此事，也可能大哭或是不愿接受事实，还可能在相当长一段时间内表现沉默。他们可能会对告知他们噩耗的人发怒。对此，心理急救人员可以建议家长/看护人员参照以下的例子安慰受创儿童：

家长/看护人员：听到朱莉娅阿姨逝世的消息确实非常让人难以接受。你要是想哭或者不想哭都没关系。任何时候你要是想聊聊她的事情或者是发生了什么，我都会在你身边听你说。你会知道我里也很不是滋味。我们可以互相帮助不是么？

对于青少年，心理急救工作者可建议其父母对孩子进行劝解，以避免青少年做出危险举动，例如爆发愤怒情绪，在得知（死者）消息的情绪下危险驾驶，夜不归宿，进行不健康性行为，滥用酒精或药物，以及其他可能的鲁莽行为。面对丧失亲人（的消息），青少年的气愤情绪很容易转变成暴怒，父母/监护人应意识到这点并容忍孩子适度的感情宣泄。但是关于孩子行为可能造成的危险，父母/监护人仍应坚决指出。一旦（青少年）萌生自杀的念头，父母应严肃对待并迅速寻求帮助；同样的，复仇心理也要严肃对待。（父母）应训诫青少年报复行为所可能带来的后果，并鼓励他们寻求更健康的途径来面对自己的感情。

家庭成员应及时安抚孩子和青少年关于自己（将来）的生活环境的一些疑问，例如谁来照顾他们。心理急救工作者则应当尽可能的避免分离亲人。

抚恤认领遗体的幸存者

当挖掘出的遗体依然可辨，家人亲友被通知参与遗体认领时，有关单位可将家人安排到受灾现场以外的地方，例如停尸房，进行认领。心理急救工作者一般不参与认领过程，但在认领前后依然可以起到辅助作用。有些人可能坚持，只有看到亲人的遗体才会相信他们的死讯。有些年龄稍大或进入青年的子女也会要求参与认领过程。然而，大多数情况下，应尽量拒绝孩子的这种要求。孩子可能意识不到遗体被损伤或变形的程度，因而在看到遗体时可能产生强烈的反应。父母可以这样劝阻孩子：

父母/监护人：“要知道，叔叔不想让你见到他这个样子。我现在要去确定一下那真的是你叔叔，我觉得你就不用去看了”。

当遗体变形到家人难以辨别的时候，很正常的，他们会询问尸体发现的时间地点，和死者死前的最后经历。回避这些问题，比起正面回答，更容易让家人感到不安。（心理急救工作者）应该意识到家人在看过遗体之后会产生多种反应，例如震惊、呆滞、晕厥、作呕、抽搐、嚎哭，以及击打某物或某人。

协助照料者向儿童或青少年确认尸体鉴定

当家庭成员确认了逝世者的尸体后，应该将这个信息告诉孩子。你可以坐在旁边提供帮助和支持。由于太小的孩子不明白死亡意味着终结，家庭成员应该向他们解释清楚——逝者的尸体已经找到，他/她已经去世了。如果这个鉴定是通过法医鉴定，用简单简洁的语言向孩子解释鉴定的结果是非常重要的。父母应向孩子讲明，逝者不再受痛苦了，逝者很爱孩子，并且他们（孩子）会继续受到大人们的照顾。允许孩子们问问题。如果暂时找不到答案，让孩子们知道父母或心理急救者会尽力找到相关的信息。你应该提醒父母或照料者小心处理关于尸体外貌的信息。如果孩子问起有关外貌，父母们可以这么说：

“已经不可能再见到叔叔了，但他会希望我们记住他，并且想起我们在一起度过的开心日子。我记得我们一起去远足，一起去钓鱼。你可以想起任何和他在一起的时候。这样我们就可以以很好的方式怀念他。”

心理急救

现场操作指南（第二版）

稳定情绪：

- 稳定情绪崩溃的生还者
- 使情绪崩溃的生还者在情绪上适应
- 药物治疗对稳定情绪的作用

3.稳定情绪（如有需要）

目标：使情绪崩溃或精神紊乱的生还者平静和适应

多数遭受过重大灾难的个体是不需要（特别）稳定情绪的。强烈、甚至无声的情绪表达（例如：麻木、冷漠、精神恍惚或慌乱）都在意料之中，这并不需要超出正常的援助性接触之外的干预。强烈、麻木或焦虑的情绪是遭遇创伤性事件压力时所做出的正常、健康的反应，然而极其高强度的唤醒状态、麻木或者高度焦虑都可能影响睡眠、饮食、决策、子女教育以及人生中的其他事件。对那些反应强烈、持久，以至于严重影响实现正常功能能力的生还者，应考虑实施此类心理援助。

稳定情绪崩溃的生还者

观察这些精神紊乱或情绪崩溃的个体的表现：

- 目光呆滞、空洞且无方向感
- 对语言提问或者要求(command)无反应
- 定向障碍（例如：无目标无组织的行为）
- 出现强烈的情绪反应、无法控制的哭喊、换气过度、精神动摇或退化行为
- 出现无法控制的生理反应（摇晃、颤抖）
- 出现狂乱的搜寻行为
- 感到焦虑无法承受
- 热衷于冒险活动

如果有人过于烦躁、激动、退缩、语言混乱，或表现出极度焦虑、恐惧、惊慌，请考虑：

- 此人独自生活还是有家人和朋友陪伴？得到答案后，将这些人列入需要安抚者的名单。你可能需要将承受痛苦者带到一个安静的地方，或者在他家人和朋友的陪护下与他轻声交谈。
- 此人有着怎样的体验？他/她哭泣，惊恐吗？他/她正在体验“往事重现”，或是想象着某件事情正在重新发生吗？实施干预时，应针对此人最主要、直接的顾虑或困难，而不是简单地说服此人“平静下来”或要其“感到安全”（后两种方法可能收效甚微）。

对儿童或青少年，要考虑：

- 这个儿童或青少年是否与自己的父母在一起？如果是，简要确认成年人的情绪是稳定的。重点是让父母能够在稳定孩子情绪上发挥作用。不要替代父母的角色，避免任何可能会降

低父母威信和处理这种状况能力的评论。让他们知道你会以任何他们认为有帮助的方式来提供援助。

- 如果情绪崩溃的儿童或青少年与他们的父母分开了，或如果他们的父母不能够很好的应对，参考下面的稳定痛苦者情绪的选项。
- 一般来说，下述步骤能够帮助稳定大多数痛苦个体的情绪：
- 尊重个人隐私，在你进行干预之前给他/她几分钟时间准备。告诉他/她们，如果需要，随时可以找你，或者几分钟之后你会再次联系他们，了解他们的情况，询问他们是否需要帮忙。
- 保持镇静、从容、在场，而不要尝试直接与个人进行直接对话，因为这会导致受害者在认知或情感上的超负荷。给他/她几分钟去平静下来，而你仅需做的是在这期间能够随时被找到。
- 当你同其他的生还者交谈、做一些文书或从事其他任务时，站得离他/她近一些，以保证他/她需要或希望接受进一步帮助时，能找到你。
- 提供支持，并帮助他/她关注于特定的容易管理的感觉、思维和目标。
- 提供能够使他/她适应周围环境的信息，例如，周围环境是如何组织起来的，将会发生什么事情，以及他/她可能考虑到的那些步骤。

使情绪崩溃的生还者在情绪上适应

用下述要点帮助生还者理解自己的反应：

成人：

- 强烈的情感会呈波浪状产生和消失。
- 骇人听闻的经历可能会引发身体内部强烈，通常是令人心烦意乱的“警报”反应，例如震惊。
- 有时恢复得最好的方法就是花一些时间进行平静的日常活动（例如散步、深呼吸、练习肌肉放松技术）。
- 朋友以及家人是帮助你平静下来的很重要的支持。

儿童与青少年：

- 在灾难发生之后，你的身体会出现许多强烈的感觉，这些感觉就好像大海里的波浪一样来来去去。当你感觉很糟糕时，去跟父母谈谈心来让自己平静下来是不错的选择。
- 即使是成年人在这样的情况下也需要帮助。

- 许多成年人一起帮助人们应对已经发生了的事情，帮助人们恢复。
- 让自己处于忙碌状态有助于你化解不好的感觉，并开始让事情变得好起来。

警惕青少年可能在没有与父母或信任的成人商量的情况下做出一些冒险或冲动的的事情。例如，你可以这样说：

青少年/儿童	像这样的灾难发生时，从你信赖的成年人那里获得支持很重要。没有人会让你觉得跟他们聊天能让你感觉好一点呢？也许我能帮你联系他们。
--------	--

如果他表现得非常激动，急促地说着什么，好像将自己与环境孤立起来，或者正在大哭，这样做可能有帮助：

- 让他听你说话，并看着你
- 查明他/她是否知道他/她是谁，他/她在什么地方，现在正在发生着什么
- 让他/她描述周围的环境，并说出你们俩在什么地方

若上述步骤似乎都不能使激动者稳定下来，“着陆(grounding)”技术也许有用。你可以这样来引入“着陆(grounding)”技术：

“经历了一次可怕的事件之后，你有时候会发现自己的情绪过于激动，或者不可抑制地回想或想象发生了什么。你可以用“着陆(grounding)”方法来放松自己的情绪。着陆(grounding)的原理是把你的注意力从你的内心思考转回到外部世界。接下来就是你要做的了…”

- 以一个你觉得舒服的姿势坐着，不要交叉腿或胳膊。
- 慢慢地深呼吸。
- 看看你的周围，说出 5 个你能看到的让人不难过的物体。比如，你可以说，“我看见了地板，我看见了一只鞋，我看见了一张桌子，我看见了一把椅子，我看见了一个人。”
- 慢慢地深呼吸。
- 接下来，说出五个你能听到的不让人悲伤的声音。例如：“我听到一个女人在说话，我听到自己的呼吸声，我听到关门的声音，我听到打字的声音，我听到电话的铃声。”

- 慢慢地深呼吸。
- 接下来，说出五个你能感觉到的不让人悲伤的事情。例如：“我能用手感觉到这个木质的扶手，我能感觉到我鞋子里面的脚趾头，我能感觉到我的背靠在椅子上，我能感觉到在我手里的毛毯，我能感觉到我的双唇紧贴在一起。
- 慢慢地深呼吸。

你可以让孩子们说出他们看到的周围存在的五种颜色。例如，对孩子说“你能说出你坐的地方的五种颜色吗？看到有蓝色的东西了吗？黄色的呢？绿色的呢？”

如果这些干预措施不能帮助稳定情绪，那么就要请教心理健康专业人员或精神病医师进行一些药物治疗。有视觉、听觉或语言表达障碍的人要调整干预措施。

药物治疗对稳定情绪的作用

大多数情况下，上述稳定生还者情绪的方法是行得通的。不推荐用于急性创伤后应激反应的药物治疗作为达到心理援助目标的常规方法，只有在其他的帮助对个体都没有效果的时候才应该考虑使用药物。对生还者使用药物治疗时必须有明确的目标（比如，帮助睡眠或控制惊恐发作），而且还应在时间上有所限制。当生还者出现极端激动、焦虑和恐慌以及精神错乱，或者对己对人都构成危险时，药物治疗可能是必需的。

心理援助人员必须注意以下几点：

- 经历灾难可能会使生还者先前已有的疾病恶化（例如：精神分裂症、抑郁症、焦虑、先前就有的创伤后应激障碍）。
- 一些生还者身边可能没有他们正在服用的药，或者面临断药的可能。
- 生还者与他们的精神病医师，医生或药剂师的沟通可能面临中断。
- 生还者治疗过程中需要的血液水平监测可能面临中断。
- 向医生提供下列信息可能会有帮助，包括：
 - （接受治疗者）当前用药清单；
 - 当前正在接受的、需要医生实时跟踪的药物治疗；
 - 当前使用的处方药，主治医生以及药物剂量信息；
 - 生还者对药物治疗的依从；

- （接受治疗者的）药物滥用史以及恢复情况；
- （接受治疗者）目前的身体和心理健康情况。

若生还者过于悲伤或慌乱，无法准确报告时，你可以通过其家人和朋友获得关于目前药物治疗情况的更多信息。

心理急救

现场操作指南（第二版）

信息收集

- 灾难中创伤经历的性质和严重程度
- 亲人的去世
- 对灾难后当前处境和持续存在的威胁的担忧
- 与亲人分离或担心亲人的安危
- 躯体疾病、心理状况和求治需求
- 丧失（家庭、学校、邻居、事业、个人财产、宠物）
- 极度内疚和羞愧感
- 伤害自己或他人的念头
- 社会支持的可及性
- 饮酒史或药物滥用史
- 创伤暴露史和亲人丧失过去史
- 对青年、成人和家庭发展性影响的特殊担忧

4. 收集信息：目前的需求与担忧

目标：确认幸存者当前的需要与担忧内容，收集其他的信息，制定心理急救干预措施。

在提供心理急救的时候要注意灵活性。应该根据不同的个体和他们的需求调整干预措施。应该收集足够多的信息以便你可以调整和优化干预措施以满足他们的需要。在急救的开始阶段和实施急救的整个过程中都要不断收集和确认信息。

要知道在大多数急救场所，你收集信息的能力受到时间、幸存者的需要和其优先顺序以及其他因素的限制。尽管此时要做一个正式的评估是不太适宜的，但你可以问问以下情况：

- 立刻转诊的需要
- 提供另外的服务的需要
- 提供随后的会谈
- 使用有用的心理急救措施

“幸存者当前所需”（附件 D）表格可记录从幸存者处收集到的基本信息，同样，“心理急救提供者工作记录”（附件 D）表格在展示所提供的服务方面可能有用，

设计这些表格都是为了在紧急事件指挥系统中用于评估，而且要求有恰当的保密措施。

询问和澄清以下问题，可能会特别有用：

灾难中创伤经历的性质和严重程度

那些自己或亲人经历过直接的生命威胁，或者自己受伤，或者亲眼看见事故或死亡发生的人，他们会比一般人经历更严重或更长时间的痛苦。而那些感觉极其恐惧和无助的人可能更难恢复。关于幸存者经历你可以这样问：

你经历了很多艰难的事情，我能问问你到底发生了什么吗？
灾难发生的时候你在哪里？
你受伤了吗？
你看见有人受伤了吗？
当时你有多害怕？

救助者注意：在澄清灾难性创伤经历的时候，要避免询问会引起更深伤痛的问题。在讨论所发生的事情的时候，要跟着幸存者的思路走。不要迫使他们暴露任何创伤或丧失的细节。另一方面，如果他们急于讲述个人经历，你要很有礼貌很尊敬地告诉他们，现在对他们最有帮助的做法就是得到基本信息，这样就能针对他们的需要来提供帮助，做出照料安排。告诉他们以后会另外安排合适的地点去讨论他们的经历。

为这些具有特殊经历的幸存者提供灾后反应和应对信息，提供随后的会谈。为那些受伤的人安排适当的医疗会诊。

亲人的去世

创伤性事件中，亲人去世带来的结果是毁灭性的，随着时间的推移它会加重悲痛。询问亲人去世时可以这样问：

灾难有没有导致你的亲人受伤或去世？都有哪些人？

对那些有亲人去世的幸存者，可以提供情感抚慰、告诉他们关于应对、社会支持、急性哀伤的信息，并进行随后的会谈。

对灾难后当前处境和持续存在的威胁的担忧

幸存者可能会高度关注当前和持续的危险。你们可以这样问：

你想知道怎样更好地理解所发生的事情吗？ 你想知道如何保证你和你家人安全吗？ 你想知道做些什么保护大家吗？
--

针对这样的人群，要帮助他们获得关于安全和保护的信息

与亲人分离或担心亲人的安危

如果不提前解决，那么与亲人分离或者担心亲人的安危会是幸存者悲痛的另外一个来源。你们可以这样问：

你现在是不是在担心什么亲人？ 你知道他们现在在哪里吗？ 是不是有像你的家人或朋友那样重要的人不见了？
--

针对这样的人群，要提供实际的帮助使他们与信息来源和登记处保持联系，帮助他们找到家人和与家人再团结。

躯体疾病、心理状况和求治需求

原先的躯体和心理疾病以及求治需求是灾后痛苦产生的另外一个来源。那些之前有过心理问题的人可能会有更严重和更长时间的体验以及灾难后反应。所以要优先关注他们的身体和心理状况。你们可以这样问：

你有什么内科疾病或心理问题需要治疗吗？
你需要但没有得到的药物吗？
需要给你开处方吗？
你能和你的医生取得联系吗？

针对这些有躯体和心理问题的人，可以给他们实际的帮助以使他们得到药物治疗或身体或心理上的帮助。

丧失（家庭、学校、邻居、事业、个人财产、宠物）

如果幸存者遭受很严重的财产损失和不幸，他们在恢复过程中就会出现抑郁、沮丧、无望感。针对这种情况，你们可以这样问：

你家遭到了很严重的损失吗？
你损失了其他重要个人财产了吗？
你的宠物死亡或者失踪了吗？
你的事业、学习、邻里关系遭到严重毁坏了吗？

对于有丧失的人，可以为他们提供情感安慰，帮助他们获得可利用的资源以及有关应对方法和社会支持的信息

极度内疚和羞愧感

极度的负性情绪会使人感到痛苦、艰难和压力。尤其对于儿童和青少年来说，他们对于开口谈论他们的感受感到羞愧。要仔细倾听他们的谈论，发现内疚感和羞愧感的迹象。为进一步澄清，你们可以这样说：

听起来对于所发生的事情你好像很责怪自己。
好象你觉得你应该可以做得更多。

针对这些有内疚感和羞愧感的人，可以提供情绪安慰以及关于情绪应对的信息。这些可以在“应对信息”这部分中找到。

伤害自己或他人的念头

首先要弄清楚一个人是否有伤害自己或他人的念头。为了搞清楚这些，你可以这样问：

发生这样的事情有时是难以承受的。

你是否有伤害自己的念头？
你是否有任何伤害别人的念头？

针对有这样想法的人，要立刻给他们提供治疗或心理援助。如果幸存者已经处于伤害自己或其他人的危险之中，在工作人员到场前或有妥善安排前不要离开他/她。

社会支持的可及性

家庭、朋友以及社会支持能大大提高处理痛苦和灾后不幸的能力。询问社会支持时可以这样问：

灾难发生后，当你面临问题的时候你的家人、朋友、社区机构能给你提供帮助吗？

对于那些缺乏足够社会支持的人群，要帮助他们取得可利用的资源和服务，为他们提供关于应对和社会支持的信息，并且提供随后的会谈。

救助者注意：为了弄清楚幸存者是否有物质滥用史、创伤和丧失史、心理疾患史，心理急救提供者应对幸存者当前的需要保持高度敏感，如果不合适就要避免询问过去的情况，避免要求他们作深入描述。如果要问就要给出明确的理由（比如：“有时此类事情可以使人回忆起过去糟糕的岁月…”“有时那些使用酒精解决问题的人遇到这样的事情后往往会喝得更厉害…”）

饮酒史或药物滥用史

经历创伤或灾难会增加个体药物滥用的几率，或者重新开始物质滥用，或者导致新的物质的滥用。你们可以这样问：

成人/照料者/青少年	灾难发生后你的饮酒量、药物处方量、药物使用量有无增加？ 过去你有酒精或药物滥用问题吗？ 你最近出现过药物滥用后的戒断症状吗？
------------	--

针对那些潜在有物质滥用问题的人，提供给他们关于应对、社会支持、如何取得适当服务的信息，并且提供随后的会谈。对那些出现戒断症状的人，提供转诊治疗。

创伤暴露史和亲人丧失过去史

那些曾经有过创伤经历或亲人死亡经历的个体可能在灾难后会有更严重的持续反应，会要更长的时间从哀伤中缓解出来。收集关于创伤史的信息时，你可以这样问：

有时像这样的事件会使人想起过去糟糕的岁月，你以前经历过灾难性事件吗？ 过去你发生过其他不好的事情吗？

有没有和你关系很亲密的人去世？

针对过去有创伤和丧失经历的人，为他们提供有关灾难后和哀伤反应的信息，以及应对和社会支持的信息，并提供随后的会谈。

对于青年、成人和家庭发展性影响的特殊担忧

当灾难或它的结果影响到今后的生活，包括一些重要的发展性生活事件（生日、毕业、升学、结婚、工作）时，幸存者就会非常不安。收集这方面信息时，你们可以这样问：

有没有任何接下来的特殊事情被发生的灾难打断？

针对这些有持续担心的人群，给他们提供有关应对的信息，给他们一些实践策略上的帮助。

为了确保不漏掉任何重要的信息，你可以用开放式的问题提问。

还有没有我们没有说到但却是你关心的事情？

如果幸存者承认有很多担心的事情，那么你就对这些事情做个概括，找出哪些是最迫切要解决的。和幸存者一起对担忧的事情做一个优先顺序排列。

心理急救

现场操作指南（第二版）

实际帮助

- 为儿童青少年提供实际帮助
- 确认最紧急的需要
- 阐明幸存者的需要
- 讨论行动计划
- 付诸行动，满足需要

5. 实际帮助

目标：面对幸存者的迫切需求和担心时给予切实有效的帮助

在经历了灾难，恐怖事件和逆境后人们常会有失去希望的感觉和情绪。能比较成功的度过逆境的人常有以下特征中的一个或几个：

- 乐观主义者 (因为他们对未来抱有希望)
- 坚信生活是可预测和把握的
- 相信只要努力结果就不会太坏
- 相信大家会努力使事情往好的方面发展的 (比如负责任的政府的努力)
- 强的信念
- 正面的信念 (比如“我向来比较幸运，事情一定会变好的”)
- 有可依赖资源，比如说房子，工作和积蓄

提供人们所需的东西可以让他们增加信心，希望和恢复尊严。因此，协助幸存者对付当前或预期的问题是心理急救的一个核心组成部分。幸存者可能会欢迎一个务实的措施和解决问题的帮助。

在整个心理急救过程应该随时讨论迫切的需要。要尽可能多地帮助幸存者所认定的需求。在压力和逆境中，解决问题的可能相对较为困难。教人设下可以实现的目标可能会扭转失败的和无法应付的感觉，帮他/她实现多次重复的成功经历，并帮助建立一个把握局面的信心，从而成功地从灾难的打击中恢复过来。

给儿童和少年切实可行的帮助

和大人一样，少年儿童也能从认识自己的需求，制定可行的计划和付诸行动中获得益处。他们的这种能力是慢慢开发出来的。比如好多儿童有能力参与解决问题的过程，但是需要大人或比他们大的孩子帮助来一步一步的按计划走直到成功。合适的情况下让孩子的父母或监护人参与进来，告诉他们你的计划或让他们参与制定计划，并帮忙让他们的孩子完成必要的心理恢复程序。有效的帮助可以包含以下四个步骤：

步骤 1：确定紧急的需求

如果幸存者已经确认了几个需求或所关注的事情，那么有必要一次针对一个人去关注到这些方面。对于某些需求，比如象需要吃东西，打电话让家人放心这样的事情，需要立即得到解决。象查找失踪的亲人，索取已损失财产的保险费，获得家庭成员的赡养福利，诸如此类的事情将不会得到很快的解决。但生还者可能坚持强调这些问题，比如：填写失踪人员的报告，保险单，或者申请赡养福利）。

当你和幸存者合作的时候，帮助他/她选择那些急需的帮助。比如，你可以说：

成年人/养育者	威廉斯太太，就你所言，我能理解你现在主要的目标是找到你的丈夫并确定他是安好的。我们会尽力帮助你和他取得联系。我们可以做一个计划以尽快得到他的消息。
青少年/儿童	听起来你似乎是真的在担心几个不同的事情，象你们的房子怎么了，什么时候你爸爸会来，和接下来会发生什么这样的事情。那些都是重要的事情，不如我们来想想，什么是目前最重要的事情，然后做一个计划。

第二步：澄清需求

和幸存者交谈以便把问题具体化。如果问题得到理解和澄清，那将更容易确定那些能够采取的实际措施。

步骤 3：讨论行动计划

讨论我们可以做什么以变满足幸存者的需求和所关心的事情。幸存者可能说他/她想完成什么事情，或者你能提出一个建议之类的话。如果你知道什么样的事情是可行的，你能帮助获得食物，衣物，住的地方，医疗服务，心理辅导服务，以及那些象捐助与公益服务的机会。根据潜在的资源和支持系统，符合的条件，申请的程序，告诉幸存者哪些是比较现实的期待。

步骤 4：行动起来满足需求

帮助幸存者采取行动。比如，帮助他/她作出一个所需服务的预约，或者是帮助他/她完成文书工作。

心理急救

现场操作指南（第二版）

联系社会支持：

- 加强与主要支持人员的联系通道（家庭和其他重要人物）
- 鼓励利用即时可用的支持人员
- 讨论支持-寻求和给予
- 儿童和青少年的特殊照顾
- 模拟支持

联系社会支持

目标：帮助其与主要支持人员或其他支持源建立短暂或持续的联系，包括家人，朋友和团体帮助资源。

社会支持关系到人们在灾难和恐怖事件发生之后的情绪安定和复原。社会关系较好的人更倾向于参与到为灾难后复原的支持性活动中来（包括接受和给予支持）。社会支持以多种形式出现，包括：

- 情感支持：拥抱，倾听，理解，爱，接受
- 社会联系：感觉到你属于这里，与其他人有共同的事情，让人们一起分享活动
- 感到被需要：感到你对其他人很重要，你是有价值的，有用的，有益的，人们感激你
- 保证自我价值：让人们帮你对自己和自己的能力保持信心，这样你可以处理你所面对的挑战
- 可靠的支持：让人向你确保，如果你需要他们的时候他们就会在那里，这样你有人可以依赖并帮助你
- 建议和提供信息：让人告诉你，你应该怎么做，或者为你提供信息或好的建议，让人帮你理解你的反应是正常的，如何积极的处理对于正在发生的事情需要有好的例子去效仿
- 人力帮助：让人帮你做些事情，比如搬运东西，修理房子或房间，帮你做文书工作
- 物力帮助：让人提供给你一些物资，如食物，衣物，避难所，药物，建筑材料或者钱

尽可能快地建立联系，帮助幸存者发展和保持社会联系对复原至关重要。社会连通性的益处有：

- 增加的了解灾难后复原基本知识的机会
- 一系列社会支持活动的机会，包括：
 - ◆ 实用的问题解决
 - ◆ 情感理解和接纳
 - ◆ 分享体验和关切
 - ◆ 反应正常化
 - ◆ 分享应对策略

加强与主要支持人员的联系通道（家庭和其他重要人物）

对大多数幸存者来说，即时的关切就是让他们与其关系最密切的人取得联系（例如，配偶/伙伴，孩子，父母，其他家人，好朋友，邻居和牧师）。采取现实步骤帮助幸存者联系上这些人（亲自，电话，邮件，网络）。其他的社会支持可能还包括同事和爱好或俱乐部会员（如课余俱乐部，桥牌俱乐部，读书俱乐部，扶轮社或者复员退伍军人协会）。有宗教组织的幸存者可能进入有价值的支持网络系统，这能帮助他们复原。

鼓励利用即时可用的支持人员

如果个体不能与他们的支持系统取得联系，鼓励他们尽可能的利用即时可用的社会支持资源（比如，你自己，其他救济工作人员，其他幸存者），要尊重各人的偏好。提供阅读材料（例如，杂志，报纸，情况说明书）也有一定的帮助，与他们一起讨论这些材料。当人们在小组中，问他们有没有什么问题。当小组成员来自不同的领域或者团体，帮助他们相互介绍。小型组讨论为后来的交谈和社会连通性创立了始点。当与体弱的老人工作时，你可以试着通过方便从日常活动提供社会联系和帮助的年轻人或者青年志愿者与他们取得联系。如果合适的话，你也可以给机会他们通过照顾年幼儿童来帮助家人（读书给他们听，当他们在玩耍或者玩游戏的时候就坐在他们旁边）。

当你和年轻人一起工作时，将年龄相仿的儿童一起来带进来活动——只要他们知道他们的成年照顾者在哪里。提供艺术材料，彩色书籍或者建筑材料帮助年幼儿童参与到安抚和家庭活动中。年长的孩子和青少年在活动中可以指导年幼儿童。可以建议儿童唱教室里唱的歌和做一些学校里做的游戏。一些仅仅用到纸和笔就可以开展的活动有：

- 井字游戏
- 折叠“算命先生”
- 制作纸球并投进空废纸篓中
- 气垫球：将一张纸揉成团，让儿童试着将其从桌上吹至其他队的球门中（意外收获：可以用来练习深呼吸）
- 小组绘画：让小孩们坐成一个圈，第一个小孩开始画。10秒以后，小孩将纸传给右边的小孩。直到每个人都在纸上添上了自己的画。然后给小组看这个最后的图片。建议儿童画一些积极的（不是有关灾难的），一些促进安全和保护感觉的东西。
- 涂鸦游戏：两人一组，一个人在纸上先画，他们的拍档在画上继续涂鸦使之变成一个什么东西。

- 做一个纸玩偶链或者圈链，孩子写上他们支持系统中每个人的名字。如果是青少年，你也可以询问他们从每个人那里获得的支持的形式（例如，情感支持，建议和消息，物质帮助等等）。

讨论支持-寻求和给予

如果个体不愿意寻求帮助，可能有一些原因，包括：

- 不知道他们需要什么（可能觉得别人应该知道）
- 因为需要帮助而感到不好意思或软弱
- 当别人都需要帮助时为自己获得帮助而感到内疚
- 不知道哪里可以寻求帮助
- 担心他们可能成为负担或让他人抑郁
- 害怕变得不安而失去控制
- 怀疑帮助是否可用或有帮助
- 想：没有人能理解我正经历的
- 试图得到帮助，却发现那里没有帮助（感到失望或者背叛）
- 害怕他们求助的人会愤怒或让他们因为需要帮助感到内疚

在帮助幸存者懂得社会支持的价值，懂得联系他人，你可能需要强调以上的事宜。

给那些变得离群或者社会孤立的人，可以通过以下方式帮助他们：

- 想想最有利的帮助形式
- 想想他们能接近什么人得到这样的帮助
- 选择正确的时间和地点接近这些人
- 与这些人谈话，并解释给他/她怎样才能有所帮助
- 最后，感谢这些人所费的时间和提供的帮助。

让幸存者知道，灾难过后，一些人选择不去谈论他们的经历，花一些时间与他们感到亲近的人在一起而不说话能让他们感觉好一点。例如，你的信息可能是：

成年人/照顾者	当你能够离开援助中心你可能只是想要和你感到亲近的人在一起。你可能觉得谈论你们每个人正经历的事情很有帮助。不需要谈论所有你遭遇的事情，你可以选择性的与大家分享。
青少年	当诸如此类确实让人痛苦的事情发生，尽管你不想去谈论，但有什么需要时一定要说出来。
儿童	让大人知道你需要什么就是很好的工作。让人们知道怎样可以帮助你非常重要。你得到的帮助越多，越能够让事情变得好起来。即使是大人，有时也需要此类的帮助。

对于那些希望给他人提供帮助的人，你可以帮助他们：

- 确认他们可以提供给别人的帮助（避难所或团体中的志愿者，帮助儿童或老人）。
- 确认能提供帮助的人。
- 找一个不被干扰的时间和地点讨论或者帮助他们
- 显出兴趣、注意和关心
- 尽需要于他们谈话或花时间和他们在一起

焦点不应该在讨论灾难相关的体验或者丧失，而是在提供实际帮助和问题解决当前需要和关切。

儿童和青少年的特殊照顾

在儿童和青少年寻求帮助时，你可以教他们解决问题方法，并给予其周围人支持。有如下建议：

- 和你的父母/照顾者或者其他可信任的成人谈论你的感受是什么样的，这样他们可以更好的理解你，更好的了解什么时候以及怎样来帮助你。
- 与其他小孩做一些令人愉快的活动，包括体育运动，棋盘游戏，看电影诸如此类
- 花时间和你的弟弟或妹妹在一起。帮助他们平静下来，和他们一起玩耍，让他们保持相互陪伴。
- 通过打扫、修理或者其他零工支持你的家庭和团体。
- 与他人分享一些事情，包括活动和玩具。

在一些案例中，儿童和青少年可能在和他人谈论的时候会感到不舒服。鼓励他们参加社会或身体活动，或者仅仅只是在场就是一种安慰。父母和心理急救提供者可以通过散步、投球，玩游戏，一起用拇指翻阅杂志，或者只是简单的坐在一起给予支持。

模拟支持

作为一个帮助者，你可以以此为模板作积极支持性回应，如：

回应性言语：

- “从你说的来看，我了解到怎么样你会……”
- “这听起来你好像在说……”
- “这看起来你是……”

澄清性言语：

- “如果我错了请告诉……这听起来你……”
- “当我说你……的时候我是对的吗”

支持性言语：

- “毫无疑问你感到……”
- “听起来确实很难……”
- “听起来你现在非常的困难”
- “经历这样的事情真是一件痛苦的事情”
- “我很抱歉这对你来说是一个很难的时期”
- “如果你愿意我们明天再多谈一些”

授权性评论和问题：

- “当事情变得困难的时候，过去你会做些什么让自己感到好一些？”
- “你能想到什么事情会帮你感觉好一些？”
- “我有一个信息纸条，上面有一些处理困难处境的建议。可能有一两条正好对你有帮助。”
- “能帮助每个人感受好起来的東西很不一样。当事情变得困难，对我来说，这样做将会帮助到我……你认为这样对你会起作用吗？”

如果适当，发放宣传资料，**与他人取得联系：寻求社会支持和给予社会支持**在附件 E 中。这些手册供成年人和年长的青少年使用。

心理急救

现场操作指南（第二版）

关于应对的信息

- 提供关于应激反应的基本资料
- 讨论常见的心理反应，外伤经历和损失
- 和儿童交流身体和情绪反应方面的信息
- 提供应付方法的基本资料
- 传授简单的放松技巧
- 适用于家庭的方法
- 协助发展方面的问题
- 协助愤怒管理
- 处理高度负面情绪
- 帮助解决睡眠问题
- 处理酗酒和滥用药物的问题

7. 关于应对的信息

目标：提供关于应激反应和应对的信息，以减少不适并促进适应性功能运转。

灾难可能是去指向，令人迷惑而势不可挡，让幸存者处于失去处理他们所面临问题的胜任感的危险之中。感觉到一个人能应对灾难相关的应激和不幸，这对恢复有益。

多种形式的信息能帮助幸存者处理应激反应并更加有效应对问题。这样的信息包括：

- 关于未展开的事件，目前所知的有什么
- 正在做些什么援助他们
- 在什么地方，什么时候，什么服务可用
- 灾难后的反应以及如何处理它们
- 自身保健，家庭保健和应对

提供关于应激反应的基本信息

如果适当的话，简要讨论幸存者所体验到的一般应激反应。应激反应可能吓人。一些人会被他们自身反应吓到或感到惊恐；一些人可能会用消极方式看待他们的反应（例如，“我有什么毛病”或者“我很脆弱”）。你应当注意避免病理性幸存者反应；不要使用象“症状”或“障碍”之类的术语。你也可能发现积极的反应，包括欣赏生活，家庭和朋友，或精神信仰与社会联结的强化。

服务提供者注意：描述普通应激反应，注意到强烈反应很普遍但常会随时间推移而减少，这可能会有帮助，但避免提供“一揽的”“应激反应会消失”的保证也很重要。这样的保证可能产生对恢复所需时间的非现实性期待。

回顾对创伤性体验和丧失的普遍心理反应

对那些有着对创伤重大暴露和遭遇重大丧失的幸存者，提供关于普通不适反应的基本心理教育。你可以回顾这些反应，强调它们可以理解，也可以预料到。告诉幸存者，假如这些反应持续干扰他们适当发挥功能的能力超过一个月以上，心理服务就应加以考虑。以下基本信息作为对心理第一救助提供者的回顾得以呈现，以便你能讨论由幸存者灾难后反应而产生出来的问题。

有三种类型的创伤后应激反应：

1. 侵入性反应是创伤体验返回脑中的方式。这些反应包括令人苦恼的对事件的想法或精神意

象（如刻画一个人看到的），或关于已发生事件的梦。在孩子们中，坏梦可以不特定与灾难有关。侵入性反应也包括对引起回忆体验的事物所产生的不安情绪或躯体反应。一些人会感觉和表现得好比他们最糟糕的体验之一正又一次全方位发生。这被称为“闪回”。

2. 回避和退缩反应是人们用于保持远离侵入性反应，或针对侵入性反应作出保护的方式。这些反应包括，尽量回避交谈，思考，有着关于创伤事件的感受，回避可引起事件回想的任何事物，包括地点以及同所发生事件相联系的人。情绪可以变得受限，甚至麻木，以对不适作出保护。脱离和疏远他人的感受可引起社会退缩。可能会有对通常令人愉悦活动的兴趣丧失。
3. 躯体唤起反应是一些躯体改变，让身体作出反应仿佛危险仍旧存在一般。这些反应包括，持续“处在岗哨上”以防危险，容易受惊吓或惊跳，易激惹或有愤怒爆发，入睡或保持睡眠困难，集中或注意困难。

讨论创伤提醒物，丧失提醒物，变化提醒物，以及苦难在促进不适中的作用也很有用。

创伤提醒物可以是景象，声音，地点，气味，特定人群，一天的时刻，场面，甚或至于感受，如害怕或焦虑。创伤提醒物可能唤起对所发生事件令人难过的想法和感受。例子包括风声，雨声，直升机，尖叫或叫喊，以及当时在场的特定人物。提醒物与事件的特殊类型有关，诸如飓风，地震，水灾，龙卷风，或者火。随着时间推移，对提醒物的回避可能使得人们去做他们平常做或需要做的事情很艰难。

丧失提醒物也可以是景象，声音，地点，气味，特定人群，一天的时刻，场面，或感受。例子包括看见一个失去的爱人画像，或见到他们的所有物如衣服。丧失提醒物让人想起爱人的缺失。想念已消失的能带来强烈感受，象悲哀，神经质，对没有他们生活会是怎样的不确定，感到孤单或被抛弃，或无望。丧失提醒物也能引起人们对想做或需要做的事情的回避。

变化提醒物可以是人，地点，事情，活动，或苦难，让某人想起，作为灾难的结果，生活怎样改变了。这可以是某样东西，如同清晨在一张不同的床上醒来，上一个不同的学校，或处在一个不同的位置一样简单。即使好事也可能让一个幸存者回想起生活是如何改变了，并使这个人想念已失去的东西。

苦难常尾随灾难而来，并可能使得恢复更加困难。苦难赋予幸存者另外的旋律，可能促进焦虑，抑郁，易激惹，不确定和躯体耗尽感。苦难的例子包括：家或财产的丧失，缺钱，食物或水短

缺，与朋友和家庭分离，健康问题，获得对丧失加以补偿的过程，学校关闭，搬迁到一个新地区，以及娱乐活动的缺乏。

其它反应种类包括哀伤反应，创伤性哀伤，抑郁和躯体反应。

哀伤反应在那些在灾难中幸存却遭受多种丧失的人群中会很普遍，这些丧失包括爱人之死，家，财产，宠物，学校和社区的丧失。丧失可引起悲哀和愤怒的感受，对死亡的内疚或遗憾，想念或渴望已消失的，以及又见到此人的梦。关于哀伤反应的更多信息，以及如何对经历哀伤反应的幸存者作出回应，可见于《安全和舒适》一节。

创伤性哀伤反应发生在当孩子和成人经受所爱对象的创伤性死亡时。一些幸存者会保持聚焦在死亡的境况，包括全神贯注于死亡如何能得到预防，最后时刻象什么，以及谁有错。这些反应会干扰哀伤，使得幸存者随时间推移适应死亡更加困难。关于创伤性哀伤反应的更多信息，以及如何回应可见于《安全和舒适》一节。

抑郁同延迟性哀伤反应相关联，并同灾难后不幸的累积牢固联系在一起。反应包括持久的抑郁或易激惹心境，胃口丧失，睡眠紊乱，在活动中显著减少的兴趣或快感，疲乏或能量丧失，无价值感或内疚，无望感，以及有时关于自杀的想法。泄气是对未实现的与灾难后不幸改善有关期待的普遍反应，听从生活境况中的不利改变。

躯体反应可普遍得到体验，甚至在缺少任何潜在躯体伤害或疾病时也如此。这些反应包括头痛，眩晕，胃痛，肌肉痛，快速心跳，胸部发紧，换气过度，胃口丧失和大便问题。

附录 E 中可见到的几个声明可能有用。《**当可怕的事情发生**》描述普通的成人和青少年反应，以及积极/消极的应对。《**用于帮助婴儿和刚学步小孩的父母告诫**》《**用于帮助学龄前儿童的父母告诫**》《**用于帮助学龄儿童的父母告诫**》《**用于帮助青少年的父母告诫**》《**用于成人的告诫**》是为了让成年人帮助他们自己以及他们的孩子。

与孩子讨论身体和情绪上的反应

孩子认知突发事件与情绪的关联的能力因人而异。给他们一些最基本的解释，说明灾难经历会引起身体与情绪上的不安反应，能使许多孩子从中受益。

- 不要直接让孩子描述他们的情绪，如告诉你他们的悲伤、恐惧、疑惑或者愤怒。孩子们会因为寻找合适的词汇费周折。应该问问他们身体上的反应：例如，你觉得身体里面是什么感觉？是不是在你的肚子里像有只蝴蝶，或是一直觉得它紧缩着？
- 如果孩子能够谈论情感上的反应，帮助他们区分出哪一种，比如问问他现在是觉得悲伤，或是害怕，或者现在的感觉还好。不要问一些泛泛的开放性问题，比如说你觉得怎么样。
- 你可以自己或是让孩子画一个人的轮廓，帮助孩子讨论他/她的身体反应

以下是一些基本的说明，能够帮助孩子们谈论一些常见的灾难引起的身体和情绪上的反应

成年人/孩童	<p>当某些灾难事情发生时，孩子常常会以为好玩、奇怪或者不安，使他们心跳加速，手心出汗，肚子痛或者觉得手脚发软、颤抖。有些时候，孩子的意识里只是觉得好玩，仿佛自己置身于外，好像是在看着别人遭受灾难。</p> <p>有些时候灾难过后、自身安全的情况下，这些身体上的反应还会保持一段时间。这是你的身体再次告诉你灾难曾经多么可怕。</p> <p>你有没有上述这些身体反应？或者是其它我没有提到的感觉？你能告诉我你身体的哪个地方觉得不舒服，这种感觉是怎么样的？</p> <p>当孩子看到、听到或闻到什么东西让他们想起曾经发生的灾难，这些怪异、不舒服的感觉就会表现出来。例如强风、玻璃破碎、烟味等等。这些身体内的反应会令孩子十分恐惧，尤其是他们不知道这些事情为何发生、该做些什么的时候。如果你愿意，我想告诉你怎么样让自己好受一些。想不想听听？</p>
--------	--

提供救急援助的基本信息

心理急救的提供者可以探讨多样有效的灾后反应救助。

适应性救急行动能帮助人们减轻焦虑、压抑，改善状况，度过难关。总而言之，有效的救急方式包括：

- 与他人交谈，寻求帮助
- 获知需要的信息

- 获得充足的休息、营养和锻炼
- 投入分散精力的活动，如运动、爱好、阅读
- 尽最大可能保持正常的作息规律
- 告诉自己在一段时间内的不安情绪是正常的
- 计划令人愉悦的活动
- 吃健康食物
- 休假
- 和他人共处
- 参加社会援助团体
- 各种放松方式
- 安抚宽慰自己的自我对话
- 适度运动
- 寻求专业咨询
- 记日记
- 专注于某件能令你立即行动的实事
- 采用任何一种以前的经验中有效的急救方式

非适应性急救方式不能有效解决相应问题，包括：

- 酒精或药物
- 回避公众活动
- 回避家人朋友
- 超时工作
- 暴怒
- 过度自责或是责怪别人
- 暴饮暴食或者厌食
- 长时间看电视或玩电子游戏

- 做一些危险的举动
- 放任自流，如睡觉、饮食、运动方面

讨论正面与负面的急救方式的目的是：

- 帮助幸存者采用各种有效的救助方式
- 识别与认知他们个人自身的救助力量
- 认识不正确的方式带来的后果
- 鼓励幸存者选择目标明确的救助方式
- 通过救助和调整，建立自我控制的能力

你可以在纸条上写下孩子目前正在采用的救助方式来帮助孩子和成人识别正面与负面的应急方法，然后再来讨论处理策略。让孩子把自己的纸条整理分类，然后讨论如何提高效果。对年长一些的孩子，用两张记录方式的纸条玩一种记忆游戏：空白的一面向上，让孩子们配对。配对成功后，再让孩子们讨论一下这是不是一个行之有效的好方法/

《当灾难降临时》这本宣传手册，分析了适应于成人及孩子的各种急救方式的正面与负面效应。

讲授简单的放松技巧

呼吸练习可以帮助减轻情绪的高度易感和身体上的紧张。如果经常练习，可以改善睡眠、饮食和身体功能。简单的呼吸练习非常容易于教学，最佳时机是幸存者能够平静下来、集中注意力的时候。家庭成员互相督促，有规律地练习也是十分有益的。《放松技巧指南》一书可用于指导，提高练习放松技巧的效果。教授呼吸练习，你也许会说：

<p>成年人/监护人/青少年</p>	<p>用鼻子慢慢地吸气（一千零一，一千零二，一千零三），每次都舒适自如地让气充满你的肺部并且到达你的腹部。轻轻地温柔地对自己说：“我的身体非常平静”。慢慢地用嘴呼气（一千零一，一千零二，一千零三），每次都舒适自如地把你的肺部和你腹部的气完全呼出去，“我的身体正在释放张力”。慢慢地重复五次。</p>
<p>儿童</p>	<p>接下来，我们用嘴往外呼气。呼气的时候，胃像这样收回来（示范）。可以假象自己像一个气球，先用空气把这个气球充满，再把气放出来，轻轻地，慢慢地。好，让我们来真的做一次。当我数到三的时候，慢慢地吸气。呼气的时候，我也会数到三。我们再做一次。做得不错！</p>

如果你发现幸存者以前学过一些放松技术，试着补充和加强他或她已学过的技术而不是教他新的技能。

应对家庭

灾后可在尽可能大的范围内重建家庭生活规律对于家庭复健来说非常重要。鼓励父母和监护人试着保持家庭生活规律如吃饭时间、睡觉时间、起床时间、阅读时间、玩耍时间以及留出来的家庭成员共同活动时间等尤其重要。

如果家庭成员之前存在情感或行为上的问题，并且由于当前的事件变的更糟糕了，那么跟他们讨论从家庭战略的角度或许他们需要跟临床医生学学该怎么处理这些问题。跟他们讨论这些战略能够在目前环境

帮助家庭成员发展对于他们各自不同经历、反应和恢复过程的成熟的理解以及帮助家庭发展对于彼此之间差异的沟通计划都是非常重要的。例如，你可以说：

	常常，由于各人在灾害期间和灾害之后的经历不同，每个家庭成员的反应和恢复的过程都将有差异。这些差异很难处理，并且会导致家庭成员觉得不被理解、进而争吵，或者彼此不予支持。例如，某个家庭成员或许由于外伤或者失忆比其他家庭成员面临更大的困难。
--	---

心理急救工作者应该鼓励家庭成员要谅解、耐心，容忍各自反应的差异，谈论是什么事情困扰着自己，以便其他家庭成员知道什么时候支持你、怎么支持你。家庭成员可以用多种方法互相帮助，比如倾听和试着谅解其他成员、拥抱抚慰、做些体贴的事情像写个便条或者让对方用玩游戏的方式分散注意力等。家长更要特别关注孩子是怎么被暗示和困苦所困扰的，因为这会强烈地影响到他们有什么样的反应和行为。例如，一个孩子看起来像是发脾气，其实他是被一个朋友受伤或死亡的事情暗示到了。

灾害让成年人面临危险或损失，而青少年则可能发现他们的双亲或监护人对他们的安全更加焦虑，因而会对青少年可以做什么不可以做什么做更多限制。你可以帮助青少年们理解这些源于他们的监护人的保护性行为——例如早早熄灯、不允许青少年在未有成年人监管的状况下外出、坚持要他们不断打电话回来或者不允许青少年参与“每天都会有”的所谓危险的事情，像开车或玩滑板车。提醒青少年这些“严格”是正常的，通常也是一时的。这些将帮助青少年在家庭复健期避免一些不必要的冲突。

青少年	当这样的灾害发生的时候，家长和监护人常常会变得对他们孩子的安全更加焦虑，因此他们经常有很多限制。所以，当你父母想要像用链子把你拴住一样以保证你安全的时候，试着让他们松弛。这一般是暂时性的，当事情开始安顿下来的时候，这些现象可能就会消失。
-----	--

发展性问题的处理

儿童、青少年、成人、以及家庭，都要经历身体、情感、认知、以及社会性的发展，灾难所造成的压力和不幸，可以导致发展的中断、延迟、或反转。灾难也会引起巨大的后果，使预期本该达到的机会或成就丧失。发展的进展常常由以下的一些转折点来衡量

：关于发展的转折点，举例如下：

幼儿或学龄前儿童：	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 对于大小便有控制力 ◆ 能够入幼儿园 ◆ 学会骑小三轮车 ◆ 整晚睡眠良好
学龄儿童	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能学会运用语言 ◆ 能学会阅读和计算 ◆ 在儿童群体中能够按照规则游戏
青春早期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 在更宽泛无人监督的时间范围内能照顾自己的安全。 ◆ 有异性朋友 ◆ 参与有组织的课外活动
青春后期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 争取更多的独立性 ◆ 以及家外面的活动。
成人阶段	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 学会驾驶 ◆ 得到第一份工作 ◆ 约会 ◆ 上大学 ◆ 开始或更换一份工作或新的工作生涯
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 订婚或结婚 ◆ 有了自己的孩子 ◆ 让孩子有能力离开家庭。
各个年龄段的人	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 买新房或搬迁到新居 ◆ 使孩子能够离开家庭 ◆ 经受分离或离婚 ◆ 经受祖父母的去世。
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 毕业 ◆ 出生 ◆ 特殊事件

儿童和家庭也应给得到机会去处理灾难导致的发展问题。直接向儿童和家庭问下面这些问题，可能会有帮助：

父母/照顾者	针对父母或看护者：这个家庭有什么正在盼望的特殊事件吗？家里有什么人将要参加一件重要的事情吗——比如开始上学、从高中毕业、或上大学？
成人	目前的灾难是否会干扰你目前正要达到的目标——比如晋升或结婚？
童或青少年	在灾难发生前，你有什么期盼的事情吗？比如生日、一次学校的活动、或者是一次学校的重要比赛？

你应该想办法增强这个家庭对这些问题的认识，以便他们能够理解灾难给个人以及整个家庭所带来的挑战。以便为家庭成员找到可供选择的处理发展中断或延迟的方法。在帮助形成处理这些忧虑的计划的时候，要考虑到这个家庭是否能够：把这件事情延期、把这件事安排在其他地点、改变预期，从而，使延期变得可以忍受。

对于愤怒的处理

- 高度应激的灾后状态可以使幸存者变得焦躁易怒、难于处理自己的愤怒。下面的做法可能有益：
- 向他们说明，愤怒和挫败感是灾后幸存者常见的感受。
- 同他们讨论，愤怒会怎样影响他们的生活，比如发脾气就会影响与家人和朋友的关系。
- 与之讨论愤怒会怎样强化自己内在的冲突、把别人推开、甚至转化为暴利，从而使愤怒的体验向正常转化。
- 帮助幸存者认同或接受眼前的变化，使他们容易表达和释放出自己的愤怒。
- 对于压抑愤怒导致自我伤害、而通过远离愤怒或转向建设性活动对自己有益的比较，也是有帮助的。
- 强调，某些愤怒是正常的甚至是有帮助的，而过度愤怒会削弱他们的能力。

你可以建议对方使用一些怒气管理技巧，其中包括：

- 提示自己“时间到了”或者“冷静”（离开现场并冷静下来，做一会儿别的事情）。
- 和一个朋友谈谈，是什么使得你愤怒。
- 用一些体育运动（比如散步，慢跑，俯卧撑），来发泄情绪。
- 坚持写下笔记，记录你的感觉，以及为了改变你的处境你能够做些什么。
- 提醒自己，发怒不能得到想要的东西，还可能危害到生活中重要的关系。
- 通过一些积极的活动，比如阅读，祈祷或者冥想，听欢快节奏的音乐，参加一些宗教活动或者成长小组，帮助朋友或者其他有困难的人。
- 用一种不同于以往的方式去看待自己的处境，比如从旁观者的角度看看自己，或者找出你过分愤怒的原因。
- 如果你是父母或者孩子的监护人，当你感到非常愤怒或者容易被激惹的时候，让另外的家庭成员或者其他的成人替你暂时照看小孩的活动。
- 孩子和成人都喜欢能够表达情感的活动，比如绘画，写日记，用玩具来生动地表达自己的处境（就是用玩具来进行角色扮演），还可以唱歌。
- 帮助孩子和青少年解决一些问题，让他们能够面对一些容易激怒他们或者容易使得他们感到挫折的环境（比如帮助他们平息和另外一个孩子的争执，帮助他们获得书籍和玩具，等等。）

如果你发现一个怒火中烧的人看来可能失控或者会有暴力行为，立即寻求医疗或者精神科的帮助，并且联系安全部门。

应对非常负面的情绪（内疚感和羞愧感）

灾难发生之后，幸存者可能会思索引起灾难的原因，他们是如何反应的，以及将来还有什么。你可以去倾听那些负面的信仰，同时也帮助幸存者用不是那么让人沮丧的方式去看待现在的处境。

你可以这样来询问：

- 你如何才能用一种不是那么让人难过并且有建设性的方式来看现在的情况？是否有另外不同的方式来考虑？
- 如果是你的一个好朋友，他对自己这样说话，你会如何反应？你会和他说什么？你能够对自己说这些对他说的话吗？

告诉幸存者，即使他认为他自己错了，实际情况也并非如此。如果幸存者可以接受，向他建议

一些看待目前处境的可能的的方式。帮助他澄清误解，消除谣言的影响，让他看到自己的错觉，这些因素是如何导致过分的焦虑，不必要的负罪感，以及羞愧感。孩子和青少年来说，可能难于表达自己的想法，你可以将一些负面的思维方式写在纸上（比如，“我做错了事情”，“我引起了灾难的发生”，“是我不乖（行为不轨），”）然后让孩子一条条写上去。你可以逐条地讨论他们，澄清所有的误解，讨论有益的想法，并写下来。提醒孩子或青少年，他没有错，即使之前他没有对此表达不安。

协助有睡眠障碍的人

灾难之后，睡眠困难是常见的现象。人们容易在夜间警醒，就导致入睡困难，以及经常惊醒。对不利环境和生活的巨变，都会感到不安，以致难以入睡。而睡眠失调，会严重影响情绪状态、注意力、决策能力，并可能导致伤害。问问幸存者是否有睡眠问题，以及睡眠的时间安排和睡眠相关的习惯。解决办法，是设法改善睡眠。比如，幸存者可以试一下：

- 每天定时睡觉，定时起床。
- 减少饮酒，因为酒精会造成睡眠失调。
- 下午和晚上不饮用含咖啡因的饮料。
- 增加定时的身体锻炼，但要注意错开睡觉前的一段时间。
- 睡觉前就开始有意让自己放松，可以听舒缓的音乐，冥想，或者祈祷。
- 限制白天小睡的时间不超过 15 分钟，并且不在下午 4 点以后小睡。

对于切身相关的事情的忧虑，而且这些忧虑每天都被不断地提起，使得人难以安睡。建议对这些忧虑加以讨论。如果能够讨论，并且可以从旁人那里得到支持，那么过了一段时间以后，睡眠就能改善。

提醒父母，孩子经常会在晚上想挨父母近一些，甚至会要求睡在父母的床上。只要父母能够订立计划，和孩子们协商，短暂的睡眠方式的改变没有问题，同时父母应该和孩子商量好何时睡眠将回复平常状态。比如，父母可以说：“我们都对那些事情感到害怕。你可以在以后的两三个晚上呆在我们的卧室。之后你就回你的床上睡，不过那时候在你睡觉的时候，我们还是在你的房间里陪你几分钟，直到你觉得安全。如果你那时候感到害怕，我们到时候再谈。”

应对酒精和药物使用：

如果酒精和其它药物的用量引起注意：

- 向幸存者解释包括青少年在内的许多人，在经历了应激事件之后，常会通过喝酒，用药和毒品来缓解他们的负面情绪。
- 让幸存者指出使用酒精和药物来应对的好处和坏处。
- 讨论并且共同决定完全不使用或者安全使用酒精和药物的计划。
- 讨论行为上的改变会带来能被预期到的困难。
- 如果情况适宜并且经得个人同意，可以引荐药物滥用咨询或者戒酒戒毒服务。
- 如果幸存者曾经接受过药物滥用治疗，鼓励其在未来的几个星期或月内再次寻求并接受药物滥用治疗。

附件 E《灾难过后的酒精，药物，毒品使用手册》介绍了这一方面的信息，是用来帮助有需要的成人和青少年的。

心理急救

现场操作指南（第二版）

综合协作服务各方之间的联络：

- 提供与其他所需协助服务间的直接联系
- 对儿童和青少年的分工协助
- 对老年人的分工协助
- 促进协助关系持续稳定

8. 综合协作服务各方之间的联络

目的：为幸存者当前或将来所需服务提供联系

提供与其他所需协助服务间的直接联系

当你提供资讯的同时也需要商量一下幸存者的需要，以及目前考虑到的急需的其它资讯和服务，保证按其所需为他们建立与这些服务之间的有效联系。（例如：带幸存者到能够提供服务的机构代表那里；与当地社区代表预约一个可提供帮助的时间）。以下情景就是需要分工协调的例子：

- 需马上关照的急性医疗问题
- 需要马上关照的急性心理卫生问题
- 原本就有的医疗、情绪和行为问题加重了
- 伤害到自己或他人的威胁
- 关注与饮酒和吸毒有关的问题
- 与婚姻内的、儿童的、老人的虐待有关的事例（记住及时向有关司法机关报告）
- 当需要用药物治疗来稳定时
- 当其渴望得到宗教辅导时
- 一直存在应对的困难时（灾难后四周以上）
- 儿童、青少年重要的发展问题
- 当幸存者开口要求其它帮助时

另外：帮助幸存者重新建立与灾难前为其提供帮助的服务机构之间的联系

- 心理健康服务
- 医疗服务
- 社会支持服务
- 儿童福利服务
- 宗教
- 毒品和酒问题的支持团体

当你协调分工帮助时：

- 与他/她一起总结一下他的需要和所担心的内容
- 确认你的总结是否准确
- 说明那些分工协助的选项，包括这些项能帮你怎么样，如果进一步独自去找他们帮助时会出现什么情况，需对人家说些什么。
- 询问幸存者对提供这些分工协助的反应
- 帮其写下分工协助的信息，如果可能的话 当及在现场帮其预约

对儿童和青少年的分工协助

切记：除非紧急情况，18 岁以下的儿童、青少年需要其父母知情同意之后才能接受服务。要是没有一个成年人与其一起同做的话，年轻人有可能在受困时不太会自己认为需要帮助，也可能不太依从你告诉他的分工协助方案。为将年轻人接受分工协助的可能性提高到最大程度，你需要做：

- 对家庭推荐后续的任何服务时，至少要对儿童和青少年调节能力有一个简短的评估。
- 使你与儿童青少年的互动形成积极的、有支持性的关系，这有助于他与后续的帮助者之间有一个积极态度
- 切记：孩子们对于诉说和重述那些创伤事件有特别的困难。帮助年轻人的时候，总结和记录下你收集到的关于创伤事件的基本资讯，将这些信息告诉接手的专业人员。这可最大程度地减少孩子们重述创伤故事和体验的次数。

对老年人的分工协助

帮助老年人计划如何返家，或需要联系另栖他处。如果需要的话，确认一下老年人需要有的分工协助的如下资源。

- 一个基本关怀的医生
- 一个当地老年人中心
- 老龄人协会的活动项目
- 社会支持服务
- 食物配送服务
- 老人公寓或生活协助疗养所
- 陪送服务

促进协助关系持续稳定

虽非第一位,但仍很重要,许多幸存者与他们最初的帮助者保持联络是十分有帮助意义的。大多数情况下,你不可能与幸存者保持继续联络,因为他们将离开分检所,或家庭救助中心,去到其他后续服务的地方。可是失去与灾难后第一救助人的联系可导致幸存者有被抛弃和被拒绝的感觉,如果你按下列方式行事的话,可以给他们建立一个持续关怀的感受。

- 告诉他们当地的公共卫生、及公共心理卫生服务机构和人员的名字和联系信息。也包括当地的经过认可的机构或人员(当心不要转到那些你不认识的志愿人员那里)。这样的信息虽然在数小时或数天内尚未可获,一旦可知,这对灾难幸存者是有帮助的。
- 给幸存者介绍其他心理卫生、家庭服务或减压工作者,这样他们就能获知许多其他帮助者的名字。

有时候幸存者感到自己好像在接受没完没了的帮助者的会面,他们只好不停地给轮番到来的人讲述他的故事,诉说他们的情景。为最大限度的减少这样的情形。当你离开被救助者时要让他们知晓。如有可能,确认一个可直接交接的帮助者,此人能与被助者保持一个持续的帮助关系。为新来的助人者指出关于受助者的需要和需知。如可能的话为他们做些相互介绍。

心理急救

现场操作指南（第二版）

附录：

- 附录 A：心理急救概览
- 附录 B：提供服务的场所与设置
- 附录 C：心理救助者的注意事项
- 附录 D：心理急救工作表
- 附录 E：幸存者宣传册

心理急救

现场操作指南（第二版）

附录 A:

■ 心理急救概览

附录 A：心理急救概览

Section Headers	
实施心理急救的准备：	<ol style="list-style-type: none">1、进入设置2、提供服务3、分组设置4、保持平静地出现5、对文化和多样性敏感6、知道高危人群
接触和参与	<ol style="list-style-type: none">1、介绍自己/询问有关的迫切需要2、介绍保密性原则
安全和舒适	<ol style="list-style-type: none">1、确保即时的人身安全2、提供有关救灾活动和服务的资讯3、注意物质安慰4、促进社会参与5、注意那些跟父母（看护者）分离的孩子6、从另外的痛苦经历和心理创伤中保护7、帮助有家庭成员失踪的幸存者8、帮助有家庭成员或亲密朋友死亡的幸存者9、注意忧伤和精神问题10、提供有关棺木和丧葬问题的资讯11、注意与创伤有关的问题12、支持接到死亡通知的幸存者13、支持与尸体鉴别有关的幸存者14、帮助看护者确认儿童或青少年的尸体
稳定	<ol style="list-style-type: none">1、稳定情绪崩溃的幸存者2、引导情绪崩溃的幸存者3、药物在稳定中的作用
信息收集： 当前需要和关切的事	<ol style="list-style-type: none">1、灾难期间经验的性质和严重程度2、死亡的亲人3、关注灾难后的即时情况和正在进行的威胁4、对分离的亲人的安全的担忧5、身体疾病，心理健康状况，以及药物需要6、损失（家庭，学校，居委会，企业，个人财产，以及宠物）7、极端的内疚感或羞耻感8、自伤或伤人的想法9、社会支持的可利用性10、先前的酒精和药物使用情况11、先前碰到的创伤和亲人的死亡12、具体的青年时代，成年期，和涉及家庭发展的影响

Section Headers	
实用的危机干预措施	<ol style="list-style-type: none"> 1、为儿童和青少年提供实用的心理帮助 2、确定他们当前最迫切的需要 3、将他们最迫切的需求陈述出来 4、讨论帮助的行动计划 5、采取行动写下需求
与社会支持的联系	<ol style="list-style-type: none"> 1、增加救助的途径 2、提倡充分利用当前可得到的施救人 3、讨论求救方法和回报措施 4、对儿童和青少年的特殊考虑 5、榜样的力量
救助方法学习的措施	<ol style="list-style-type: none"> 1、提供压力反应的基本信息 2、回顾创伤经历的一般心理反应 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 打扰性反应 ◆ 逃避和放弃性反应 ◆ 心理回忆反应 ◆ 创伤提示 ◆ 损失提示 ◆ 改变提醒物 ◆ 痛苦 ◆ 忧伤反应 ◆ 创伤引起的忧虑反应 ◆ 抑郁 ◆ 心理反应 3、跟孩子们讲生理和心理上的反应 4、普及应对的基本方法 5、教授简单的放松技术 6、应对家庭 7、帮助发展的问题 8、帮助愤怒的情绪管理 9、将高度消极情绪排泄出来 10、帮助他们改善睡眠质量问题 11、减少酒精和药物使用
与相近措施的联系	<ol style="list-style-type: none"> 1、提供额外需要服务的直接联系 2、儿童和青少年的转介 3、老年人的转介 4、促进关系的连贯性

心理急救

现场操作指南（第二版）

附录 B

- 服务的场所与设置

服务的场所与设置

心理急救服务场所的挑战

心理急救的提供者在给灾难幸存者以及援助人员提供服务的过程中会面临很多的挑战。这些困难与具体灾难的特点密切相关（如自然灾害或人为灾害，灾害的大小，灾害的位置等等带来的不同困难），并且个体因素也牵扯其中（如残疾人，青少年，弱势群体，特别是已有躯体或精神疾病等重要的特殊人群），其他的挑战与心理急救提供者部署的多种设置有关。下面的资料将有助于预测并理解一些与服务场所有关的特殊挑战。

避难场所

当由于危险或威胁性情况必须撤离的时，避难场所将对普通民众开放，作为人们的临时住所。避难场所一般设置在学校，社团，娱乐中心或其他的大型公共场所，为民众的进食和睡眠提供有限的空间。在这些场所存在的典型的困难包括避难场所规则的制定（如熄灯，淋浴的控制，进餐的时间），不同人群的社会种族文化碰撞，公众健康的管理问题（如，卫生设备，药物分配，隔离病人），以及避难场所内民众与民众或民众与工作人员之间的争端。

服务中心

服务中心应由地方及联邦政府相关机构，或减灾组织开办，用以满足灾害幸存者最基本的需要。这些中心提供的援助包括：为灾害幸存者确定临时住所，提供诸如食物，衣物和清洗用具等个人急需。根据灾害的大小以及严重性不同，大量幸存者可能会向心理急救的提供者寻求服务，在所能提供的服务满足不了需要的情况下，幸存者很可能表达愤怒以及挫败情绪。

全面救援团队（**Community Outreach Teams**）

救援团队通常在发生影响巨大（大面积、涉及众多人群）的灾难时建立。当服务中心排满长长的等待队伍，或运送的服务相对全体民众十分有限的时候，这样的小组就很必要了。救援团队一般由两个或更多可以为灾害幸存者提供全面服务的成员组成。比如，一个灾害心理健康或精神护理专家便可以加入团队，在幸存者有相应需求时，作为美国红十字会的代表为幸存者提供食物、衣物以及庇护等服务。

家庭接待中心

家庭接待中心通常是在有重大人员伤亡的灾祸发生后立即开放。众所周知，在重大灾害后，人们会试图寻找遇难的家人或爱人，或者在撤离途中与他们失散。家庭接待中心通常会在更正规的、结构和业务更完备的家庭援助中心开放以前作为临时聚集地点。由于，人们通常会去灾难现场寻找遇难亲人，因此这些接待中心可以设立在该类地点附近。或者也可以设立在已有伤员被送达的医疗保健机构里。

家庭援助中心

家庭援助中心通常会在有重大伤亡的灾祸发生时开放。一般会为了满足人们在发生重大灾害后的需求而提供一系列服务，包括精神健康服务、精神关怀、犯罪受害人服务、执法服务、法医。另外，该中心还会有供赈灾机构还有其他的当地、州和联邦机构。家庭援助中心大抵设立在远离灾难现场的地方。通常，家庭成员会要求去受灾现场或者计划悼念服务。因此，家庭援助中心应当尽量靠近能够提供以上服务的设施。

药物配发中心（POD, Points of Dispensing Centers）

发配中心可以由当地、州或者联邦公共健康机构在发生公共健康紧急状况时成立。该中心可以提供派发大量药物或疫苗以预防或减轻传染病或其他公共健康风险的传播。发配中心也可以设立医疗保健设施以达到为工作人员提供接种疫苗或者派发必需药物的目的，减轻发配中心的负担。

电话中心和热线

社区和卫生保健系统可以建立电话中心以处理和解答大量灾后涌现的典型问题的咨询电话。这些电话中心有可能在刚开始的几个小时或几天内被大量此类电话淹没，涉及内容包括寻找失散或受伤的家人以及卫生保健。社区热线电话也有可能遇到类似问题，另外，还会提供额外信息，例如避难场所的相关信息，食物派发地点以及其他赈灾服务。

急救站

急救站为灾难幸存者以及在营救重建工作中受伤的民众提供基本的医疗服务。急救站通常建立在灾难发生地的附近，以便快捷地开展救护工作。倘若灾害造成大量伤亡，临时性的急救站可能设立在卫生保健设施的附近以减轻急诊室的负担，并确保能对重伤者实施高水准的救护。

医院以及急诊室的设置

在有巨大伤亡的事件中，需要被优先治疗的以及需要立即接受治疗的幸存者将被送去医院。另外，许多伤员也会自行到医院，希望得到急诊救护。大量伤员会涌进来，他们的身心都遭受到巨大创伤，这将对医疗资源的巨大考验。

在大量的伤员中，分流那些受伤不是很严重，不需要立即接受救护的个体，可以减轻医疗资源的压力。然而，灾难后的身体症状不断增加的现象非常常见，这尤其反映在那些目睹惨剧发生的人和那些在生化武器袭击中受到毒害的人身上。因此，这种鉴别诊断有时会显得比较困难，这些伤员开始的症状并不显得特殊但情况会很快转变。关于化学和生物伤害的新闻和传言将对那些害怕自己受到感染的民众造成创伤并可能导致这些人倒下。所以在进行区别治疗的同时，医院也应该建立支持中心，让心理急救提供者对那些需要药物治疗，心理治疗，运动康复和药理干预的伤员提供帮助。

休息中心（Respite Centers）

休息中心是援助者休息并获取食物、衣物，以及其他基础支持服务的首要场所。它们通常设立在救援及重建工作持续时间较长的地区。休息中心一般坐落于灾害发生地的附近。对心理急救的典型挑战包括感受到继续工作的急迫性，而又必须限制忙碌而疲倦的救援者的工作时间。

心理急救

现场操作指南（第二版）

附录 C:

- 心理急救者的注意事项

心理急救者的注意事项

在灾害后即时提供护理和支持，可以丰富专业 and 个人的经验，并通过帮助他人来提升满足感。但同时也可能导致自我身心的耗竭。接下来的段落描述了心理救助者投身灾害救护工作之前之中之后三个阶段的注意事项。

救助工作前

在决定是否参与救灾工作前,你应该考虑你做这类工作的慰藉能力（注：在悲伤或痛苦的时候给予希望或帮助的能力）水平，以及你当前的健康状况、家庭和工作情况。这些因素应该包括以下内容：

个人因素评估

对在提供心理急救的过程中，可能会经历的多种情况，评估自己的慰藉能力：

- 与体验着强烈痛苦并伴有尖叫，歇斯底里的哭泣，愤怒或退行等极端反应的求助者工作
- 与非传统的环境下的与求助者工作
- 在混乱的，不可预知的环境下工作
- 接受非心理健康方面的工作（比如，分配水，喂食，打扫地面）
- 在没有监管性的环境下工作
- 为来自不同文化，民族，阶级，信仰的求助者提供帮助
- 在危险、状况不明的环境下工作
- 与并不接受心理健康支持的个体工作
- 与不同工作方式的专业群体合作

健康因素评估

评估你当前的身心状况，以及在灾害环境下可能影响你长期工作的一切情况：

- 近期的手术或药物治疗
- 近期的情绪或心理问题
- 过去 6-12 月内人生的重大变化或丧失

- 早期丧失或其他负性生活事件
- 可能阻碍你工作的饮食禁忌
- 保持长时间精力充沛并忍受身体疲倦的能力
- 如果你需要药物，请准备好足够的药物以满足任务期间乃至多余几天的需要。

家庭因素评估

在灾难情境下，评估你的家庭对你将提供心理急救一事的应对能力：

- 你的家庭是否做好了与你分离几天乃至几周的准备？
- 你的家庭是否接受了你将在一个不可预知的危险环境下工作的事实？
- 当你离开并长时间工作的日子里，是否有家人或朋友承担你的家庭责任与义务？
- 是否有一些未解决的家庭或人际关系问题会影响你的灾害救助工作？
- 在你完成救灾工作之后，是否会有一个良好的支持性环境欢迎你的归来？

工作因素评估

评估提供心理救助可能对你的工作生涯产生的影响：

- 你的老板是否支持你对心理急救服务的兴趣与参与？
- 你的老板是否允许你离开你的工作？
- 你的老板是否允许你利用假期或者其他非工作时间成为一个灾难心理健康工作者？
- 你的工作职位是否足够的灵活，允许你 24-48 小时内随时服从灾害任务？
- 你的同事是否赞成你的缺席并在你回来的时候表示欢迎？

个人、家庭、工作与生活计划

如果你决定参与救灾工作，请花点时间进行准备，落实以下相关责任：

- 家庭和其它家庭成员责任
- 宠物照顾责任
- 工作责任
- 社团活动/责任

- 其它责任和顾虑

在救灾工作期间

在提供心理急救中，重要的是要能识别常见的和极端的应激反应，机构要能减少救助者的极端应激反应，要会在工作中更好地照顾自己。

常见应激反应

救助者可能会体验到一些应激反应，当与幸存者一起工作时，这些都是常见的：

- 增加和减少活动的水平
- 睡眠困难
- 药物使用
- 麻木
- 易激惹，愤怒和挫折感
- 以休克、恐惧、恐怖及无助形式的替代性创伤
- 混乱、注意缺乏、决策困难
- 身体反应（头痛、胃痛、易受惊吓）
- 抑郁或焦虑症状
- 社交活动减少

极端应激反应

救助者可能会体验到更严重的应激反应,所以允许寻求督导的专业的或监督式的支持，这些极端应激反应包括：

- 同情的压力：无能为力、困惑、孤独
- 同情疲劳：疲软，疏远，放弃
- 直接或间接地，投入地或不由自主地再次体验创伤体验
- 试图在专业领域或个人生活中超越控制
- 撤回和隔离

- 依靠物质预防情绪，变得过分的投入工作，或睡眠的急剧改变（避免睡觉或不想起床）
- 人际关系的严重困难，包括家庭暴力
- 伴随绝望的抑郁（有把个体置于高自杀风险的潜在可能）
- 冒不必要的风险

组织对救助者的照顾

招募救助者的组织通过提供适当的支持和措施减少救助者遭受极端压力的风险，这些努力包括：

- 限制工作轮班不超过 12 小时和鼓励工作中的休息
- 救助者从最高暴露的作业向较低水平暴露的作业循环
- 设置时间期限
- 确定在管理，督导和支持等各个层面上有足够的救助者，
- 鼓励同伴搭档和同伴咨询
- 监控那些符合某种高风险标准的救助者，比如：
 - 灾难幸存者
 - 那些经常暴露于受剧烈影响的个体和社团的人
 - 那些原有身体疾患者
 - 那些有多重压力，包括那些在短期内对多重压力有反应者
- 建立督导，案例讨论和成员感恩事件
- 进行压力管理训练

救助者自我照顾

促进自我照顾的活动，包括：

- 管理个人资源
- 为家庭/房屋安全做出计划，包括小孩照顾计划和宠物照顾计划
- 获得足够的的锻炼、营养、放松
- 有规律的运用压力管理工具，如：
 - ◆ 常规地拜访督导，分享观点，鉴别困难经验，制定问题解决策略
 - ◆ 在工作日练习简短的放松技术

- ◆ 运用[伙伴系统](#)分享低落的情绪反应
- ◆ 对局限和需要保持觉知
- ◆ 辨识饥饿、生气、孤独或疲劳（HALT），并采取合适的自我照顾措施
- ◆ 增加积极的活动
- ◆ 践履宗教信仰，哲学思辩，心灵慰藉
- ◆ 花时间和家人、朋友在一起
- ◆ 学会如何“释放压力”
- ◆ 写作、绘画
- ◆ 限制咖啡因、烟草、药物使用

救助者应该尽可能的做一切努力去：

- 自我监督和测量他们的成果
- 保持边界：在特定的轮班时期，接受或拒绝委派任务、避免与太多的幸存者一起工作
- 定期和同事、家人、朋友联系
- 与搭档或团队一起工作
- 放松/压力管理/身体照顾/茶点休息
- 利用定期的同伴咨询和督导
- 尽量灵活、耐心、宽容
- 接受他们不能改变每件事情的事实

救助者应当避免卷入：

- 延长没有同事的单独工作
- “昼夜不停”的工作，很少休息
- 消极的自我暗示，强化失败或无能的情绪
- 过度使用食物/药物作为支持
- 自我照顾的常见误区：
 - ◆ “花时间休息是自私的”
 - ◆ “其他人昼夜不停的工作，我也该如此”
 - ◆ “幸存者的需要比救助者的需要更重要”
 - ◆ “我可以通过一直工作最大限度的奉献”
 - ◆ “只有我能做 X,Y,Z”

救助工作之后

预期一个回家调整期。救助者需要作一个个人的恢复。

救助者的组织照顾

组织应该：

- 鼓励那些经历了个人创伤或丧失的救助者休假。
- 进行离职面谈能帮助救助者处理他们的体验，这应包含如何就他们的工作与其家人进行沟通的信息
- 鼓励救助者在需要时寻求咨询，并提供相关资讯
- 提供压力管理教育
- 通过建立清单服务，共享联系信息或预定电话会议，便利救助者彼此沟通。
- 提供工作方面的积极信息。

救助者自我照顾

尽一切努力：

- 寻求和提供社会支持。
- 与其他救灾的同事联系，讨论救灾工作。
- 增加同事的支持。
- 为假期或逐渐融入正常生活列出时间表。
- 为世界观的改变（可能不被你生活中的人所关注）做好准备。
- 如果极端的压力持续超过两到三周，接受正式的帮助以调整你对救援工作的反应
- 增加休闲活动，压力管理，锻炼
- 尤其注意健康和营养
- 特别注意重启已经中断的人际关系
- 养成好的睡眠习惯
- 花时间自我反省
- 练习接受他人
- 寻找你喜欢或让你大笑的活动

- 尝试不做负责人或“专家”
- 增加对你有精神或哲学意义的体验
- 预期你将要经历想法或梦的重现，它们将随着时间而减少
- 坚持记日记以清除你内心的担忧
- 如果在返回家中你感觉烦躁或适应困难，请寻求父母的帮助

尽一切努力避免：

- 过度使用酒精、违禁药物、或过量的处方药
- 在一个月内作出任何大的生活改变
- 消极的评估你救灾工作的贡献
- 担心调整
- 更好的自我照顾存在的误区
 - ◆ 持续不断的繁忙
 - ◆ 帮助他人重于自我照顾
 - ◆ 回避与他人谈论救灾工作

心理急救

现场操作指南（第二版）

附录 D:

- 心理急救工作表

心理急救工作表

幸存者当前的需要

日期：_____ 救助者：_____

幸存者姓名：_____

地点：_____

本次会谈的对象(可多选):

- 儿童 青少年 成年 家庭 团体

指导语：应用本表格来说明幸存者此时最需要什么。本表格可用于与转介机构沟通，以促进救护的连贯性。

1.选择与幸存者正在经历的困难相对应的项目

行为	情感	生理	认知
<input type="checkbox"/> 极端定向障碍 <input type="checkbox"/> 药物,酒精或者处方药过量 <input type="checkbox"/> 隔离/撤回 <input type="checkbox"/> 高危行为 <input type="checkbox"/> 退缩行为 <input type="checkbox"/> 分离焦虑 <input type="checkbox"/> 暴力行为 <input type="checkbox"/> 适应不良的应对 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 急性应激反应 <input type="checkbox"/> 急性哀伤反应 <input type="checkbox"/> 悲伤 易落泪的 <input type="checkbox"/> 易激惹,愤怒 <input type="checkbox"/> 感觉焦虑,害怕 <input type="checkbox"/> 绝望的,不抱希望的 <input type="checkbox"/> 感觉内疚或羞耻 <input type="checkbox"/> 感觉情感麻木,分离 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 头痛 <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 睡眠困难 <input type="checkbox"/> 进食困难 <input type="checkbox"/> 健康状况恶化 <input type="checkbox"/> 疲劳/耗竭 <input type="checkbox"/> 慢性激越 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 无法接受/应对所爱的人(们)的死亡 <input type="checkbox"/> 痛苦的梦或者噩梦 <input type="checkbox"/> 侵入性思想或表象 <input type="checkbox"/> 注意力集中困难 <input type="checkbox"/> 记忆困难 <input type="checkbox"/> 决策困难 <input type="checkbox"/> 专注于死亡/毁灭 <input type="checkbox"/> 其他

2.选择与幸存者正在经历的困难相对应的项目

- 过去或早先存在的创伤/心理问题/物质滥用问题。
- 灾难导致的伤害
- 面临遭受灾难过程中失去生命的危险
- 所爱的人(们)失踪或者死亡
- 财务上的忧虑
- 流离失所
- 生计安排
- 失业或辍学
- 协助于救援/复原

- 存在躯体/情感的伤残
- 药物处理的稳定性
- 关注儿童/青少年
- 宗教
- 其他

3 请记下其他可能对转诊有帮助的信息

4.转介

- 项目内（指定）
- 其他灾害机构
- 专业的心理健康服务
- 医疗
- 物质滥用治疗
- 其他社区服务
- 神职人员
- 其他

5.个人同意转介吗？

- 是
- 否

所提供的心理急救项目

日期： 提供者：

地点：

本部分实施于（可多选）：

儿童 青少年 成年 家庭 团体

请在您所提供的这段心理急救的项目旁边的相应方框中标记。

联系和接触

通过适当的方式进行的最初接触 询问其迫切需要

安全和抚慰

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 采取步骤，以确保即刻的人身安全 | <input type="checkbox"/> 提供灾难/风险方面信息 |
| <input type="checkbox"/> 身体的抚慰 | <input type="checkbox"/> 鼓励社会参与 |
| <input type="checkbox"/> 照顾与父母分离的孩子 | <input type="checkbox"/> 防止遭受新的精神创伤 |
| <input type="checkbox"/> 对失去亲人者进行援助关怀 | <input type="checkbox"/> 对失去爱人者给予援助 |
| <input type="checkbox"/> 对急性悲伤反映的人进行援助 | <input type="checkbox"/> 帮助与儿童谈论死亡 |
| <input type="checkbox"/> 关心涉及到死亡的精神方面的问题 | <input type="checkbox"/> 关怀创伤后悲伤 |
| <input type="checkbox"/> 就葬礼方面的问题提供信息 | <input type="checkbox"/> 帮助辨认尸体之后的幸存者 |
| <input type="checkbox"/> 帮助与死亡通告相涉的幸存者 | <input type="checkbox"/> 帮助儿童去完成死亡确认 |

稳定化

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 帮助实现稳定化 | <input type="checkbox"/> 使用稳定化技术 |
| <input type="checkbox"/> 收集保持稳定的药物信息 | |

信息收集

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 灾害经历的性质和严重性 | <input type="checkbox"/> 家庭成员或朋友死亡 |
| <input type="checkbox"/> 有关正在持续的威胁 | <input type="checkbox"/> 有关所爱之人的安全 |
| <input type="checkbox"/> 身体/精神疾病及药物滥用 | <input type="checkbox"/> 与灾害关联的损失 |
| <input type="checkbox"/> 极度罪恶感或羞耻感 | <input type="checkbox"/> 自残或伤人的念头 |
| <input type="checkbox"/> 社会支持的有效性 | <input type="checkbox"/> 之前的酒精或药物滥用 |
| <input type="checkbox"/> 之前的创伤和丧失历史 | <input type="checkbox"/> 有关发展方面的影响 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

实际的援助

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 帮助确认最迫切的需要 | <input type="checkbox"/> 帮助澄清需要 |
|-------------------------------------|---------------------------------|

帮助制定一项行动计划

帮助用行动来处理需要

与社会支持的联系

促进与主要支持人的联系

讨论寻求支持和给与支持

效仿支持性行为

使年轻人参与行动

协助获得/给予社会支持以解决问题

信息处理

提供应激反应的基本信息

提供应对的基本信息

教导简单的放松技巧

协助家庭应对问题

就发展的担忧给予援助

协助愤怒管理

处理负面情绪（羞愧感/内疚感）

协助解决睡眠问题

处理药物滥用问题

与协作服务的链接

提供其它服务的链接

促进救护的连贯性

提供救济品

心理急救

现场操作指南（第二版）

附录 E:

■ 幸存这宣传册

- 与他人交流：寻求社会支持（成人与青少年）
- 与他人交流：给予社会支持（成人与青少年）
- 当可怕事情发生时（成人与青少年）
- 灾难后父母帮助婴幼儿的建议（父母和照料者）
- 灾难后父母帮助学龄儿童的建议（父母和照料者）
- 灾难后父母帮助青少年的建议（父母和照料者）
- 给成人的建议（成年幸存者）
- 基本的放松技巧（成人、青少年及儿童）

与他人交流

寻求社会支持

- 与他人交流可以帮助您减轻悲痛
- 孩子与成年人均可从与同龄人的交流中获益
- 与家人、朋友或者是其他同样经历创伤的人群进行交流

选择社会支持的资源

- 配偶或伴侣
- 可信任的家庭成员
- 亲密朋友
- 牧师、教士或其他神职人员
- 医生护士
- 灾难咨询委员会或其他咨询机构
- 社会支援团体
- 社工
- 宠物

您需要做的：

- 谨慎决定您可以交流的对象
- 事先决定您想要谈的内容
- 选择谈话合适的时间和地方
- 从谈论实际的事情开始
- 让别人知道您需要谈话或者只是需要和他们待在一起
- 当您准备好时，谈一谈您的痛苦感受

- 询问别人是否是谈话的合适时机
- 告诉别人，您感激他们的聆听
- 告诉别人您的需要，他们能为您做什么，尤其是他们马上就能为您做的

您不需要顾虑的：

- 不要因为顾虑引起他人不安而保持沉默
- 不要因为担心成为他人负担而保持沉默
- 不要认为别人不愿意倾听
- 不要等到绝望或者精疲力尽时再去寻求帮助

与人交流的方式：

- 给朋友或家人打电话
- 增强与幸存的相识和朋友的交流
- 参与教堂等的宗教信仰团体活动
- 参与社会支援团体
- 参与社区康复重建活动

如何给予社会支持

您可以多花时间与他们在一起，聆听他们的倾诉，帮助家人或朋友度过困难时期。大部分人群都能从与关心他们的人们的交流中获得改善。有些人不愿意多谈论他们的经历，但有些人则需要与他人讨论。对有些人，谈论发生过的灾难会有助于他们减轻压抑和震惊；有些人，只要与他们亲近和接受的人待在一起，即使不说什么，也是最好的帮助。下面是一些给予帮助的建议：

为什么人们会回避社会帮助

- 不知道自己的需求
- 感觉尴尬或被视作“弱势群体”
- 害怕失去控制

- 不想麻烦别人
- 怀疑帮助是否有效，别人能否理解
- 想寻求帮助时，没有得到回应
- 避免想起灾难事件
- 假定他人会对自己失望或者判定自己
- 不知道去哪里寻求帮助

提供支持的最佳方式：

- 表达出您的关心和关注
- 寻找一个不间断的时间和地点进行谈话
- 不要去期望和判定对方
- 尊重个人的反应和处理方式
- 要认知到压力的释放和解决需要时间
- 帮助人们用积极的思维方式处理问题
- 讨论应对灾难的积极、健康的反应和处理方式
- 表达您的信心，坚信对方从灾难中恢复的能力
- 竭力满足对方需要的谈话或者相处的时间

干扰社会支持的行为：

- 急于告诉人们只要忘却就能恢复
- 只顾谈论自己的经历，忽视倾听他人
- 阻止人们谈论困扰他们的事情
- 因为他人不能像你一样处理危机，而把他们视作弱势或者夸大其实
- 不去聆听他人的担忧，就给出建议或者去问对方“我要做什么”
- 跟对方说：情况没有更糟，已经很幸运了

您还可以做的

- 让人们知道专家的意见：回避和退缩只会加重悲痛，社会帮助能够帮助人们从灾难中恢复
- 鼓励人们参加社会支援团体，与其他有相似经历的人们一起度过难关
- 鼓励人们向咨询机构、宗教机构或者专业医疗机构寻求帮助，提供专业人士陪伴他们共度困难
- 列出您周围能够提供帮助的人员的名单，让每个人都能参与社会救助

当可怕事情发生时 – 你会经历什么

第一时间反应

在灾难发生时和发生后的第一时间里幸存者会经历多种不同种类的积极和消极反应。这些反应包括：

类别	消极反应	积极反应
认知性	思想混乱，方向迷失，忧虑，中断性想法和心理图景，自责	决定和决心，更敏锐的感觉，勇气，乐观，信念
情感性	震惊，悲伤，悲痛，悲哀，恐惧，愤怒，麻木，易怒，罪恶感和羞愧	感到与己有关，觉得遇到挑战，感到并愿意被动员
社交性	极度孤僻离群，引发人际交往冲突	保持与朋友交往，为他人着想帮助别人
生理性	疲惫，头痛，肌肉紧张，肚痛，心率增速，对惊吓过度反应，睡眠困难	警觉，反应迅速，更多的精力

常见可能持续的消极反应

中断性反应

- 清醒或睡梦中有令人悲痛的想法或灾难情景
- 对能够让人想起伤痛经历的事物有令人不安的情感或生理反应
- 感觉到伤痛经历正再次从头开始发生（“幻觉重现”）

逃避和孤僻反应

- 避免关于伤痛事件的谈论、思考和情感体验
- 避免能够让人想起伤痛事件的事物（或与之相关的地点和人物）
- 情感表达受限；感觉麻木
- 感到与别人疏离和疏远；为人孤僻
- 对通常喜欢的活动失去兴趣

生理上过激反应

- 时时警惕四周危险，容易受惊，或神经质

- 易怒或生气时火气很大，感到紧张不安
- 难以入眠或保持睡眠，集中精力或关注事物有困难

对伤痛以及触及伤痛的事物的反应

- 对能让人想起灾难的地点，人物，所见，声音，气味，和感觉的反应
- 触及伤痛的事物会引起令人痛苦的心理图景，想法，和情感上/生理上的反应
- 常见例子包括突然的大声，警报声，灾难发生地点，见到残障人士，葬礼，灾难周年，和电视/收音机中有关灾难的新闻

在对事情轻重的评判，世界观，和个人期望上的积极变化

- 更能认识到家人和朋友的宝贵和重要
- 能克服处理困难问题所遇到的挑战（通过采取积极的行动步骤，改换思考焦点，使用幽默，接受观点）
- 改变了希望每一天会怎样的期望和对什么是“好的一天”的预期
- 改变了事情轻重的优先级，把更多注意力放到和家人或朋友高质量在一起的时间上
- 增加了对自身，家人，朋友，和精神/宗教信仰的投入

当所爱的人死亡时，常见反应包括：

- 感到思想混乱，麻木，怀疑，困惑，或迷失
- 对死者感到气愤，或对自己认为对该死亡负有责任的人感到气愤
- 强烈的生理反应，例如恶心，疲惫，颤抖，和肌肉虚弱
- 对自己依然活着有罪恶感
- 产生强烈的情绪例如极度悲伤、愤怒或者恐惧
- 患生理疾病或受伤的风险增大
- 生产力降低或者难以作出决定
- 不时地想到死者，即使当事人主观上不愿去想
- 渴望、思念、想要寻找死者

- 儿童和青少年尤其容易担心自己或者他们的父母会死去
- 当儿童和青少年与监护人或其他至亲分离时，他们会变得焦躁不安

有助于当事人身心健康的事项

- 对他人倾诉以寻求帮助或者多花时间同别人呆在一起
- 参加积极的活动来分散注意力（比如体育活动、业余爱好、阅读）
- 保证充分的休息和健康饮食
- 尽量保持正常作息
- 安排愉悦的活动
- 做间断性的休息
- 回顾死去亲人的生平
- 把注意力集中在当下力所能及的、有实际意义的行动上来改善处境
- 采用方法放松（做呼吸运动，沉思，平静地自我对话，听舒缓的音乐）
- 参加一个互助团体
- 适度运动
- 写日记
- 寻求开导

不利于当事人身心健康的事项

- 用酒精或药品来应对
- 太过刻意地避免念及或言及此次事件和至亲的亡故
- 暴力和冲突
- 暴饮暴食或绝食
- 过度沉溺于电视或者电脑游戏
- 埋怨他人
- 过度工作
- 离群居所，远离家人或朋友

- 不关爱自己，不懂得自理生活
- 作出冒险的举动(鲁莽驾驶,滥用药物, 不采取足够的防范措施)
- 拒绝参加愉悦的活动

关于灾难后父母帮助婴幼儿的建议

如果您的孩子...	您应该知道的知识	帮助方式
有睡眠的问题，比如不想睡觉，不想独自睡觉，或者夜里醒过来后喊叫	<ul style="list-style-type: none"> ■ 当孩子们害怕的时候，他们想和能给他安全感的人在一起，而且你跟他们不在一起的时候，他们就焦虑不安。 ■ 如果你们在灾难发生的时候不在一起，对你的孩子来说独自睡觉要勾起那个分开的回忆。 ■ 睡觉的时候是一个回忆的时期，因为除了睡觉，我们不做别的事情。在这个时候，人最容易梦见他们最害怕的东西，然后害怕去睡觉。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 如果你要的话就可以让你的孩子跟你一起睡觉。并且让他知道这是暂时的。 ■ 建立一个去睡觉的程式，比如讲故事，祈祷，抱他。每天做这个程式，所以孩子知道生活的规律。 ■ 抱着孩子，跟他说他是安全的，告诉他你会跟他在一起，不会离开他。理解孩子的行为不是故意的。他感到安全的时候，就会好好睡觉。
担心你会遇到不好的事情（你可能也有这种担心）	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在遭遇灾难之后很自然有这种类的害怕。 ■ 如果在灾难的时候你的孩子跟爱他的人分开了，那他的害怕可能更激烈。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 告诉你和你孩子现在你们都安全。 ■ 如果你们不安全，告诉她你正在保护她。 ■ 做计划谁会照顾你的孩子万一你遇到不测之祸。这可能会帮助你减少担忧。 ■ 跟她/他一起做积极的事情以便让她转移注意力。
你一离开他身边甚至只是去洗手间，他就哭了。他无法忍受你不在身边	<ul style="list-style-type: none"> ■ 还不会说话或者不会表达自己的孩子以哭和拉拽你来表达害怕。 ■ 对你的孩子来说，说再见意味着提醒他们你们在灾难中的分离。 ■ 孩子的身体对分离的反应（肚子不舒服，心跳得更快）。因为他在心里想：“我不要跟我的爸爸/妈妈分开”。 ■ 你的孩子不是要控制你。他只是害怕。 ■ 不仅你，别的人离开的时候她/他也可能害怕。与人分开让他害怕。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 跟你孩子留在一起，并且避免分开。 ■ 关于暂时的分开（比如去商店，洗手间）：帮你的孩子认识到他的情绪，帮助他把这个情绪和他在灾难中的体会联系起来。让他知道你爱她，而且这个暂时的分开和当初在灾难中的分开是不一样的，你会很快回来。你可以说：“我知道你很害怕。你不让我去因为上次发生.....的时候我们不在一起，你也不知道我在哪里。现在不一样，我会很快回来。” ■ 关于长时间的分开：让孩子跟他熟悉的人在一起。告诉他你去哪里，为什么去，什么时候回来。让他知道你想着他。给他

如果您的孩子...	您应该知道的知识	帮助方式
有吃的问题，吃得太多或者拒绝吃	<ul style="list-style-type: none"> ■ 压力对你的孩子有很多影响，包括胃口。 ■ 吃得健康是很重要的，但是太重视吃可能导致你跟你的孩子的关系紧张。 	<p>留你的照片，而且如果可能就给他打电话。你回来的时候告诉她你很想他，现在回来了。你需要重复说这些话。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 放松。你孩子的压力越少她的吃越正常。别勉强她吃。 ■ 在一起吃。让吃饭的过程变得快乐和轻松。 ■ 健康的零食。婴幼儿经常需要在路上吃东西。 ■ 如果你担心或者你的孩子体重减轻很多，应该带孩子去看医生。
不能够做他以前常做的事情（比如爬楼梯），说话的方式跟以前不一样	<ul style="list-style-type: none"> ■ 当小孩儿有压力或者害怕的时候他们经常暂时失去已经学到的能力或者技术。 ■ 小孩儿用这种方式告诉我们他们自己现在有问题，需要我们的帮助。 ■ 孩子失去已经学到的能力（比如重新开始尿床）可能让他们感到羞耻。 ■ 你的孩子不是故意作的。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避免批评，要不然孩子会担心自己学不会。 ■ 别勉强你的孩子。这样要引起权力争斗。 ■ 让你的孩子有被了解，被爱，和被支持的感觉，别过分注意他失去的能力（比如不能爬楼梯）。 ■ 你的孩子越感到安全他越能恢复失去的能力。
做危险的事情	<ul style="list-style-type: none"> ■ 可能对你有点奇怪但是孩子们感到不安全的时候，他们经常有危险的行为。 ■ 这是他跟你说：“我要你。保护我就是让我知道我对你是重要的。” 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 保护她。冷静地走向孩子。如果需要的话就抱她。 ■ 让她知道她现在做的事情不安全，她对你是很重要的，你不想要任何事情发生会伤害她。 ■ 教他用更积极的方式来吸引你的注意。
以前不让她害怕的事情现在让她害怕。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 小孩儿相信他的父母是万能的，能完全保护他。这个信念让他觉得安全。 ■ 因为发生的事这个信念破了。如果没有这个信念，对孩子来说世界就是个害怕的地方。 ■ 很多事情如果能勾起你的孩子对灾难的回忆就让他害怕（比如下雨，余震，救护车，人的喊叫，你的害怕的表情） ■ 不是你的过错，而是灾难的缘故。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 当你孩子害怕的时候，告诉他你怎么会保护他的安全。 ■ 如果事情勾起你的孩子对灾难的回忆，而且让她担心灾难要重复，就让她知道现在发生的事情（比如下雨或者余震）跟灾难不一样。 ■ 如果她说关于妖怪的话题，加入孩子的谈话，跟她一起把妖怪赶走。“妖怪出去，别打扰我的孩子。我要跟妖怪说话，然后他会害怕就走了。走，走，走……”

如果您的孩子...	您应该知道的知识	帮助方式
坐不住，多动，不能集中注意力。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 害怕会引起紧张留在身体里。 ■ 大人担心的时候就踱来踱去。小孩儿担心的时候会跑、跳、或忐忑不安。 ■ 如果我们脑子放不下不好的事情，就很难注意别的事情。 ■ 有的孩子自然多动。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 您的孩子太年幼不能了解你怎么保护了他。要提醒自己你做了的对的好的事情。 ■ 帮您的孩子认识到他的情绪（害怕，忧虑），确信他？他是安全的。 ■ 帮您的孩子消除体内的紧张：教孩子做身体伸展，跑步，做运动，深呼吸。 ■ 跟他一起坐下来玩。比如打球，看书，玩儿，画画儿。甚至他跑不停，这还是对他有帮助。 ■ 如果您的孩子自然多动，注意积极的方面：他有这么多力气。应该找适合他能力的活动。
玩暴力 关于灾难或者他看到的不好的事情说个不停	<ul style="list-style-type: none"> ■ 小孩经常用玩儿来说话。玩暴力就是他们在告诉我们自己的内心现在或者以前就是这么乱。 ■ 当您孩子说的话，可能要引起您和您孩子强烈的感觉（比如害怕，难过，生气） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 如果您能受得了，听您的孩子说话。 ■ 您孩子玩儿的时候，注意他的情绪，帮他了解他的情绪。支持他（比如抱他，安慰他） ■ 如果他过于不愉快、走神、或者一直玩儿一样的令人不愉快的游戏，先让他冷静下来，令他感到安全。可能要去寻找专业的帮助。
非常地苛求，出现极强的控制欲； 很倔强，一定要按照自己的意愿做事。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18个月至3岁的幼儿通常会“呈现”出较强的控制欲 ■ 这是成长过程中的一个正常现象，孩子通过此了解到自己的重要，发现自己有能力做些事情。尽管这常常让很伤脑筋。 ■ 当孩子没有安全感时，他们的控制欲会比平时强。这也是一种处理恐惧情绪的方式。他们内心在说“这世界太乱了，我得控制些事情。” 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 请记住，孩子并没有变坏或者想控制什么。这很正常，但也可能会恶化，因为这可能是孩子缺乏安全感的表现。 ■ 让您的孩子控制一些小事情。比如让他自己选择吃什么、玩什么和读什么书。在小事上作决定能使孩子们感觉舒服一点。但要保持自主选择 and 遵守规则之间的平衡，因为让孩子独立操控自己的生活也会使他产生不安全感。 ■ 积极鼓励孩子尝试新事物。学会自己穿鞋子，完成一幅拼图，这些小事也会让孩子有控制感。

如果您的孩子...	您应该知道的知识	帮助方式
发怒，表现出暴躁不安；常常大叫。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 即使没有发生灾难，您的孩子也可能会发怒。这是感觉渺小时很普通的一种反应。当一个人觉得无能为力，用语言无法表达自己的所需时，这是很让人沮丧的。 ■ 此刻，和您一样，您的孩子也有很多郁闷的事情，他确实需要用哭、叫的方式表达自己的情绪。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 让孩子知道，您理解他此刻所经受的困难。可以说“现在的情况确实很糟。我们经历了很可怕的事。现在所有的玩具、电视都没有了，所以你很生气。” ■ 控制您自己的情绪，不要轻易发火，用爱去回应他的情绪。也许这不是您平时的处理方法，但现在情况特殊。如果他大哭或大叫，您可以和呆在一起，告诉他您一直都在他的身边。如果孩子发怒的频率很高，或者情绪表达相当激烈，那么您需要给他一些限制。
打人。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 对于儿童来说，打人是表达愤怒的手段之一。 ■ 当儿童没有安全感时,会产生攻击成人的行为.要知道,攻击一个应该保护你的人,是一件很可怕的事. ■ 这种举动也可能从别人的打架行为中观察习得的。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 每次您的孩子打人的时候，你都要告诉他这是不对的。握紧他的手让他坐下，这样他就不能继续打人。可以告诉他，“打人是错误的，很危险。如果你打了人，就必须坐下冷静一下。” ■ 如果他的年纪够大，可以教他如何表达或是告诉他应该怎么做。告诉她，“有需要的时候用自己的话说出来。说你要那个玩具。” ■ 帮助他用别的方式表达愤怒：玩耍、交谈、画画。 ■ 如果您和别人发生冲突，请单独解决，不要孩子能够看到或听到的地方。如果需要，可以找朋友或心理专家聊聊。
说，走开，我恨你！ 说，这都是你的错。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 其实那是一场灾难和它带来的后遗症，但您的孩子过于年幼而无法完全理解。 ■ 当不好的事情发生的时候，孩子会迁怒于父母，因为他们认为父母应阻止这一切的发生。 ■ - 这不是你的错，但此刻无需明辨。你的孩子需要你。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 记住您的孩子经历过了什么。他所说的话并没有具体的意义；此时他在表达愤怒，在处理各种复杂的情绪。 ■ 支持您的孩子表达愤怒，但慢慢地将这种愤怒归咎到灾难上去。“你现在很难受，很多不好的事情发生。我也很难受，我同样希望一切都没有发生，但妈妈也没有办法让飓风不要来。这对我们都很困难。”

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
不想玩耍或做其它事情 没有实际的情绪（如开心或难过）	<ul style="list-style-type: none"> 孩子需要你。发生了太多的事，他会觉得难过，被灾难击垮。 当孩子感受到压力时，有人会叫喊，有人却沉默不语。无论出现哪种情况，他们都需要爱他们的人在身边。 	<ul style="list-style-type: none"> 坐在孩子身边，靠近他。让孩子知道你关心他。 如果可以，对他们的感受说点什么。让孩子知道难过、烦躁或担忧都是正常的情绪。“看来你什么事都不想做。你是不是觉得难过。没关系。我会和你在一起。” 试着和孩子一起做些事，任何他可能会喜欢做的事，比如：读书、唱歌、一起游戏。
哭得很多	<ul style="list-style-type: none"> 家里也许因灾难遭遇了很艰难的变故，孩子觉得难过是正常的。 让孩子尽情悲伤，安慰他，就算他仍会处在悲伤情绪中，家长也帮助到了孩子。 如果家长感到了强烈的悲伤，最好去寻求支持。孩子的健康与家长的健康息息相关。 	<ul style="list-style-type: none"> 允许孩子把悲伤表达出来。 帮助孩子说出感受，理解孩子产生这种情绪的原因。“我想你很难过。发生了这么困难的事，比如……” 坐在孩子身边，给她格外的关注。花特定的时间和孩子待在一起。 帮助孩子建立对未来的希望。想想生活如何继续，聊聊以后要做的事，比如：散步、逛公园、和朋友们一起玩。 照顾好自己
思念灾后再也见不到的人	<ul style="list-style-type: none"> 小一点的孩子不会一直表达自己的感受。即便如此，还是要注意，与重要的人失去联系会是一个很艰难的时期。 如果和孩子亲近的人遇难，他也许会对灾难有更激烈的反应。当反应激烈而且持续超过两周时，寻找专业人员的帮助会更有效。 小孩子不能理解死亡，会认为死去的人还是会回来的。 	<ul style="list-style-type: none"> 帮助孩子建立与逝去者的联系，比如，寄些图片或卡片，打个电话。 协助孩子谈论这些重要的人。就算与逝去的人分离，我们还是可以有积极的情绪来谈论和纪念他们。 理解孩子们不能见到关心的人会有多难过。 有人遇难的话，简单而诚实地回答孩子的问题。
想念因灾丢失的东西	<ul style="list-style-type: none"> 当灾难使家庭和社区蒙受巨大损失时，很容易忽略对于孩子来说，丢失一个玩具或其他重要的物品（比如毯子）也是很大的损失。 孩子们为玩具哀伤就如同成人为因灾而丢失的东西哀伤一样。 	<ul style="list-style-type: none"> 允许孩子表达悲伤情绪。孩子失去玩具或毯子是件伤心的事。 如果可能，找些东西代替玩具或毯子。这些东西应该是孩子们能接受并且能满足他们需要的。 用其他活动分散孩子的注意力。

父母在大灾难后帮助学龄前儿童的技巧

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
<p>无助和消极:小孩子一般不具备照顾和保护自己的能力，特别是在大灾难面前，他们更加无助。孩子们往往通过异常的平静或者兴奋来向他们的父母表达，是否爸爸妈妈会在这种情况下来保护他们。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 说一些使孩子感到安慰的话，让他们安心休息，向孩子提供食物、水，做游戏或者让孩子画画等轻松的活动等。 ■ 如果小孩的画和游戏是有关意外事故的，最好包括在主题中加入能让他们感到更加安全和健康的元素。 ■ 告诉他们无论什么情况下大人都会保护他们的，打消小孩子的疑虑。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有意识地更经常拥抱小孩，握他们的手，抱坐在腿上，使他们有安全感 ■ 确保小孩玩耍的地方是很安全的而且能得到你的监护。 ■ 你和一个四岁的孩子在玩的时候，模拟飓风来了，墙上的砖被风吹得摇晃不止。你就问：怎么能不让风把墙吹动呢？小朋友很快将砖加了一层，并且说：风现在不能吹到我们了！你现在就可以解释说：墙当然更结实了，我们做了很多事情来避免危险呢！
<p>会害怕的场合:小孩在下面的情况下可能会变得害怕：没有人在身边、一个人厕所、睡觉和其他独自一人、没有父母在身边的情况。小孩子更倾向于相信他们的父母能在任何情况下都能保护他们，而且也相信其他成人，像老师，警察叔叔也能帮助他们度过困难。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在孩子面前保持冷静。尽量不要在孩子面前表现出自己的恐惧。 ■ 告诉孩子你不仅不会离开他们，还会保护他们，让他们重新建立自信心。 ■ 告诉孩子们有很多人正在帮助你们保护你们的家园，当你们需要帮助的时候，他们会挺身而出。 ■ 如果你真的要离开你的孩子，一定要肯定地告诉他们你会回来。告诉他们一个确切时间，并且按时回来。 ■ 确保当你的孩子感到害怕的时候能马上联系到你。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 一定要注意，当你打电话或和别人聊天表达心中恐惧之情的時候，千万不要让孩子听到。 ■ 说一些这样的话：“我们已经安全逃过飓风灾难了，人们正努力的工作，确保我们没事。” ■ 你也可以对小孩说：“如果你觉得害怕，就来拉着我的手。那样的话我就知道你有事要告诉我了。”
<p>危险结束后的困惑:小孩子通常会无意中听到来自大人和大孩子，以及电视上的消息，甚至他们就会胡思乱想，是不是灾难又会发生。即使事实上灾难发生在很远的地方，但是对孩子来说，</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 必要的话，你要反复给孩子一些简单的解释。保证他们能明白你讲的道理。 ■ 找找还有没有其他的话或者解释来澄清他们之前听到和看到的错误信息。 ■ 如果你们在远离危险的地方，一定要清楚的告诉小孩，危险离我们还很远。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 时常向小孩解释飓风灾难已经过了，你们已经远离了洪水地区，你们已经安全了。 ■ 用画地图，或者直接在地图上给小孩解释你们离灾区有多远，告诉小孩你们所在的地方是安全的。你可以说：“看，飓风灾难在那里呢，我们在这里。这个地方很安全。”

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
灾难总是离自己很近。		
<u>更幼稚的行为动作</u> ：像比他们更幼稚的婴幼儿一样吸拇指，尿床，牙牙细语，粘大人。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 这些幼稚的行为会在灾难后持续一段时间，你要客观的看待这些问题。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 如果你的小孩尿床，要毫无怨言的帮他换衣服。绝对不要让任何人批评嘲笑小孩，说他是“你怎么还那么小啊！”
<u>对于灾难会再次来临的恐惧</u> ：一些被看见、听见或者用其他方式感觉到的事情，会被孩子当成灾害的提示物。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 给孩子解释灾害事件本身和灾害的提示物之间的不同。 ■ 尽你的努力，不让孩子接触到提示物。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “即使现在下雨，并不是说，飓风就会来。暴风雨比飓风小，而且不能像飓风那样破坏东西。” ■ 不让孩子去看电视，听广播，看计算机上的图片，因为如果这些和灾害有关，会重新触发孩子的恐惧。
<u>不说话</u> ：沉默，或者很难说出来是什么使得他们不安。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 说出一些常见的感觉，比如愤怒，悲伤，为父母、朋友和兄弟姊妹的安全担忧，等等，来帮助孩子把感觉用词语表示出来。 ■ 不要强迫他们说话，但是要让他们知道，他们随时可以和你说话。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在纸板上，画出来像“高兴的脸”那样的简单的图，来代表不同的感觉。给每个图一个简短的故事，比如，“记得水涌进家里的时候，你的脸上就像这样很担忧的样子吗？” ■ 说一些类似这样的话：“家被破坏了，孩子们会很伤心。” ■ 提供一些艺术的或者玩耍的材料，帮助孩子表达。然后用词语来核实他们的实际的感觉。“这是一张很害怕的图。你看见水的时候害怕吗？”
<u>睡眠问题</u> ：晚上害怕一个人呆着，一个人睡觉，醒来以后害怕，做噩梦。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 使孩子相信他是安全的。睡觉之前花更多的时间安静地陪着孩子。 ■ 让孩子点着暗暗的灯睡觉，或者有限度地让孩子和你一起睡。 ■ 如果你对儿童解释梦和真正的生活的区别，有些孩子能够明白。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 睡觉之前，让孩子做一些能够安宁下来的活动。给孩子讲一个他最喜欢的并且是安慰性的故事。 ■ 上床的时候，对孩子说：“今天你可以和我们睡，但明天你就要回到你的床上去睡。” ■ “我们有害怕的想法，所以会做噩梦。噩梦不是从真的事情里面来的。”
<u>不理解死亡</u> ：学龄前儿童不能理解死亡是无法逆转的。他们会有“魔法似的想法”，可能相信他们能起死回生。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 对于死亡的现实，给孩子一些适合他们年龄的解释 – 但不要给他们不合实际的希望。孩子失去宠物或者特殊的玩具以后会有难过的感觉，不要试图去缩小这些感觉。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 让孩子能够参加一些文化的或者宗教的表达悲伤的仪式。 ■ 帮助他们找到他们自己的方式，对一些消失的事物说再见，比如画出一段愉快的记忆，或者点燃一支蜡烛，还可以用祈

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
<p>相信他们的一些想法导致了死亡。失去了宠物，对孩子来说可能是很难受的事情。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 孩子可能会试图知道一些事情，父母可以帮助他们寻找线索。简单地回答，并且再问孩子，是否还有其他问题。 	<p>祷的方式。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ “不，佩珀不会回来了，但我们可以想念他，谈起他，也会记住他是多么傻的一只狗狗。” ■ “消防员说，谁都没有办法救出来佩珀，也压根不是你的错。我知道你非常地想念它。”

父母在大灾难后帮助学龄儿童的技巧

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
对于发生了什么感到困惑	<ul style="list-style-type: none"> ■ 无论孩子问的是什么，以及什么时候问，都给予清楚的解释。但注意不要说可能使得孩子害怕的细节。对于现在是否还有危险，澄清孩子不清楚的或者感到困惑的信息。 ■ 提醒孩子，还有很多人在努力让家庭安全得到保证；如果家里需要，也可以得到更多帮助。 ■ 让孩子知道下一步可能发生什么。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我知道其他孩子说，可能还有飓风会来，但我们现在是在一个比较安全的地方。” ■ 继续回答孩子的问题（但注意不要吓着孩子），并设法让孩子知道家里是安全的。 ■ 告诉他们正在发生什么，特别是学校以及他们会去居住的地方的情况。
（对于灾害）有责任的感觉：学龄儿童可能会担心他们自己做错了什么事情，或者认为他们有错觉，以为他们能够做一些事情来改变那些灾害。在他人面前，他们可能不情愿透露这些担心。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 尽力给孩子提供机会，让他们能够在你面前说出他们的担心。 ■ 尽力让孩子相信这不是他们的错，并告诉他们为什么不是他们的错。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 把孩子带动一边，解释：“这样的灾难之后，很多孩子 - 父母也是 - 都会一直想：“我还能做什么不同的事情？”或者“我当时应该能够做些什么事情的”。但那并不是真的表示他们做错了什么。” ■ “记得吗，消防员会说，起火的时候没有人可以把胡椒救出来，那不是你的错。”
对于灾害会再次发生的恐惧以及对于提示物的反应	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帮助孩子知道对于灾害的提示物（包括人，地方，声音，气味，感觉，一天中的时刻）如何鉴别，并帮助孩子区分灾害事件和灾害后的提示物之间的不同。 ■ 时常告诉孩子，他们是安全的，并且只要孩子们需要，就告诉他们。 ■ 有些媒体对灾害的报道会触发孩子们对于灾害会再发生的恐惧。避免让孩子接触那些媒体。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 当孩子们发觉他们又再次被提醒，就跟他们说“试着这么想：我会这么沮丧，是因为下雨让我想起了龙卷风，但是现在根本就没有龙卷风，而且我很安全。” ■ “我想我们现在需要休息一下，先不要看电视了。”
重述事件，或是一再地演出事件本身	<ul style="list-style-type: none"> ■ 允许孩子谈论或是演出这些反应。让他们知道这是很正常的。 ■ 在游戏或是涂鸦中鼓励积极地解决问题。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我注意到你画了很多有关这次事件的图画。你知道很多孩子都这么做吗？” ■ “画出你想如何重建你的学校使它更安全是很有帮助的。”
担心被自己的感觉所淹没	<ul style="list-style-type: none"> ■ 提供一个安全的地点让孩子们表达自己的恐惧、愤怒、难 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “当恐怖的事情发生的时候，人们都有很强烈的感受，像是

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
	过等等。允许孩子哭，或是伤心难过，不要期待他们表现勇敢坚强。	对别人生气，或是感到极度伤心难过。你想带着你的毯子在这儿坐一下，等到好一点再说吗？”
<u>睡眠问题</u> ，包括噩梦，害怕独自入睡，要求和父母同睡	<ul style="list-style-type: none"> ■ 让孩子对你讲述噩梦。告诉他们噩梦不会常常出现，慢慢会消失。不要让孩子太多讲述噩梦的细节。 ■ 短期的同睡是可以接受的；但应该和你的孩子做出一个他未来独立睡眠的计划。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “这个梦太可怕了。让我们来想想有什么好梦可以做吧！我会拍着你，直到你睡着。” ■ “这几个晚上你就在我们的房间里睡吧！过几天我们再回到你的房间，在你睡前多陪陪你。你要是仍然害怕的话，我们可以再想办法。”
对他们自己和别人安全的 <u>担忧</u>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帮助他们分担担忧，给他们提供现实的信息 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 做个“担忧盒”，让孩子把他们的担忧写在纸上放进盒子里。设定一个时间阅读这些纸条，解决能够解决的问题，并回答孩子的担忧。
<u>行为的改变</u> ： 通常表现为好斗或坐立不安	<ul style="list-style-type: none"> ■ 鼓励孩子通过娱乐活动或锻炼来发泄情绪和受挫的感觉。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我知道你不是故意摔门的。你一定非常生气，很难受。” ■ “我们出去走走好吗？有时候活动活动能让你心情好一点。”
<u>抱怨身体疼痛</u> ：头痛，胃痛，肌肉痛或无名疼痛	<ul style="list-style-type: none"> ■ 看看是否健康原因引起的疼痛；如果没有健康原因，安慰孩子这些都是正常的。 ■ 跟孩子实事求是；过度关注可能会招致越来越多的诉苦。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 确保孩子睡眠得好，吃得好，多喝水，多锻炼。 ■ “你就坐在那儿好吗？等你感觉好一点了，告诉我，我们可以打牌。”
<u>密切关注家长的反应和恢复</u> ：不想让他们自己的忧虑影响家长	<ul style="list-style-type: none"> ■ 给孩子创造机会说说他们的感受，也说出你的感受 ■ 尽量保持冷静平稳，不要增加孩子的忧虑 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我的脚确实摔断了，可是医生帮我包扎以后感觉好多了；你看到我受伤担心坏了吧？”
为其他的遇难者和家人 <u>担忧</u>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 鼓励他们为别人提供建设性的帮助，但是不要给孩子太多的负担和责任 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帮助孩子寻找适合他们年纪的救灾行动（比如：清理学校操场的瓦砾，募款，募集救灾用品）
<u>冷漠，羞愧和罪恶感</u>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 创造一个安全的时间和你的少年孩子讨论整个事件以及他们的感受 ■ 强调他们的感受是很普遍的，不要过度自责，不要让他们用本来可以怎么做这样的思维来责备自己。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “很多小朋友，包括大人都跟你一样想，责怪自己为什么不能做的更好。可是你确实没错。就连消防队员（解放军叔叔）都说没有办法了。”
对他们的恐惧，柔弱无助，怕被	<ul style="list-style-type: none"> ■ 告诉你的少年这种感受很正常 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我跟你感觉是一样的。又害怕又无助，灾难发生以后很

孩子的反应/行为	大人应作出的反应	具体实例
视为异类的感受很敏感	<ul style="list-style-type: none"> ■ 鼓励他和家人以及朋友多建立联系,以便在恢复的过程中有人支持他 	<p>多人都是这么想的,即使他们看起来很平静,也还是害怕。”</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ “我的手机又有信号了。你要打电话给你的朋友问问他怎么样了么?” ■ “谢谢你陪着妹妹玩游戏。你看妹妹现在好多了。”
哗众取宠的行为:吸毒,喝酒,性行为,冒险举动	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帮助孩子了解用这些行为来表达他们的感受是很危险的 ■ 不许他们接触酒精和毒品 ■ 告诉他们高危险性行为的危害 ■ 在一段时间内多关注他们去哪里,做什么 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “很多少年,包括成年人,在这样的灾难之后都会觉得愤怒和失控。他们以为喝酒或者吸毒会让他们感觉好一点。这种感觉很正常,可是这种举动很不好。” ■ “在这样的时候我尤其需要知道你在哪里,怎么才能找到你”。向他们确保这些额外的查问只是暂时的,情况好转之后就会停止。
害怕灾难重演,想起来就有激烈反应	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帮助他们找到不同的诱因(人,地方,声音,气味,感觉,一天中的时间),解释当天发生的灾难和这些诱因是不同的。 ■ 告诉孩子媒体的报道会让人们产生灾难重来的恐惧。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “如果你又想起来了,可以试着对自己说,‘我不安只是因为我的记忆被触动了,可是现在不同,并没有飓风发生,我也很安全’”。 ■ 建议“看电视报道会让你更难受,因为他们不断重播当时的画面。把电视关了好不好?”

家长提示：灾后如何帮助青少年

反应	回应	举例说明如何做和说
<p><u>人际交往的突然转变</u>：他们可能十几岁被迫离开父母，家庭，甚至从朋辈，在危机中他们可能会对家长的反应做出强烈回应。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 解释说，人们之间紧密的关系是值得期待的。强调说明，在恢复期每个人都需要家人和朋友的支持。 ■ 鼓励容忍家庭成员不同的恢复之路。 ■ 为自己的感情负责。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 作为一个家庭花更多时间谈谈每个人该如何去做。比方说，“你知道，事实上，鉴于我们正在经历的事情，我们的烦躁是完全正常的。我觉得我们正在以令人惊讶的方式处理事情，更值得欣慰的是，我们依然彼此拥有。” ■ 你也许会说，“我很欣赏昨晚当你哥哥尖叫时你的冷静。我知道他也吵醒了你。” ■ “我为我昨天的急躁向你道歉。我会更加努力工作以平静自己。”
<p><u>态度的急剧改变</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 解释说，灾难过后人民的态度改变是很正常的，但是一段时间后还是会恢复正常的。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我们都面临很大的压力。当人们的生活受到这样的破坏时，我们都会感到更多的害怕，愤怒，甚至充满了报复。它可能似乎已不是它，但当我们回到更有条理的正常生活后，我们会感觉好些。”
<p><u>希望过早进入成年</u>：（比如，要离开学校，结婚）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 鼓励推迟重要的生活决定。寻找其他方式，使青少年更多的觉得一切在控制。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “我知道你正在想放弃上学，找份工作以帮助我们克服当前的困难。但现在重要的不是要做一个重大决定。危机时刻不是做重大改变的时候。”
<p><u>关注其他受害者和家属</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 鼓励为了他人的有建设性的活动，但不要负担不必要的责任。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帮助青少年确定适合他们的有意义的项目（比如，清理学校运动场的垃圾，募捐或者为有需要者提供用品）。

给成人的建议

反应/行为	回应	举例说明
高度焦虑/唤醒-紧张和焦虑是灾后常见的。成年人可能会过分担心未来，难以入睡和集中精力，并感到神经质和紧张。这些反应包括心跳加速和出汗。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 使用呼吸和/或其他放松技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 白天花时间通过放松使自己平静下来。这样有利睡眠和精力集中，并且会给你带来能量。 ■ 按照以下方式进行呼吸训练：慢慢通过鼻子吸气和舒适的让气体填充你的肺，一直下沉进入胃，同时对自己说，“我的身体充满了平静。”慢慢通过嘴呼气和舒适的让肺部清空，同时默默地对自己说，“我的身体正在释放紧张情绪。”这样慢慢地做五次，并根据需要每天重复多次。
忧虑或羞愧超过您自己的反应。灾难发生后许多人都有强烈的反应，包括恐惧和焦虑，难以集中激励，对自己如何反应感到羞愧，并对某事感觉内疚。在一个极其困难的事件之后，觉得有很多情绪，这是意料之中并可以理解的。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 找一个好的时间跟你的家庭成员或者信赖的朋友谈谈你的反应。 ■ 记住，这些反应都是正常的，并且平息这些反应需要一段时间。 ■ 用我究竟能做完什么的现实评估进行正确的过分自责 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 当与人交谈时，选择正确的时间和地点，并问好是否可以与他谈谈你的感觉。 ■ 提醒自己，你的感觉是意料之中的而且你没有“发疯”，并且对于灾难你完全没有错。 ■ 如果这些感觉持续了一个月或者更长时间，你可能需要寻找专业帮助。
感觉被压倒由于必须完成的任务（比如，住房、食品、保险单、育儿、家庭）	<ul style="list-style-type: none"> ■ 确定哪些是你的最优先事项。 ■ 找到有哪些可以利用的服务，帮助满足你的需求。 ■ 做出一项计划，分解任务到易于管理的步骤。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 对你所关注的做出列表，并决定第一步如何处理。在一段时间完成一步。 ■ 找出哪些机构可以帮助你，以及如何联系他们。 ■ 适当情况下，依靠您的家人，朋友和社区的实际援助。
害怕灾难再次发生和提醒反应- 对幸存者来说害怕会发生另一场灾难是很常见的，并且会对到底发生了什么的提醒做出反应。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 意识到这些提醒包括人，地点，声音，气味，感觉以及时间。 ■ 记住媒体对灾难的报道可以提醒并引发的对灾难再次发生的恐惧。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 当你被提醒的时候，试着对自己说：“我很伤心，因为被提醒想起这场灾难，但是现在已经不一样了，灾难不会再发生，我也是安全的。” ■ 监视和限制自己查看新闻报道，这样仅仅获得你需要的信息就可以了。

反应/行为	回应	举例说明
<p>态度,世界观,自我的变化—灾难过后人们态度发生大的变化是常见的。这些变化可包括质疑一个人的信仰,对他人和社会机构的信任,以及关注自身效率,和帮助他人的奉献精神。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 推迟在不久将来生活中任何重大的但是不必要的变化 ■ 请记住,处理灾后的困难会增加你的勇气和效率 ■ 参加灾区重建行动 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 请记住,回到一个更结构化的常规程序上 (structured routine)可以帮助改善决策。 ■ 告诉自己,经历一场灾难,可以对你的价值观和如何合理利用你的时间有正面的影响 ■ 考虑参加灾区重建项目
<p>酗酒和吸毒,从事赌博活动或高风险性行为—很多人在灾后都感到失控,害怕,绝望,愤怒,从事上述行为能让他们感觉好点。这对于有药物滥用史或成瘾前科的人来说尤其是一个问题。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 要明白滥用药物和成瘾行为可能是一种危险的应对所发生事情的方式 ■ 获取有关当地支持机构的信息 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 请记住,药物滥用及其他成瘾行为可能导致睡眠,人际关系,工作和身体健康方面的问题。 ■ 获取适当的帮助。
<p>人际关系方面的变化—人们对家庭和朋友的感受和以前可能会有所不同;比如说,他们可能会感觉被过度保护 (feel overprotective) 以及会对彼此的安危过度关心,会因为某个家庭成员或朋友的某些反应而有挫败感,或者可能想要离开自己的家人和朋友。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 要明白,恢复期间家人和朋友是一种主要的支持。 ■ 理解和宽容各位家庭成员不同的恢复方法非常重要。 ■ 感觉心烦意乱或者压力很大时,可以依靠其他家庭成员帮助抚养孩子或其他的日常活动。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 不要仅仅因为担心增加别人的负担而不向别人求助。大多数人在灾难之后通过别人良好的支持都会做得更好。 ■ 不要害怕询问你的朋友和家人他们过得怎样,这样会好于只是给他们一些建议,或者只是鼓励他们去“克服难关”。让他们知道你对他们的理解,总是随时准备侧耳倾听他们的倾诉,总是随时准备伸出自己的援助之手。 ■ 再多花一些时间和家人及朋友谈谈每个人都过得如何。可以这样说,“你知道,事实上,想一想我们所经历的事情,我们如此暴躁的彼此相待实在是再正常不过。我想我们将事情处理得非常好了(I think we are handling things amazingly)。我们能拥有彼此是多好的一件事啊。”

反应/行为	回应	举例说明
<p><u>极端的愤怒</u>-灾难后一定程度的愤怒是可以理解和预期的,尤其当你感到有些事不公平的时候。但如果因此而引发暴力行为,那么极端的愤怒就是一个严重的问题了。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 寻找控制你愤怒的方法帮助自己而不是伤害自己。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 通过花时间冷静来控制自己的愤怒,远离有压力的环境,向朋友倾诉让你愤怒的事情,从事体育锻炼,从事积极的活动来转移注意力或者去解决让你感到愤怒的问题。 ■ 提醒自己愤怒不会让你得到你想要的,并且也许会伤害一些重要的关系。 ■ 如果你变得暴力,请立即寻求帮助。
<p><u>睡眠困难</u>-灾难后睡眠出现问题是正常的,因为人们会因为灾难和生活的改变而紧张和焦虑。这表现为更难入睡并且导致夜里频繁醒来。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 保证你有良好的作息规律。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 每天尽量在同一时间入睡。 ■ 晚上不要喝含有咖啡因的饮料。 ■ 减少饮酒量。 ■ 白天多运动。 ■ 就寝前放松。 ■ 限制午睡在 15 分钟以内,并且下午四点后就不要再午睡。

基本的松弛技巧

经历过重大的灾难后，紧张和忧虑是自然的反应。有时候，这些情绪上的影响可以让你觉得更难应付恢复需要完成的事情。虽然灾难后的破坏没有容易的解决办法，在忙碌中排出时间来做一些松弛的活动可以帮助你的睡眠，注意力，和增加精力。松弛的活动包括肌肉放松，深呼吸，静心凝思，游泳，伸展，瑜伽，祈祷/拜拜，做运动，听轻音乐，去大自然散步等。以下是一些深呼吸的小活动。

给你：

1. 透过鼻子慢慢的吸气（心里数一到五），使它充满肺部。
2. 心理面跟自己轻轻地说，[我的身体充满了平静]。
3. 慢慢的透过嘴巴吐气（心里数一到五），尽可能使肺部的气完全的吐出空掉。心理面跟自己轻轻地说，[我的身体在排除压力]。
4. 以上的深呼吸循环 慢慢得重复五遍。
5. 这个深呼吸的练习 一天可多次重复。

给你的孩子：

带着孩子一起做深呼吸：

1. [来，我们一起练习 如何以不同呼吸的方法 帮我们的身体静下来。
2. 先把你的一个手掌放在你的肚子上。 像这样（大人先做，小孩模仿）。
3. 很好，现在我们透过鼻子吸气；吸气的时候，我们要吸一大口气，让我们的肚子突出去。像这样（大人先做，小孩模仿）。
4. 很好，然后我们现在透过嘴巴吐气。 当我们吐气的时候，我们的肚子这次会凹进去变小。像这样（大人先做，小孩模仿）。
5. 深呼吸的时候不能太快，这次吸气的时候，慢慢得等我我数到三。吐气的时候也是一样慢慢得，等我数到三。
6. 来，我们一起试试看！做得好！]

把深呼吸变成一种游戏：

- 以泡泡圈和肥皂水让小孩们深呼吸吹泡泡。

- 以口香糖来吹泡泡。
- 在桌子一边上放一些碎纸或棉球，让小孩吹到另一边。
- 说一个故事给小孩听，故事里的主角深呼吸使自己放轻松，让小孩们模仿。

灾难过后酒精，药物，毒品的使用

灾难过后一些人的酒精，处方药，或者毒品的使用量会增加。你也许会觉得药物，毒品和酒精的使用能帮助你逃避应激反应带来的负面情绪或者肢体症状（如：头疼，肌肉紧张）。事实上，长远来看，它们会造成更坏的后果。因为药物和酒精的使用不仅打乱了自然的睡眠循环，引发健康问题，影响人际关系，而且很可能导致对药物和酒精的依赖。如果灾难发生以来，你的酒精或药物的用量增加或者给你带来了问题，对你来说很重要是减少用量或者在控制用量上得到帮助。

- 注意你在酒精和/或者毒品使用方面的任何变化。
- 向健康护理专家咨询能够减轻焦虑，抑郁，肌肉紧张，和失眠的安全途径。
- 根据说明，正确使用处方药和非处方药物。
- 如果你发现灾难发生以来自己更难控制酒精或者药物的使用，赶紧需求帮助。
- 饮食合理，多运动，有足够睡眠，并且向家人和其他朋友寻求支持。
- 如果你相信自己有酒精或者药物滥用的问题，要找你的医生或者咨询员商谈。
- 如果你觉得有增加使用处方或非处方药的渴望，请向医生咨询。

如果你曾经有过酒精，药物，或者毒品滥用的问题

对于已经成功戒酒戒毒的人们，灾难有时会导致再次用酒用药的强烈渴望，有时会加强他们戒酒戒毒的意志。不管你有哪种经验，有意识的选择戒酒戒毒很重要。

- 增加你出席酒精药物滥用支持团体的次数。
- 和你的家人和朋友讨论，让他们帮助你远离酒精和药物。
- 如果你正在接受灾难危机咨询，和你的咨询员讨论你过去酒精和药物的使用。
- 如果你有一个帮助你戒酒或戒药的团员或者是咨询员，和他们讨论你的情况。
- 如果你被迫迁移，向救灾工作人员寻求帮助寻找临近的戒酒或戒毒支持团体，或者请他们帮助组织一个新的支持团体。
- 更多的使用曾经帮助过你避免再酗酒和用药的其它支持