



Center for the Study of Traumatic Stress

Understanding the Effects of Trauma and Traumatic Events to Help Prevent, Mitigate and Foster Recovery for Individuals, Organizations and Communities A Program of Uniformed Services University, Our Nation's Federal Medical School, Bethesda, Maryland • www.usuhs.mil/csts/

了解创伤和创伤事件的作用，帮助防止创伤，缓和和促进个体、组织和社区的恢复，军医大学的项目，国家的联邦医学院，位于美国马里兰州，百塞斯达

心理急救：你怎样才能救灾中帮助维护受灾者的心理健康

人们经常体验对灾害的强烈的令人不快的情感和生理的反应。反应可以包括混乱，恐惧，绝望的组合，一蹶不振，失眠，躯体疼痛，忧虑，怒，哀情，震惊，侵犯性，疑惑，内疚，羞辱，动摇的宗教信仰和丧失对自己的或其他人的自信心。有关灾害问题的国际专家们和研究员一致同意：心理急救可能帮助缓和痛苦的情感并且减少由于对灾害最初反应导致的进一步脑功能的伤害。您的行动以及与其他救援工作人员的互相合作可以提供心理急救以帮助维护受灾者的心理健康。心理急救营造维持着一个环境具有：(1) 安全，(2) 镇定，(3) 与其他人互相联络，(4) 增强自身的处事效率，并且 (5) 灾民是充满希望的。

应该做的：

- 帮助灾民获得食物和遮风避雨棚的基本的需要，并且帮助获得紧急情况下需要的治疗。提供关于怎样获得这些需要可靠一致的，简单明了和准确的信息。（安全）
- 倾听他们希望分享的故事和情感，并且记住在那里的倾听方式应该是没有加以任何错误或正确的评论的。（镇定）
- 即使是对很难相处的灾民你也要表示你是友好和富于同情心的。（镇定）
- 提供关于灾害的或精神创伤和救援工作的准确信息。这有助灾民了解情况。（镇定）
- 帮助灾民联络朋友或家庭的成员。（联络性）
- 每当可能，努力使孩子与父母或其他的近亲在一起。（联络性）
- 提供实用的建议让灾民自己帮助自己。（增强自身的处事效率）
- 引导灾民去为他们自己的需要去努力。（增强自身的处事效率）
- 提供政府救援服务的种类和地点和非政府救援服务让灾民直接参加到可利用的条件中去进行救援服务。（充满希望的灾民）
- 如果你知道有更多援救帮助和服务正在进行途中你应该向表现出恐惧或忧虑的灾民提醒这些事态的进展。（充满希望的灾民）

- **不应该做的：**
- 不应该施加任何的压力去让灾民与你分享他们的故事，特别不能打听那些非常个人的细节。（因为在灾民的心理尚未准备好与你分享他们的经历和体验的时候这样做也许会影响他们情绪稳定的）
- 不应该给以简单的反复保证例如“一切将会好的”或“至少你生存了”。（象这样的陈述更倾向于减低情绪的的稳定）
- 不能告诉灾民你认为他们现在应该怎样去感知，去思考，或他们应该怎么去及早行动。（这减低自身的处事效率）
- 不应该告诉灾民你认为是因为他们的个人行为或宗教信仰的原因才导致遭苦受难的。（这也减低自身的处事效率）
- 不应该许下不可以兑现的诺言。（不兑现诺言减少希望）
- 不应该在灾民仍然，需要这些服务的时候在灾民的面前批评现有的服务或救援活动。（这可以减少灾民的希望或减少镇定）



Center for the Study of Traumatic Stress
Uniformed Services University of the Health Sciences
4301 Jones Bridge Road Bethesda, MD
20814-4799

Tel: 301-295-2470 Fax: 301-319-6965
www.usuhs.mil/csts/ | www.CSTSONline.com

上述的文章由李河博士翻译注解，如果有问题请联系 hli@usuhs.mil