

# 抚慰心灵 陪孩子一起穿越忧伤

## 心理专家:经历灾难的孩子都需要心理干预



心理咨询人员(右)在对一名与父母失散的女孩进行心理疏导。新华社记者 郑悦 摄

在震灾地区采访,每天都能接触到许许多多的灾民,但最让人痛心的莫过于孩子。无论是孤儿,还是父母尚在的,他们当中有不少人表现出反常举动。心理专家说,所有经历灾难的孩子都需要心理干预。

### 症状一:噩梦连连

“地震!快跑!”都江堰市新建小学六年级学生文登钰,梦里总是反复喊着这句话。

地震当天,文登钰正在四楼上上课,是全班第二个冲到操场上的侥幸幸存者,但他亲眼目睹了老师和同学被倒塌的校舍瞬间掩埋的惨景。他的妈妈张女士说,当天她就发现,以往活泼的儿子像变了一个人,话少了还经常发愣,夜夜噩梦,梦里总反复喊着一句话“地震!快跑!”她不知道该怎么办,只好和孩子多说话,希望儿子尽快摆脱阴影。

与文登钰同校的7岁女孩蔡璐也有类似表现,地震时,她正在操场上上体育课,校舍倒塌的整个过程,她看得一清二楚。蔡璐妈妈说,女儿最近晚上都失眠,听到一点点动静就迅速爬起来,大叫“地震了”。

成都市儿童医院收治小伤员最多,夜间陪护的志愿者常被孩子的噩梦惊得不知所措。9岁男孩海峰在入院后就没睡过一个安稳觉,“每次睡觉后不出两个小时,就会突然大叫‘爸爸妈妈’,或满身大汗地坐起来,全身发抖、抽

搐。”志愿者说,“目前依旧没有联系上小海峰的任何亲人。”

医生说,地震中受伤住院的中小學生,有超过六成的人表现出恐惧与不安的症状。

### 症状二:沉默寡言

余明刚左胳膊重伤,躺在华西医院的病床上一言不发。陪护他一个星期的志愿者张女士忧虑地说:“这娃刚送进来时,还和我们说几句,现在话越来越少,有时一天也说不几句话。”

余明刚是汶川县映秀镇小学的学生,埋在废墟下十几个小时后被救出。刚来治疗时,余明刚表现坚强,咬住牙也不哭。医护人员问他一些情况,他都能平静地说出。“可不知怎么回事,这几天开始变得沉默寡言了,常常一个人闭着眼流泪,也不哭出来。”张女士认为,可能是伤势较重,医生准备对他进行截肢,让他对未来的生活失去信心。

获救后的小玉冰至今也不愿说话,没有人在的时候,常常把整个脸埋到枕头里低声哭泣。虽然埋在废墟中将近30个小时,但她的伤势并不

严重,只是头部有多处裂口,秀发不得不被剃光。昨天下午5时,记者第二次见到她时,她正坐在病床上,翻看志愿者送来的《格林童话》。记者问一句,她小声地答一句,而更多的时候,她垂着眼帘,一言不发。也许,只有童话世界,才能暂时抚慰这个刚从“地狱”归来的孩子。

### 症状三:行为失控

“我要脚!我不截肢!”在华西医院的病房内,小明霞不停挥舞着胳膊,疯狂地大叫着,声音凄厉,让闻者心酸。

她是都江堰市的六年级小学生,被埋30多个小时后脱险,但腿部肌肉已严重坏死,一条腿不得不截去。

父母想瞒着她先把手术做掉,但小明霞还是知道了。母亲紧紧抱着她,大学生志愿者们不停地安慰着她,但并不管用。面对女儿的异常举动,父母整日以泪洗面,小明霞妈妈说:“这么小的女孩,受到这么大的伤害,心理上根本无法承受。”

什邡市红白镇海峰小朋友行为就更加异常。“有时候,他会突然没有方向地狂奔。”昨天上午,他的父亲说。8岁的小海峰正躺在床上发呆,目光空洞。12日,他没去学校,正在路上玩耍,地震时,他被抛离地面几次,摔得浑身是伤。震后,他在地面上爬边哭,也不知道站起来走。“回家后,他先是发热,几天后,只

要地上一晃动,他拔腿就跑,也没有个方向。”

### 学龄期孩子的影响最大

成都市儿童医院的医生说,任何一个经历灾难的人,都会不同程度地出现情绪、行为、心理上的一些问题。首先是生理层面,有些人出现胃、肠道不适,呼吸困难,晚上做噩梦,一些场景和声音的闪回等等;其次是情绪方面,会引起人们情绪上的改变,通常为惊恐、震惊、茫然、焦虑、抑郁等等;还有就是行为方面,经历灾难以后,恐惧会导致人的信任感和安全感降低到极点,他们不敢与别人交往,严重的甚至会出现自残或者伤人的现象。

这位医生说,同样的灾难,对于孩子的影响要远远大于成人。孩子当中,处在学龄期的孩子所受影响会更大,孩子本身的心理发育尚未完善,思考问题的方式、方法还不太合理得当,所以要格外去关注孩子心理健康。虽然很多孩子都表现得坚强,但在内心深处他们还没摆脱地震遗留下来的恐惧。

现状让这位医生忧心:“对住院的孩子,单凭医院的力量还是比较微弱,毕竟有些孩子可能永远都见不到父母了,他们以后怎么办?从各地赶来陪护的志愿者,大多是流动的,不能长期在四川给孩子心理治疗和咨询。”

快报特派记者 刘向红 发自成都

## 铁打的汉子也会害怕

### 江苏消防救援队启动心理危机干预

余震、塌方、越来越紧迫的时间,摆在江苏消防战士面前的困难远不止这些。他们还不得不面对更大的“敌人”——自己。太多惨不忍睹的场景,太多生与死的瞬间转换,时刻考验着战士们心理承受能力。随着救援工作的深入,随队心理辅导人员也变得忙碌起来。

在人们的印象中,消防战士都是铁打的汉子,然而灾区的惨烈场景让他们面临严峻的心理考验。

对幸存者刘德云的救援过程,让消防战士许波永生难忘。刘德云是被截肢后救出的,而为他截肢的,不是医生,正是许波。

江苏消防总队政治部副主任姚勇说:“当时现场的情况非常危急,医生没有办法进入废墟内实施手术,能进去的只有消防战士。接受这个任务时,许波很犹豫,因为他可以运出一个尸体,但让他锯一个人的腿,他心理无法接受。”为了救人,许波还是咬牙接受了这个任务。刘德云得救了,许波却陷入了深深的自责中。原本很活泼的小伙子,一下子变得沉默了,拒绝与人交谈。

“他的生命体征非常微弱,他被卡的腿已经坏死,没有知觉,救出来也保不住了,而且我们也征求了家属的同意,你做的事不是在害他,而是实实在在地救了他,这是

我们,也是你唯一的选择。”心理辅导人员与他反复沟通,最终使他放下了包袱。

因为灾区气温升高,清理遇难者遗体很困难,也给战士带来了恐惧和不安。指挥员只能临阵对战士进行集体心理疏导。

“我们首先打消了他们的恐惧,告诉他们,我们的防护到位,一次性防护服的性能完好,而且器具进行了严格消毒,不会存在卫生问题,同时告诉他们,我们非常尊重死者,但我们所做的恰恰是对他们的尊重,也是人民群众的需要。”

像这样的心理辅导、危机干预,指挥员每天都在工作中寻找机会,及时介入,最大可能地尽早发现、解决。

而战士们自身也有一套办法,无锡支队战士徐登辉的方法是自我安慰,“这几天,北川灾区的气味非常浓,让人作呕,我每次都会和我自己说,这不是真的,这是我们在演习,这些气味是指挥员人工制造的,不是真的。”

他告诉记者,每次这样想心里就会好受很多。“这有点像看恐怖电影,害怕时我就会想,镜头后面有个拿着剧本的导演,还有一堆工作人员,这样想,也就没什么可怕的了。”

快报特派记者 言科 发自北川灾区

## 南京心理教师随时待命

### 将延伸热线 96111 服务灾区

快报讯(记者黄艳)“不要哭,你要坚强!我们常用这句话安慰别人,可是如果对经历了地震的人说,只会引起他们悲伤的情绪。”昨天在南京市中小学校心理援助中心“严重自然灾害心理援助培训班”上,晓庄学院陶■恒教授面对南京市

200多名心理教师说。南京市教育系统已启动心理培训,心理教师们随时待命准备支援灾区。同时中小學生心理热线96111也开始提供灾后心理辅导。从四川灾区来宁读书的中小学生们将在新学校受到心理教师的专业护理。

## 你我都是地震心理病人

最近,北京大学心理咨询与研究中心的预约电话激增。其中不少大学生和普通群众都是在看了灾难图片或报道后产生了心理问题。该中心主任方新大夫表示,经常在电视上看到,记者在灾害现场表情漠然地播报新闻,这说明,地震造成的心理阴影,不仅仅存在于灾民中。

方新解释称,心理创伤受害者常常分为三级。以本

次地震为例,第一级是身体、财产等直接遭受损害的灾民;第二级是亲临现场、目睹灾难场景的救援者,包括武警、医护人员和新闻记者等;第三级是通过媒体间接接触灾难的广大群众。

方新表示,这次地震中,垮塌建筑中很多都是学校,很多儿童被掩埋甚至死亡。因此,受灾儿童的心理救援将是今后心理工作的重点。 南都

特派记者 刘向红  
汶川,我们和你在一起

### 延伸阅读

## 这些话为什么不能说

“我知道你的感觉是什么”——遭遇这场突如其来的地震,幸存者的体验是撕心裂肺的,你这种轻飘飘的话会令他讨厌;

“你能活下来就是幸运的了”——幸存者常常宁愿死去,他很可能会抱怨自己为什么不和亲人一起遭受苦难,一起死去;

“你能抢出些东西算是幸运的了”——这是旁观者的话,是站在你的角度上评论

幸存者的处境;

“你还年轻,能够继续你的生活”——死去的亲人是无可替代的,幸存者会渴望与他们同甘共苦;

“你爱的人在死的时候并没有受太多痛苦”——实际上,死亡是最大的痛苦;

“他现在去了一个更好的地方/更快乐了”——这只是看法,而不是感受,而且是你的看法,不是幸存者的看法; “你会走出来的”——没有

站在幸存者的角度去看问题;

“不会有事的,所有的事都不会有问题的”——问题已经发生了,而且还不可逆转;

“你不应该有这种感觉”——任何感觉都是真切的,不能被否认的,也是否认不了的;

“时间会治疗一切的创伤”——说这种话,是在帮助当事人主动遗忘悲剧,而这恰恰是创伤后应激障碍的源头;

“你应该要回到你的生活继续下去”——或许他

也想,但他暂时做不到,而原来的生活轨道也的确不可能再回去了。

我们不能以高高在上的姿态去抚慰受难的心灵。在灾难发生一周后,作为心理救助者,我们唯一可以做的是,走过去,握着对方的手,看着对方的眼睛,无言地陪伴。面对受难的乡亲,我们不是拯救者,我们只是共同的亲历者,是不愿意退缩的陪伴者。

心理干预志愿者 津渡

## 灾后心理重建需八年

广州市白云区心理医院心理教授沈家宏日前表示,地震灾区人们的心理重建起码需要8年。

“所有经历这场灾难的孩子都需要心理干预。”沈家宏提到,经历灾难的儿童要么表现麻木,要么表现过度恐惧,这在心理学上称为“急性应激障碍”,这种在灾难发生后就立即出现。不少孩子还会患上“创伤后应激障碍”,表现为反复回忆灾难发生时的情景,特别警觉,

难以入睡等。而患上“迟发性应激障碍”的孩子在灾难发生后半年才会发现,严重者会选择自杀。

沈家宏强调,这个时候,孩子最需要的是安全感,救援人员要尽量营造这样的氛围,陪伴在他们身边,接纳孩子的一切,包括哭诉、暴躁,甚至是极端行为,让他把所有的情绪释放出来。对于还没有语言能力的孩子,可以通过做游戏来营造安全感。 南都