

李晓同. 重大自然灾害后心理干预行为教育对策[J]. 灾害学, 2019, 34(4): 181-184. [LI Xiaotong. Educational strategies for psychological intervention behavior after major disasters [J]. Journal of Catastrophology, 2019, 34(4): 181-184. doi: 10.3969/j.issn.1000-811X.2019.04.031.]

重大自然灾害后心理干预行为教育对策^{*}

李晓同

(四川轻化工大学 教育与心理科学学院, 四川 自贡 643000)

摘 要: 重大灾害对社会经济和生命财产安全都存在严重的影响, 而灾区人们的心理变化和行为反应, 与社会整体的抗灾救灾效果都具有较大的关联性。该文探讨重大灾害后心理干预行为教育对策, 针对灾害对灾区人们产生的心理应激障碍问题, 采用叙事疗法按照构建契约、故事重建、制图、探险、结束和复查五步骤, 将灾区受灾人群从不良的生活模式中唤醒, 并通过体育干预从主体、个体、群体三个角度指引灾区人群, 建立正确、积极的人生价值观与社会价值观, 采用阅读疗法优化灾区人群的认知结构。

关键词: 重大自然灾害; 心理干预; 行为教育; 阅读疗法; 体育; 叙事疗法

中图分类号: R473.72; X43; X915.5 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-811X(2019)04-0181-04

doi: 10.3969/j.issn.1000-811X.2019.04.031

重大自然灾害给社会经济、人们的财产与安全都带来严重威胁^[1-3]。重大灾害出现后, 人们心理健康也会出现一定问题。心理干预行为教育能够舒缓灾区人群的心理痛苦、调整灾区人群的情绪、促使灾区人群建立正确的生活态度。有研究表明, 如果未能及时对灾区人群的心理阴影或者心理疾病进行干预治疗, 灾区人群身心、人格便会产生重大影响^[4]。因此, 本文提出重大灾害后心理干预行为教育对策, 以协助重大灾害后患有心理疾病的灾区人群心理恢复, 促进人群身心的健康发展。

1 心理干预行为教育对策研究

1.1 重大灾害造成的心理行为影响

因为重大灾害往往存在突发性, 事发前不可预料, 且危害性较大, 导致人类出现不同程度的情绪、生理、认知、行为异常等不良反应。重大灾害导致的高度精神应激会让人类发生瞬时性心理阴影, 比如急性应激障碍。灾区人们所经历灾害的损伤程度、所经历灾害的损害类型、避灾能力、个人心理状态都存在差异性, 因此重大灾害后每个人的心理承受能力也有所不同。受到社会支持等外在因素的影响, 致使同一灾害中也会出现差异心理疾病^[5]。重大灾害后灾区人群应激与精神创伤经历示意图如图1所示, 可以看出发生重大灾害后, 灾区人群出现身体创伤和心理应激现象, 人群的心理应激行为往往会对灾害事件进行

情境再现, 加深受灾人群的恐惧心理, 身体创伤以及心理应激现象导致人们对灾害出现认知混乱和回避心理的现象, 此时应采取有效措施协助人们对灾害现象进行重新评估和推理, 确保其接受现实并进行积极有效的心理治疗。

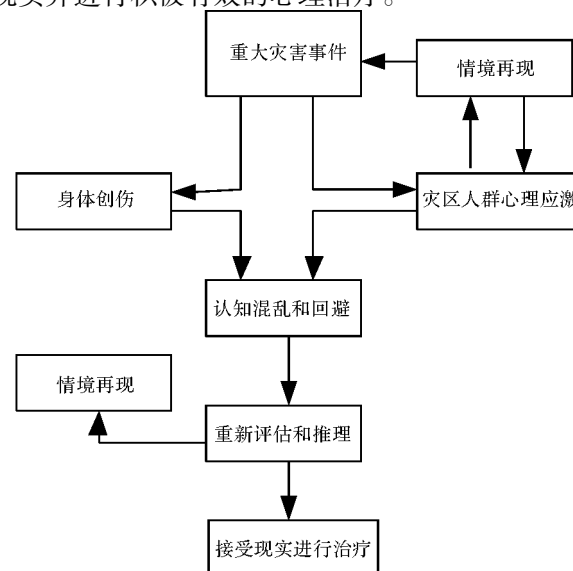


图1 重大灾害后灾区人群应激与精神创伤经历示意图

1.1.1 重大灾害导致的应激反应

重大灾害所导致的应激反应体现是: 情绪变动较大、生理出现问题、认知出现阻碍以及行为不正常等。情绪反应体现是: 悲痛、易怒、害怕、

* 收稿日期: 2019-05-07 修回日期: 2019-07-20

基金项目: 四川省自然科学基金(17ZB0005)

作者简介: 李晓同(1989-), 女, 汉族, 四川自贡人, 硕士, 助理实验师, 研究方向为发展心理学、心理健康方向。

E-mail: 13990088338@163.com

抑郁、焦虑等不良反应；生理反应体现是：疲劳、头痛、头晕、肌肉异常等情况；认知障碍体现在：感知障碍、记忆力减退、精神分散、思考与理解障碍、判断力下降，对生活与工作积极性降低，并伴有举止不当、厌食等异常现象，甚至可能出现精神崩溃、自杀、自残等不良行为^[6]。

1.1.2 重大灾害导致的心理应激障碍

重大灾害导致的心理应激障碍存在短时间的急性应激障碍 (Autistic Spectrum Disorder, ASD)，还包含长时间的创伤后应激障碍 (Post - Traumatic Stress Disorder, PTSD)。

通常情况下，急性应激障碍可理解成急性应激反应，是在精神极度摧残下出现的不良症状，例如生理与心理方面的临床综合征，其中包含恐惧、警觉性增强、逃避以及愤怒等。不良反应主要是在创伤事件后的 20d 之内，障碍期大多超过 2d，但不超过 20d，若超过 20d 便可判断成创伤后应激障碍^[7]。急性应激障碍主要出现在创伤后的人群里，若未能及时处理，会有 20% ~ 50% 的急性应激障碍变成创伤后应激障碍，导致其治愈率大大降低。

创伤后应激障碍可理解成不良精神反应，也可理解为延迟性心因性反应症状，一般是在重大灾害发生后的几个月或几年后，创伤后应激障碍是灾区人群因为经历了突发的、严重影响生命的高度危险性重大灾害后，患有长时间的焦虑症。美国精神障碍治疗和统计手册的诊断准则指出，创伤后应激障碍人群都经历过威胁生命的创伤性应激源^[8]；此类人群大多会出现长时间的重现创伤体验，重复痛苦回忆、经常性噩梦等有关生理反应，会存在长时间的逃避感情障碍、长时间的高度警惕性，导致受灾人群情绪极端、失眠等，且上述情况大多会持续 2 个月，此类受灾人群会明显感受到痛苦和社会功能损伤^[9]。

1.2 心理干预行为教育对策

1.2.1 基于叙事疗法的心理干预对策

叙事疗法的目的为：将患有心理疾病的人群从不良的生活模式中唤醒^[10]。叙事疗法具有开放性，叙事过程具有希望性、积极性。重大自然灾害发生后，可采取该方法对灾区存在心理疾病的人群进行心理干预^[11]。干预流程如下。

(1) 构建契约

在开始叙事治疗时，治疗师与患者需要互动，了解病情后构建彼此的治疗目标，并说明潜在的弊端，在合约中注明和解释每项细节，互动过程即为获取患者心理疾病有关信息的最佳契机，治疗师鼓励患者，需要具备足够的耐心，提高患有心理疾病的受灾人群对外界的控制欲。治疗师提前备好笔记本，详细记载患者所述内容^[12]，以足够的尊重感面对患者。即使患者最后决定不需要治疗师的帮助，治疗师也能够通过彼此交流判断患者是否存在极端轻生情绪，并能够及时帮助患者。

(2) 故事重建

完成契约的构建后进行治疗，促使重大灾害后患有心理疾病的患者开始讲述自己经历的事情，提供一个契机让他们将灾害过程叙述出来。但叙说不等同于发泄，治疗师在患者叙事时应适当的

引导患者向积极向上的方向思考，给予患者正能量。故事重建通常需要耗费 2h，且故事重建时需要进行录音。当然，在录音之前需要征求患者的同意，让其明白录音是为了事后患者能够自己回忆，克服内心恐惧。

(3) 制图

制图可理解成细致化的了解患者的生活世界，倾听是制图阶段的初步任务。治疗师需要了解患者全部生活情境，包括工作、私人生活等全部信息，掌握患者的所有信息。支持患者去“制作”未来的生活蓝图，让其充满希望地面对生活。

(4) 探险

探险就是必须告知患者在经历重大灾害前后的信息状态，重建患者的认知结构，让患者可以拥有全新的心理状态去适应新生活，接受重大灾害带来的伤害，抛掉灾害中的应激心理。

(5) 结束和复查

叙事疗法最关键的即为时效性，需要及时把握好患者的情绪，治疗时间过长反而会出现反效果。因此，治疗师采用少量多次的方法，在治疗结束后和患者约定下次会谈时间，并在下次会谈时观察患者情绪是否出现改变。循序渐进的让患者重建价值观和生活观，完成心理干预^[13]。

叙事疗法的整体结构如图 2 所示。

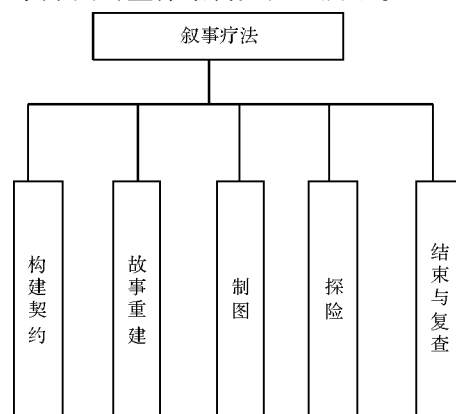


图2 叙事疗法结构

叙事疗法中最关键的核心是共情，共情也可理解成同感、同情心、移情等，一般是描述治疗师需要站在患者的角度去分析病症，了解患者的内心世界，共享患者对外界刺激的心理反应，将自己的准确理解合理传输给患者，让患者可以自我分析、自我认知等。共情在叙事疗法中的作用如下。

(1) 满足灾区患者被理解的需求。被别人理解是所有人都希望得到的情感，尤其是在重大灾害事件中灾区人群经历了突发、少有、强烈打击的情况下。日常生活中人们经历了以往没有经历的危险，都会出现异常的反应，比如情绪方面、行为方面和身体方面。经历者对自己情绪、行为和身体方面的异常感到恐惧和无助，需要其他人理解自己的感受，治疗师便需要让患者明确知晓此类不良反应都是生活里不常见的情况。若治疗师可以准确体会灾区患者的内心情绪，将他们感受到的通过语言形式叙述出来并让患者感受，患者便会放松警惕，感到被安慰的幸福，患者会觉得即使再痛苦，但有人可以理解自己，并非自己一人独自面对，内心也不再恐慌。

(2)有利于构建较好的心理援助关系。人们的情感在重大灾害出现时都是相同的,所以治疗师和患者交流时,治疗师不必担心自己和患者教育背景是否存在差异而不能被患者认可,只要治疗师可以拿出真心,便能准确感受患者的内心世界。

共情属于一类特殊的沟通方法,在心理干预时能够分成三个部分。第一部分是治疗师感受患者的内心世界。对患者的情绪、行为以及身体角度的异常体现可以感同身受,而不是用异常的态度对待患者;第二部分是治疗师需要向患者表示理解;第三部分是患者感受到治疗师的理解。在共情的第三部分中,若患者感受到治疗师的理解,患者便会信任治疗师,可建立信任关系,促进患者对治疗师打开心扉,增强顺利的沟通。

(3)有利于稳定患者情绪。在重大灾害发生后,人们遭遇了平时生活里不可能遭遇的危机情况,这种突发性的事故会降低人们的安全感。所以,在和患者沟通时,治疗师需要让患者明白这个世界上还有人能够理解他们,让患者感受到世界还有自己的同类人,能够防止他们出现自残自杀的极端心理。

1.2.2 基于体育干预的行为教育对策

基于体育干预的行为教育对策内容从主体、个体、群体三个角度进行分析^[14],详情如图3所示。基于体育干预的行为教育对策是通过各类形式的体育行为,调整与处理重大灾害后患有心理疾病人群的不良情绪与害怕心理。转移患者注意力,降低应激源对灾区患有心理疾病人群生理的不良干扰与心理压力,建立积极向上的人格特质、积极的社会互助环境、积极的价值观。从主体角度分析,可让灾区人群在体育活动中体验积极的生活氛围与情绪氛围;从个体角度分析,能够促进在灾区人群建立积极人格特质;从群体角度分析,建立正能量的体育精神氛围与环境。体育干预对策的主要目标即为心理重建,可指引灾区人群在经历重大灾害后建立正确、积极的人生价值观与社会价值观。

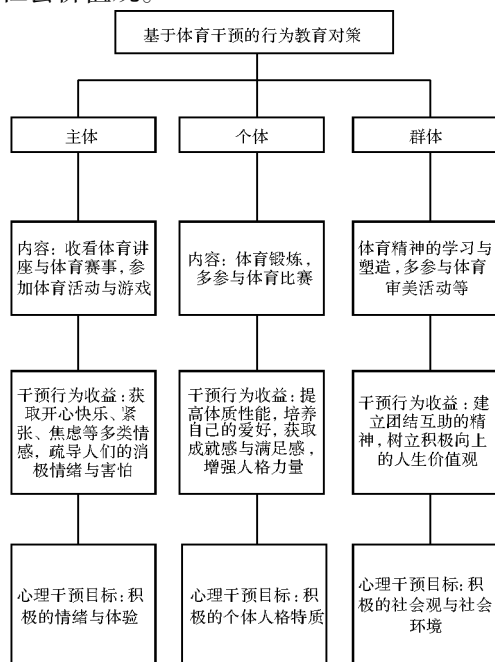


图3 基于体育干预的行为教育对策

1.2.3 阅读疗法

阅读疗法一般由两种形式构成:

(1)传统类的治疗辅助自助型书籍。该种类书籍主要属于认知疗法的传统心理治疗形式,可优化重大灾害灾区人群的认知与治疗效果。

(2)诗歌、故事、小说等文学类书籍。治疗师对重大灾害灾区人群提供合适的文学书籍,通过该种文学书籍内容提升重大灾害灾区人群的认同感。

考虑到灾区人群的症状差异性,本文建议使用第(2)种形式。阅读疗法的详细设定如图4所示,阅读疗法主要分为灾区人群阅读需求、阅读疗法书籍开发、阅读疗法开始、阅读疗法评估4个步骤。阅读疗法书籍开发属于阅读疗法发挥作用的核心流程。选取与病情相符的书籍促进灾区人群心理疾病的治愈进度,文学书籍使用出现偏差或者治疗师使用错误,灾区人群便会在负能量的思维形式。因此,使用合理的书籍是阅读疗法的关键,需要分析灾区人群的阅读需求,按照灾区人群的需求与爱好使用相符的阅读疗法书籍,制定合理阅读疗法的方案进行治疗,最后测试灾区人群的心理情况,对阅读疗法的效果进行评价^[15]。

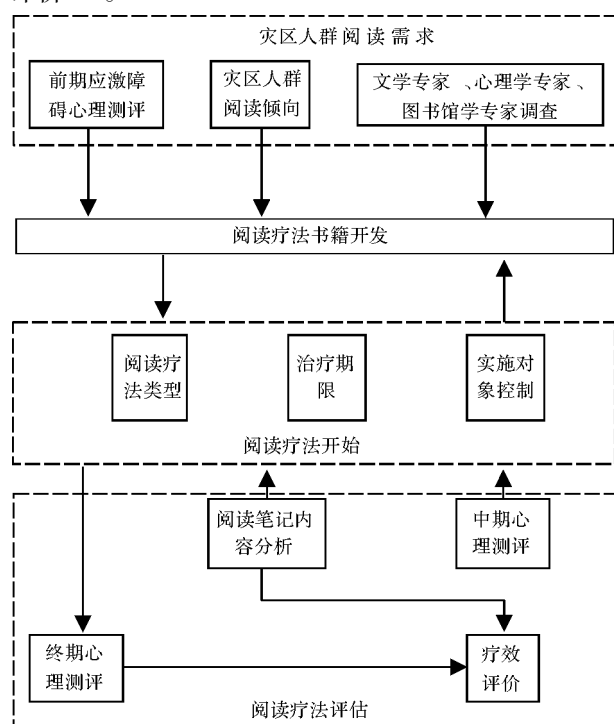


图4 阅读疗法详细设定

2 结论与讨论

重大灾害主要包括自然、人为、天人关系不协调三类。自然变异、人为因素或者两者相融合导致的危害人们生命财产的重大事故即为重大灾害。人为导致的重大灾害属于重大人为灾害,主导因素是人为;由于天人关系不协调导致的重大灾害属于生态环境重大灾害。但不管哪种类型的

重大灾害,对社会的稳定和人们的生命与财产安全都存在危害。因此在重大灾害出现后,需要采用一系列对策对灾区人群进行心理干预行为教育,本文提出叙事疗法、体育干预、阅读疗法三种教育对策,可作为灾后心理干预行为教育的方法借鉴。

本文认为灾区人群心理疾病治疗教育对策是长久战,为了降低心理疾病的出现率,可在易出现重大灾害地区开展灾害教育课程或讲座,让灾区人群了解重大灾害的详细信息与抗灾措施,降低对重大灾害的恐惧。灾害教育能够提高人们的防灾理念,避免灾害“越轨”行为的出现,推动社会主义精神文明建设;灾害教育的终极目标即为提升人类抗灾救灾和防灾的意识,了解灾害,便能克服灾害带来的心理伤害。最终提高重大灾害后人类自身接受能力,避免心理疾病的出现。

参考文献:

- [1] 余文军,黄茗,韦金色. 广西中小学生心理与行为问题调查及体育干预对策研究[J]. 广州体育学院学报, 2018, 38(3): 81-86.
- [2] 黄浪,吴超. 风险感知偏差机理概念模型构建研究[J]. 自然灾害学报, 2017, 26(1): 60-66.
- [3] 陈秀贞,黄玉莲,潘燕,等. 心理干预对老年结肠癌患者术后心理状况及生存质量的影响[J]. 中国老年学杂志, 2016, 36(11): 2721-2722.
- [4] 童永胜,庞宇,杨甫德. 911 恐怖袭击后的心理危机干预[J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30(10): 775-778.
- [5] 刘红艳,史耀疆. 心理健康教育课程对转学初中生心理状况的影响[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(4): 537-539.
- [6] 付文佳,唐瑛,张蓉,等. 四川芦山地震灾后健康教育干预模式的效果评价[J]. 中国健康教育, 2016, 32(4): 337-340.
- [7] 宁维卫. 十年蝶变,见证中国力量——西南交通大学灾后心理援助与心灵重建回顾与展望[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2018, 19(3): 3-8.
- [8] Brasure M, Fuchs E, Macdonald R, et al. Psychological and behavioral interventions for managing insomnia disorder: An evidence report for a clinical practice guideline by the american college of physicians. [J]. Annals of Internal Medicine, 2016, 165(2): 113-124.
- [9] 魏青,曹云飞,廖彩之. 汶川地震后灾区学生创伤性应激障碍及情绪症状[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(10): 1483-1486.
- [10] Nagarajan P, Thappa D M. Effect of an educational and psychological intervention on knowledge and quality of life among patients with Psoriasis: [J]. Indian Dermatology Online Journal, 2018, 9(1): 27-32.
- [11] 伍新春,周宵,毋梦薇. 创伤暴露程度、主观害怕程度对儿童创伤后应激障碍影响的追踪研究: 社会支持的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2016, 32(5): 595-603.
- [12] Chaves C, Lopez - Gomez I, Hervas G, et al. A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression[J]. Cognitive Therapy & Research, 2016, 41(3): 1-17.
- [13] 张晓茹. 芦山灾区中学生心理弹性与社会支持在感恩和创伤后成长间的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(9): 1355-1358.
- [14] 花奇芹. 大学生心理健康素质优化建模仿真研究[J]. 计算机仿真, 2016, 33(12): 314-317.
- [15] 王玉秀,王佳卉,孙波,等. 青少年体质健康发展非均衡问题及对策——以浙江省为例[J]. 浙江工业大学学报(社会科学版), 2017, 16(3): 353-360.

Educational Strategies of Psychological Intervention Behavior after Major Natural Disasters

LI Xiaotong

(College of Education and Psychological Sciences, Sichuan University of Light Chemical Industry, Zigong 643000, Sichuan)

Abstract: Major disasters have a serious impact on social economy, life and property security, and the psychological changes and behavioral responses of people in disaster areas are closely related to the overall effect of disaster relief. Measures of psychological intervention behavior education after major disasters are explored. In view of the psychological stress obstacles caused by disasters to people in disaster-stricken areas, narrative therapy is adopted to wake up the disaster-stricken people from their bad life patterns in accordance with the five steps of construction contract, story reconstruction, cartography, exploration, ending and reexamination, and through sports cadres. People in the disaster area could be given guidance from three perspectives of subject, individual and group, to establish correct and positive values of life and society. And the cognitive structure of the people in the disaster area can be optimized by reading therapy.

Key words: major natural disasters; psychological intervention; behavioral education; reading therapy; sports; narrative therapy