

·心理学·

重大灾害中救援军人心理应激干预的原则与方法*

周永垒¹ 任桂琴² 王旭馨¹ 何毅¹

(1 海军大连舰艇学院政治系 辽宁 大连 116001 2 辽宁师范大学心理系 辽宁 大连 116029)

摘要 军人作为一个特殊群体,要经常参与各种重大灾害的救援工作。这些重大灾害容易诱发部分军人产生异常心理应激反应,对军人个体心理和群体心理产生负面影响。本文主要分析了救援军人心理应激反应产生的原因、表现和发展过程,然后提出心理干预的原则和程序,最后重点探讨了心理干预的方法措施。

关键词 重大灾害;救援军人;心理应激

中图分类号:R395.1 文献标识码:A 文章编号:1673-6273(2011)14-2661-03

The Principals and Methods on Mental Stress Intervene of Rescue Soldiers in Disasters*

ZHOU Yong-lei¹, REN Gui-qing², WANG Xu-qing¹, HE Yi¹

(1 Dept. of Political Studies, Dalian Navy Academy, Dalian 116001;

2 Dept. of Psychology, Liaoning Normal University, Dalian 116001)

ABSTRACT: As a special group, the military must always join in the rescue works of various disastrous accidents. These disasters will produce mental stress in parts of the soldiers, which have bad influence in both individual and group mental health. This article analyses the reasons, behaviors and the development process of the mental stress of the soldiers in rescue. Then it put forward the principle and the procedure of the mental intervene. Finally, it emphasis the methods of the mental intervene.

Key words: Disasters; Rescue soldiers; Mental stress

Chinese Library Classification(CLC): R395.1 Document code: A

Article ID:1673-6273(2011)14-2661-03

我国是世界上重大灾害频发的国家之一,仅近年来的几场重大灾难中,带给社会的不仅是人民生命和财产的损失,也严重伤害到人们的心理及精神世界。新时期我军“三个提供一个发挥”的历史新使命决定了军人必然要直面各种重大灾害事件的挑战,并冲在救援第一线。面对救援现场各种强烈异常的刺激,军人如果没有类似的事件经验和充分的应对准备,就会产生心理功能紊乱,出现心理危机。进行及时有效的心理干预,对预防及降低救援军人应激性疾病的发生、保护其身心健康,提高部队官兵“应对多种安全威胁、完成多样化军事任务”的能力、促进和谐军营的建设均具有重要的现实意义。

1 重大灾害与救援军人的心理应激

水灾、地震、空难、疾病爆发等突如其来的灾难事件会使救援军人表现出情绪、认知、行为活动等一系列改变,这些改变可能会导致一些军人出现各种程度不同的躯体症状,也可加重或诱发原有疾病,严重时产生意志失控、情感紊乱等心理危机。这些心理应激反应是官兵对各种紧张刺激产生的适应性反应。

1.1 救援军人心理应激反应产生的原因

引起救援军人心理应激反应的因素很多,既有主观的,又有客观的因素,既有物理的,也有生理、心理的因素,还有社会文化等诸多综合因素^[1]。灾难是一种社会性应激源,而这种应激源具有不可预见性、突发性、速度快、应激强度大等特点^[2]。救援军人要面临严重超负荷的心身紧张状态,机体内外平衡被打破,从而出现一系列心理和生理的应激反应,导致广泛的精神负担,同时影响人际交往和工作生活,导致生活质量下降。灾难性事件的威胁性、紧迫性、震撼性和后果的不确定性,是造成救援军人心理应激的根本原因。

1.2 救援军人心理应激反应的表现

救援军人一般为紧急接受救援任务,没有任何心理准备,加上当代官兵大多生长在长期和平环境中,缺乏类似的应对经验。因而救援中强烈、持续的心理应激状态,极易使其产生各种心理应激反应^[3],在生理、情绪、认知、行为等方面均有所表现。生理方面主要表现为肌肉高度紧张,肠胃不适、腹泻、食欲下降,头痛、疲乏、失眠、噩梦,易受惊吓,呼吸困难等。情绪方面主

* 基金项目:中国博士后科学基金资助项目(20060400521)

作者简介:周永垒(1966-),博士后,副教授,研究生导师。主要研究方向:军事心理学。

电话:13478622758 E-mail: zyl-112@163.com

(收稿日期:2011-03-24 接受日期:2011-04-28)

容易出现恐惧、焦虑、疑虑、悲伤、沮丧、忧郁、绝望、无助、孤独、紧张、烦躁、自责、过分敏感等各种负性情绪。认知方面主要表现为注意力不集中、缺乏自信、无法决断、健忘、反应迟钝、推理和判断能力下降、无法把思想从危机事件上转移等。行为方面主要表现为不信任他人、出现躲避和警觉反应、害怕见人、暴饮暴食、容易自责或怪罪他人、逃避现实等,也可能出现强迫行为、操作技能水平降低等。

1.3 救援军人心理应激反应的发展过程

救援军人面对突发事件而产生的心理应激反应通常经历四个不同的阶段^[2]。首先是冲击期或休克期。军人参加救援任务后不久或当时,主要感到震撼、恐慌、不知所措,甚至出现意识模糊。其次是防御期或防御退缩期。由于灾害事件和情景超过了自身的应付能力,官兵会使用否认、退缩和回避手段进行合理化或不适当投射来帮助自己恢复心理上的平衡。再次是解决期或适应期。此时能够积极采取各种方法接受现实,并寻求各种资源努力设法解决问题,焦虑减轻,自信心增加,社会功能恢复。最后是应激后期或成长期。多数官兵经历了灾害危机后,在心理和行为上变得较为成熟,获得一定的积极应付技巧。但也有少数官兵因消极应对而出现冲动行为、焦虑、抑郁、分离障碍、进食障碍、酒精或药物依赖,甚至出现自伤、自杀等行为。

2 救援军人心理应激干预应遵循的原则和程序

心理应激干预是在心理学理论指导下有计划、按步骤地对处在心理危机状态下的救援军人的心理活动、个性特征或心理问题施加影响,采取明确有效的措施,调动其自身心理潜能,使之发生指向预期目标的变化,并最终战胜危机,重新适应生活。实践证明,是否实施心理干预及干预的效果如何对危机者影响很大。因此,干预者应考虑军人心理的一些固有特征,遵循以下原则和程序。

2.1 救援军人心理应激干预应遵循的原则

2.1.1 快速就近原则 研究提示,暴露在急性应激环境下的军事人员,在快速接受干预后,大多数可以很快恢复。所以对身处灾难性突发事件这一强烈社会应激源中的救援军人,心理干预系统要突出快速反应、及时(24 h~48 h)^[4]就近实施干预。对出现较明显应激反应的个体,应即刻、及早干预,以确保救灾部队的战斗力。

2.1.2 全面协调原则 个体的生理、心理和思想是相互影响相互作用的。思想上的正向激发、鼓励和生理需要的满足,有助于稳定情绪、放大心理内驱力和承受力。要把解决心理、思想问题及实际生活问题协同进行。在保证基本生活需要的前提下进行心理干预,同时要注意加强思想上的教育引导和宣传鼓动,促使官兵的心理素质与生理素质、思想素养在整体协调的基础上得到全面发展和升华。

2.1.3 个体差异性原则 由于个体在受到急性事件应激后恢复的通道是独特的,因此,给救援军人心理危机干预时要充分考虑当事人的情况^[5,8],满怀信心地和当事人共同面对问题,寻找适合他们的个性化的心理调整模式。

2.1.4 建立期望原则 尽量保持或尽早恢复救援军人正常的生活工作秩序,并让其积极参与心理干预计划的制定,使其了解干预的目的及部队组织和战友对他们归队的强烈期望,提高其自尊感、自我力量感和自我控制感,为走出心理危机、尽快投入一线救援工作奠定基础。

2.2 救援军人心理应激干预的程序

2.2.1 通过集体晤谈初步了解救援军人心理状态 集体晤谈是一种系统的、通过交谈减轻心理压力的方法,是成功实施心理干预的前提。心理干预人员通过教授心理放松^[7]方法、系统脱敏技术^[8]等,帮助救援军人在充分放松的状态下进入情景再现,把整个事件的真相还原,并详细描述和分享自己的心理体验,初步降低其对事件的敏感度并获取相关信息。对沉默不语、精神恍惚的人要细心观察、重点掌握。

2.2.2 结合心理档案与心理测验^[9]评估救援军人心理应激强度 通过对集体晤谈掌握的情况,结合救援军人以往的心理档案和相关心理测验筛查结果,主要从认知、情感和行为方面评估军人个体在救援事件中所受心理伤害的严重程度。

2.2.3 确定干预目标、计划并实施 经过前期的晤谈和评估之后,对心理应激反应程度较轻的救援军人可实行适当的心理教育和团体心理辅导。对心理受到巨大的冲击、应激障碍症状表现显著、无法独立应付的高危个体则要根据个体情况,制定有针对性、有针对性的干预方案,采取多种方法实施短期或长期的心理危机干预,并有针对性的安排适当的心理康复训练。

2.2.4 及时结束干预并定期随访 通常情况下,经过几次危机干预,绝大多数被干预的救援军人一般会顺利渡过危机,心理功能和社会功能将得到恢复,自我的心理适应和承受能力也将提升。这时应该及时中断干预,避免依赖性,使其能独立自主的调整心理平衡。但要注意进行定期随访,监控干预效果。

3 救援军人心理应激的干预方法

心理应激干预在发生灾难性突发事件时,可起到非常有效的缓解痛苦、调节情绪、塑造社会认知、调整社会关系、整合人际系统、鼓舞士气、引导正确态度、矫正社会行为等作用。

3.1 提供社会情感支持

社会心理学认为,人们在社会生活中会逐渐建立起自己的危机应对系统,这就是“社会支持系统”^[6]。社会支持网络一般由家人、亲属、战友、同事、同学、朋友构成,为人们提供亲情、物质和信息上的支持,分担困苦和共度难关。当突发事件出现后,每个人都与整个社会息息相关,人们依赖的人际支持系统已经不足以抵御灾害,此时,人们会意识到自己是整个社会的一员,自己的社会支持系统必须扩大。因此,获得来自组织和外界的救助显得非常重要。情感支持的实施首先要认同心理危机人员的情感变化,面对各种突发事件或意外打击,多数人在心理上变得茫然失措,出现各种非理性情绪和非理智思维,心理干预人员应视此种心理反应是正常的,及时给予安慰、同情、支持和开导。医务人员的此种态度可极大缓解其心理压力,使其产生被理解感和被支持感。

3.2 调整认知模式

精神分析学家弗洛伊德(Freud)认为心理危机是因个体面临一场紧急、可怕的威胁事件而引发的心理失衡状态,其持续时间的长短因个体重新认知、分类和理解创伤所需的时间而定,假如个体能有效地将创伤在意识中进行整合、认知和组织,并把它作为过去不愉快事件的一部分,问题就可能迎刃而解,正常心态就能得以恢复^[10]。因而在心理危机干预中,干预实施者要通过心理叙述和观察,仔细弄清灾难性危机以及救援中发生的一些特异性事件对危机者的影响,其认知模式中存在着哪些不良信念和自我否定成分等。通过认知行为治疗、合理情绪疗法等指导危机军人与自己的非理性认知进行辩论,直至建立合理的认知模式,以帮助他们客观地、理智地分析和判断危机刺激的性质和后果,接纳当前现实的处境,最终主动纠正自我的情绪和行为偏差,提高心理应激能力。

3.3 提供准确信息^[3]

在突发事件来临之际,人们出于自我保护和了解事情原委的本能,都渴望得到充分的信息。对某种信息或某种事物的不确定状态是焦虑和恐惧的唤醒因素,信息的透明可减低焦虑或恐慌程度。一般来讲,应对心理应激,提供全部信息以解决心理认知危机的设想是建立在所有人都是理性人,只要获得全部信息就可以做出正确判断的假定基础上的。但由于存在个人对信息解读和承受力的差异,因此,战时全部真实信息的公布,对人们心理的巨大冲击及集体心理感染不能忽视。作为心理危机应对措施的信息提供应遵循的原则是:尽可能提供全部信息,以我为主提供滤过的信息,以适当的方式提供信息。充分发挥传媒的社会稳定功能,起到防止个体受应激的消极影响,控制恐慌,稳定大众情绪的屏障作用。

3.4 建立积极的应对方式

应对方式指一种缓解情绪紧张、维持心理平衡、调节行为表现使之符合外界要求的方法和手段。在强烈应激状态下,它作为应激情景与人的身心健康之间的中介变量,与个体的应急能力和心理损害危险度之间有高度的相关性^[11]。因而干预中要对有心理危机的救援军人所使用的心理应对策略进行仔细分析,指导其放弃消极、无效的应对策略,建立积极有效的应对方式,如"解决问题"、"合理宣泄"、"求助"等,以便提升其自身的心理健康水平,有效应付危机。

3.5 积极关注使其自助成长

每个个体的身上都存在一种积极向上的心理自助、成长的潜在动力。因而心理干预中,干预者应在"共情"即分担对方的痛苦与悲哀的同时,始终立足于给人以光明、希望和力量,对救援军人的言语和行为的积极面和闪光点予以充分关注和挖掘,鼓励其重树信心、在困境中崛起。促使其心理状态发生积极、正向的改变,恢复自我意识和生存价值感,同时调动危机军人本身的自助潜能去获得心理成长,以危机为契机升华自我心理素质。

3.6 做出适当保证

应激性灾难事件会造成明显的紧张、焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪,为消除涉及人员或群体的疑虑和错误认知,给其以心

理上的支持和适当的保证是非常有益的,但这种保证必须建立在全面了解突发事件的基础上,提出的保证要有足够的依据,使其深信不疑,这种信任感是心理干预取得成就的前提。

3.7 倡导有益的应对方法

强制休息、强制娱乐,可强行打断情感与事件的联系,鼓励官兵积极参与各种体育活动、读书学习等,转移注意力;男儿有泪也轻弹,鼓励官兵及时发泄压抑情绪,教授其一些自我放松的心理学方法。

3.8 建立心理预警和干预支持体系^[12]

救援官兵心理创伤在短期内很难愈合^[12],因此,有必要建立区域性的心理预警与应急心理干预支撑体系。区域性灾后的心理预警与应急心理干预支撑体系的建立,为国家的稳定以及个体的健康提供了一个更有效的认识与防范的视角。这既是心理健康的需要,也是政府决策的需要,更是社会稳定的需要和国家的需要。因此,建立重大灾害后快速心理危机干预及服务机构建设,是非常必要的。

各种重大灾害和突发应急事件对救援军人的心理冲击无疑是巨大的,要想维护救援军人的身心健康,提升救援行动的效率,就必须要注重对救援官兵的心理应激干预。这就需要我们对心理应激的表现、原因及原则方法投入更大的精力,真正研究出行之有效的方法去解决官兵心理应激问题。

参考文献 (References)

- [1] 张璇.突发公共卫生事件对人群的心理影响及心理危机的干预机制[J].健康教育与健康促进,2009,4(10):45-48
Zhang xuan. Discussion on the Effects of Emergent Public Health Events on People's Psychology and the Mechanism for Psychological Crisis Intervention [J]. Health Education and Health Promotion, 2009, 4(10):45-48
- [2] 宋华淼,张鹏.军人心理疏导理论与方法[M].西安:第四军医大学出版社,2003:256-258
Song Huamiao,Zhang Peng. The Theories and Methods of Psychological Leading[M]. Xian:Press of the Forth Military Medical University, 2003:256-258
- [3] 李涛,侯小英,宋旭红,尚志荣,赵瑾.灾后危机心理干预及措施[J].临床医药实践,2009,12(18):939-940
Li Tao, Hou Xiaoying, Song Xuhong, Shang Zhirong, Zhao Jin. Psychological crisis intervention in critical incidents [J].Proceeding of Clinical Medicine, 2009, 12(18):939-940
- [4] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:31-35
- [5] 龚咏梅.重大突发事件中心理干预的策略研究[J].湖北成人教育学院学报,2010,5(16):22-23
Gong Yongmei. The research of the Psychological crisis intervention in critical incidents [J].Journal of Hubei Adult Education Institute, 2010, 5(16):22-23
- [6] 陈志坚.浅析灾害性应激事件后的心理危机干预[J].当代教育论坛,2010,3:46-47
Chen Zhijian. the Psychological crisis intervention after critical incidents[J].Current Education Forum, 2010, 3:46-47 (下转第2726页)

- European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology, 2010, 151(2):163-167
- [10] 张岱,魏宏,廖秦平,等.女性生殖道支原体及其他病原体在急性盆腔炎中的检出率[J].中国妇幼保健, 2010,25(3):366-369
Zhang Dai, Wei Hong, Liao Qin-ping, et al. Detection rates of genital mycoplasma and other pathogens in women with acute pelvic inflammatory disease[J]. Maternal and Child Health Care of China, 2010, 25(3):366-369
- [11] Shun-An Lee, Po-Hui Wang, Hui-Ling Chiou, et al. Markedly elevated plasma myeloperoxidase protein in patients with pelvic inflammatory disease who have an allele myeloperoxidase gene polymorphism [J]. Fertility and Sterility, 2010, 93(4):1260-1266
- [12] Han H, Jang KM, Kim MJ, et al. The Value of Sonographic Evaluation of the Appendix in Patient with Pelvic Inflammatory Disease: Correlation with CT, clinical, and Pathological Findings [J]. J Korean Soc Ultrasound Med, 2009, 28(2):83-91
- [13] 黄玉玲,冯泽叉,景东丽,等.中药治疗慢性盆腔炎不同给药途径疗效观察[J].现代生物医学进展, 2010,10(11):2097-2099
Huang Yu-ling, Feng Ze-min, Jing Dong-li, et al. Chronic Pelvic Inflammatory: Efficacy of Different Routes of Administration of Traditional Chinese Medicine [J]. Progress in Modern Biomedicine, 2010,10(11):2097-2099
- [14] Nicholson Amanda, Rait Greta, Murray-Thomas Tarita, et al. Management of first-episode pelvic inflammatory disease in primary care: results from a large UK primary care database [J]. British Journal of General Practice, 2010, 60(579): e395-e406
- [15] Maria Trent, Shang-en Chung, Michael Burke, et al. Results of a Randomized Controlled Trial of a Brief Behavioral Intervention for Pelvic Inflammatory Disease in Adolescents [J]. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 2010,23(2):96-101
- [16] 黄显章,邹鹏程,高秋芳,等.金刚藤有效部位群治疗慢性盆腔炎的抗炎镇痛作用[J].中国实验方剂学杂志, 2010,16(7):114-117
Huang Xian-zhang, Zou Peng-cheng, Gao Qiu-fang, et al. Anti-inflammatory and Analgesic Effects of Jinggangteng's Effective Ingredients on Chronic Pelvic Inflammation [J]. Chinese Journal of Experimental Traditional Medical Formulae, 2010,16(7):114-117
-
- (上接第 2663 页)
- [7] 肖水源,刘慧铭.群体性灾难事件的心理危机干预[J].中国预防医学杂志,2010,9(11):865-867
Xiao Shuiyuan, Liu Hui. Psychological crisis intervention in critical incidents[J]. Chinese prevent medical, 2010, 9(11):865-867
- [8] 郭旗,肖水源.灾难后的心理应激反应和危机干预[J].中国健康心理学杂志, 2010,18(9):1140-1142
Guo Qi, Xiao Shuiyuan. Psychological Stress Response and Crisis Intervention of the Disasters [J]. China Journal of Health Psychology, 2010, 18(9):1140-1142
- [9] 王静会,李静华.浅谈突发事件后的心理危机干预[J].河北公安警察职业学院学报, 2006,12(6):57-64
Wang Jinghui, Li Jinghua. A Brief Discussion on Psychological Crisis Intervention Subsequent to Abrupt Event Journal of Hebei vocational college of public security polic, 2006, 12(6):57-64
- [10] B.E.Gillil and,R.K.James,危机干预策略[M].肖水源,译.北京:中国轻工业出版社,2000:19-25
B.E.Gillil and R.K.James, Strategies of Crisis Intervention [M]. Xiao Shuiyuan (Translate). Beijing: Chinese Light Industry Publishing Press, 2000:19-25
- [11] 何新生.灾害创伤后应激障碍的心理干预[J].城市与减灾, 2004,5(1):21-23
He Xinsheng. Psychological Intervene of Stress Obstacle after disaster Wounds[J]. Cities and Disaster Reduction, 2004, 5(1):21-23
- [12] 李爽,兰芬.我军心理干预应急体系建设之我见[J].军队政工理论研究, 2010,8(11):110-111,121
Li Shuang, Lan Fen. The issues of the Psychological Intervene systems in the military [J]. Theoretical Studies on PLA Political Work, 2010, 8(11):110-111,121