

国外开展灾后心理援助工作的一些做法

● 张侃

从理论上讲,大的灾难对受灾群众、救灾人员乃至全社会都会产生极大的心理冲击。灾难性事件发生后,大部分人能够在没有专业人员帮助的情况下自愈心理创伤;但是,也有少数当事人会产生一定程度的心理问题,并可能长期持续。因此,及时对相关人群进行心理援助(心理干预),可以帮助人们克服、减少或减轻灾后的不良心理应激反应,有利于社会稳定。时至今日,灾后心理援助已被国际社会公认为灾难援助不可或缺的组成部分。

心理援助:渐受重视,不断完善

人类很早以前就意识到,创伤事件可能对个体产生终生的心理影响,因此,经历过灾难的人需要安慰、开导。但是,系统的心理干预理论直到20世纪40年代才问世。1942年,美国波士顿一场火灾造成近500人死亡。就是这次大火之后,美国心理学家总结出危机事件中影响心理反应的若干因素,有理论指导的心理干预由此开始。

20世纪中期,美国国家心理卫生署(NIMH)着手制定灾难受害者服务方案,资助对重大灾难的社会心理反应进行研究。1978年,NIMH出台了《灾难援助心理辅导手册》,这是第一本由政府颁布的心理援助指南。随着人们对灾后心理重建重视程度的提高,一些发达国家政府着手研究灾难的危机干预,制定相关政策,并开始相关心理援助服务。1963年,美国国会通过“社区精神健康法”,强调心理健康服务应面向全体公民,并建立由政府提供经费的社区精神服务中心。英国在1987年翻船事件发生后成立了社会支援组织,对灾难经历者进行演讲、家访、长期心理辅导或电话商谈等援助活动。新加坡1986年新世纪酒店倒塌事故发生后,专业人员对幸存者进行危机干预;1994年又建立了国家应急行为管理系统,为经受灾难的人群提供医疗及心理服务。最近20多年来,灾后心理干预更加受到重视,不少国家建立了国家级的灾难心理干预中心或研究中心。

历经地震、台风等自然灾害以及恐怖事件、战争等人为灾难的冲击,发达国家灾难心理援助体系已日趋完善和成熟。很多发达国家为预防灾害制定了相应的法规和法律,明确灾难心理援助的组织机构和内容,并将灾难心理援助列入国家紧急事务应急预案,建立国家级灾难心理援助系统。像美国,联邦应急管理局是政府处理平时或战时紧急事务的主要机构,负责统筹协调灾难援助工作全局。该机构不仅提供紧急心理援助,还资助灾后心理援助的研究项目。目前,全美有超过82000项政府项目进行与灾害管理相关的心理服务。联邦应急管理局对于心理援助人员的培训工作、心理援助如何展开等都有明确规定。美国红十字会和许多非政府机构、义工,也提供灾难心理健康服务。

政府:灾后心理援助的主导者

政府立法。很多自然灾害多发国家都为预防自然灾害制定了相应的法规和法令。日本是地震多发国,早在1961年就出台了《灾害对策基本

法》，之后陆续出台各种法律法规，构成了完整的防灾减灾法律体系，其中明确规定了心理援助在灾后援助中的重要作用。在美国，官方灾难心理援助被列入联邦紧急计划（FRP）。FRP包括12项紧急支援功能，灾后心理健康服务隶属于第八功能“公众健康和医疗”，由卫生与公共服务部的公共健康服务系统牵头主持。除平常的立法外，一些国家和地区也会在发生重大自然灾害后，对原有法案进行调整。如1995年阪神大地震后，日本就对《灾害对策基本法》做了修订。

机构组织形式。很多国家已经将心理援助列为灾后政府援助的常备组织。美国政府非常重视灾后的心理援助工作，与联邦灾难心理援助系统相关的有三个主要部门。（1）联邦应急管理局（FEMA）。其长期为危机干预项目提供资金支持，并联合其他组织机构一起，为灾难受害者提供心理援助。（2）公共健康服务系统。其通过物质滥用和精神卫生服务管理局下属的心理援助中心，为受灾群众提供心理服务。下属的紧急服务及灾难援助项目组与FEMA合作，为灾难受害人提供及时、短程的危机咨询，以及情绪恢复的伴随支持等服务。（3）退伍军人事务部。其通过下属三个系统（应急管理战略医护组、创伤后应激障碍中心和调整辅导服务）进行心理援助。此外，美国各州政府、地方政府也设立基金，向申请危机辅导援助和培训的受影响社区提供经费支持及援助资金，并通过地方精神卫生机构提供心理援助服务。

心理援助的具体实施。灾后心理援助首先要尽可能覆盖所有受影响地区的居民，同时也要关注特别需要心理援助的一些特殊人群。如美国政府的灾难支持计划中，就特别强调要注意对儿童、老人、残障人等高危人群以及灾难救援人员进行心理辅导。灾后心理重建是一项需要持续进行的工作。心理学研究表明，灾难之后，多数群众的应激反应会在1—3个月内逐渐缓解，但仍有少量人群继续保持症状；也有人最初并没有表现出症状，而在事件发生数月后，才出现延迟性的创后反应。据统计，灾难后罹患心理疾病的人数会逐渐增多。专家估计，大约20%的受影响

人群（包括幸存者、遇难者家属、救灾人员等）会在一年内出现创伤后应激障碍。此外，焦虑症、忧郁症、生理心理疾病的患病人数会增加，自杀人数也会在灾后上升。灾害给人们心理造成的伤害往往是长期的，一般认为，在遭受重大心理创伤的人群中，有5%的人会影响终生。因此，心理援助既包括短期的危机干预，也包括长期的心理重建。日本阪神大地震后，受灾严重的兵库县开始了长达10年的重建工程“不死鸟计划”，包括“紧急—应急对应期”、“复旧期”、“复兴前期”和“复兴后期”等四个阶段。日本政府建立了心灵创伤治疗中心，同时设置心灵创伤治疗研究所，对心灵创伤及创伤后应激障碍等进行调查研究。心理工作者还在受灾地区中小学设置“教育复兴负责教员”及“学校个人生活指导员”，并通过与家长及相关机构紧密合作，进行学生心理创伤救助。

危机干预人员的筛选。由于危机心理干预具有独特性、不可预期性、紧急性和爆发性等特点，重大灾难及危机心理援助系统特别是人力资源系统的建设尤显重要。在心理援助体系成熟的美国，重大灾难及危机心理援助系统具备比较完善的辅助支持系统，人力资源系统建设一直受到政府及各专业组织的重视，这些机构均组建了专门的灾难心理援助专业人员数据库，并形成了一整套管理制度，制定了组织管理人员职责、临床工作人员遴选标准与职责、专业人员培训计划，等等。对于心理救助队员，美国创伤后应激障碍中心有明确的规定：具有心理健康医生执照；接到通知后能够马上提供10—14天的服务；具有良好的个人品质，包括能够承受恶劣的工作条件、良好的沟通能力、较强的组织能力，能够给幸存者和志愿者以及社区组织提供教育服务、在美国红十字会接受过灾害心理健康志愿者培训等。

政府对灾难后心理援助研究的资助。危机心理干预与一般心理咨询有所不同。灾难后出现的心理反应是正常人群在异常情况下的反应，与一般的精神疾病有着不同的心理机制；而且，创伤性心理体验可能对人造成短期或长期的心理生理

影响。因此，如美国、日本等灾害多发国家，非常重视对灾后心理干预进行专门研究。像美国，从政府到民间组织都投入大量资金，用于资助完善灾难心理卫生服务系统的科研项目，致力于研究突发性灾难事件造成的社会心理反应、灾难对各年龄层受害者及家属造成的心理影响，设计、执行及评估对灾难受害者进行的心理援助及治疗，评估各公立、私立机构制定的心理健康紧急应对计划等。

非政府机构：灾后心理援助的支持者

国际组织（联合国及相关机构）。联合国于1992年专门成立应对自然及人为灾难的人道援助协调厅。联合国还出版了《紧急状态下精神卫生和心理健康援助方案》，针对遭受自然灾害、恐怖主义、战争、贫困、饥饿等影响的国家和个人，对于国家层面的灾后心理援助提出了指导建议和最低标准，同时通过联合国各常设机构对受灾国家提供针对不同人群的心理援助。

联合国分支机构，如世界卫生组织、联合国儿童基金会等，致力于推动对受灾难影响地区、战争地区和贫困地区的心理卫生健康援助，与其他国际组织、各国政府和非政府组织合作，在受灾地区开展心理健康教育计划，并通过派遣心理专家、筹集基金、监督政府重建等方式，参与灾难后的心理援助活动。

世界卫生组织（WHO）发布《紧急事件精神健康工作指南》，对世界各国的灾难心理援助提出指导意见。《指南》建议各国平时做好灾难心理援助的准备工作，在灾难发生后对受灾人群进行评估，并通过与政府和非政府机构合作，培训专业心理工作者，开展广泛的心理援助。《指南》还强调心理援助的长期性和监督体制的重要性。WHO通过精神卫生和物质依赖署，对遭受灾害的资源缺乏国家提供紧急心理援助。如2004年东南亚海啸后，WHO确定了一项综合性计划，以应对印度尼西亚亚齐地区受海啸影响的民众的心理社会需求和精神障碍问题。

联合国儿童基金会针对受到灾难影响的儿

童，制定了紧急状态下的教育手册，帮助受灾国家政府、非政府机构开展救助活动，使得受灾影响的孩子能够尽快从灾难的阴影中恢复。如东南亚海啸后，联合国儿童基金会向印度尼西亚、斯里兰卡等受灾国家派遣了心理专家，对受灾儿童进行危机干预，帮助学生尽快回到学校。儿基会还制作了漫画、动画片等，对受灾害影响的儿童进行心理援助。

民间团体。自救、政府救助和民间救助是灾后救助的三个主要途径。日本最近20年来在应对地震灾害中总结了许多经验教训，其中重要一点，就是不单纯依靠中央政府的行政力量和自卫队援助的“公救”，民间团体也要团结起来，互助“共救”。在美国，非政府组织是灾后心理援助的主要力量。很多非营利机构也积极参与灾后的心理服务，包括美国红十字会、各大学的医学院、心理学系、社会工作系以及教会组织、慈善机构等。红十字会组织在灾后援助中占有特殊地位。美国红十字会1990年正式开展灾难心理援助项目，被列入联邦应急计划。红十字会积极与社区机构和个人结成网络，提供协调服务，并签署协议，提供无偿心理救助服务。由于大规模的灾难并非经常发生，往往带有很强的不可预测性，这就决定了志愿者在灾后心理援助中的特殊作用。为此，必须在平时对相关人员进行培训，建立数据库，以便在需要时能及时调动并迅速到位。美国红十字会设立了灾难服务的人力资源系统，存留和追踪救灾人员资料，通过该系统进行志愿者招募，以应对大灾难。红十字会还与美国精神病学协会、美国心理协会、全国社会工作者协会、美国婚姻和家庭治疗协会等签署备忘录，以促进机构间合作。比如，美国精神病学协会和红十字会达成合作协议，在1991年发起组织全国性的心理学家网络——灾难反应网络，用于在灾害时提供对义工的培训，指导和帮助工作人员、受害者及受害者家属，以应对人为或自然灾害。

（作者：中国科学院心理研究所所长、中国心理学会理事长、国务院应急专家组成员）

责任编辑：牛京辉