

## 灾后的心理护理 1

作成：2008/5/19

### 在避难所

本页的内容，特别为灾后初期、在避难所进行援助活动的护理人员整理而成的有关灾后心理护理的宣教手册。主要为了帮助居住在避难所的受灾人员预防 PTSD, 即创伤后应激障碍。在日本，自从阪神大地震以后社会各界开始关注灾害后的心理问题。

灾害总是突如其来，受灾的人群会因灾害失去许多他人无法取代的人、或物，要经历和以往完全不同的生活。在灾区的生活中大家都必须经历巨大的心灵创伤。如果这些心理创伤长期持续将会导致 PTSD（创伤后应激障碍）的发生。

护理人员在灾后尽早为受灾人群提供适当的护理会促进心理创伤的康复。面对生活在避难场所的受灾人员，护士如何与他们交谈和沟通。希望这本手册能回答您的疑问，能帮助那些受灾人员早日重建生活。

#### 1) 受灾人员在社区的恢复过程

在社区，灾后受灾人员逐渐重建生活时，通常会出现以下的过程。但是，因受灾状况、个体差异、地区的特性等，恢复的过程及所需时间亦有所不同。

<b>英雄期</b> 〈灾害发生后〉	为了保卫自己、家人或邻居的生命和财产，奋不顾身。
<b>蜜月期</b> 〈灾后的1周~6个月〉	同其他的受灾人员有着共同的受灾经历，共度难关。因此彼此间有很强的连带感。边寄希望于援救，边整理瓦片和残骸，互相帮助。整个受灾地区的气氛非常温暖。
<b>梦想破灭期</b> 〈2个月~1, 2年〉	受灾人员的忍耐达到极限，开始抱怨救援行动迟缓，政策不当。人们的愤怒无处释放，易发生争吵打架等纠纷，也会出现酗酒问题。受灾人员因忙于应付今后生活的重建、自身的问题等，会失去与他人、社区的连带感和共鸣。
<b>重建期</b> 〈数年〉	受灾地区逐渐重建生活，受灾人员也获得重建生活的勇气。通过积极参加社区的重建，受灾人员也逐渐恢复自信。但是，掉队的、失去精神支柱的人的紧张状态仍将继续。

注意) 因人而异，不同的阶段以及所需时间亦有所不同。

出处) David L. Romo (1995): Disaster and Psychological Care, p. 14, "Ask Human Care"

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

## 2) 从生活援助、身体援助开始

受灾的人不得不离开自己的家园，突然到完全陌生的地方开始新的生活。对于他们，首先应该先考虑的是生活援助和身体援助。自身的安全得以确保，人就会有安全感。

避难场所毕竟条件有限。应该从以下几点考虑受灾人员的生活：

环境是否能让人安心生活？

- 照明、防音、空调（温度、通风换气）是否合适？
- 根据季节、避难场所的实际情况，衣物和被褥是否充足？
- 食物是否充足？
- 和家人在一起的话，所居住的空间是否充足？
- 身体状况不好的人（例如患有慢性病、有残障，身体虚弱）是否住在离门口比较近、环境不好的地方？
- 治疗是不是中断了？

如果是还在接受治疗，经本人同意后，帮助其确认医院、主治医生、治疗内容等，防止治疗中断

- 睡眠是否充足  
有许多人会出现睡眠障碍，应帮助其合理应对
- 是否保证有排泄的设备
- 是否能确保个人隐私
- 新闻媒体是否成了干扰了人们的生活

## 3) 倾听

受灾的人尽早讲出自己的经历和感受能够促进灾后心理创伤的恢复。因此，安排让他们能够讲出自己经历和感受的场所很重要。

关注受灾人员感受的方法有倾听，此方法非常适用于询问受灾人员的感受，请参考。但是，每个人都有不愿意讲的时期，因此不必拘泥于一定要问出什么。可以根据情况和环境，通过测血压等援助进行沟通。随着交流次数的增加，有一些人会逐渐敞开心扉的。要根据受灾人员的情况，不要勉为其难。

另外，倾听是很消耗能量的工作，护士也要注意自身的健康和情况，不要勉强。（参照：看護者のための災害時心のケアハンドブックⅡ，日语）

### 倾听技术的关键

- 从始至终要做到“聆听”
- 不掌握讲话的主导权，要按照对方的速度进行
- 中途不得打断对方
- 为了能够让谈话继续下去，要多随声附和对方
- 按照事实→想法→情绪的顺序，则比较容易继续下去
- 不做判断，不批评

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

- 理解对方的感受，与对方共鸣
- 理解、领会对方的需求
- 让其放心

出处) David L. Romo (1995): Disaster and Psychological Care, p. 28, "Ask Human Care"

### 实际倾听时

1. 主动与受灾人员交谈，“太不容易了”、“怎么样了”、“我能帮你做什么？”
  - 进行交谈和倾听时，要注意不要给人很突然、或者强加于人的感觉，援助者自己首先要放松，安静，有自信。用自然的方式交谈。
2. 询问事实，例如，“地震发生时，你在哪里？”、“地震发生后，你先做什么了？”、“当时你和谁在一起？”等等
  - 当对方开始讲话，一边聆听，一边可以适时地询问“谁”、“什么”、“什么时候”、“在哪里”、“如何”等。和询问感受（感情）相比，对于事实比较容易交谈。
  - 即使是对方不断地重复同样的话题、记忆，要让对方沉浸在自己的话题，不催促，也可以不断地重复对方的话。要让对方感觉到自己被理解，以帮助受灾人员安心，能够整理自己的记忆。
3. 询问想法
 

“在晃动的那一瞬间，你都想什么了”、“你现在再想什么？”、“不停地在想什么事情”等

  - 这样可以帮助受灾人员理解到底发生了什么事情，帮助他们整理自己的思路。
  - 即使是认为不合适，也不批评，不加以评论。
4. 询问感受（感情）
 

“来到避难所以后，是什么感受？”、“现在又是什么感受”等等

  - 许多人在诉说想法的时候可以自然地表达感情，询问时要尽可能的委婉。
  - 要多理解对方，多和对方共鸣，不要指示或评论。
  - 当问到个人的感受时，要注意沉浸在悲痛中的人会出现焦躁，不快的反应。
  - 当不断提到恐怖、不安时，很多人都会感觉到自己的弱小。过度的怜悯、同情会让对方感到更无助。因此要给与援助。
5. 按照对方的需求
  - 受灾人员的一般需求有，自己和家人能够安全、安心的生活，能够和亲近的人在一起，能够被亲近的人所理解，和他们共鸣。另外，不只是接受照顾，也希望“自己也可以为他人做些什么”。要根据受灾人员不同的需求，给与具体的帮助。
  - 要告诉受灾人员，他们所感受到的紧张情绪是正常的反应，会随着时间的流逝逐渐淡去。
  - 要告诉受灾人员，“不要勉强”、“要注意多休息”、“如果食欲不好的话，可以少量多餐”等

出处) David L. Romo (1995): Disaster and Psychological Care, p. 28-29, "Ask Human Care"

发行: 兵库县立大学看护学研究科(邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp