

## 四川地震义工心理自助手册

四川震灾，冲击着全国人民，感谢您热心参与此次救灾的行列，在众人的努力与协助下，将能实现重建家园的愿景。救灾的行列中您可能看到周遭的人，为此次的灾难感到震惊不已；为未来的生活感到惶恐不安；为亲友的伤亡感到罪恶、哀痛。看到他们处在生活的危机当中，也许您想帮忙却不知如何是好，也许您已经做了一些努力，但想再做更多的了解。在此我们提供一些简便的方式，期待对您在帮助需要帮忙的人们时，会有所帮助。

### 用心倾听他的心声

- 找个时间、地点，让他能安全、自在的表达出震灾后的内心感觉
- 借着目光的注视与恰当的姿势、动作，表达出您愿意接纳他，听他说话的态度
- 谈话时要专心，不要一边谈话一边忙其他事情，也尽可能不要被其他事打断
- 要有耐心，给他足够的时间谈，尽量不打断他的话，让他体会到您的全心接纳
- 适当地问他一些简短的问题，可以帮助您更了解他的问题或想法
- 尽量使用开放式问句，例如：“多告诉我一些关于……、「你可以说说看你的想法……」、「你觉得对你最困难的是……」
- 注意对方言语和非语言讯息（例如眼神、音调及肢体动作等）的表达
- 在灾变后，灾民有时会因悲痛、无助，转而抱怨、气愤，甚至责怪救灾人员，这是很正常的反应，尽量不要激动或生气，心情激动也容易让自己误会对方的意思。请尊重且接受灾民的情绪感受，并给予支持。

### 陪伴他一起解决问题

- 试着与受灾者建立良好的合作关系
- 协助他厘清问题的轻重缓急，先将心力及资源用在解决较重要的问题上
- 协助他了解问题与资源，避免对问题的解决有不当的期待
- 协助他寻找资源或援助，来帮忙解决问题
- 协助他设定可以帮助回复正常生活的具体目标，而且想出立即可以做到的行动步骤
- 当他实际采取行动解决时，立即给予鼓励与肯定

### 辛苦您！在帮助别人之际，别忘了照顾您自己

面对震灾的惨状，骇人的景观或听闻，以及救灾工作的过度负荷与不顺利，甚至危及个人生命财产的损伤。这些沉重的压力，均会冲击您的身心状态，造成许多的生理与心理反应。

### 您可能会有下列的反应

- 极度疲劳、休息与睡眠不足，产生生理上的不舒服（例如：做恶梦、晕眩、呼吸困难、肠胃不适等）
- 注意力无法集中以及记忆力减退
- 对于眼前所见的感到麻木、没有感觉

- 担心害怕自己会崩溃或无法控制自己
- 因为救灾不顺而感到难过、精疲力竭，甚至生气、愤怒
- 过度地为受灾者的惨痛遭遇而感到悲伤、忧郁
- 觉得自己救灾工作做得不好，而有罪恶感或觉得对不起灾民
- 喝酒、抽烟或吃药的量比平时多很多

事实上，目睹这样严重的灾变，这些反应均是短暂的正常反应。它需要时间来抚平，让您恢复平常的生活，但您也可以采取一些应对策略，尽快让自己恢复元气。

### 您能为您自己做些什么

- 告诉您自己您所有的感觉均是正常的，在离开救灾工作岗位之前，适时地将这些感觉和救灾经验，与其他的救灾伙伴分享
- 留意自己与伙伴是否过份疲惫，请给您自己适时的放松休息与睡眠
- 必须有定时定量的饮食，即使您不太想吃东西
- 虽然情况急困，但是请您尽量让自己休息时的环境保持安静、舒服、自在
- 多给予自己及周围的亲友鼓励，相互加油、打气，在已经做了的工作上继续加上有利的作法，而避免批评自己或其他伙伴的救灾工作
- 肯定自己与工作伙伴在任何微小工作上的好的改变，并乐观地期待未来愿景 \* 有困难时，不要犹豫向伙伴们提出，并接受他人提供的帮助与支持
- 有困难时，不要犹豫向伙伴们提出，并接受他人提供的帮助与支持

若长时间（三至六个月），您的心情依旧无法平复，这时您需要专业的帮忙。您可以登录华老师（[www.hualaoshi.com](http://www.hualaoshi.com)）网站，寻求来自全国各地的心理学专业人士的帮助。

### 华老师是谁？华老师能给你带来什么？

2008年5月12日，这是一个举国悲痛的日子，截至2008年5月13日7时，四川汶川地震已造成9219人死亡。死亡人数还在不断上升..在重大灾难面前，我们心理学者可以做什么？来自安人测评的阳志平曾经发起过非典心理预警与干预项目，获得了一些宝贵经验。于是，他联合一群心理学背景的专业人士，有了2008年5月12日成立的华老师项目。华老师的名字寓意来自华夏心理老师、心理学大家华生老师之意。华老师是个虚拟人，他致力于将互联网与心理学结合起来，通过MSN机器人（机器人号码：Hualaoshi@msn.com）为灾后人提供心理支持服务，同时介绍一些灾后心理学知识。华老师不是现实生活中的老师，但是，他确实确实，将帮助人们更好地面对灾难。这是华老师全体志愿者努力追求的目标。

### 华老师联络人

阳志平，Email: [ouyangzhiping@arcp.cn](mailto:ouyangzhiping@arcp.cn)，网站: [www.hualaoshi.com](http://www.hualaoshi.com)

### 自助手册分发当地联络人

自贡：曹翔，QQ: 80698434; Email: [caoxiangwww@163.com](mailto:caoxiangwww@163.com)