



• 综合医学 •

关于救援人员灾后身心压力调控的初探

张荣基¹ 郎海洋²

1 空军军医大学基础医学院三大队 陕西西安 710032

2 空军军医大学军事预防医学系 特殊作业环境危害评估与防治教育部重点实验室 陕西省自由基生物学与医学重点实验室 陕西西安 710032

摘要：随着社会的进步和科技的发展，近年来，火灾、地震和泥石流等自然灾害频繁发生，核泄漏和生物恐怖袭击等人为灾难时有发生，禽流感等疫病流行直接威胁着人类的生存和发展，在灾害发生时，由于救援人员往往冲在救灾一线导致所面临的身心压力重于常人。长期以来，由于多种原因导致重视程度不足，没有针对改善和调节救援人员身心压力的良好措施，而灾后救援人员身心调节的研究也较少，本文通过总结和分析救援人员灾后常见身心状况，并对灾后心理调节方式进行探讨，以期为我国此方面的研究提供一定的参考。

关键词：灾害 救援人员 身心压力 调控

中图分类号：B844.2 **文献标识码：**A **文章编号：**1009-5187 (2019) 03-302-02

The Preliminary Study on the Regulation of Psychosomatic Stress of Rescue Workers after Disaster

ZHANG Rongji¹, LANG Haiyang² 1. Three Brigades of Basic Medical College, PLA Air Force Military Medical University, Xi' an 710032, China. 2. Department of Military Preventive Medicine, Air Force Military Medical University, Key Laboratory of Special Operating Environment Hazard Assessment and Prevention, Ministry of Education, Shaanxi Key Laboratory of Free Radical Biology and Medicine, Xi' an 710032, China

Abstract : With the progress of society and the development of science and technology, in recent years, natural disasters such as fires, earthquakes and debris flows occur frequently, and man-made disasters such as nuclear leakage and bioterrorism occur from time to time. Epidemics such as avian influenza and Ebola directly threaten the survival and development of human beings. When disasters occur, rescuers often rush to the front line of disaster relief, resulting in more physical and mental pressure than they face. Ordinary people. For a long time, due to a variety of reasons, there has been insufficient attention, no good measures to improve and regulate the physical and mental stress of rescue workers, and the research on the physical and mental adjustment of rescue workers after disasters is also less. This paper summarizes and analyses the common physical and mental conditions of rescue workers after disasters, and discusses the ways of psychological adjustment after disasters, with a view to providing some reference for the research in this field in China.

Key words : Disaster; Rescue personnel; Physical and mental stress; Regulation and control

灾害，即是指能够给自然生态环境、人类和人类社会的物质、精神文明建设，尤其是人们的生命财产等造成危害的天然事件和社会事件的总称^[1]。灾害具有突发性和不可预测性，重大的自然灾害和社会灾害在给人类生命和躯体造成巨大伤害的同时，其所产生的心理、身体压力也会对受灾群众产生深远影响，甚至会引起社会整体心理状态的巨大冲击，带来一系列的负面影响和社会问题^[2]。参与救灾的救援人员，在灾难面前救援人员虽然身份不同，但在救援过程中由于救援时间争分夺秒导致的精神压力较大和在灾害面前常出现的个人力量的薄弱导致的自责情绪加重等原因，直接导致灾后救援心理压力较重，甚至会产生厌世和自责的心态^[3]。救援人员灾后心理压力缓解不及时往往会出现一定的身心困扰，轻则影响工作和生活，重则可能演变成一定程度上的心理疾病。此外，灾后救援后心理压力并不会随着灾害的平息而停止，如果灾害过后不加以改善调节，往往会对救援人员留下一定的心理压力的累积并随着时间的变化有趋于加重的趋势^[4]。WHO 专家断言：没有任何一种灾难能像心理危机那样给人带来持续而深刻的痛苦^[5]。因此，对于灾害救援的工作来说，灾后救援人员心理的调节和疏导成了一个亟待面对和解决的问题。

1 目前的现状和措施

我国每年较严重的灾害约 2.1 次，近年来较严重的灾害有：“8·12 天津滨海新区爆炸事故”、“5·12 汶川大地震”和“4·14 玉树地震”等。我国现有的较大规模的非民间灾害救援团队是 2001 年成立，2010 年完成扩编的中国国际灾害救援团队，队伍规模为 480 人，救援队共分为三个支队和一个直属队，每个支队约 65 人，内设支队长、副支队长，下设分队。三个支队各有 5 个分队：搜索分队、营救分队、医疗分队、技术分队、保障分队，

直属队则由参谋组、技术组、保障组组成。此外，我国仍有不少民间灾害救援团队，如中国心志愿者团队、蓝天救援队和华夏公益联盟等，据不完全统计全职和兼职灾害救援的救援人员数量为 3000 人以上，且多数为兼职救援人员，在发生重大灾害时临时组建救援团队，救灾过后往往回归其原本的工作和职业，未能有较好的医疗保障和及时的心理疏导。

1.1 重视程度不足

目前我国和对保障救援队伍的心理素质的研究经验较为不足，在灾害发生前救援人员常常认为自身心理很健康，可以承受更大的心理压力，从而忽略了平时的心理素质训练并对灾后自我心理压力调节重视程度不足^[6]。灾害救援的各项工作重心均集中在受灾人员的卫勤救援保障和心理疾病的预防上，对灾害救援队伍救援后心理调节和心理疾病预防工作重视程度较少，缺少较为系统和规范的工作标准和流程。

1.2 缺乏跟踪推进

在灾害救援期间，救援人员出现心理压力较大时大部分可以通过自身调节并得到一定程度上的缓解。然而在高强度的救援行动时，救援人员的心理应激反应往往不明显，有的甚至在灾难救援完成后的很长一段时间才会显现出来^[9]。在我国现阶段的情况来说，救援进行时会有相应的心理咨询服务，一旦救援结束，大部分心理咨询服务也随之撤销，对救援人员心理调节工作带来一定的不便。

2 灾害救援对救援人员的影响

灾害救援人员在执行灾害救援任务的过程中，不可避免的进行超负荷工作和面对满目疮痍的环境时的压抑和身心打击，主要表现为奋不顾身的进行灾后救援、带着极大的心理压力持续高强度救援工作和对自身过于严格的使命感和责任感持续工作等，在



救援过程中往往更多的是重视受灾人员的生命安全,往往忽视灾害救援人员自身的身体极限和心理压力问题。

2.1 身体上的超负荷工作

在灾害发生时往往具有突然性,救援工作者在短时间内要迅速集结并赶往灾区开展救援工作,在这样的情况下救援工作者面对的任务具有时间紧、任务重、工作条件艰苦和环境危险等因素。由于在灾区中生存环境遭到严重破坏,生活设施无法正常运行,缺水少电,食品药品严重不足^[6],这与救援工作者之前的生活环境有较大出入,往往使之不能马上适应。在超高强度的工作下救援人员极易容易出现过度疲劳、肌肉酸痛和睡眠质量下降等情况,甚至会受到伤害、残疾和牺牲等。

2.2 心理上的严重压力影响

灾害发生后,救援人员需立刻奔赴灾区,展开救援,而当他们到达灾区后映入他们眼帘的是被灾害导致的基础设施的较大面积的损坏、大量的受灾群众和各种极端困难的救援环境等,这对于救援人员来说无疑是一次巨大的心理冲击,同时他们还需要夜以继日展开救援。由于救援人员工作环境的特殊性和在救灾中担任的角色,随着救灾行动的进行,往往会产生一系列的心理应激反应:如焦虑、恐惧、害怕和自责等^[7]。随着救灾的进一步进行,这种情形会逐渐加深甚至蔓延开来,从而影响整个救援行动的进行;并且这种情绪的产生大多数并不会随着行动的结束而结束,且延续较长的时间,严重影响着救援人员的身心健康。

3 忽视救援人员灾后身心压力调控带来的问题

3.1 救援人员身体疾患

在超高强度的工作状态下救援人员极易容易出现过度疲劳、肌肉酸痛和睡眠质量下降等情况,从而导致受伤、残疾,甚至牺牲等。很多救援人员灾后产生的一系列疾病可能得不到组织的妥善安置,导致灾后未来的生活受到很大的影响。此外,如果忽视其心理工作,较易容易由心理不健康状态如抑郁导致的躯体性疼痛等情况。

3.2 救援人员精神疾患

创伤后应激障碍(PTSD)是指个体经历、目睹或遭遇一个或多个涉及自身或他人的实际死亡,或受到死亡的威胁,或严重的受伤,或躯体完整性受到威胁后,所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。而我国现如今缺乏对灾后救援人员产生此类障碍的引导与调节,使得救援人员在之后的生活工作中产生回避麻木、警惕性增高等症状。

3.3 救援队伍人才梯队建设

长期高强度、高负荷和高压力的工作环境下如心理工作跟不上很容易导致队伍整体情绪不佳,同事关系紧张等不良工作环境,这样势必会使部分人逃离此工作环境和新晋人员数量不足,影响队伍的人才梯队建设。

4 如何调控救援人员身心压力

心理卫生专家指出,救援人员极可能因为长期参与救灾、持续接触尸体、过分与罹难者共情出现替代性创伤(vicarious trauma)。实证研究表明,对灾难救援人员应用经验分享技术(debriefing)进行心理干预确实有所帮助。国外较常见的心理调控手段如为救援团队配置专门的心理医师,组织救援后的庆祝活动,对救援人员救援后的心理评估机制等,取得了相当不错的效果,而我国这方面起步较晚且重视程度较为不足。因此,应效仿和借鉴国外的先进经验和机制,大力推进我国灾后救援人员心理疏导工作。

4.1 建立统一的心理卫生管理体系:

现如今在大多数灾害救援时均能紧急成立心理救援力量,国家、民间和军队的心理救援力量缺乏统一的管理和调配导致目标分散和分工不够明确。由于缺少统一的调配和工作分工,不同的队伍之间工作缺少衔接和指挥协同^[10],容易造成事倍功半的情况且各个队伍的工作均重点在于受灾人员的心理调节,选择性的忽视了救援人员的心理卫生防治工作。通过建立统一的管理体系,不同队伍和部门根据其专业和特点统一调配,针对灾害救援队伍灾后心理压力等现状进行统一的心理卫生管理体系,将灾害救援队

伍心理健康状况时时跟踪和分析并及时针对心理压力较大且长期不能自我调节的救援人员进行心理辅导,使其心理压力能得到缓解。

4.2 成立灾害救援队伍援后心理中心

参与灾害救援的卫勤人员由于一起援救灾民和参加灾后重建等工作,其心理压力更偏向于对同样参与救援的战友倾诉。因此,建立灾害救援队伍援后心理中心,一方面可以通过倾诉的方式缓解和调节心理压力,另一方面可以通过宣泄击打等方式缓解部分心理压力。

4.3 不定时开展专业心理培训

心理专业与知识属于专业性较强的学科,如果没有专业人员的梳理则会很容易的进入心理误区,特别是灾害救援过后的救援人员,在经过常人没有触及的心理冲击过后很容易自身调节心理压力出现一定程度上的困难,这时候必须要有心理专业人员的辅导。灾害过后,地方和政府可投入适当人力物力在灾区及各地邀请心理专业人才对参与救援的人员开展心理知识的讲座和辅导,例如宣讲自我减压和自我梳理情绪等相关内容。并加强引导救援人员的价值观和责任感,宣扬救灾先进事迹,用先进典型激励救援人员战胜困难的决心^[11]。通过此类教育提高其责任感和使命感,练就坚强的意志品质,为他们提供强大的心理支撑。

5 总结

灾害的发生严重影响着人民的生命财产和生活次序,而在挽回人民生命财产中的救援人员起到了至关重要的作用,灾害过后改善和调节救援人员的心理是一项长期且复杂的工作,而我国现如今缺乏甚至忽略对灾后救援人员的身心疾患的改善与调节。我国对受灾群众的后期的安置处理现今趋于完善,现在需要把工作重心调整到对于灾后救援人员身心改善与调节,而救援人员的自身调节起到很重要的作用,外在的一切都是干预,内在自控调控最为重要,良好的身心素质、清醒的头脑意识是灾害救援人员必备的素质。鉴于灾害过后对心理影响的延时性和缓慢性,我们的灾害救援心理辅导工作还需不断进行持续性的深入研究,同时也应努力提高救援人员的身心素质,以期对今后国家的救援工作提供有力的支持和保障。

参考文献

- [1] 刘同亭. 中国灾难医学发展简史初步研究[J]. 中国医药导报, 2018, 15(12):121-124.
- [2] 应急管理部、国家减灾办 2018 年 11 月份全国自然灾害基本情况[J]. 中国安全生产科学技术, 2018, 14(12):96.
- [3] 陈美英. 心理救援行动—救援人员的身心反应与自我调试, 三明市永安总医院心理科 2016-10-17.
- [4] 樊晓斌, 董惠娟, 王永岭, 安琳, 汤宁, 孟宇. 灾害事件中应急救援医护人员心理健康状况分析与建议[J]. 灾害医学与救援(电子版), 2012, 1(03):167-168.
- [5] 孙红梅, 高健, 张丽萍. CISM 对我国建立灾难心理危机干预体系的启示[J]. 医学与哲学(人文社会医学版), 2010, 31(02):38-39+69.
- [6] 杜娟, 郭瑞. 救援人员在灾难事件中的心理行为反应及干预的探讨, 解放军 451 医院.
- [5] 黄国平, 黄宣银, 秦晓明. 灾难救援人员心理服务的现状与思考, 2010-09-03.
- [6] 胡文环, 李新敏, 郑幕华, 米娜, 何盈盈. 手术室护理人员灾害应对能力状态及影响因素研究[J]. 护理实践与研究, 2018, 15(16):11-13.
- [7] 程良. 灾害救援护士的“自我心理调适”与心理危机干预对策[J]. 中国护理管理, 2018, 18(07):888-894.
- [8] 李胜, 陈燕. 灾难救援护理团队的训练与管理[J]. 中华护理教育, 2017, 14(11):851-853.
- [9] 赖斌, 李明辉, 郑金光, 魏玉杰, 刘亚华, 刘惠亮. 灾害医疗救援队伍应急保障能力建设探讨[J]. 中华灾害救援医学, 2017, 5(09):522-524.
- [10] 贾婷, 戴冬梅. 灾害护理管理中应急管理及人力资源配置的研究现状[J]. 中华灾害救援医学, 2015, 3(10):585-588.
- [11] 蔡琼. 灾害救援人员的心理反应及干预[A]. 2014 年河南省急诊新业务、新视角、新理念及规范化管理研讨会论文集[C].: 河南省护理学会, 2014:5.