



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society

香港心理學會臨床心理學組

<http://dcp.hkps.org.hk>

香港心理学会临床心理学组辖下危急事故小组

有关四川地震后的心理援助

四川大地震发生至今，传媒铺天盖地的报导，震撼着全港市民的心。灾民呼天抢地、捶心痛哭或是张徨失措、木讷呆滞的影像，令旁观者也难以释怀，越来越多人关注灾民的心理情绪需要。连日来各种媒介有关灾难后的心理反应及需要的讯息颇为混乱，当中亦有不少谬误之处，香港心理学会临床心理学组特提供以下资料作参考：

- (一) 人经历灾难后出现各种强烈的情绪反应，包括震惊、恐惧、焦虑、烦躁、愤怒、难过、悲伤、内疚、麻木，都是面对不寻常事情的正常反应，并不代表病态。若处理得宜，随着时间过去，一般都会会在数星期内慢慢平伏下来。
- (二) 适当的支援，包括为他们提供安全的庇荫、实质援助解决生活需要、准确的讯息让他们了解事情的进展及一些亲友的状况，鼓励灾民间建立连系，让他们有机会抒发情绪，逐渐重建有规律的生活等，都有助受灾者平伏情绪，面对困难。
- (三) 大地震之类的灾难，无疑会造成心理不安。但绝大部份人都有足够的抗逆和适应能力，在短时间内接受转变，从新投入生活。小部份人可能出现持续的创伤后压力反应，医护人员须识别高危人士，转介专业的心理治疗。

目睹灾民的痛苦，不少市民都希望伸出援手，更有市民自发前往灾区，为灾民提供情绪支援。市民渴望助人的热情诚然可贵，但我们重申，市民必须理智地衡量个人能力及各方因素，包括所到之处是否安全、个人的出现会否增加灾区的负担、自己是否有足够能力应付灾难和助人带来的压力等。我们认为，不慌不乱，量力而为，各司其职，紧守个人岗位是应付危难的重要根基。

有效的心理干预，可以帮助受灾难影响人士的情绪复原，从新适应生活，亦可识别有情绪及适应问题的人，提供专业跟进及治疗。我们认为，为这次地震灾难提供的心理援助，必须是有规划和有系统的长远工作。专业心理学家，可以提供下列协助：

- (一) 针对不同组别群众，包括成年灾民、儿童、学生、救援人员等，制定有效和有实证的心理干预方案；
- (二) 为上述方案制订标准的培训课程，并参与培训实行方案的相关人员，包括医护人员、老师、辅导员、志愿工作者等；
- (三) 为个别有需要人士提供专业心理辅导及治疗。

香港心理学会临床心理学组迄今收到来自本港及国内不同组织及单位的查询，要求协助他们为地震灾民提供适切的心理援助。我们现正努力动员及协调会员，积极参与有关工作。我们会继续与各组织及单位保持联系，了解灾民及有关人士的需要，提供专业协助。

市民可浏览香港心理学会临床心理学组辖下危急事故小组 (Critical Incident Team) 的网页 (<http://www.dep.hkps.org.hk>) 下载本新闻稿及其他有关创伤后压心理适应的资料。

香港心理学会临床心理学组辖下危急事故小组撰写