



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>

香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組

有關四川地震後的心理援助

四川大地震發生至今，傳媒鋪天蓋地的報導，震撼著全港市民的心。災民呼天搶地、捶心痛哭或是張惶失措、木訥呆滯的影像，令旁觀者也難以釋懷，越來越多人關注災民的心理情緒需要。連日來各種媒介有關災難後的心理反應及需要的訊息頗為混亂，當中亦有不少謬誤之處，香港心理學會臨床心理學組特提供以下資料作參考：

- (一) 人經歷災難後出現各種強烈的情緒反應，包括震驚、恐懼、焦慮、煩躁、憤怒、難過、悲傷、內疚、麻木，都是面對不尋常事情的正常反應，並不代表病態。若處理得宜，隨着時間過去，一般都會在數星期內慢慢平伏下來。
- (二) 適當的支援，包括為他們提供安全的庇蔭、實質援助解決生活需要、準確的訊息讓他們了解事情的進展及一些親友的狀況，鼓勵災民間建立連繫，讓他們有機會抒發情緒，逐漸重建有規律的生活等，都有助受災者平伏情緒，面對困難。
- (三) 大地震之類的災難，無疑會造成心理不安。但絕大部份人都有足夠的抗逆和適應能力，在短時間內接受轉變，從新投入生活。小部份人可能出現持續的創傷後壓力反應，醫護人員須識別高危人士，轉介專業的心理治療。

目睹災民的痛苦，不少市民都希望伸出援手，更有市民自發前往災區，為災民提供情緒支援。市民渴望助人的熱情誠然可貴，但我們重申，市民必須理智地衡量個人能力及各方因素，包括所到之處是否安全、個人的出現會否增加災區的負擔、自己是否有足夠能力應付災難和助人帶來的壓力等。我們認為，不慌不亂，量力而為，各司其職，緊守個人崗位是應付危難的重要根基。

有效的心理干預，可以幫助受災難影響人士的情緒復原，從新適應生活，亦可識別有情緒及適應問題的人，提供專業跟進及治療。我們認為，為這次地震災難提供的心理援助，必須是有規劃和有系統的長遠工作。專業心理學家，可以提供下列協助：

- (一) 針對不同組別群眾，包括成年災民、兒童、學生、救援人員等，制定有效和有實証的心理干預方案；
- (二) 為上述方案制訂標準的培訓課程，並參與培訓實行方案的相關人員，包括醫護人員、老師、輔導員、志願工作者等；
- (三) 為個別有需要人士提供專業心理輔導及治療。

香港心理學會臨床心理學組迄今收到來自本港及國內不同組織及單位的查詢，要求協助他們為地震災民提供適切的心理援助。我們現正努力動員及協調會員，積極參與有關工作。我們會繼續與各組織及單位保持聯繫，了解災民及有關人士的需要，提供專業協助。

市民可瀏覽香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組 (Critical Incident Team) 的網頁 (<http://www.dep.hkps.org.hk>) 下載本新聞稿及其他有關創傷後壓心理適應的資料。

香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組撰寫