

请关注! 心理专家的灾后心理疏导指南

□记者 赵茜

为了保障受灾群众的生命健康,筑牢“健康堤坝”,近日,根据省、市卫健委防汛救灾工作安排,市中心医院迅速组建巡回医疗队,先后赶赴新绛县、河津市、稷山县,开展“守护健康 共渡难关”主题活动,为受灾群众送去健康义诊及心理关

怀。

市中心医院巡回医疗队是一支由该院全科医学科、老年病科、感染性疾病科、临床心理科等8个科室的14名高年资医师组成的专业医疗队伍。活动期间,在该院副院长郑秀萍、党委委员权建文的带领

下,巡回医疗队带着应急物资和常用急救药品,在多个临时安置点对受灾群众开展医疗救助、疾病预防及心理疏导等工作。

日前,记者电话采访了巡回医疗队成员之一——临床心理科副主任医师荆睿,听她谈谈灾后如何抚慰受伤的心灵。

连日来,在各临时安置点,巡回医疗队的医护人员对受灾群众的身体状况进行检查,记录受灾群众的身体问题,开处方、送药品。同时,医护人员还在临时安置点指导受灾群众做好预防性消毒,并就疫情防控、环境卫生、饮水安全等问题提出合理建议。

除此之外,临床心理科医护人员在现场与受灾群众一一交谈,了解他们的心理需求,并提醒大家在看身体的同时,更要关注心理健康及情绪排解。

“暴雨洪灾过后,受灾群众看着自己辛苦建设的幸福家园被冲毁,承受了巨大的心理压力,进而心理上会呈现一种失衡的状态,比如抑郁、焦虑、恐惧、无助等。”荆睿说,临床心理科的医护人员就是要通过反复走访,对受灾群众进行初步评估和分类,第一时间开展灾后心理干预工作。

荆睿介绍,在河津市连伯村小学临时安置点,她看到一间大教室里摆放着30余张简易折叠床,受灾群众大多数是老人。其中,一位七旬老人引起了她的注意。“老人眉头紧锁,向我们描述了他诸多的身体不适,胸闷气短、总想长出气、心悸失眠……”荆睿立即向医疗队内科医生汇报。经诊查,排除了器质性疾病,那么就可能与心理问题有关,荆睿便坐下来与老人聊天,询问老人有何心事。

老人告诉荆睿,他一方面担心老伴的身体,另一方面担心地里的庄稼受损。交谈间,老人总说“家没了,以后可怎么办呢”,并不时地流眼泪。老人告诉荆睿,夜里更容易胡思乱想、难以入睡,总要等疲惫到极点才能闭上眼睛断断续续眯瞪三四个小时。

巡诊期间,荆睿发现,大部分受灾群众都有着同样的顾虑,只是大家的表现不同。面对受灾群众的焦虑、无助、迷茫,甚至轻微的抑郁,荆睿意识到,稳定受灾群众的情绪是重中之重。



怎样帮助受灾群众进行灾后心理干预?首先,应给予适当的耐心与关爱,荆睿表示,耐心倾听就是最大的支持。但需要注意,如果对方不想谈及灾难发生时的具体细节,就不要再询问,以免造成二次伤害。

其次,在经历灾情后,受灾群众会出现一系列生理反应,比如失眠、噩梦、疲倦、心慌、食欲不振、胸闷等症状,并伴随恐惧、内疚、自责、激动、无助、焦虑、抑郁等情绪。此时应告诉受灾群众,这些都是正常的反应,是人对于非正常事件作出的正常心理反应,一段时间过后,这些反应就会慢慢减少。

第三,鼓励受灾群众试着通过电话、视频等方式,与家人、朋友或他人进行沟通交流,把内心的情绪表达出来,寻求大家的支持,不要因为不好意思或者忌讳而逃避。在受灾群体中,也可以和身边有共同经历的人诉说自己的感受,互相了解、安慰,获取周围人的帮助和支持,从而减轻自己的痛苦。

第四,减少信息过载带来的心理压力。面对洪灾,了解准确信息、掌握正确的灾后重建方法及心理预防是必要的,但不必过度恐慌,没必要分分钟刷新各信息平台的报道。越是放大一些带有负面情绪的信息,越会加重受灾群众内心的压力和恐慌,从而变得更加紧张。

第五,多给自己积极的心理暗示,例如:“我是安全的,我会安全的”“相信在大家的共同努力和救助下,灾情影响只是暂

时的,一切都会好起来的!”“家园没了还可以重建,并且会建在更加安全的地带,只要人在,家就在”……积极的心理暗示可以提升复原力,给受灾群众带来希望和信心,同时增加内心的安全感。

第六,鼓励受灾群众关注当下,增加掌控感。与其因为未来还未发生的事而发愁、焦虑,不如关注当下积极的力量。比如:可以与身边的人聊聊天、听听音乐、做做运动,在临时安置点享受集体生活的乐趣,转移对灾情的注意力;想一想现在不需要下地干农活,不用担心一日三餐,还有党和社会各界的关怀、支持与帮助,现阶段就是要休养。

第七,可尝试心理放松小技巧,比如腹式呼吸,不但能够提升肺活量、改善心肺功能,而且这种深度呼吸还可以让人全身放松。具体方法如下:1.找一个舒适的姿势躺下或者坐着;2.鼻子吸气,最大限度鼓起腹部,保持胸部不动5秒钟;3.嘴巴吐气,最大限度向内收缩腹部;4.感觉气体全部呼出后,再保持1秒~2秒;5.重复这样的呼吸,直至身体完全放松下来。

最后,也是最重要的一点,好好照顾自己,安排规律的生活,保证高质量的睡眠及饮食。不管有没有胃口,一定要正常吃饭、休息,还可以适当做一些运动,比如慢跑、快走等,也可以听听音乐、看看书,或是做一些当下让自己感到轻松和舒适的事情(烟酒等成瘾物质除外)。此外,与身边的人拥抱,也能起到一定的慰藉作用。

