

本版图片均为资料图片



## 儿童是重点人群 灾难后易出现心理问题

失去爱人亲友的强烈悲痛对生还者来说更是难以忍受,感到极度失落而无助,甚至产生自杀冲动和自杀行为。

王文忠说,重大灾难引起一系列心理反应如果过于强烈或持续存在,就可能致精神疾患。有研究表明,重大灾害后精神障碍的发生率为10%~20%,一般性心理应激障碍更为普遍。

他表示,如果处于心理危机中的人能得到有效帮助,就能增强应付危机的能力,不仅可防止危机的进一步发展,还可以学会新的应对技巧,使心理平衡恢复到甚至超过危机前的功能水平。因此,灾后的恢复建设中,心灵的重建同样重要。

**儿童是心理关怀的重点人群**

心理学家把迫切需要心理援助的人分为三类:一是遇难者家属;二是旁观者,包括

幸存者、目击者;三是外围人群,包括救援人员、官员、记者、遇难者同事,以及通过媒体间接体验到灾难冲击的一类人。中科院心理所副所长张建新说,针对不同群体,应采取不同的心理关怀方式。例如对于遇难者家属,应该找到一种渠道让他们宣泄心中的悲伤。张建新说:“中国是个注重丧葬仪式的民族,在灾后重建中,政府必须对此予以关注。”

王文忠分析说,当孩子们出现心理问题,往往会伴随一些肢体动作,比如表情呆滞,浑身不自主地颤抖,失眠、吮吸手指等。当出现这些症状时,家长不能急躁,应该多和孩子交流,努力向他们解释清楚灾难只是一种自然现象。同时,家长还应多关爱和倾听孩子,让他们明白父母是爱他们的,他们是可爱的。

王刚

心理解析

### 男人对你沉默 意味着什么



**用沉默来抗议絮叨**

女人喜欢通过谈话来建立关系、巩固关系,在家里则喜欢通过絮叨来显示自己的领导地位,表达对男人的关心。男人则不这么想,无论他婚前多么能说会道,婚后的男人更愿意直接说出自己的具体愿望,比如“我想休息”、“我要开会了”。

许多男人习惯选择沉默,一方面是用沉默来表达自己当时的情绪、思想和态度,另一方面就是故意以沉默来保持彼此的距离,女人会为此感到特别受伤。这其实是一个误解。婚后的男人更习惯于用心去交流他们的情感和爱慕。女人絮叨得越厉害,男人会离你越远,虽然他沉默不语,但心里已竖起一道“防护墙”。

**用沉默来调理身心**

男孩从小就接受着征服世界、承担责任之类的“脊梁”教育;当他们成人后,无论面对多么无奈的疲惫,多么艰难的挫折,多么巨大的压力……他们都不能像女人那样可以通过哭来宣泄,通过倾诉排遣。

**他们唯一能做的,只有沉默**

这里特别提醒一点,当男人身心疲倦时,如果他还有兴趣看电视,那么千万不要在他看新闻联播时关掉电视机,然后关切地说:“累了,就早点休息吧,还看什么电视呢。”须知,事业型的男人大都对政治比较关心,你这种“关心呵护”只能适得其反。

**用沉默来运筹帷幄**

你常常会发现自己熟悉的那个男人,说着笑着,突然沉默起来;家里热热闹闹,他却坐在沙发上发呆;你热情洋溢地向他抛过去一串话,他竟毫无知觉。

其实这个时候,沉默发呆只是男人的外表神情,说不定他的头脑里正想什么稀奇古怪的点子,或在思考某些古怪的问题。在他进入沉默的思索状态时,那是一种类似于“闭关修炼”的境界。

在男人们看来,这时候所有关心的、善意的、好奇的问话,全如嗡嗡飞舞的苍蝇一样,扰人清静。这时,你就不妨当一个默默不语的随从吧。

**用沉默来珍藏私密**

有时,男人会在紧急情况下编个谎言,有时则会想尽办法隐瞒些什么。男人的设想是,只要不说,女人没发觉,一切就会很简单。而有时,男人的沉默是另一种隐瞒。他可能认为女人过于专制,干涉了他的自由和权利。所以,为了防止女人打破砂锅问到底,他就选择了沉默。

赵静

爱理探秘

人真的

超常的能量吗



整整146个小时长达6天6夜零2小时也许对于人的生命来说是弹指一挥,但是对于被压在废墟下的生命来说又是何其的漫长。2008年5月18日,汶川大地震已经过去6天,成都军区总医院收治了一名来自地震中心映秀镇的伤员,他被压在废墟下整整146个小时……

人被逼至极限时,无论是精神上还是肉体上,都会产生超常的能量。

曾经有一位作家这样讲过,他说当他情绪陷入低潮而无法下笔时,或是接自己不感兴趣的稿子,毫无动力去完成时,就把自己手头的钱全部花光,使自己处于窘迫之中,直到截稿日为止。于是,他就面临了写与不写的抉择,如果还是不能完成,那么,生活就会陷入危机状态。这个时候的他,会突然产生一股力量,发挥令人无法想象的集中力,而且思路大开,灵感如泉涌,当然工作也就顺利地完成了。在这种动力下所产生的效果,恐怕连他自己都感到惊讶。

姑且不论是否能达到他所说的境界,不过相信各位必然也有过一两次类似的经历。每一个人若被逼到走投无路时,都会奇迹般地发挥出超常的能力,这虽然不可思议,却是事实。就像人的耐力、注意力、直觉力等精神方面的力量,就如同“遇到火灾拼命逃离”时所迸发出来的那股傻力气一样,一旦被逼到极限或处于生死攸关的时刻,都能发挥出科学所无法解释的超能力。

人如果调动所有的能力,发挥以往所没有过的集中力和直觉力,让自己产生难以置信的超能力,并不是不可能的。我们应充分认识到这一点,即使处于极度艰难的困境,也不应自暴自弃,或者丧失信心。凡事只要你尽最大的努力,相信一定会战胜困难,取得成功。

赵青

## 媒体报道 也可能给观众带来心理创伤

《心理月刊》记者张茵萍报道:自“5.12”地震灾害发生以来,全国各媒体都在积极关注灾害进展及灾区人民的现状,以使更多的人了解到灾害现场的真实情况,更以加积极地投入到灾害救助当中。

但是,四川省心理学会应用心理专业委员会副主任吴薇莉在接受记者采访时也提醒大众及媒体:媒体报道也可能给观众带来心理创伤。

吴薇莉说,现在有些媒体报道非常真实地呈现了现场满地瓦砾、尸体的惨烈景象,有些没有到过灾难现场的人,通过媒体报道看到这些景象,也会形成心理创伤,会有创伤反应——比如创伤画面不断“闪回”,感觉紧张、难受。从观众的心理防护角度考虑,她建议媒体对现场进行报道时,不要过度渲染那些过于惨烈的镜头、场面,对于可能引起观众创伤的照片进行筛选。

她认为,媒体应对正面信息与负面信

息的呈现比例和度有所把握。知道救援人员已经修通道路,正在徒步前进奔赴灾区……这些信息都会增加幸存者的生存动力,也都会给亲属带来希望,使他们情绪稳定,也使整个社会情绪稳定。不过,全部是全力救助、感恩场面,全部是正面报道也不能带来最好的效果,反而会削弱周围人道救援的积极性和力度。

吴薇莉说,5月17日已经是灾难发生的第5天了,她所在的救助中心电话几乎要被打爆,四川各医院都希望能有心理专业人员给他们的护士、医生、病人进行心理危机干预,心理问题已经显现。她建议媒体,这个时候应该增加危机干预机构、危机救助措施的报道,增加人们心理应激基本常识的报道。比如,让更多人了解,恐慌、焦虑、自责、后悔等情绪都是灾难之后正常的反应,不要因此产生新的恐慌和焦虑。指导人们正确应对个人心理危机。

赵涛

心理研究

## 灾难中会产生哪些 逆反心理

一些人在灾难降临时,会产生歇斯底里和丧心病狂的心理反应,进而可能发生非理性的叛逆行为,这属于灾难逆反心理和行为。

一是幸灾乐祸。灾难对人类来说本是不幸的事情,但有极个别人或因平时工作、生活不顺利,心理压抑,或因与某人不和,嫉妒别人,或是人格扭曲,看见他人遭受灾祸不仅不同情,反而高兴,甚至于乐不可支。

二是谣言惑众。每一次大的灾难,都会出现大量的谣言。谣言和危机状态分不开,这时人们缺少安全感,谣言通过小道而来,又通过小道不翼而飞,而且是匿名的,谁对谁都不负责任。因此,很多时候在社会上那些广泛流动又难以捕捉的谣言,其传播的速度和范围比之正规的信息还要快、还要广。

三是迷信抬头。迷信是愚昧,是陋习,也是悲剧。谣言、迷信不能减灾抗灾,但每次大灾之时,都少不了谣言四起,迷信猖獗,为灾难火上浇油,为祸患雪上加霜。无知与迷信是联系在一起的,加上灾难这一特定的环境,对迷信本来半信不信的人可能会转变态

度,原来相信者就更加煞有介事,这使灾难中各种迷信活动的纷纷出笼有了广泛的“群众基础”。

四是趁灾打劫。灾难打乱了正常的社会秩序,各种社会问题更容易滋生,少数不法分子私欲发作,会充分利用这一“天赐良机”,大发不义之财。有的趁灾偷盗公私财物,有的趁灾偷盗救灾物资,有的趁灾倒卖、贪污救灾物资,有的趁灾哄抬物价或兜售过期质次的商品。

五是趁灾行骗。利用人们关心同情灾民的恻隐之心,骗取钱财的行为,不仅在灾年时有发生,即便是无灾的情况下,以遭受所谓“灾难”行骗者也大有人在。

六是临阵脱逃。灾难发生时,有一些人包括少数肩负领导责任的干部,其恐慌心理可能会达到极致,这时他们会全然不顾抗灾救灾大局,为了保全自身逃离抢救救灾第一线。

七是弄虚作假。隐瞒灾难实情,弄虚作假时有发生,其动机不一而论,但后果严重。