

第三部分：心理援助



急救救护

微笑天使，健康相伴，爱心传递齐鲁行



山东省红十字会
山东大学齐鲁医院
山东省胸痛急救护理及急救救护师资联盟

学员课程



应急救援



微笑天使，健康相伴，爱心传递齐鲁行

心理援助

谭延玲



教学目的

1

了解危机事件中心理创伤的种类

2

了解危机事件中心理援助的重要性

3

熟悉心理援助的常用方法和工作内容

4

明确心理援助的素质要求

5

掌握自我调节的方法



技能要点

1

明确心理创伤的种类和发生阶段是开展有效心理援助工作的前提

2

心理援助不是治病而是主动陪伴，帮助求助者恢复正常状态



技能要点

3

心理援助需要救护员的同理心和真诚

4

心理援助对救护员具有较高心理素质要求

5

心理援助需要救护员较强的自我觉察和自我调节能力



1

危机事件中的心理创伤

✓ 心理创伤的种类

➤ 个人创伤

- 一种突然撕裂人类防卫的精神上的打击，在此残忍的力量之下，人们无法有效地面对它；易被发现

➤ 集体创伤

- 一种破坏人们彼此的联系、冲击人们社会生活的基本结构并进而破坏社区共同体感觉；不被人注意



1

危机事件中的心理创伤

- ✓ 心理创伤的伤害
 - 直接伤害
 - 二次伤害



1

危机事件中的心理创伤

✓ 不同时期的压力反应

➤ 震惊期（通常由数分钟至24小时）

| 身体反应 | 行为反应 | 情绪反应 | 思想反应 |
|--|--|-------------------------------------|--|
| 呼吸急促/困难 心跳加速 呕吐/反胃 腹泻 颤抖 头晕、头痛 流汗、发冷 | 失控 不合常理行动 坐立不安、过 度活跃 活动能力减低， 甚至瘫痪 | 激动/震撼 恐慌 麻木 愤怒 内疚 呆滞 | 思想混乱 时间迷乱 判断分析能力减弱 非理性的想法 否定现实，不能相 信意外的发生 |



1

危机事件中的心理创伤

✓ 不同时期的压力反应

➤ 恢复期（数天至数星期内）

| 身体反应 | 行为反应 | 情绪反应 | 思想反应 |
|------------------------|--|----------------|---|
| 疲倦 身体不适， 如头痛、胃痛等 | 失眠、做恶梦 逃避一些与意外事故有关的人、事及地点 退缩、孤立 出现退行、幼稚的行为，增加使用药物、酒精和吸烟 | 恐惧 悲痛 内疚 | 脑海中经常闪现与事件有关的片段和画面 反复思考灾难或意外事故 幻想意外事故没有发生 |



1

危机事件中的心理创伤

- ✓ 不同时期的压力反应
 - 重整期（数星期之后）
 - 重整生活
 - 克服事件所带来的困扰，走出阴霾，投入正常生活



2

心理援助的原则、技巧与内容

✓ 心理援助的目的

减少受害者的心理创伤对危机后生存和生活的影响，协助他们适应当前的环境，提高及时且持续的安全感，并提供生理和情感方面的舒缓



2

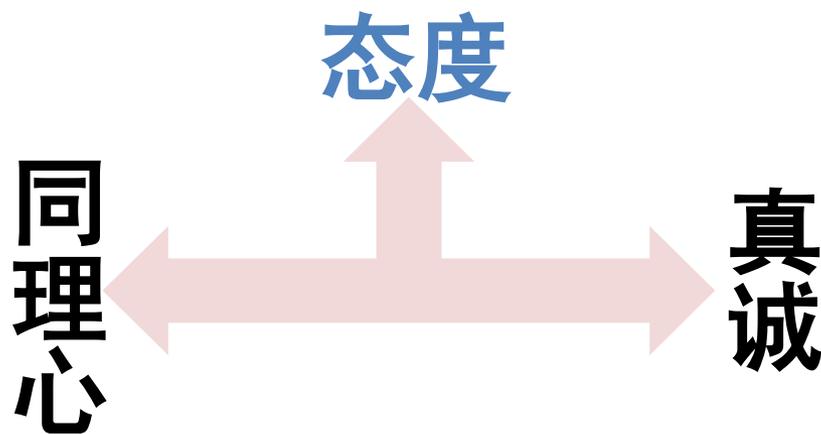
心理援助的原则、技巧与内容

- ✓ 心理援助的原则
- ✓ 心理援助不是治病
- ✓ 心理援助需要救护员主动并“润物细无声”地开展
- ✓ 心理援助中重要方面是帮助受助者取得资源、恢复正常生活秩序



2

心理援助的原则、技巧与内容





2

心理援助的原则、技巧与内容

- ✓ 技巧
- ✓ 靠近
- ✓ 积极聆听
- ✓ 让受助者适当抒发情绪
- ✓ 提供基本照顾，给予安全感和安慰



2

心理援助的原则、技巧与内容

- ✓ 工作内容
- ✓ 震惊期的心理援助
 - 照顾受助者的基本需要
 - 陪伴受助者
 - 让受助者倾听
 - 处理过分活跃、坐立不安的受助者
 - 处理呆滞、瘫痪、极度恐慌、有自杀和自残倾向的受助者
 - 处理受助者的身体反应



2

心理援助的原则、技巧与内容

- ✓ 工作内容
- ✓ 帮助受助者自我调节
 - 自我调节
 - 自我觉察



2

心理援助的原则、技巧与内容

- ✓ 工作内容
- ✓ 转介：受助者出现以下反应
 - 默然呆滞以致不能活动
 - 过度活跃以致失去自控能力
 - 无条理及不合逻辑的言语
 - 情感陷入瘫痪状态
 - 持续的失忆
 - 精神失常



3

心理救护员的素质与自我调节

- ✓ 心理援助要求的素质
- ✓ 至少高中文化程度
- ✓ 最好是当地人
- ✓ 拥有强烈的助人动机、喜欢与人在一起工作
- ✓ 能够以一种稳定、成熟及理性的态度工作
- ✓ 拥有足够的热情、体力，愿意帮助别人
- ✓ 愿意与人合作



3

心理救护员的素质与自我调节

- ✓ **心理援助要求的素质**
- ✓ 能够发现问题、解决问题
- ✓ 乐于接受指导，乐意接受团队分配的任务并尽心负责地完成
- ✓ 坚守尊重幸存者的隐私权
- ✓ 应获得团队的支持以弥补自己的不足，并且能够协助受害者得到社会支持



3

心理救护员的素质与自我调节

- ✓ 救护员的自我调节
- ✓ 随时觉察自己
- ✓ 积极自我对话
- ✓ 注意休息和营养
- ✓ 保持与其他救护员的联系



3

心理救护员的素质与自我调节

- ✓ 助人之后的自我调节
- ✓ 放松学习
- ✓ 积极参加活动
- ✓ 与人分享
- ✓ 注意休息
- ✓ 团队减压训练



复习题

- ✓ 心理创伤有哪些种类
- ✓ 受害者的压力反应主要分几个阶段？心理援助主要发生在那个阶段
- ✓ 心理援助的主要原则、技巧和内容是什么
- ✓ 心理援助人员要具有什么样的素质？心理援助人员如何进行自我调节



应急救护



微笑天使，健康相伴，爱心传递齐鲁行

讨论





应急救援



微笑天使，健康相伴，爱心传递齐鲁行

总结





应急救援



微笑天使，健康相伴，爱心传递齐鲁行

谢 谢



应急救援



微笑天使，健康相伴，爱心传递齐鲁行

顾问：李全太、陈玉国

主编：谭延玲、栾晓嵘、赵伟

审阅（按姓氏首字母排序）：陈玉国、曹英娟、季红、刘淑惠、栾晓嵘、刘春兰、刘峰、李伟华、石萍、孙华、谭延玲、王文君、王靖、赵伟、张向芬

编者（按姓氏首字母排序）：毕经锋、陈玉国、戴娜、姜玫、栾晓嵘、刘兆娥、李尧、刘嘉、庞思卓、石萍、石蕾、谭延玲、王文君、王红、徐莉、于传秀、于大洲、赵伟、张敏、张震

制作日期：2015.09